




**Geen
pillen maar
paprika's**




**Op weg
naar meer
groenten en fruit
in de huisartsen-
praktijk**

Dit kaartenboek is gemaakt door

 **De ArgumentenFabriek**

www.argumentenfabriek.nl

 januari 2016

Inhoud

Denktank onder begeleiding van

Sara Blink

Jean Philippe de Jong

Vormgeving

Willem van den Goorbergh

In opdracht van

GroentenFruit Huis



Drukwerk

SSP & Cliteur



Inhoudsopgave

Voorwoord GroentenFruit Huis	4
Samen werken aan een betere gezondheid	
Inleiding De Argumentenfabriek	6
Kaart 1	8
Groenten en fruit: goed voor gezondheid en zorg	
Kaart 2	10
Opties voor meer groenten en fruit in de huisartsenzorg	
Kaart 3	12
Stimulansen voor het realiseren van de opties	
Tot slot	14
Leden van de denktank	14

Samen werken aan een betere gezondheid

Als je gezondheid het laat afweten, kan dat erg ingrijpend zijn. Dit zijn momenten waarop we open staan en gemotiveerd zijn om iets in onze leefstijl te veranderen met als doel het heroveren van onze gezondheid.

De huisarts is het eerste station bij klachten over onze gezondheid. Het overgrote deel van de bevolking brengt jaarlijks een bezoek aan de huisarts. Zijn of haar advies wordt over het algemeen ter harte genomen. Opvallend is dat er binnen de huisartsenpraktijk nauwelijks gestructureerde aandacht is voor gezonde voeding. Dit geldt eigenlijk voor de gezondheidszorg in het algemeen. Het ontbreekt aan voedingsleer in het gehele onderwijssysteem en in het bijzonder in die van de opleiding tot huisarts.

Steeds vaker verschijnen berichten in het nieuws over het effect van groenten en fruit op onze gezondheid. Zoals de bevinding dat een gezondere leefstijl diabetes type 2 kan keren. Dat is de conclusie van Stichting Voeding Leeft die een aantal diabetespatiënten heeft begeleid op weg naar een nieuwe leefstijl met meer bewegen en een hogere consumptie van groenten en fruit. Dit heeft geleid tot een aanzienlijke vermindering van medicijngebruik en – veel belangrijker nog voor de patiënten – minder klachten.

En zo zijn er meer bewijzen dat de consumptie van groenten en fruit een positieve bijdrage levert aan herstel na een operatie, de kans op bijwerkingen van geneesmiddelen

vermindert en de werking ervan juist verbetert. Als Nederlanders meer groenten en fruit gaan eten, kunnen de zorgkosten bovendien naar beneden. Een hogere inname van groenten en fruit heeft namelijk ook een preventieve werking. Hiermee kan dus ook het maatschappelijke probleem van de stijgende zorgkosten worden opgelost.

GroentenFruit Huis wil daarom als belangenbehartiger van de groente- en fruitsector samen optrekken met de spelers in de gezondheidszorg om Nederlanders te bewegen meer groenten en fruit te eten als onderdeel van een gezonde leefstijl. Als groente- en fruitsector zijn we blij dat we in gesprek zijn met de gezondheidszorg. Dit werd voor het eerst bestendigd tijdens het Groentecongres dat in maart 2015 werd gehouden in Rotterdam.

Op de volgende pagina's vindt u de bevindingen van een onafhankelijke denktank die zich op ons verzoek specifiek heeft gebogen over de vraag hoe het eten van groenten en fruit bij de huisartsenzorg beter op de agenda kan komen. De denktank komt met een aantal voorstellen: een verplichte module over voeding tijdens de opleiding en het inschakelen van een praktijk ondersteuner preventie, gespecialiseerd in leefstijladvies. Daar kan al veel mee worden bereikt. Evenals een standaardvraag naar eetgewoonten van een patiënt. Het is nu nog niet gebruikelijk om voeding mee te nemen als onderdeel van

een consult. Terwijl er dus steeds meer bewijzen boven tafel komen dat daar veel winst te behalen valt.

De denktank laat zien dat de huisartsenzorg veel mogelijkheden heeft om patiënten een duwtje in de rug te geven voor het eten van voldoende groenten en fruit. De denktank laat ook zien hoe de huisarts hierbij zelf een

duwtje in de rug zou kunnen krijgen. Kortom, als patiënt, huisarts en spelers rondom de huisartsenzorg samen optrekken, kiezen we straks steeds vaker voor paprika's in plaats van pillen.

Gert Mulder

Directeur GroentenFruit Huis

Inleiding

Gezonde voeding, rijk aan groenten en fruit, helpt mensen gezond te blijven. Te veel en verkeerd eten – te zoet, te zout, te vet – maakt ziek. Of eerst dik en daarna ziek. Vrijwel geen Nederlander eet de aanbevolen hoeveelheid van 200 gram groenten en twee porties fruit per dag. Een deel van de ruim negentig miljard euro die de Nederlandse gezondheidszorg kost, hangt direct of indirect samen met wat we eten.

Dat kan en moet beter, constateerden GroentenFruit Huis, de belangenorganisatie van de groente- en fruitsector, en De Argumentenfabriek al eens eerder in de denktank Fresh Initiative. Deze denktank concludeerde in het najaar van 2013: vergroot het maagaandeel flora, verklein het maagaandeel fauna. Een verschuiving in de richting van een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon is bevorderlijk voor de gezondheid, stelt ook de Gezondheidsraad in de ‘Richtlijnen goede voeding 2015’.

Binnen de zorg bestaan initiatieven gericht op gezonde voeding. Zo biedt het Ziekenhuis Gelderse Vallei patiënten passende voeding vanuit het uitgangspunt dat goede voeding hoort bij een optimale behandeling. Voorlopers binnen de huisartsenzorg zijn gestart met initiatieven om voeding gespreksonderwerp in de spreekkamer te maken.

Om een structurele verandering binnen de zorg te realiseren is meer nodig. Hierbij is de rol van de huisarts cruciaal. De huisarts is het eerste aanspreekpunt in de zorg en heeft de autoriteit om mensen aan te spreken op hun eetpatroon.

Voor GroentenFruit Huis aanleiding om De Argumentenfabriek te vragen een nieuwe denktank te begeleiden om groenten, fruit en de huisartsenzorg dichter bij elkaar te brengen. De denktank, bestaande uit onder meer huisartsen en voedingsdeskundigen, heeft in dit kaartenboek nagedacht over de vraag: ‘Hoe kunnen we het eten van groenten en fruit agenderen bij de huisarts?’ Om deze vraag te beantwoorden hebben we het denkwerk opgeknipt in drie denkstappen en uitgetekend op drie kaarten.

In de eerste denkstap hebben we de feiten op een rij gezet door de vraag te beantwoorden: **‘Waardoor dragen groenten en fruit bij aan een betere volksgezondheid en betere gezondheidszorg?’**

In de tweede denkstap hebben we ons gericht op opties. **‘Hoe kan de huisartsenzorg groenten en fruit inzetten voor een betere volksgezondheid en gezondheidszorg?’** Deze kaart geeft een overzicht van opties om de meerwaarde van groenten en fruit te benutten. Op deze kaart richten we ons op alle spelers in

de huisartsenzorg. Het eten van meer groenten en fruit agenderen bij de huisarts lukt niet zonder de samenwerking met en ondersteuning van betrokkenen binnen de huisartsenzorg. We bedoelen met de spelers binnen de huisartsenzorg: de zorgverzekeraars, het Nederlandse Huisartsen Genootschap (NHG), de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV), huisartsenopleidingen en wetenschappers.

In denkstap drie, gegeven de geïnventariseerde opties, hebben we de vraag beantwoord: **‘Wat stimuleert de huisartsenzorg om deze opties te realiseren?’**

Uiteraard is het eten van meer groenten en fruit onderdeel van een groter geheel. Voldoende groenten en fruit eten zijn onderdeel van een gezonde leefstijl. Naast gezonde voeding

betekent dit niet roken, genoeg slaap en voldoende lichaamsbeweging. In dit kaartenboek leggen we de nadruk op de relatie tussen groenten en fruit, en een betere volksgezondheid en zorg. Waar in dit kaartenboek gezonde voeding of leefstijl staat bedoelen we gezonde voeding of leefstijl, rijk aan groenten en fruit.

Tot slot lichten we aan het einde van dit kaartenboek de meest kansrijke opties toe die de denktank heeft bedacht. Hier is ook de samenstelling van de denktank te vinden. Wij danken alle denktankleden en kritische meedenkers voor hun denkwerk.

Sara Blink
Jean Philippe de Jong
De Argumentenfabriek

Waardoor dragen groenten en fruit bij aan een betere volksgezondheid en gezondheidszorg?

Betere gezondheid

Betere gezondheidszorg

Wat staat er op deze kaart?

Deze kaart geeft een overzicht van het belang van het eten van groenten en fruit. Preciezer gezegd: waardoor het eten van voldoende groenten en fruit bijdraagt aan een betere gezondheid van Nederlanders en aan effectievere en goedkopere gezondheidszorg. De kaart is geen uitputtende lijst van de meerwaarde van groenten en fruit.

De meeste zinnen op deze kaart zijn wetenschappelijk onderbouwd. Voor de zinnen met een sterretje * is nog onvoldoende wetenschappelijk bewijs, maar zijn wel aanwijzingen uit onderzoek beschikbaar.

Het eten van groenten en fruit helpt mensen een gezond gewicht te krijgen en behouden

- Het eten van groenten en fruit verzadigt mensen, dit vermindert behoefte aan (ongezonde) tussendoortjes.
- Mensen met een voedingspatroon met in verhouding veel groenten en fruit hebben vaker een gezond gewicht.

Het eten van groenten en fruit helpt mensen zich gezond te ontwikkelen

- Groenten en fruit bevatten essentiële voedingsstoffen voor de gezondheid, zoals vitamine A en C en foliumzuur.
- Vitamines en foliumzuur helpen ongeboren baby's om zich goed te ontwikkelen.

Het eten van groenten en fruit helpt ziektes voorkomen en draagt bij aan de behandeling ervan

- Groenten en fruit bevatten veel vezels die een gezonde spijsvertering bevorderen.
- Het eten van groenten en fruit verkleint de kans op sommige kankersoorten zoals long-, hoofd- en halskanker.
- Mensen die veel groenten en fruit eten lopen een lager risico op hart- en vaatziekten.
- Het eten van groenten en fruit helpt diabetes type 2 voorkomen.*
- Mensen die voldoende fruit eten lopen een lager risico op de longziekte COPD.
- Mensen die dagelijks ruim voldoende groenten eten hebben minder kans op een beroerte.

Groenten en fruit bevordert het welbevinden van mensen

- Mensen voelen zich doorgaans fit en gezond door het eten van groenten en fruit.
- Het verbouwen, bereiden en samen eten van groenten en fruit bevordert de sociale interactie tussen mensen.
- Groenten en fruit helpen mensen om hun gezondheid zelf positief te beïnvloeden.

Het eten van groenten en fruit maakt de zorg effectiever

- Het eten van groenten en fruit en beïnvloedt behandeling van diabetes type 2 positief.*
- Het eten van voldoende groenten en fruit versnelt herstel na ziekte.*
- Het eten van groenten en fruit heeft een positieve invloed op het slagingspercentage van operaties.*
- De kans op bijwerkingen van geneesmiddelen vermindert door een passend dieet, rijk aan groenten en fruit.*
- De werking van geneesmiddelen verbetert door een passend dieet van groenten en fruit.*

Het eten van groenten en fruit draagt bij aan goedkopere zorg

- De zorgkosten kunnen omlaag gaan als Nederlanders meer groenten en fruit gaan eten.
- Een gezonde leefstijl, rijk aan groenten en fruit, kan medicijnen vervangen bij chronische aandoeningen.*



Wat staat er op deze kaart?

Deze kaart geeft een overzicht van opties voor spelers binnen de huisartsenzorg om groenten en fruit in te zetten voor een betere volksgezondheid en gezondheidszorg. Waar op deze kaart huisarts staat, kan ook een van zijn of haar collega's deze opties uitvoeren. Collega's van de huisarts zijn praktijkondersteuners, dokters-assistenten en verpleegkundig specialisten.

Huisartsen geven het goede voorbeeld, aan patiënten, collega's en in het maatschappelijke debat

- Elk samenwerkingsverband heeft een (kader)huisarts die gespecialiseerd is in groenten en fruit.
- Huisartsen coördineren multidisciplinaire teams opdat zij één boodschap uitdragen: meer groenten en fruit.
- Alle medewerkers in de huisartsenpraktijk geven met hun eetgedrag het goede voorbeeld aan patiënten.
- Huisartsen met een binding met groenten en fruit zijn ambassadeurs in het maatschappelijk debat.
- Praktijkondersteuners brengen het eten van groenten en fruit systematisch onder de aandacht bij patiënten.

Spelers vergroten hun kennis over de relatie tussen gezondheid en groenten en fruit en borgen deze

- Artsenopleidingen kennen een verplichte module over de relatie tussen gezondheid en groenten en fruit.
- NHG stimuleert huisartsen kennis over gezondheid en groenten en fruit bij te houden via accreditatie.
- Huisartsen ondervinden zelf wat voeding met hun lichaam doet door bijvoorbeeld een groenterijk dieet te volgen.
- Huisartsen leren van patiëntervaringen en leggen deze vast, voor zichzelf en (wetenschappelijk) onderzoek.
- Wetenschappers speuren intensiever naar kosten- en gezondheidseffecten van groente- en fruitconsumptie.
- NHG neemt wetenschappelijke groente- en fruitkennis op in (bestaande) standaarden, richtlijnen en afspraken.

Huisartsen geven voedingsadvies aan hun patiënten tijdens regulier contact

- Huisartsen vragen patiënten (ongevraagd) naar hun eetpatroon en de achtergrond ervan, en adviseren hierover.
- Huisartsen verwijzen patiënten vaker en eerder door naar een diëtist of andere voedingspecialist.
- Huisartsen wegen regelmatig het gewicht van de patiënt.
- Huisartsen adviseren over voeding daar waar doelgroepen te vinden zijn zoals op scholen of in moskeeën.

Huisartsen stimuleren patiënten om meer groenten en fruit te eten door de inrichting van hun praktijk

- Huisartsen maken groenten en fruit prominent aanwezig in hun praktijk zoals met fruitschalen en speelgoed.
- Huisartsen stellen hun praktijk beschikbaar voor workshops over het bereiden van groenten en fruit.
- Telers en boeren uit de omgeving verkopen hun groenten en fruit via de huisartsenpraktijk.
- Huisartsen stimuleren patiënten om meer groenten en fruit te eten zoals via een app, mail of filmpje.
- Huisartsen organiseren een jaarlijkse themaweek om groenten en fruit onder de aandacht te brengen bij patiënten.
- Zorgverzekeraars geven het keurmerk 'Gezonde praktijk' aan huisartsen die het eten van groenten en fruit stimuleren.
- Huisartsen publiceren op hun website informatie over groenten en fruit.

Huisartsen nodigen patiënten jaarlijks uit voor een consult over een gezonde leefstijl

- De huisartspraktijk heeft een praktijkondersteuner preventie die leefstijladvies aan patiënten geeft.
- Patiënten vullen een leefstijlenquête in, praktijkondersteuners verwerken deze voor het huisartsconsult.
- Huisartsen vertellen patiënten waarom groenten en fruit gezond zijn en geven folders met (kook)tips mee.
- Huisartsen voeren motiverende gesprekken met patiënten om meer groenten en fruit te eten.
- Huisartsen houden leefstijlconsulten in de vorm van groepsgesprekken opdat patiënten elkaar inspireren.
- Huisartsen evalueren het voedingsadvies, van zichzelf of diëtist, met patiënten op basis van gewicht en bloedwaarden.



Wat staat er op deze kaart?

Deze kaart geeft een overzicht van wat spelers binnen de huisartsenzorg stimuleert om groenten en fruit in te zetten voor een betere volksgezondheid en gezondheidszorg. Op deze kaart verwijst huisarts ook naar zijn of haar collega's. Collega's van de huisarts zijn praktijkondersteuners, doktersassistenten en verpleegkundig specialisten.

realiseren van de opties

Spelers beschikken over meer inhoudelijke kennis over gezonde voeding

- LHV en NHG lobbyen voor een vier- en niet driejarige huisartsenopleiding met vakken over gezonde voeding.
- NHG stimuleert meer wetenschappelijk onderzoek naar inzet van groenten en fruit als (preventief) medicijn.
- De groente- en fruitbranche ontsluit kennis op het gebied van groenten, fruit en gezondheid.
- Zorgverzekeraars vergoeden onderzoek naar preventie en de inzet van groenten en fruit hierbij.
- Wetenschappers stimuleren NHG om voeding in relatie tot gezondheid te integreren in standaarden.
- Huisartsen benutten kennis en expertise van vakgenoten over groenten en fruit in een landelijke werkgroep.
- Telers gaan, zoals artsenbezoekers van farmaceuten, in gesprek met huisartsen over groenten en fruit.

Huisartsen doen ervaringskennis op over groenten en fruit en gespreksvoering

- LHV geeft huisartsen een cursus waarin zij het effect ervaren van een voedingspatroon met veel groenten en fruit.
- Probleemoplossend werken en motiverende gespreksvoering zijn onderdeel van de huisartsenopleiding.

Patiëntenverenigingen delen hun kennis over gezonde voeding met spelers en de maatschappij

- Patiënten(verenigingen) dragen publiek het belang uit van het eten van meer groenten en fruit.
- Patiëntenverenigingen brengen hun (ervarings)kennis over voeding onder de aandacht van zorgverzekeraars.

Huisartsen zijn verplicht om het eten van groenten en fruit te bevorderen

- Huisartsen zijn verplicht om een vast deel van hun accreditatiepunten te besteden aan kennis over voeding.
- Elke huisartsenpraktijk heeft verplicht een praktijkondersteuner die het eten van groenten en fruit bevordert.

Huisartsen gebruiken bestaande initiatieven gericht op gezonde voeding

- Huisartsen kunnen een uitgewerkt concept uitrollen om een 'gezonde praktijk' te realiseren.
- Huisartsen kunnen een kant-en-klaar kookboekje met groente- en fruitrecepten meegeven aan patiënten.
- Huisartsen haken aan bij bestaande activiteiten rond gezonde voeding.

Financiële prikkels bevorderen advies en consulten over gezonde voeding

- Zorgverzekeraars vergoeden huisartsen voor advies en consulten over gezonde voeding.
- Zorgverzekeraars vergoeden huisartsen voor het aannemen van medewerkers gericht op gezonde voeding.
- Gemeenten besteden een deel van hun zorgbudget aan het bevorderen van gezonde voeding.

Huisartsenpraktijken kunnen vertrouwen op meerjarige vergoedingen

- De overheid neemt advies en consulten over gezonde voeding op in het basispakket voor minstens vijf jaar.
- Zorgverzekeraars sluiten meerjarige overeenkomsten met huisartsenpraktijken over gezonde voeding.

Tot slot

De kaarten in dit kaartenboek beantwoorden de vraag ‘Hoe kunnen we het eten van groenten en fruit agenderen bij de huisarts?’

De denktank ziet drie opties als meest kansrijk en met veel impact.

- Artsenopleidingen kennen een verplichte module over de relatie tussen gezondheid en groenten en fruit.
- NHG neemt wetenschappelijke groente- en fruitkennis op in (bestaande) standaarden, richtlijnen en afspraken.
- De huisartspraktijk heeft een praktijkondersteuner preventie die leefstijladvies aan patiënten geeft.

Leden van de denktank

De denktank heeft het denkwerk in dit kaartenboek geleverd onder begeleiding van De Argumentenfabriek.

De denktank bestond uit de volgende deskundigen:

- Bertus van Dijk huisarts
- Rob van Ettinger huisarts
- Ariane Hamming zorgondernemer
- Monique l’Hoir senior onderzoeker TNO
- Frits Jansen huisarts
- Diederik Klapwijk gynaecoloog Gelderse Vallei ziekenhuis
- Farhad Moghaddam huisarts

Hiernaast concludeert de denktank dat de optie om groenten en fruit prominent aanwezig te maken in de huisartsenpraktijk simpel maar effectief kan zijn. Deze optie kost weinig moeite en huisartsen kunnen er morgen al mee beginnen. Een fruitschaal in de wachtkamer is ten slotte zo neergezet!

Wij hopen hiermee een bijdrage te hebben geleverd aan het stimuleren van de inzet van groenten en fruit als (preventief) medicijn. Om mensen gezonder te maken en te houden. En om de zorg zelf efficiënter te maken.

- Gaston Remmers initiatiefnemer Platform Patiënt & Voeding
- Irene Salverda diëtist
- Evelien Sterk praktijkondersteuner
- Esther van der Wal verpleegkundige

Tussentijds hebben we de resultaten van de denktank voorgelegd aan twee andere deskundigen: Sandra Bausch-Goldbohm, senior onderzoeker bij TNO en Martijn van Beek, directeur van stichting Voeding Leeft. Wij danken alle denktankleden en externe deskundigen voor hun tijd en denkkraft die hebben geleid tot dit kaartenboek.

Dit kaartenboek bestellen?

Exemplaren van dit boek en de voorloper
'Groenten en fruit zijn de oplossing voor een
gezonde consument' zijn te verkrijgen via
GroentenFruit Huis, info@groentenfruihuis.nl



