

VOORWOORD

VROUW EN LEEFSTIJL

De cijfers over roken, overgewicht, bewegen en mentale gezondheid laten opnieuw zien dat we met volle kracht moeten inzetten op preventieve leefstijlzorg. Het is duidelijk dat er nog veel is te doen om een gezonde kansrijke generatie in 2040 waar te maken en waar mogelijk extra stappen te zetten voor de gezondheid van iedere burger in Nederland. Dit staat ook in de Commissiebrief Preventieaanpak Leefstijl van maart 2024 van de vorige staatssecretaris van VWS Maarten van Ooijen. De prangende vraag is nu of deze ambitie met dezelfde urgentie wordt voortgezet in de komende jaren? We moeten hierop in ieder geval niet wachten, maar vooral anticiperen. Ik ben van mening dat iedereen vanuit zijn eigen verantwoordelijkheid, professe en rol, mogelijkheden heeft om zich te blijven inzetten voor een Gezonder Nederland.



Vanuit de toenemende aandacht voor 'Vrouwengezondheid' is dit themanummer gewijd aan 'Vrouw en leefstijl'. We belichten een aantal thema's, die steeds meer belangstelling krijgen binnen de leefstijlgeneeskunde, zoals dieetinterventies bij de behandeling van endometriose, en 'blended' leefstijlzorg als standaardonderdeel van preconceptionele zorg voor de vrouw (en partner) met een kinderwens.

Aan de orde komt het leefstijlgesprek voor vrouwen, dat zich richt op bewustwording en kennisoverdracht over de belangrijke invloed van onder andere voeding, roken, lichaamsbeweging, stress en multivitaminen op gezondheid, zwangerschap en de ouder wordende vrouw. Vrouwen zijn over het algemeen meer dan mannen gemotiveerd en 'teachable' om leefstijlgewoonten aan te passen. Zeker is dit het geval wanneer er sprake is van een chronische ziekte, zoals Parkinson, fertilitiestoornissen zoals PCOS, en kinderwens. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat voeding een rol kan spelen bij aandoeningen zoals endometriose, waarbij ontstekingsremmende diëten pijn kunnen verminderen. Interessant is het PEARL-onderzoek naar de effectiviteit van dieetinterventies en cognitieve gedragstherapie voor endometriose-gerelateerde pijn.

In dit themanummer wordt ook ingegaan op het gebruik van multivitaminenpreparaten, die door veel vrouwen worden gebruikt, vooral rondom de zwangerschap. In Amsterdam-Zuidoost, waar het risico op vroeggeboorte verhoogd is, is een onderzoek gestart naar het gebruik van multivitaminen en omega-3-visolie. Deze supplementen kunnen mogelijk de zwangerschapsduur verlengen en vroeggeboorte verminderen. Ofschoon het grote aanbod van multivitaminen verleidelijk is, vraagt dit ook om voorzichtigheid, vooral rondom de zwangerschap. De samenstelling en doseringen van supplementen variëren sterk en overschrijden vaak de aanbevolen hoeveelheden, vooral voor vitamine A. We moeten ons blijven realiseren dat de aanname dat supplementen geen kwaad kunnen als ze niet helpen, ook hier niet op gaat. Verder is te lezen dat het leefstijlcoachingsprogramma Slimmer Zwanger (www.slimmer-zwanger.nl) een effectieve ondersteuning is bij het verbeteren van leefstijlgewoonten en klinische uitkomsten, zoals een verhoogde zwangerschapskans. De integratie van deze kostenbesparende digitale leefstijlzorg op maat is een voorbeeld waarmee de transformatie van de gezondheidszorg mede kan worden bereikt. Publiek-private partner (PPP-)samenwerkingen, zoals de PPP Kansrijke Start, zijn echter noodzakelijk om dit ook met de overheid te kunnen realiseren.

Ik hoop dat de kennis en ervaringen beschreven in deze editie van het Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneeskunde, helpen bij het verlenen van een nog effectievere en zinnigere zorg. Omdat gedrags- en gewoonteverandering een grote uitdaging blijven voor iedereen, is de boodschap: 'verlies ook de eigen leefstijlgewoonten niet uit het oog!'

Prof. dr. R.P.M. Steegers-Theunissen, Erasmus MC
Lid hoofdredactieraad NTVL

SAVE-THE-DATE 25 NOVEMBER 2024 OM 19:30

WEBINAR "VROUW & LEEFSTIJL"

zie ook de achterkaft voor meer info en inschrijven!