Dieetadvies als preventietool om de cardiovasculaire gezondheid van de patiënten te verbeteren. Is langdurige opvolging door de huisarts effectiever dan een korte interventie?

Haio: KHAMADIEVA Elina , U.A.
Promotor: VAN OLMEN Josefien , U.A.
Praktijkopleider: LEENDERS Tim , VAN CLEEMPUT Marc , VAN MELKEBEEK Jan , VAN TILBORGH Bart

Context: Achtergrond: naast het vermijden van tabaksgebruik, alcoholgebruik en voldoende fysieke activiteit is de juiste voeding belangrijk om de algehele gezondheid van het individu en de bevolking te behouden. Er zijn verschillende grote internationale studies die aantonen dat aanpassing van voedingsgewoontes een positieve invloed heeft op de gezondheid. De invloed op de cardiovasculaire gezondheid, diabetes en darmkanker is het grootst. Ondanks uitgebreid bewijs over de kosteneffectiviteit van de gezonde voeding, blijft de implementatie van de preventieve geneeskunde in de eerste lijn, en in het bijzonder advies over de gezonde voeding, tot op heden op de achtergrond. Slechts ongeveer een derde van de patiënten meldt dat ze ooit voedingsadvies hebben gekregen van hun huisarts. Er zijn een tal van belemmeringen mogelijk bij het implementeren van de betere voedingsgewoontes, zoals bijvoorbeeld gebrek aan tijd, kennis, motivatie of hogere kosten van de gezonde voeding. De rol van de huisarts bestaat erin om deze drempels op te sporen en de juiste informatie te gebruiken om de patiënten beter te adviseren over de voordelen en noodzaak van gezonde voeding en een gezond gewicht.

Onderzoeksvraag: Doel: in de scope literatuurstudie werd de begeleiding naar de gezonde voeding en de aanpak van gewichtsvermindering a.d.h.v. de eerstelijnsrichtlijnen in kaart gebracht. Doel van het veldonderzoek was om te exploreren of een uitgebreid dieetadvies door de huisarts gedurende 3 tot 6 maanden effectiever is dan een kort dieetadvies tijdens een consultatie bij de geselecteerde populatie patiënten in de huisartspraktijk.

Methode: Design: na een inleidende scope literatuurstudie, werden er in dit monocentrisch onderzoek 38 patiënten met een verhoogd cardiovasculair risico gerekruteerd, 22 patiënten in de interventiegroep en 16 patiënten in de controlegroep. De interventiegroep (langdurige opvolging) werd om de vier tot zes weken opgevolgd gedurende drie tot zes maanden. In deze groep werd er naast een algemeen dieetadvies ook gepersonaliseerd advies gegeven, aan de hand van een meegeleverd eetdagboek. De controlegroep kreeg een kort dieetadvies tijdens de eerste consultatie aan het begin van de interventie en een controle consultatie na afloop van de studietermijn. Tijdens de eerste consultatie kregen patiënten uit deze groep een kort algemeen dieetadvies volgens de huidige richtlijnen voor gezonde voeding en kregen ze een informatiebrochure mee. Bij elk contact werden er in beide groepen notities gemaakt van biometrische gegevens zoals tailleomtrek en gewicht en werd de bloeddruk gemeten.

Resultaten: Resultaten: langdurig dieetadvies door de huisarts in de geïncludeerde groep patiënten resulteerde in het groter aantal verloren kilo’s dan in een groep met een kort dieetadvies gedurende een consultatie.

Conclusie: Discussie en conclusie: deze studie geeft aanwijzingen dat een dieetinterventie met een minimumduur van drie maanden bij volwassen patiënten met een verhoogd cardiovasculair risico kan leiden tot meer gewichtsverlies dan en kort dieetadvies.