

Doelen:

1. Ervaren hoe het is om eetgedrag aan te passen naar een veganistische leefstijl.
2. Effect van veganistische voeding op suikerspiegel, BMI en buikomvang bepalen.
3. Indien de suikerwaarden daartoe mogelijkheid bieden, medicatie afbouwen.

Werkwijze:

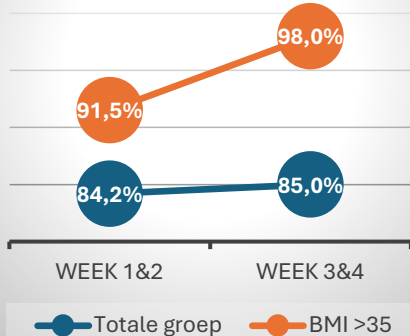


Conclusies:

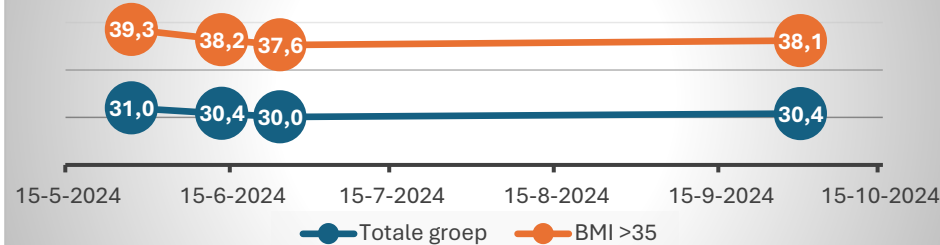
1. De omschakeling naar veganistisch eten in de eerste weken was groot en voor de meesten niet te continueren in de laatste fase.
2. Zowel korte- als lange termijn glucose, BMI en buikomtrek, verbeteren hoofdzakelijk bij actieve begeleiding en dan met name bij een BMI >35.
3. Één van de deelnemers heeft medicatie afgebouwd dankzij aanpassing van het voedingspatroon. Deze persoon is echter na twee workshops gestopt.

Resultaten:

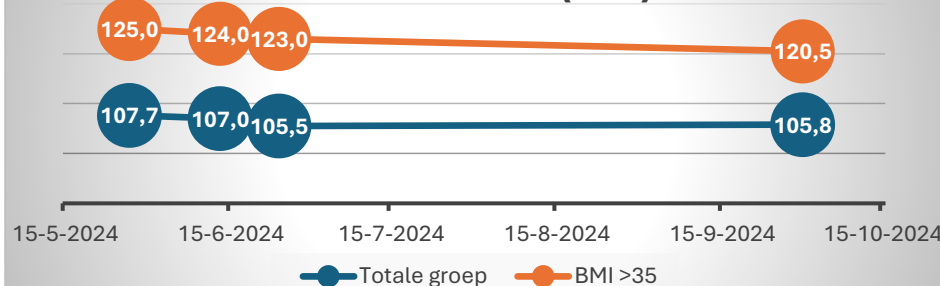
Glucose binnen norm 3,9 - 10,0 mmol/L



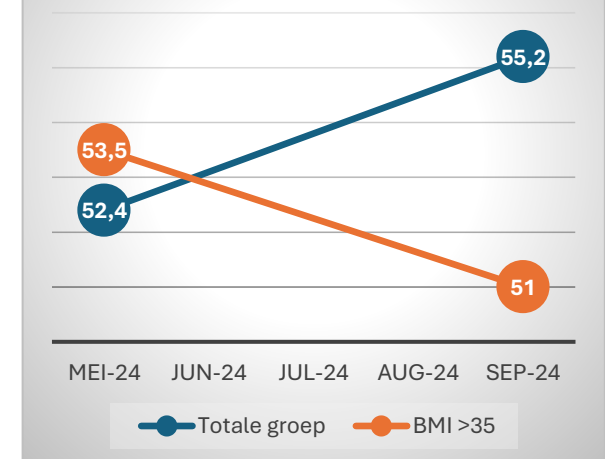
BMI, norm 20-25 kg/m²



Buikomtrek (cm)



Langetermijnsuiker HbA1C, norm <53



Beschouwing:

Het project is alleen al geslaagd door de opgedane ervaringen. De sfeer was goed, wat leidde tot veel interactie tussen de deelnemers met geheel verschillende achtergronden. Het was echter lastig om kandidaten binnen te krijgen. De beoogde tien zijn niet gehaald. De uiteindelijke zes deelnemers zijn allemaal via de praktijkondersteuner geënthousiasmeerd. Directe doorverwijzing is dus zeer effectief. Één van deze kandidaten heeft na twee weken besloten te stoppen, echter kon wel met één suikertabletje minderen.

Aan de hand van de resultaten zien we dat er bij actieve begeleiding door mensen beter hun best wordt gedaan, maar tevens dat er bij intrinsieke motivatie ook zonder de actieve begeleiding resultaat bereikt wordt.

Het was in deze setting duidelijk dat de jongere generatie (40-50jr) met meer toekomstperspectief en tevens een BMI van boven de 35 veel meer effect had van de leefstijlinterventie. Dit leidde tot de keuze om bij de resultaten een aparte grafiek voor deze groep weer te geven, waaruit duidelijk het grotere effect voor deze groep blijkt. Voor de toekomst zouden we ons met name op de groep 40-60 jaar kunnen richten voor goed resultaat. De intensiteit van de begeleiding maakt het in deze vorm geen toekomst bestendig project voor de wijk Venlo-Noord. Dit zou te hoge kosten met zich meebrengen voor de deelnemers. Mogelijk dat een meer eenvoudige methode voor het binnenkrijgen van voldoende groente een optie is. Ik ben reeds benaderd door iemand die smoothies heeft die 500 gram groente

aan bioactieve stoffen bevat. Hiermee zouden deelnemers eenvoudig hun dagelijkse portie groenten kunnen krijgen, zonder de tijdsinvestering van het koken. Het sociale aspect gaat hiermee echter verloren. Om dit te behouden, zou je met een minder intensieve opzet het koken kunnen behouden. Er zou bijvoorbeeld een maandelijkse kooksessie in de wijk georganiseerd kunnen worden, afwisselend gefaciliteerd door een andere cultuurgroep. Dit zou de integratie en daarmee de samenhang in de wijk kunnen versterken. Al deze overwegingen zullen we meenemen naar het volgende jaar, waarin er ongetwijfeld een vervolg zal worden gegeven aan het Leefstijlakkoord Venlo.

Arjen Ypma



Leon's Veggie Fun



apotheek
van noord



praktijk
van noord



Valuascollege



Leefstijlakkoord
Venlo