

## Dieet en beweging bij nieuwe diabetes?

**Dat een beter voedingspatroon en een toename van lichaamsbeweging een positief effect heeft op de glucoseregulatie van diabetes is reeds bekend. Maar of naast een dieetadvies een beweegprogramma een nog sterker positief effect zou hebben bij nieuw ontdekte diabetes was tot op heden onduidelijk. Vorig jaar werd een RCT uitgevoerd naar het synergetische effect van beide methoden op het HbA<sub>1c</sub> van deze diabetes. Dit onderzoek liet zien dat een dieet alleen al zorgde voor daling van het HbA<sub>1c</sub> van nieuwe gediagnosticeerde diabetes, maar dat een aanvullend beweegprogramma verras-senderwijs geen extra positief effect opleverde.**

Engelse onderzoekers includeerden 593 patiënten die kort tevoren (5-8 maanden) te horen hadden gekregen dat bij hen diabetes was geconstateerd. Zij werden over 3 groepen verdeeld. De onderzoeksgroep werd in een 2:5:5-ratio over de 3 te onderzoeken groepen verdeeld, waarbij de controlegroep het kleinst was. De controlegroep ontving de gebruikelijke zorg zoals zij tot nu toe gewend waren. Eén interventiegroep kreeg een dieetadvies op maat en de andere interventiegroep volgde zowel een dieet als een beweegprogramma. Het dieetprogramma bestond uit advies gebaseerd op de *Diabetes UK dietary guidelines* teneinde een gewichtsverlies van 5-10 % te beha-

len. De dieet- en sportprogrammagroep werd daarnaast gevraagd ten minste 5 keer per week 30 minuten te bewegen. Uit dit gerandomiseerde onderzoek bleek na 6 maanden een klinisch significante daling van het HbA<sub>1c</sub> in de dieetgroep ten opzichte van de controlegroep (-0,28% (3 mmol/mol),  $p = 0,005$ ) maar ook in de dieet- en beweeggroep (-0,33% (3 mmol/mol),  $p < 0,001$ ). De verschillen tussen de interventiegroepen onderling waren niet significant. Een dieetadvies tezamen met een intensief beweegprogramma leverde dus niet méér op dat een dieet alleen. De NHG-Standaard Diabetes mellitus type 2 stelt dat met dieetinterventie in de vorm van energierestrictie alleen

al een adequate glucoseregulering kan worden bereikt bij nieuw ontdekte diabetes. Desondanks lijkt het toch goed om naast een dieetadvies toch ook voldoende bewegen te blijven adviseren aan nieuwe diabetes, omdat bewegen bij hart- en vaatziekten wel effectief is en diabetes nu eenmaal een hogere kans hebben op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. ■

*Maurits Vinkers*

*Andrews RC, et al. Diet or diet plus physical activity versus usual care in patients with newly diagnosed type 2 diabetes: the Early AC-TID randomised controlled trial. Lancet 2011;378:129-39.*



Foto: Jos Lammers/Hollandse Hoogte

## Vertrek en start aios-columnisten

**Anne Hermans schreef in H&W een jaar lang op beeldende wijze columns over haar belevenissen als huisarts-in-opleiding. Eerder schreef ze al heel treffend over haar periode als co-assistent in het NRC. Anne, bedankt dat je de onzekerheid waarin je als (huis)arts-in opleiding verkeert met ons hebt willen delen.**

Enige maanden terug stond er in H&W een oproep voor een nieuwe columnist. Van de ruim ruim 30 mensen die reageerden, kozen we er 2 uit. Siri Visser en Sophie van der Voort zijn allebei aios en zullen de komende tijd om de beurt de column voor H&W schrijven. Deze maand begint Sophie van der Voort en volgende maand, in het congresnummer, zal Siri Visser haar eerste column schrijven. Bij onze zoektocht naar een nieuwe columnist waren wij niet specifiek op zoek naar een aios. Toch viel onze keuze

op deze 2 aios. In 700 woorden helder en herkenbaar een patiëntencasus neerzetten is een kunst. En het trof ons dat beiden dat ook nog met enige zelfreflectie doen. Wij wensen u veel leesplezier met de nieuwe columns! ■

*Just Eekhof*

De berichten, commentaren en reacties in het Journaal richten zich op de wetenschappelijke en inhoudelijke kanten van het vak. Bijdragen van lezers zijn van harte welkom (redactie@nhg.org).