



In de rubriek 'Geselecteerd' verschijnen korte samenvattingen van artikelen uit nationale en internationale wetenschappelijke tijdschriften.

Leefstijladviezen door PVK's

Onderzoekers van Wageningen Universiteit evalueerden de adviezen van praktijkverpleegkundigen (PVK's) over gewicht, voeding en lichamelijke activiteit. 100 video-opnames van consulten bij 19 PVK's werden geanalyseerd. De patiënten hadden overgewicht of obesitas bij CVD / hoog cholesterol, DM type 2, COPD of hoge bloeddruk.

In totaal werden 271 adviezen gegeven. Het gemiddelde was 3 adviezen per gesprek. Bij 14 gesprekken werden geen adviezen gegeven, bij 2 gesprekken werden 10 adviezen gegeven. Gewicht en voeding werden besproken in bijna alle gesprekken (respectievelijk 100% en 98%) en lichamelijke activiteit in 94%, meestal op initiatief van de PVK (67%). Bijna een kwart van de adviezen ging over gewicht, bij ruim twee derde ging het om voedingsadviezen en bij een derde over lichamelijke activiteit. 10% van de adviezen was een combinatie. Bijna alle adviezen waren duidelijk, de helft algemeen en de helft specifiek of gepersonaliseerd. De meerderheid van de PVK's baseerde hun adviezen op de huisartsenrichtlijnen, de beweegnorm en de voedingsrichtlijnen. Behandelrichtlijnen werden gebruikt, maar niet die voor obesitas. Bij slechts 9% van de patiënten werd een BMI berekend, maar niet vergeleken met een richtlijn voor obesitas. Voedingsadviezen waren vooral om meer te drinken en gezonder te eten: minder vet en suiker en meer fruit en groente. In slechts 10% van de gesprekken werd de mogelijkheid van de diëtist genoemd. Bijna alle voedingsadviezen waren gecategoriseerd als duidelijk, een minderheid was specifiek of gepersonaliseerd. De onderzoekers pleiten voor meer onderzoek naar de communicatiestijlen en kwaliteit van de advisering door PVK's over gewicht, voeding en lichaamsbeweging bij overgewicht en obesitas. Ook de obesitasrichtlijnen verdienen meer aandacht. PVK's moeten leren om specifieke en gepersonaliseerde leefstijladviezen te geven, waarin adviezen over voeding worden gecombineerd met adviezen over beweging.

► **Dillen SME van, et al. Examining the content of weight, nutrition and physical activity advices provided by Dutch practise nurses in primary care: analysis of videotaped consultations. Eur J Clin Nutr 2014;68,50-56. Gratis fulltext beschikbaar via <http://www.nature.com/ejcn/journal/v68/n1/pdf/ejcn2013219a.pdf>.**

CAROELIEN SCHUURMAN

Langzaam eten tegen overgewicht?

Langzaam eten is een veel geadviseerde gedragsstrategie om de energie-inname en het gewicht te beheersen. Onderzoeken hebben uitgewezen dat een hoge eetsnelheid de relatie tussen de sensorische signalen en de metabole processen (die bepalen hoeveel we eten) kan schaden. De meeste studies die de relatie tussen eetsnelheid en lichaamsgewicht aantonen, zijn verricht bij personen met een normaal gewicht. In dit onderzoek werd het effect van snel eten op de energie-inname onderzocht bij mensen met een normaal gewicht en bij mensen met overgewicht/obesitas.

Aan het onderzoek namen 35 deelnemers met een normaal gewicht deel en 35 deelnemers met overgewicht/obesitas. Hen werd verzocht om twee maaltijden te consumeren in verschillende snelheden. Bij de maaltijd met een lage snelheid moesten de deelnemers ontspannen eten: kleine hapjes nemen, goed kauwen, pauzeren en tussen twee hapjes de lepel neerleggen. Bij de maaltijd met een hoge snelheid kregen ze de opdracht om het tegenovergestelde te doen. Uit de resultaten blijkt dat langzaam eten tot een statistisch significante vermindering van de voedings- en energie-opname leidde in de groep met een normaal gewicht (88 kcal), anders dan in de groep met overgewicht of obesitas (58 kcal). Beide groepen rapporteerden minder honger na de langzame maaltijd dan na de snelle maaltijd. Beide groepen dronken meer water tijdens de langzame maaltijd dan tijdens de snelle.

De auteurs schrijven de lagere energie-inname tijdens langzaam eten toe aan het feit dat de deelnemers met meer aandacht eten. Dit verschaft hun meer tijd voor sensorische ervaringen die helpen bij het bepalen van honger en verzadiging. De hoge waterconsumptie bij een langzame maaltijd veroorzaakt een grotere maaguitzetting, wat invloed heeft op de geconsumeerde maaltijd. De auteurs stellen dat meer onderzoek vereist is om te bepalen of het verlagen van de eetsnelheid in een natuurlijke omgeving leidt tot gewichtsverlies op de lange termijn.

► **Shah M, et al. Slower eating speed lowers energy intake in normal-weight but not overweight/obese subjects. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, pii: S2212-2672(13)01673-0. DOI: 10.1016/j.jand.2013.11.002.**

ISRA AL-DHAHIR