

Positive Health: naar een gezondere voedselkeuze

Voedingsonderzoek > een nieuwe definitie van 'gezondheid' > de verdere ontwikkeling naar 'Positieve Gezondheid' > en wat betekent dat voor je voeding?

It's the Food My Friend – 11 april 017
Dr. Machteld Huber

Van huisarts ... *met ervaring met ziekte* ...

naar onderzoeker op het Louis Bolk Instituut

en praktisch werkend met 'beschadigde mensen',

naar op pad met 'Positieve Gezondheid' vanuit



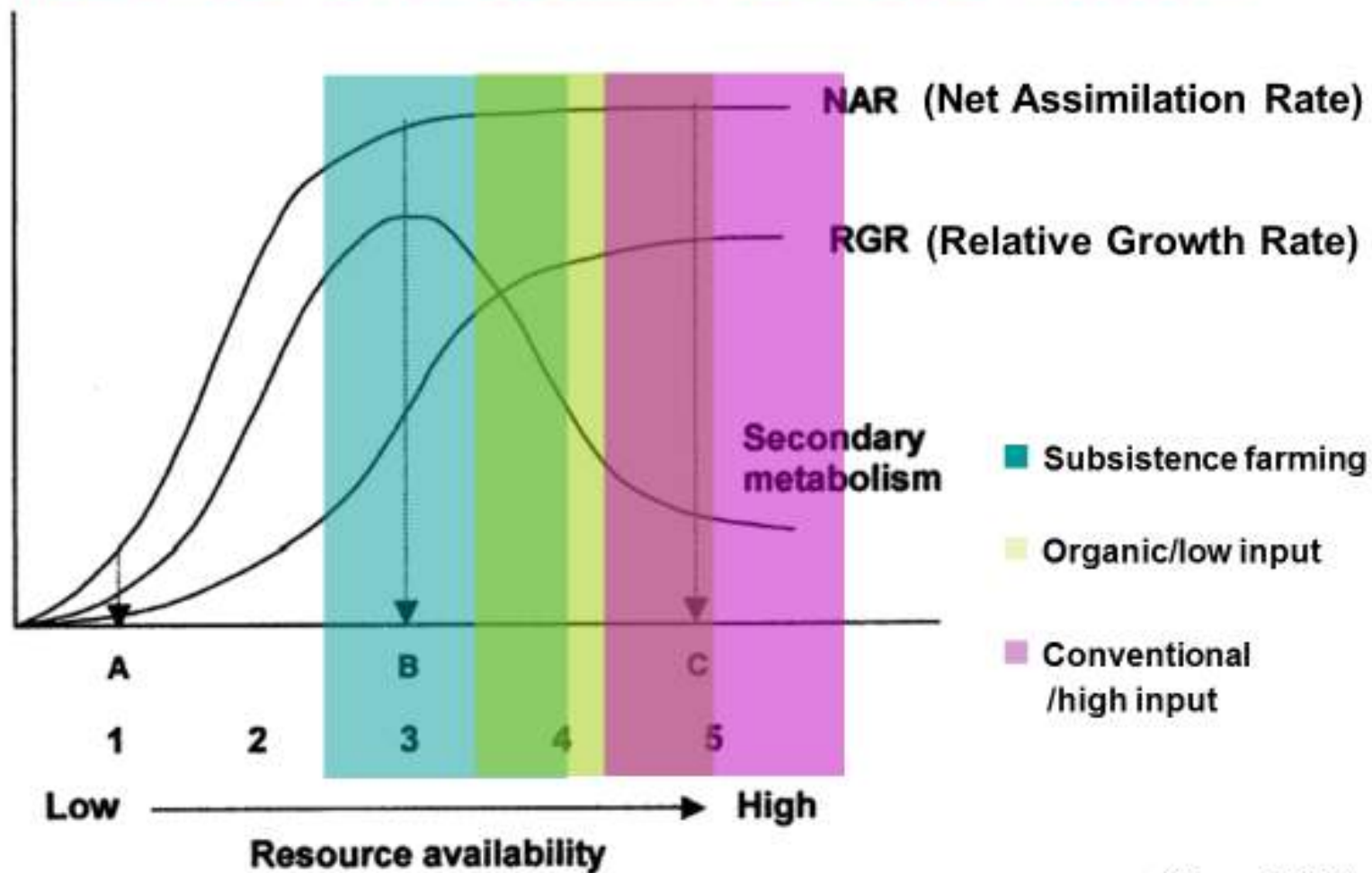
Zijn de verschillen te begrijpen?

(Opbrengstverschil gemiddeld 20%)



Gangbare en Biologische kool

2. Fysiologisch antwoord van het gewas, in secundaire metabolieten, op de hoeveelheid beschikbare meststoffen



(Stamp 2003)

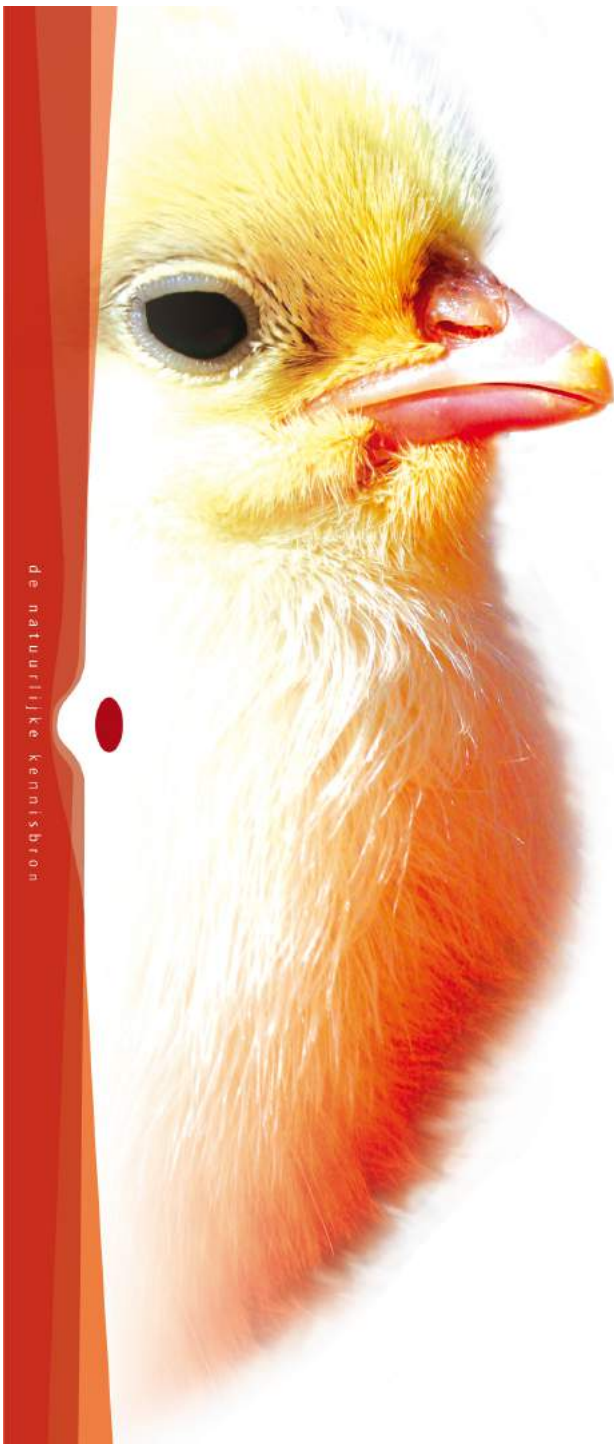
Als je effecten van voedsel op gezondheid wilt onderzoeken:

1. Onderzoek aan **inhoudsstoffen**: Geen overtuigende verschillen in **afzonderlijke nutriënten**.
2. Overtuigender is het **effect na consumptie**. Onderzoek nodig met **dieren en met mensen**.
3. Vanwege het complexe onderzoek onderzoeksvereniging **FQH** opgericht.

The study: “Organic, More Healthy?”

A search for biomarkers of potential health effects induced by organic products, investigated in a chicken model





“Organic more healthy?”

Van 2006-2008 een exploratief onderzoek naar mogelijke effecten op de gezondheid van **twee soorten** voer. De studie was met **kippen**, als model voor de mens.

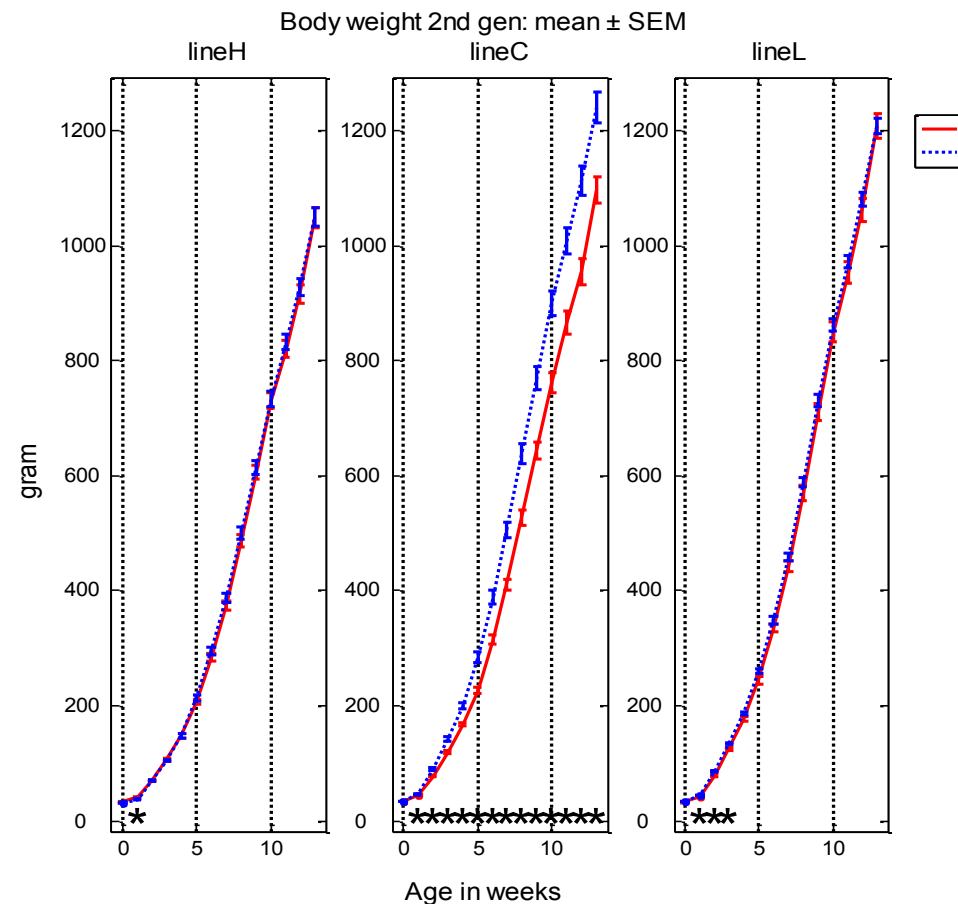
Een geblindeerde interventie studie in een **immunologisch kippenmodel (3 lijnen)**, 150 kippen in 2 generaties. In de 2e generatie kregen de dieren een **immunologische challenge**.

Alleen het voer verschilde: **A** of **B**

Partners: WUR, TNO, RIKILT, LBI

De dieren - Resultaten

- **Gewicht:** De dieren op **voer B** groeiden wat sneller dan die op **voer A**.



Het resultaat: alle dieren waren gezond!

Dit was te verwachten want beide voeders waren volwaardig.

Maar er waren wel **veel fysiologische verschillen**, nadat we de dieren met 9 weken een **immunologische challenge** hadden gegeven.

De **reactie** van de dieren op die challenge **verschilde** significant: **immunologisch**, in de **metabolomics** en in de **fenotypische verschijnselen**, zoals het **groeipatroon**:

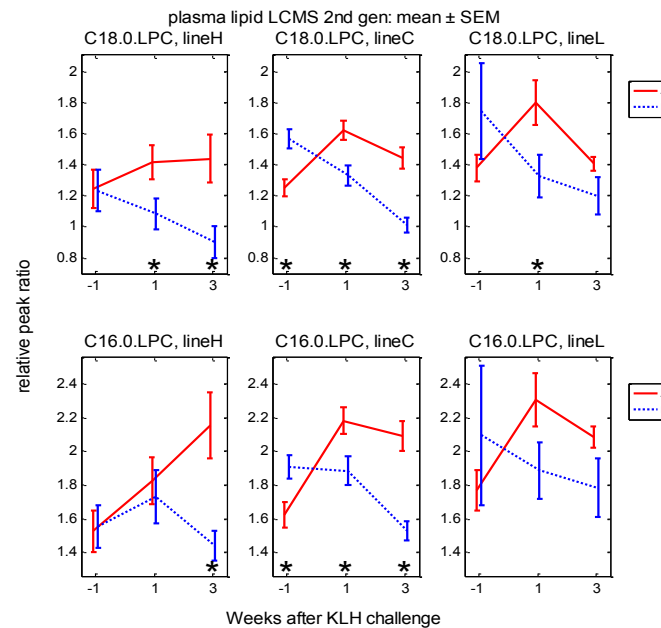
De dieren - Resultaten

- **Immuun systeem:**

De dieren op **voer A** toonden een wat **sterkere** 'immuun responsiviteit', een 'alerter' immuun reactie genoemd, **zowel** in het aangeboren, als in het verworven immuun systeem.

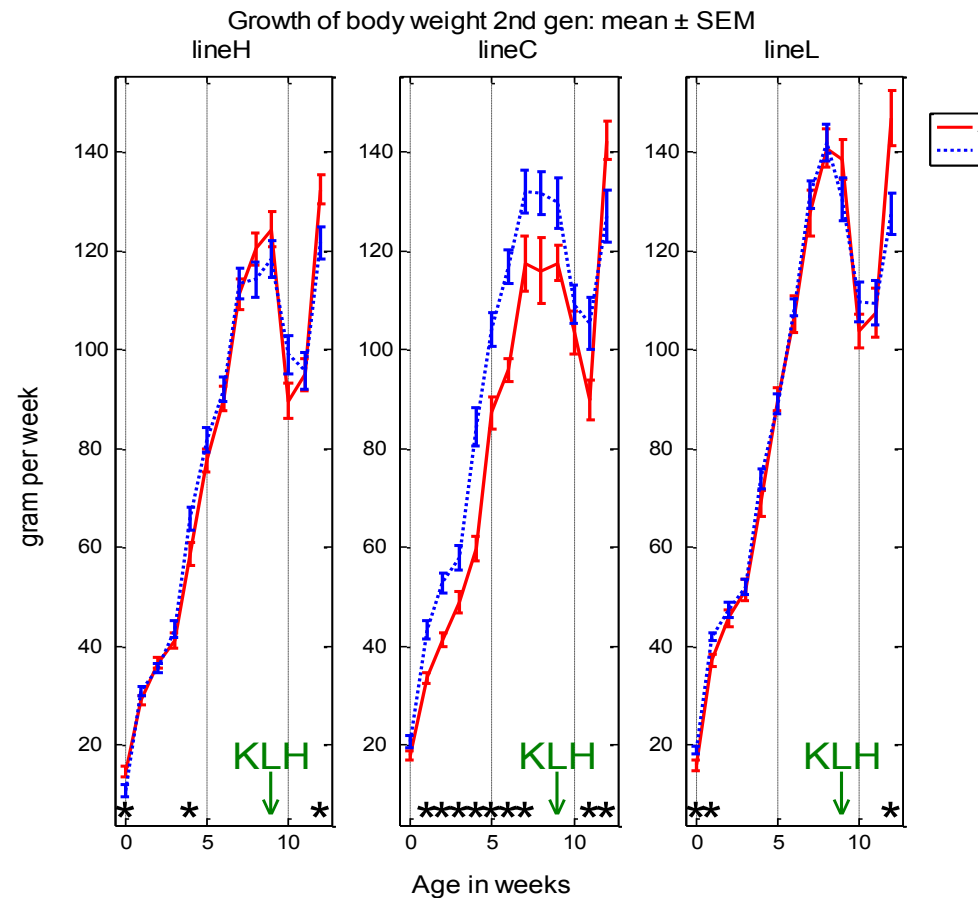
De dieren - Resultaten

- **Metabolomics:** Grote verschillen in alle 'platforms'.
Dieren op **voer A** toonten een **sterkere 'Acute fase respons'** op de challenge en een **sterker lever metabolisme**.



De dieren - Resultaten

- **Groei:** Dieren op **voer B** groeiden sneller tot aan de **challenge**. Toen nam de groep op **voer A** de groei met zgn. 'catch-up growth' of 'inhaal-groei' over.



De centrale vraag: Welke groep is nu gezonder?

Antwoord: Wetenschappelijk konden we niet concluderen!

Het begrip 'gezondheid' is wetenschappelijk onvoldoende geoperationaliseerd!

In gecodeerde toestand heeft de overgrote meerderheid van de onderzoekers een voorkeur om zelf kip A te zijn.

NB. **Voer A** was biologisch, **voer B** was gangbaar geteeld.

De dieren op het biologisch geteelde **voer A** bleken **veerkrachtiger te reageren** dan de dieren op het gangbaar geteelde **voer B**.

Ik publiceerde de resultaten in de **British Journal of Nutrition**, met de conclusie dat er aanwijzingen zijn dat biologische geteeld voedsel **veerkracht = resilience** bevordert.

Het **probleem** was dat ik 'veerkracht' geen 'gezondheid' mocht noemen!

Dús aan het werk met de **definitie van gezondheid!**

‘HEALTH’ OF ‘GEZONDHEID’ IS NOG STEEDS GEDEFINIEERD VOLGENS DE WHO-DEFINITIE VAN 1948:

‘A state of complete physical, mental, and social well-being and not merely the absence of disease, or infirmity.’

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.



ALS 'GENERAL CONCEPT' IS VOORGESTELD:



**'Health as the ability to adapt and to self manage,
in the face of social, physical and emotional challenges'**

of

**'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en
je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en
emotionele uitdagingen van het leven'**

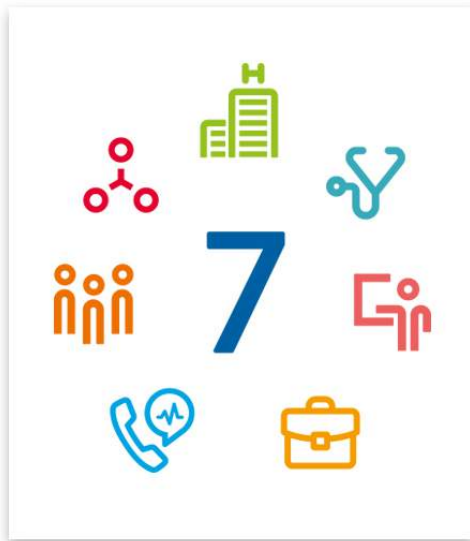


HET VERVOLGONDERZOEK

ZonMw gaf opdracht om het draagvlak te toetsen van:

‘Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges’

en een stap te zetten naar operationalisering.



**IN TOTAAL WERDEN
7 GROEPEN BELANGHEBBENDEN BENADERD:**

1. Patiënten
2. Behandelaars
3. Beleidsmakers
4. Verzekeraars
5. Public Health actors
6. Burgers
7. Onderzoekers

In een kwalitatief en een kwantitatief onderzoek.



KWALITATIEF ONDERZOEK

In **50 semi-gestructureerde** interviews en focusgroepen werd gevraagd:

1. Wat vindt u van het concept van gezondheid, **positief** zowel als **negatief**?
2. Wat zijn voor u **indicatoren** van gezondheid?
3. Sluiten deze indicatoren **aan bij het concept**, of juist niet?

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 1. Het oordeel over het concept:

Positief:

- *De **mens** staat centraal, niet de ziekte.*
- *Ik voel mij als patiënt **in mijn kracht** aangesproken, in plaats van in mijn zwakte.*
- *Ik heb **naast mijn ziekte** ook nog **een heel stuk gezondheid** en dát wordt hiermee aangesproken.*
- *Het benadrukt het **potentieel**.*

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 1. Het oordeel over het concept:

Negatief:

- *Waar blijft de **ziekte** met deze omschrijving?*
 - ***Kan iedereen dit wel?** Grote groepen ontberen de noodzakelijke basale gezondheidsvaardigheden die hiervoor nodig zijn.*
 - *Is er wel aandacht voor de **sociale omgeving** of moet iedereen het zelf maar uitzoeken?*
- ***Maar ook een advies ...***

ADVIES:

*Neem gezondheid niet als doel op zich, maar **als middel...**
namelijk opdat **iemand 'zijn/haar ding kan doen'**.*



RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

Vraag 2. Indicatoren van gezondheid:

- In totaal werden **556 indicatoren** voor gezondheid verzameld.
- Deze werden **gecategoriseerd** in een **consensus proces** i.s.m. het **NIVEL**.
- Resultaat: **6 Hoofddimensies** van gezondheid, gedifferentieerd in **32 Aspecten**.

RESULTATEN KWALITATIEF ONDERZOEK

De 6 Hoofddimensies van gezondheid:



Lichaamsfuncties



Mentale functies en -beleving



Spiritueel-existentiële dimensie



Kwaliteit van leven



Sociaal-maatschappelijke participatie



Dagelijks functioneren

Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:



Lichaamsfuncties

- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie



Mentale functies en -beleving

- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/
manageability
- Zelfmanagement/eigen regie
- Veerkracht/resilience & SOC



Spiritueel-existentiële dimensie

- Zingeving/
meaningfulness
- Doelen/
idealen nastreven
- Toekomstperspectief
ervaren
- Acceptatie

Hoofddimensies van gezondheid en bijbehorende Aspecten:



Kwaliteit van leven

- Welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust/balans



Sociaal-maatsch. participatie

- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk



Dagelijks functioneren

- Basis ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen)
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Gezondheidsvaardigheden

NB: Het gaat hier om **indicatoren**, die **bottom up** verzameld en geformuleerd zijn. Veel **patiënten** spraken uit dat het voor hen hier ook om **determinanten** ging.

KWANTITATIEF ONDERZOEK



Vraag: Worden deze resultaten bevestigd door de stakeholdergroepen?

Een survey **vragenlijst** werd voorgelegd aan de **zeven stakeholder domeinen**.

De respons bedroeg 1938 reacties:

- 643 Behandelaren - artsen, fysiotherapeuten, verpleegkundigen & verzorgenden (panels)
- 575 Patiënten (panel)
- 430 Burgers (panel)
- 106 Onderzoekers
- 89 Gezondheidsvoorlichters
- 80 Beleidsmakers
- 15 Verzekeraars



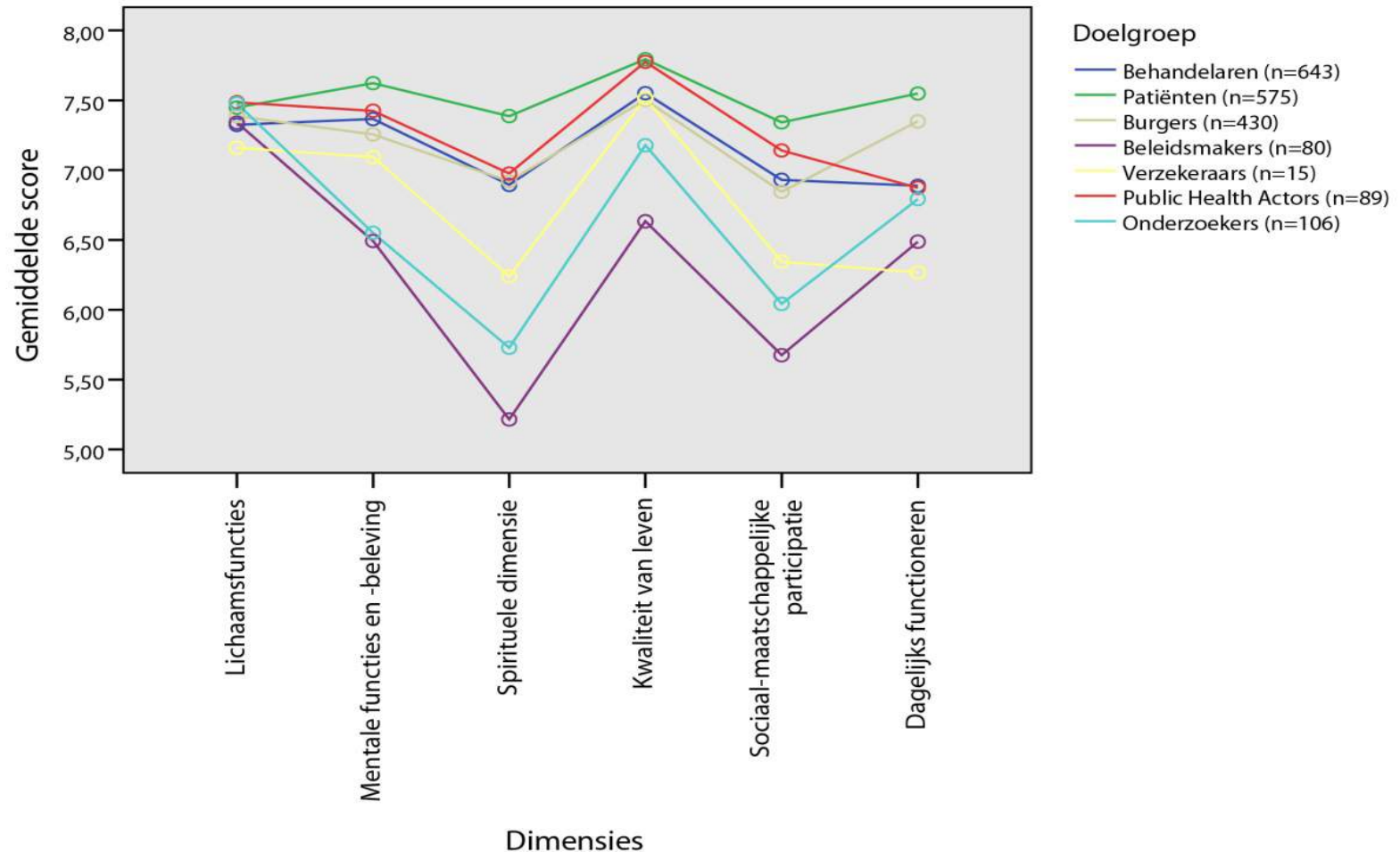


RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

- Over het algemeen werden de positieve en negatieve oordelen gedeeld.
- Op de vraag in hoeverre de 32 aspecten deel uitmaken van gezondheid werd geantwoord:

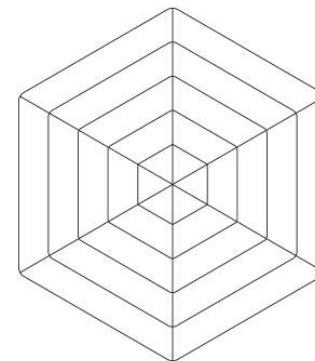
RESULTATEN KWANTITATIEF ONDERZOEK

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



CONCLUSIES:

- Aanbevolen: Onderscheid de *smalle* opvatting, nl. 'gezondheid als afwezigheid van ziekte' van de *brede* opvatting over gezondheid.
 - Daarom introduceer ik **voor de brede opvatting** het begrip: **'Positieve Gezondheid'**, met zes dimensies.
- Aanbevolen: Visualiseer de zes hoofdimensies.
 - Daarom het **spinnenweb-diagram**!



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

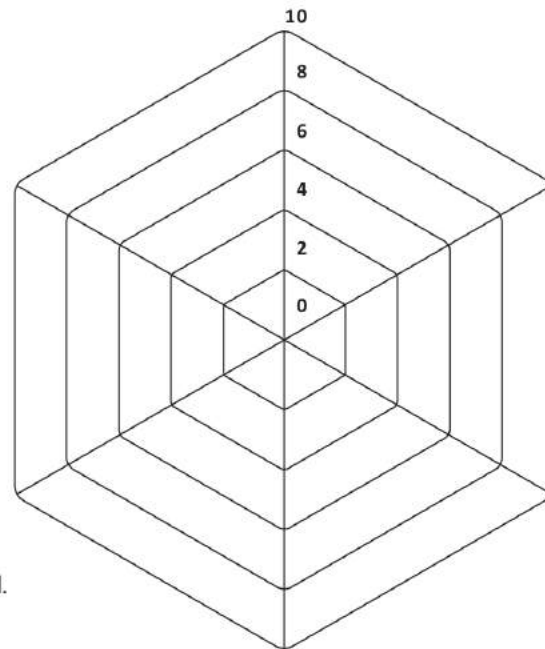
- Basis ADL
- Instrumentele ADL
- Werkvermogen
- Health literacy



- Sociale en communicatieve vaardigheden
- Sociale contacten
- Betekenisvolle relaties
- Geaccepteerd worden
- Maatschappelijke betrokkenheid
- Betekenisvol werk



- Medische feiten
- Medische waarnemingen
- Fysiek functioneren
- Klachten en pijn
- Energie



- Cognitief functioneren
- Emotionele toestand
- Eigenwaarde/zelfrespect
- Gevoel controle te hebben/manageability
- Zelfmanagement/eigen regie
- Veerkracht/resilience & SOC



- Zingeving/meaningfulness
- Doelen/idealen nastreven
- Toekomstperspectief ervaren
- Acceptatie



- Welbevinden
- Geluk beleven
- Genieten
- Ervaren gezondheid
- Lekker in je vel zitten
- Levenslust/balans

ESSENTIE:

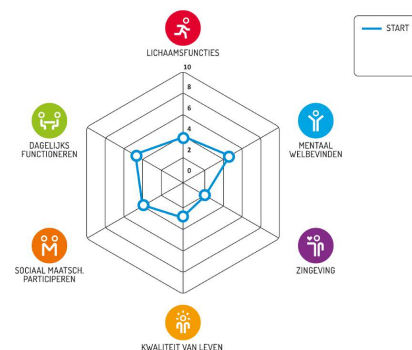
- **Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie. Geen externe norm!**

Er ontstaat een **‘gezondheidsoppervlak’**.

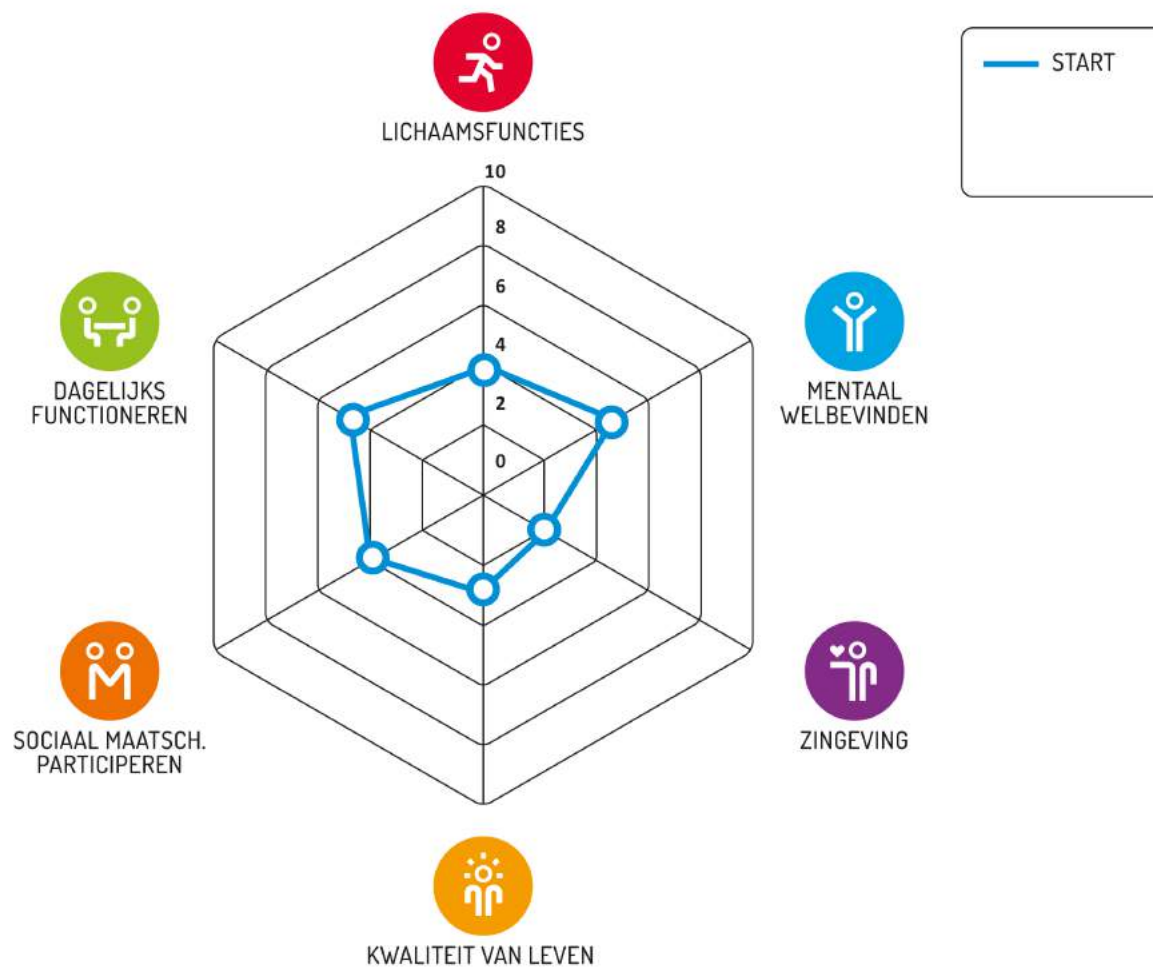
- **Vraag: Zou u wat willen veranderen en zo ja, wat?**

Toekomst: doorklikken naar **E-health adviezen**.

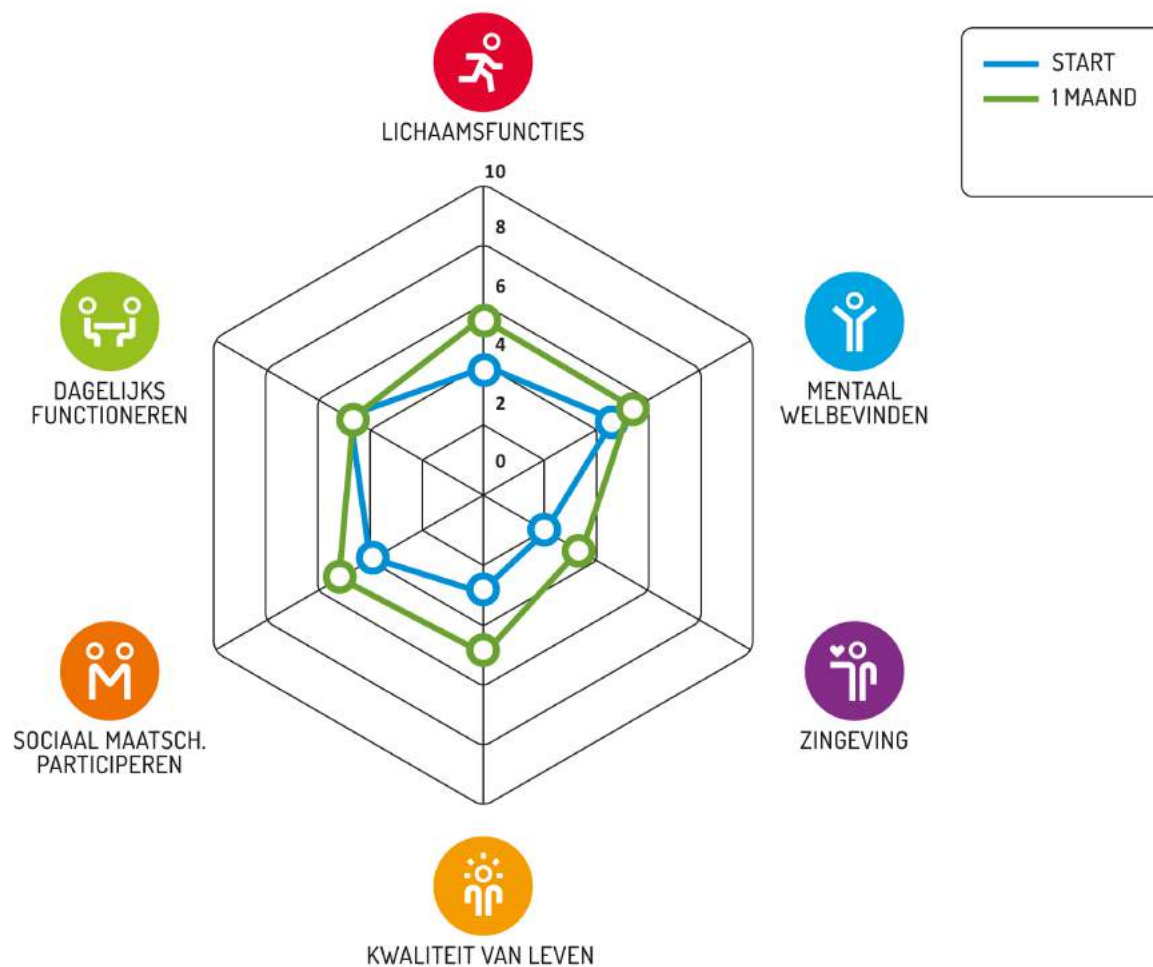
- De score, het **‘gezondheidsoppervlak’**, zou dan zo kunnen **veranderen**:



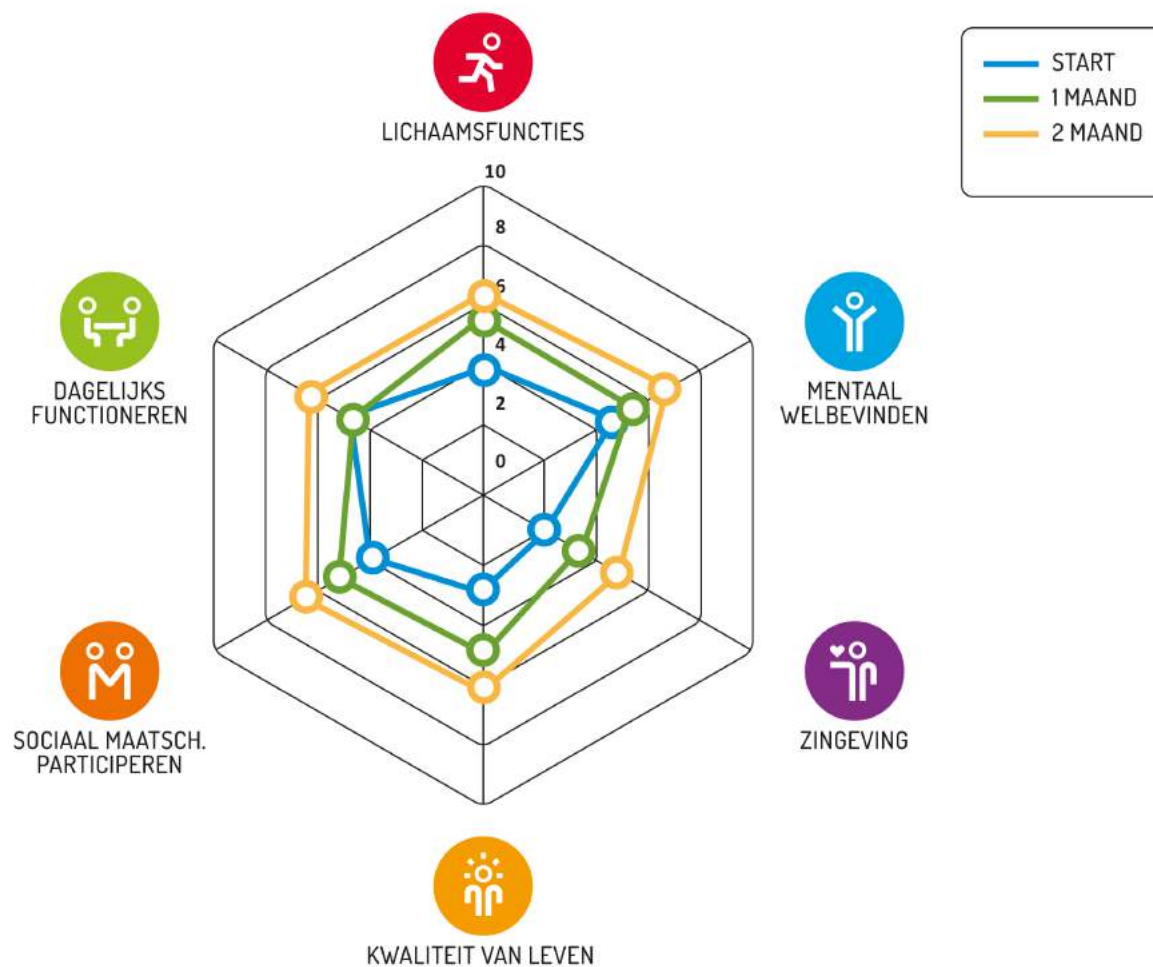
PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



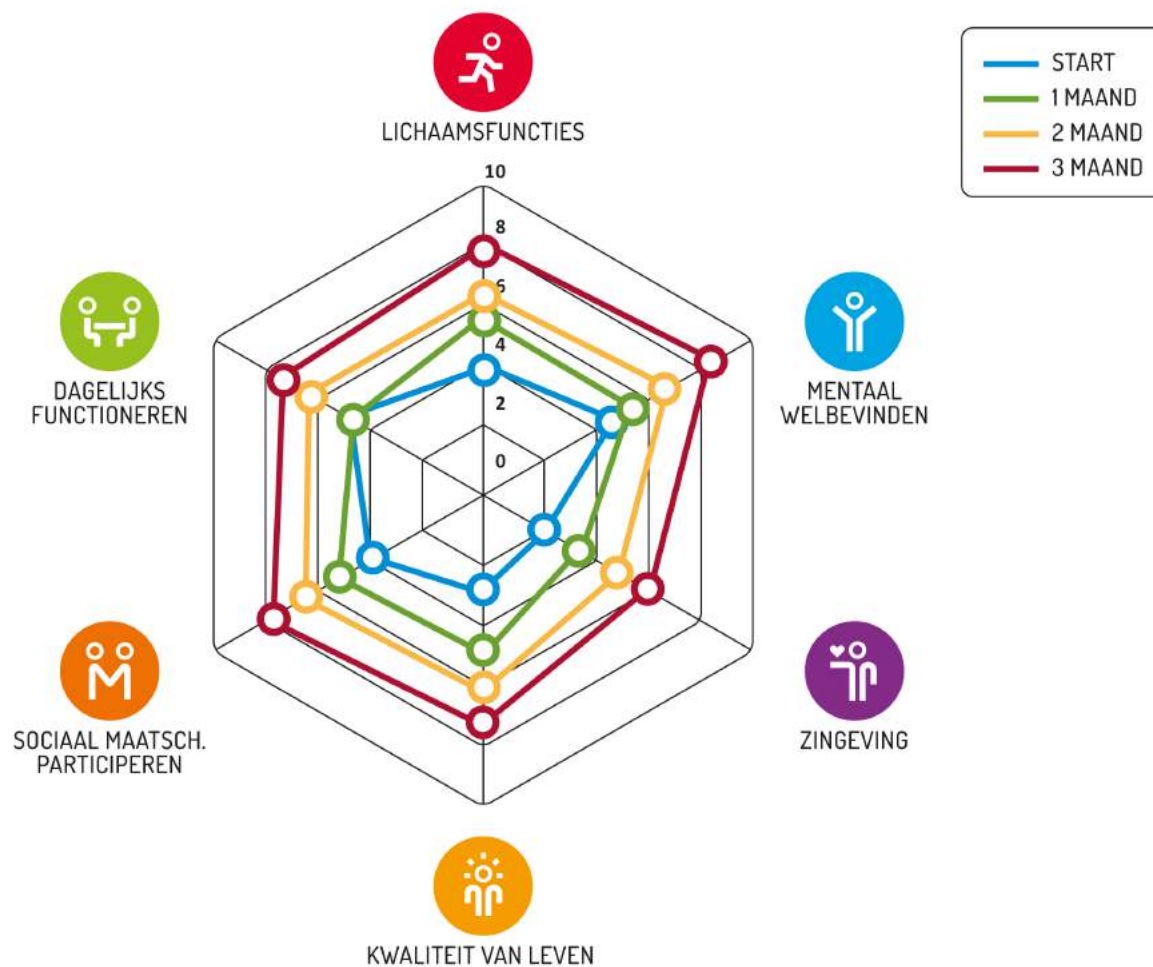
**PIJLERS VOOR
POSITIEVE
GEZONDHEID**
DE SCORE
ZOU ZO KUNNEN
VERANDEREN



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



VOLGENDE STAPPEN ...

Streven:

Ontwikkelen van een gevalideerd, digitaal
Meetinstrument Positieve gezondheid

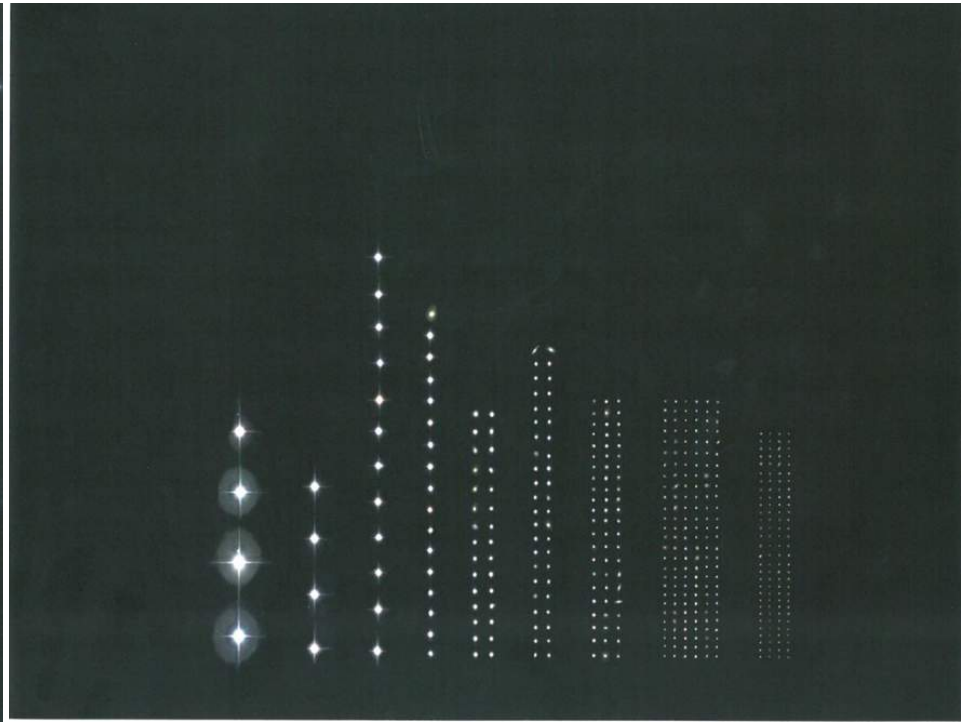


IPH tekende contract met VGZ

Echter

Worsteling met de wetenschap!

De beleefde werkelijkheid versus de geclassificeerde werkelijkheid



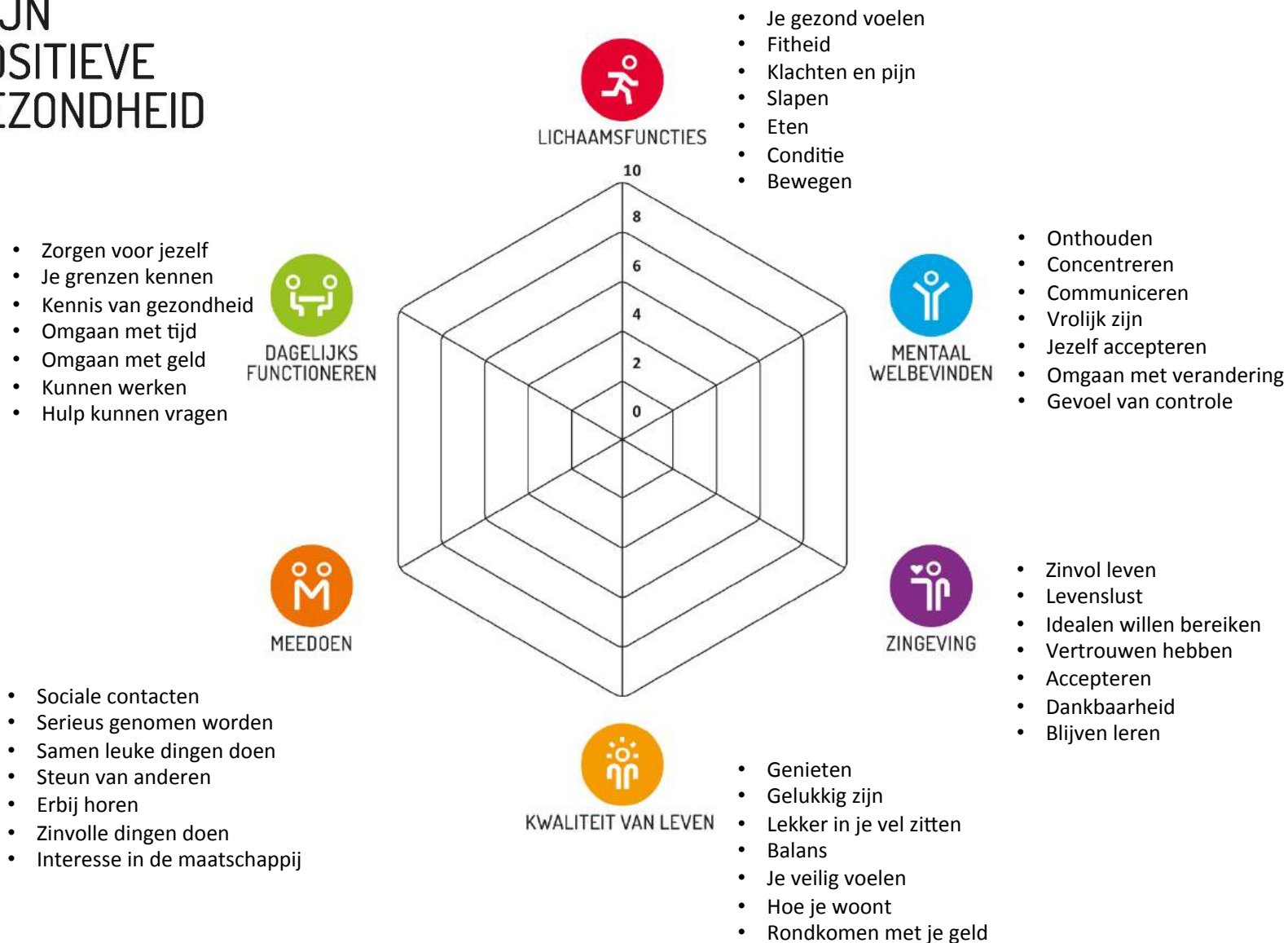
DE STAND VAN ZAKEN ...

- We ontwikkelden van een digitaal **Scoringsinstrument Positieve Gezondheid**, met **eenvoudiger termen**: een '**Gespreksinstrument**'.
- **7 vragen over 6 dimensies** verdeeld.
- Score als getal en je '**gezondheidsoppervlak**'.
- **Vraag: Wil je wat verbeteren?**

>> Adviezen per dimensie, via apps. i.s.m. de **GGD-Appstore**



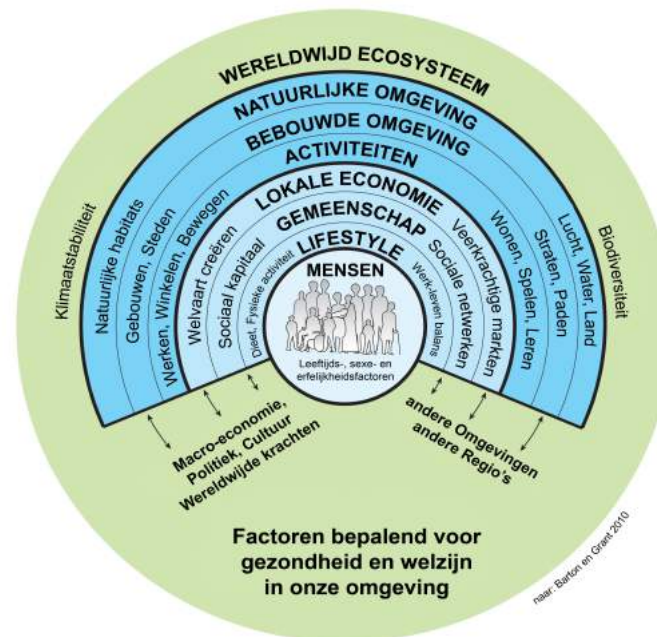
www.mijnpositievegezondheid.nl



Positieve Gezondheid:

Voor het bevorderen van 'veerkrachtig en betekenisvol leven'....

.... in een gezondheidbevorderende omgeving!



En nu terug naar de voeding

*Alles draait om het herstellen van de verbinding!
En daarbij klein beginnen.....*



Dank voor uw aandacht!

www.ipositivehealth.com

www.mijnpositievegezondheid.nl