

VOORWOORD

LEEFSTIJL: JE PROBEERT EENS WAT

Bijna een jaar geleden ging ik knullig onderuit op de gravelbike en brak een sleutelbeen. In de herstelfase ging ik dan maar elke dag hardlopen. Na een maand zegde mijn knie de medewerking hieraan op en werd dik, warm en stijf. Er zat daar al jaren artrose blijkens de wat knoestige vorm en crepiteren, maar ik had er weinig last van. Ik nam rust en nieuwe hardloopschoenen. Ik at al plantaardig aangevuld met vitamine D (en B12), omega 3 uit algenolie en af en toe een haring of een garnaal. Daar kwamen coldpacks, glucosamine-chondroitinesulfaat en een kuurtje naproxen bij, maar niets hielp. Dus naar de dokter. Er werd een laag CRP geconstateerd en geen *Borrelia*, wel wat kraakbeenverlies op de foto. Fysiotherapie hielp ook niet. Ik kon wel gewoon lopen, maar telkens na een klein eindje rennen, of een dag wandelen in de heuvels van Luxemburg, werd de knie weer dik, warm en stijf. Het duurde nu al negen maanden en mijn gemoed zwenkte heen en weer tussen berusting en wanhoop.



Toen werd ik geïnterviewd voor een aankomend boek over vasten. Zo veel onderzoek als daarover is bij ratjes, zo weinig bij mensen. Er zijn wel mooie anekdotische verhalen over genezingen bij allerlei ziektes. Recentelijk lees ik ook hoopgevendende berichten over beter verdragen van chemotherapie tijdens vasten. Op mijn gebied is er een mooie gerandomiseerde studie (uit 1983!) van een week watervasten bij reuma, waarbij de pijn en stijfheid na drie dagen sterk afnam en dat bleef zo tot ten minste enkele dagen na het vasten. Na dat interview dacht ik, kom op en begon te vasten met naast water en thee een kopje groentebouillon per dag. Op dag drie was de knie weer dun en koel, op dag vijf werd ik licht chagrijnig en op dag zes ging ik weer eten (heerlijk!). Inmiddels heb ik de hardlooptijd alweer aardig opgevoerd en mijn stemming is weer opperbest.

Waarom vertel ik dit? Het is een voorbeeld van probeer maar wat, het kan toch geen kwaad. Veel wat we doen op leefstijlgebied hebben we afgekeken van onze verre voorouders of thans nog levende natuurvölker. Geld voor onderzoek is niet makkelijk te krijgen. Aan vasten bijvoorbeeld is geen droog brood te verdienen, dus geen investeerder te vinden. Er bestaan allerlei regimes, variërend van een dag per week tot twee per maand of elke dag 14-18 uur en variërend van 0-600 kcal eten per dag. De effecten per regime en per ziekte zijn grotendeels onbekend, terwijl dat enorm zou kunnen helpen voor acceptatie en gerichte toepassing in de praktijk. Is het eng? Ik denk het niet over het algemeen, maar je moet natuurlijk wel uitkijken als je diabetes- of bloeddrukmedicatie gebruikt.

Ik hoop dat er binnenkort meer nieuws over vasten te lezen valt in het Nederlands Tijdschrift voor Leefstijlgeneeskunde, toch een mooie antwoordoptie op 'onze' vraag: wat kan ik er zelf aan doen, dokter? Wat we wel hebben dit keer, zijn mooie verhalen van theorie (zoals telomeerlengte) tot praktijk (bijvoorbeeld leefstijlloketten) en daartussen (leefstijleducatie voor en door studenten), en nog veel meer.

Dirkjan van Schaardenburg
Emeritus hoogleraar reumatologie, vice-hoofdredacteur