

MEDICATIE EN DIEET TEGEN OVERGEWICHT

Gedagsverandering staat bovenaan, maar medicatie kan net het zetje in de rug zijn dat afvallen makkelijker maakt. Dat is de ervaring van huisarts Ton Dapper. "Het lukt beter om aan overgewicht te werken, met blijvend resultaat."

Dr. T. Dapper is huisarts en houdt zich al een aantal jaren bezig met het behandelen van patiënten met overgewicht.

Ton Dapper was nooit zo'n voorstander van medicatie bij afvallen, omdat hij het probleem niet wilde medicaliseren. Sinds twee jaar is hij echter tot zijn eigen verbazing zijn mening aan het herzien. Dat heeft te maken met 'evidence based' onderzoeken die hebben aangetoond dat de medicatie effectief en veilig is. Literatuuronderzoek door het RIVM (2006) toont aan dat een energiebeperkt dieet in combinatie met gedragstherapie kan zorgen voor een reductie van 5 procent van het lichaamsgewicht. Wanneer dit gecombineerd wordt met medicatie kan tot 5 procent extra gewichtsverlies worden bereikt. Dat betekent 10 procent in totaal.

Dapper houdt zich al tien jaar bezig met overgewicht en begon op basis van die onderzoeken in zijn eigen praktijk het middel sibutramine (Reductil®) voor te schrijven. "Mensen met overgewicht hebben niet meer alle tijd van de wereld. Ze hebben een hoger risico op allerlei ziektebeelden, zoals diabetes, hoge bloeddruk en een verhoogd cholesterolgehalte. Bovendien heeft het stigma van overgewicht behoorlijk wat impact, dus ze kampen ook met een psychisch probleem."

De gedragsverandering staat centraal, benadrukt hij. "Medicatie helpt alleen maar in combinatie met een dieet en begeleiding, dat wordt ook gestaafd door de literatuur. Mensen krijgen bij ons een hypocalorisch dieet. Dat kan op twee manieren: óf ze komen in ons eigen afvalprogramma (praktijkspecialisatie) waar we vaak met maaltijdvervangers werken óf ze krijgen gerichte adviezen mee, zoals voorbeeldmenu's, geen tussendoortjes. Ze moeten proberen 600 kcal per dag minder te eten dan ze gewend zijn te doen. Het is verbluffend om te merken hoe snel dit voor de bakker is. Alles draait om motivatie en dan gaat het snel. Als men de werkwijze van de energiedisbalans begrijpt en ook accepteert, zijn we al een eind op de goede weg.



*Huisarts Ton Dapper:
"Medicatie bij overgewicht moet passen in een compleet programma voor gewichtsmanagement."*

Daarbij kunnen ze, als dat nodig is, ondersteuning krijgen van een medicijn. Deze combinatie leidt tot 5 tot 8 kilo gewichtsverlies in een jaar tijd."

BELONING

De huisartsenpraktijk van Dapper heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met overgewicht. "Voor basale voedingseducatie verwijs ik door naar een diëtist. In onze praktijk staat de 'persoonlijke touch' centraal. Ik wil graag samen met mensen aan het probleem werken. 'Jij fietst en moet zelf aan de gang blijven, alleen dat kleine windje in je rug maakt het fietsen makkelijker.' Zo leg ik het mijn patiënten uit." Met het windje in de rug doelt hij op sibutramine. "Ik vertel er ook bij dat die wind uiteindelijk ook weer zal gaan liggen en dat je soms te maken krijgt met tegenwind. Het kost inspanning en vereist doorzettingsvermogen om juist dan door te fietsen. Allereerst is het belangrijk goed in te schatten of een patiënt ervoor geschikt is. We bespreken wat het middel doet, dat hij het een jaar lang moet slikken en dat hij zelf aan het werk moet blijven. De patiënt moet dus wel gemotiveerd zijn."

Hij schreef sibutramine inmiddels aan een aantal patiënten voor. Meer dan de helft kwam enthousiast terug. "Ze zeggen dat ze minder dwangmatig met het afvallen omgaan. En het heeft ook effect op het gewicht. Ze hebben me daarom weten te overtuigen. Ik ben altijd nogal sceptisch geweest, vooral uit voorzichtigheid omdat ik dacht: Wat gebeurt er als mensen met de medicatie stoppen? Je moet het middel zeker een jaar

gebruiken, tot je echt veel gewicht kwijt bent. De uiteindelijk beloning is het moment waarop je kunt zeggen: nu heb ik zo'n groot succespercentage behaald, ik blijf ervoor gaan, ook zonder medicatie. Als iemand 8 tot 10 kilo kwijt is, wat een fors gewichtsverlies is, en 15 kilo kan ook lukken, dan zie je dat de knop omgaat. Dan treedt het jojo-effect waar we bang voor waren ook niet op, iets dat ook in de literatuur wordt beschreven. Ik vind dat een mooi resultaat."

VERZADIGINGSGEVOEL

Sibutramine is gemakkelijk in het gebruik aangezien het maar eenmaal daags geslikt hoeft te worden. Het grijpt aan op het noradrenaline- en serotoninesysteem in de hersenen. Het gewichtsverlies wordt veroorzaakt door versterking van het verzadigingsgevoel. "Ik merk dat mensen beter met hun overgewicht overweg kunnen. Het lijkt wel of ze minder angstig zijn. In die zin is het vergelijkbaar met een antidepressivum, niet dat het vervlakt, maar wel dat ze stabiel zijn in hun gevoel. Dat maakt hen beter in staat aan het probleem te werken en therapeutische sessies te volgen. Zo zie ik de mogelijke functie van het middel. Er moet zeker nog meer ervaring in de dagelijkse praktijk mee worden opgedaan." Dapper past het middel zorgvuldig toe. "De afspraak is dat mensen een BMI hoger dan 30 moeten hebben, of een BMI hoger dan 27 met comorbiditeit, zoals diabetes of een verhoogd cholesterolgehalte, problemen die samenhangen met hun overgewicht. Maar het is ook belangrijk goed te luisteren naar een patiënt: wat is zijn motivatie, wil hij nadenken over de langere termijn. Je moet het middel op een verantwoorde manier

inzetten. Het doel is langdurig effect bereiken en daar kan het middel toe bijdragen."

GEPAST GEBRUIK

Een bijwerking van sibutramine is bloeddrukstijging. Dapper schrijft het middel dan ook niet voor bij mensen met hoge bloeddruk, alleen onder strikte condities van bloeddrukcontrole. Hij maakt overigens vaker mee dat mensen klagen over een verhoogde hartfrequentie. "Ik heb één patiënt gehad die dat als vervelend ervoer en er daarom mee stopte. Andere bijwerkingen zijn een droge mond, maar ik hoor er eigenlijk weinig over." Een contra-indicatie is verder het gebruik van moderne antidepressiva omdat sibutramine uit die hoek komt. Dapper is naar eigen zeggen een voorstander van gepast gebruik geworden. "Ik vind dat het moet passen in een programma voor gewichtsmanagement. Het moet allemaal gecontroleerd gebeuren, al laat je de patiënt maar één keer per maand terugkomen, in ieder geval moet je hem niet loslaten. Misschien is sibutramine, gezien de positieve ervaringen, wel iets wat we breder in de dagelijkse praktijk kunnen gebruiken."

Karien Vissers

LITERATUUR

- Wadden, Th.A., e.a. Randomized trial of lifestyle modification and pharmacotherapy for obesity. *N Engl J Med* 2005; 353 (20): 2111-2120.
- Finer, N. Does pharmacologically induced weight loss improve cardiovascular outcome? Impact of anti-obesity agents on cardiovascular risk factors. *European Heart Journal Supplements* 2005; 7: 32-38.

Kort nieuws

Happy Weight Stippenplan voor verstandelijk gehandicapten

Happy Weight Stippenplan is de nieuwe naam voor het Stippendieet van diëtist José Veen en orthopedagoog Sylvia Rasenberg, beiden werkzaam op de afdeling Eetproblematiek van de De Hondsborg, Koraalgroep, te Oosterwijk.

Het Eetcontroleprogramma voor verstandelijk gehandicapten met overgewicht of problematisch eetgedrag heeft door de jaren heen de sporen verdiend en is uiterst succesvol gebleken. Door de combinatie van energiebeperking, gedragsmodificatie, lichaamsbeweging en participatie van ouders/verzorgers, is het een compleet programma waar alle facetten van de eetproblematiek worden behandeld.

Het programma is geactualiseerd en nog gebruiksvriendelijker gemaakt. Naast een nieuwe vormgeving van alle werkmaterialen als stippenkaarten, productkaarten, beweeg- en gewichtskaarten, dagmenu's, etc., is een website ontwikkeld waar diëtisten voor de cliënt een programma op maat kunnen samenstellen. Professionals en ouders /verzorgers kunnen op die manier effectief samenwerken om de eet- en gewichtsproblematiek bij verstandelijk gehandicapten goed aan te pakken.

Happy Weight Stippenplan bestaat uit een handleiding voor de professional en een deelnemerspakket voor de cliënt. Wilt u meer over het programma weten of hebt u vragen aan José Veen of Sylvia Rasenberg? Kijk op www.happyweight.nl of bel naar 0341 - 428 587.

