

Nieuwe tool om zoutgebruik te verminderen

Nierpatiënten gebruiken, net als bijna alle Nederlanders, te veel zout en dat is schadelijk. Het SUBLIEM-programma helpt hen het zoutgebruik terug te dringen. De resultaten zijn veelbelovend.

Dagelijks meer dan zes gram zout eten verhoogt de kans op hypertensie en hart- en vaatziekten. Toch consumeert 85 procent van de Nederlanders zeven tot tien gram.

Een op de dertien mensen heeft chronische nierproblemen. “Dat aantal is groeiende door de vergrijzing en omdat onze cardiologische collega’s het zo goed doen”, zegt hoogleraar en internist-nefroloog Gerjan Navis van het Universitair Medisch Centrum Groningen. “Je overlijdt niet meer aan een hartinfarct en wordt dus oud genoeg om het aan je nieren te krijgen.” Chronische nierpatiënten kennen de risico’s natuurlijk, maar vinden het toch moeilijk greep te krijgen op hun eetpatroon. Want waar zit nu zout in en hoeveel? En hoe pas je je voeding aan?

Om nierpatiënten met deze vragen te helpen en verdere nierschade zoveel mogelijk te voorkomen, voerde Navis het SUBLIEM-programma uit. SUBLIEM is de Engelse afkorting van ‘verlaging van je zoutgehalte door aanpassing van je leefstijl met behulp van e-health’. SUBLIEM krijgt subsidie van ZonMw, een organisatie die onderzoek naar gezondheid financiert, en de Nierstichting Nederland.

*Hoogleraar en internist-nefroloog Gerjan Navis,
Universitair Medisch Centrum Groningen*



Top 10 zouthoudende producten

Vijftig proefpersonen hielden gedurende drie maanden hun bloeddruk en een voedingsdagboek bij en kregen regelmatig op afstand advies van een e-coach. Verder namen ze hun bloeddruk op en leverden urine in: daarin werd gemeten hoeveel zout ze daadwerkelijk binnenkregen. Na nog eens een half jaar werd gekeken of de effecten blijvend waren.

*“Je denkt dat je weet wat je eet,
totdat je het bijhoudt”*

“De kern van het programma”, zegt Navis, “is de interactieve zoutmodule. Als je die invult, blijkt bijvoorbeeld dat die week de zuurkool met worst de grootste boosdoener was. Je kunt daarna het programma laten berekenen hoeveel zout je bespaart als je de worst vervangt door ananas of de zuurkool een nachtje op water laat staan et cetera.”

Uit de zoutmodule rolt een persoonlijke top tien waar je het meeste zout mee binnenhaalt. Navis vertelt dat de deelnemers zeer positief waren over de zoutmodule, vooral over de eerste maanden, waarbij naast de interactieve module ook coaching op afstand beschikbaar was. “Je denkt dat je weet wat je eet, totdat je het bijhoudt”, aldus een deelnemer. Veel proefpersonen pasten hun voeding aan. Kant-en-klare pakjes, worst, pizza en patat verdwenen van het menu. Koken met kruiden, zoutarm brood en zoutarme kaas kwamen daarvoor in de plaats. De gevolgen merk je pas in de toekomst, voorspelt Navis. “Wie zich aan de voedingsvoorschriften houdt, heeft een driemaal kleinere kans om in dialyse te moeten dan iemand die dat niet doet.”

Langer en prettiger leven

De deelnemers waardeerden de zoutmodule met een 8,3. De zwakke punten waren de gebruiksvriendelijkheid en dat je over aardig wat discipline moet beschikken om iedere avond achter je laptop te gaan zitten en het programma in te vullen. Momenteel wordt, samen met de Nierstichting, gewerkt aan een plan om het onderzochte prototype in een meer gebruikersvriendelijke versie voor iedereen beschikbaar te maken.

Er zijn inmiddels vergelijkbare apps beschikbaar, maar die zijn volgens Navis niet evidence-based.

De resultaten van SUBLIEM zijn echter veelbelovend. Na afloop aten de vijftig deelnemers gemiddeld 1,8 gram zout minder per dag en was hun bloeddruk ook lager. Het SUBLIEM-programma was ook relatief goedkoop. Omgerekend kostte iedere mmol zoutreductie per deelnemer 5 euro. Iedere mmHg (millimeter kwik) bloeddrukverlaging kostte 7 euro. "Dit is een besparing en gezondheidswinst op de lange termijn", zegt Navis. "Als je 25 bent dan ondervind je pas over dertig jaar de gevolgen van te veel zout." Uit onderzoek blijkt dat een gemiddeld 6 mmHg lagere bloeddruk de kans op een beroerte met 35 tot veertig procent vermindert. De kans op hart- en vaatziekten daalt 20 tot 25 procent. De winst van SUBLIEM is dus op dit moment vrij klein, maar op de lange termijn waarschijnlijk nog veel groter. Niet alleen in geld, maar ook in lengte en kwaliteit van leven.

In de tweede helft van dit jaar komt een meer gebruiksvriendelijke versie van de zoutmodule beschikbaar. In principe moet iedere nier- en hartpatiënt zonder begeleiding met de module kunnen werken. Het model is ook bedoeld voor gezonde mensen die hun zoutgebruik willen terugdringen. De Nierstichting laat na de zomer weten, onder andere via hun website, wat je moet doen om toegang te krijgen tot de module.

Meer weten? Op www.zonmw.nl staat meer informatie over het project SUBLIEM.

Harry Linde, Leene Communicatie

Lab-on-a-Chip

SUBLIEM bouwt voort op het tussen 2009 en 2015 gehouden ESMO-onderzoek. ESMO staat voor *Effects of Selfmonitoring on Outcome of Chronic Kidney Disease*. Patiënten met chronische nierschade hebben te weinig kennis en gezondheidsvaardigheden om hun zoutgebruik te verminderen, aldus Navis. ESMO is een zelfmanagementpakket. Deelnemers moesten thuis het zoutgehalte in hun urine meten met speciale Lab-on-a-Chip techniek. Zeer kleine vloeistofvolumes voldoen hier om een analyse uit te voeren. Verder kreeg de patiënt motiverende gesprekken en gedragsveranderingstips op maat aangeboden.

Na drie maanden leken zowel de zoutuitscheiding als de bloeddruk te verbeteren. De effecten vlakten echter af na een half jaar. Een belangrijke conclusie van ESMO is dat een duurzame gedragsverandering bij zoutvermindering erg moeilijk is. Daarom speelt in vervolgstudie SUBLIEM ondersteuning met e-health, en aandacht voor volhouden, een belangrijke rol.

Mail & Win

Maak kans op het boek 'Handboek Voeding bij kanker', tweede geheel herziene druk 2016.

Het 'Handboek Voeding bij kanker' is geactualiseerd en volgt de ontwikkelingen in de (onlogische) diëtetiek. Het boek geeft een overzicht van de huidige kennis over de relatie tussen voeding en het ontstaan van kanker, over de voedingsproblematiek als kanker is ontstaan, en over de mogelijkheden om via gerichte voedingsinterventie goede zorg te verlenen.

Redactie: Jeanne Vogel, Sandra Beijer, Peggy Delsink, Niki Doornink, Herma ten Have en Rianne van Lieshout. Uitgeverij De Tijdstroom, Utrecht.

Stuur vóór 1 februari 2017 een e-mail aan: mailenwin@voeding-visie.nl onder vermelding van je naam en adres en maak kans op een gratis exemplaar.

