

Netwerksymposium 2024

'Aan het (leefstijl) roer staan'



DE WERELD VOOR DE START MET GLP1 “ALTERNATIEVEN” EN OPTIMALISATIE

Alja Sluiter

Beleidsmaker

Leefstijlarts

Kaderhuisarts spoedzorg

Ambassadeur Arts en Leefstijl

Coalitie leefstijl in de zorg

Medisch directeur NTS





Systeem te vet, te zoet te zout

Dit systeem -> chronische ziekten, waaronder diabetes type 2

Deze presentatie -> GLP1 & diabetes type 2

Onderwerpen: determinanten gezondheid, microbioom, Scandinavische voedingsrichtlijn en gepersonaliseerde voedingsadviezen

Podcast door Alja Sluiter

KOMT EEN MAN NIET MEER BIJ DE DOKTER!

LEEFSTIJL & PREVENTIE



Mede mogelijk gemaakt door Rudy Nicola

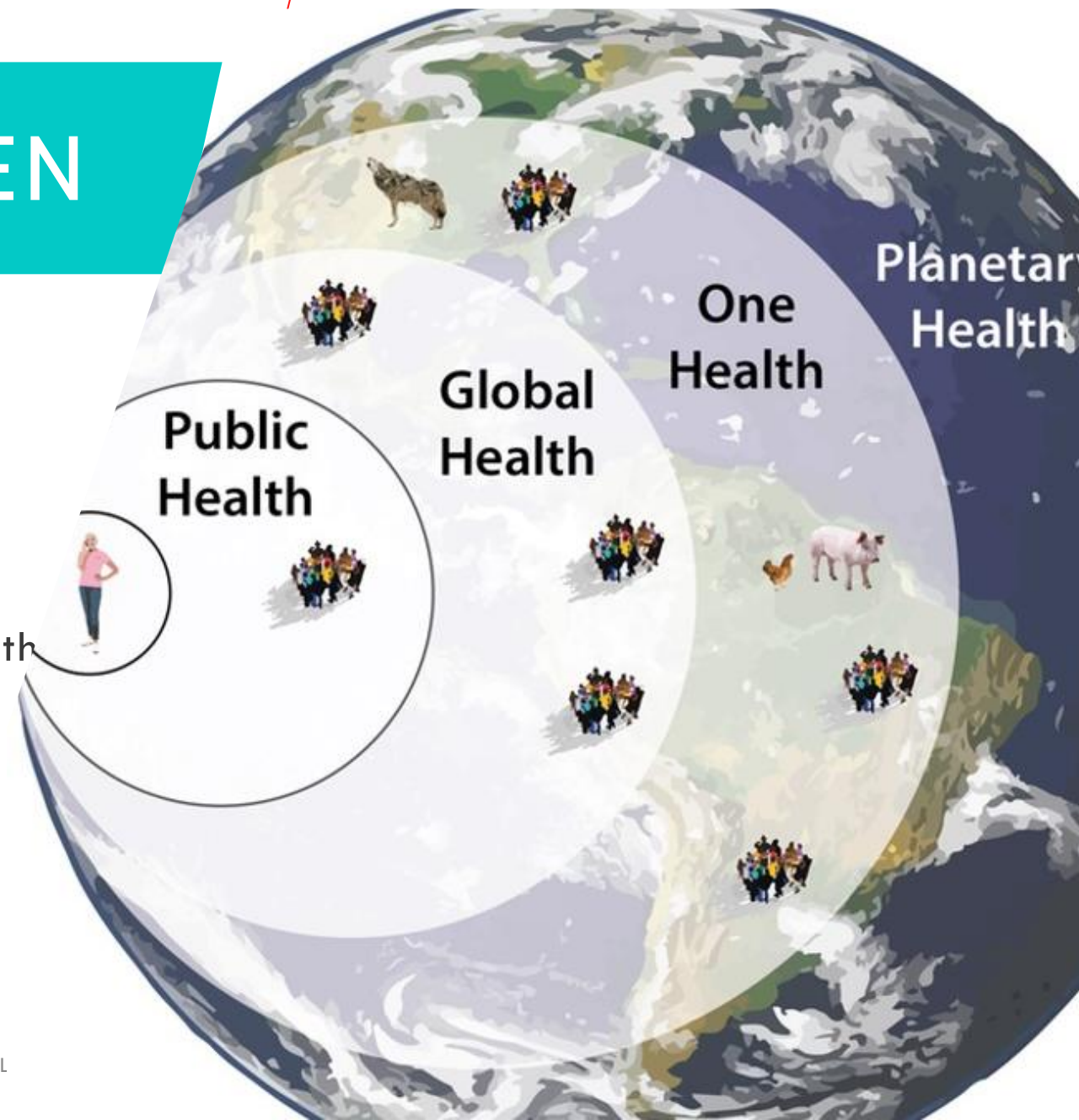
Belangenverstrengeling

- Geen



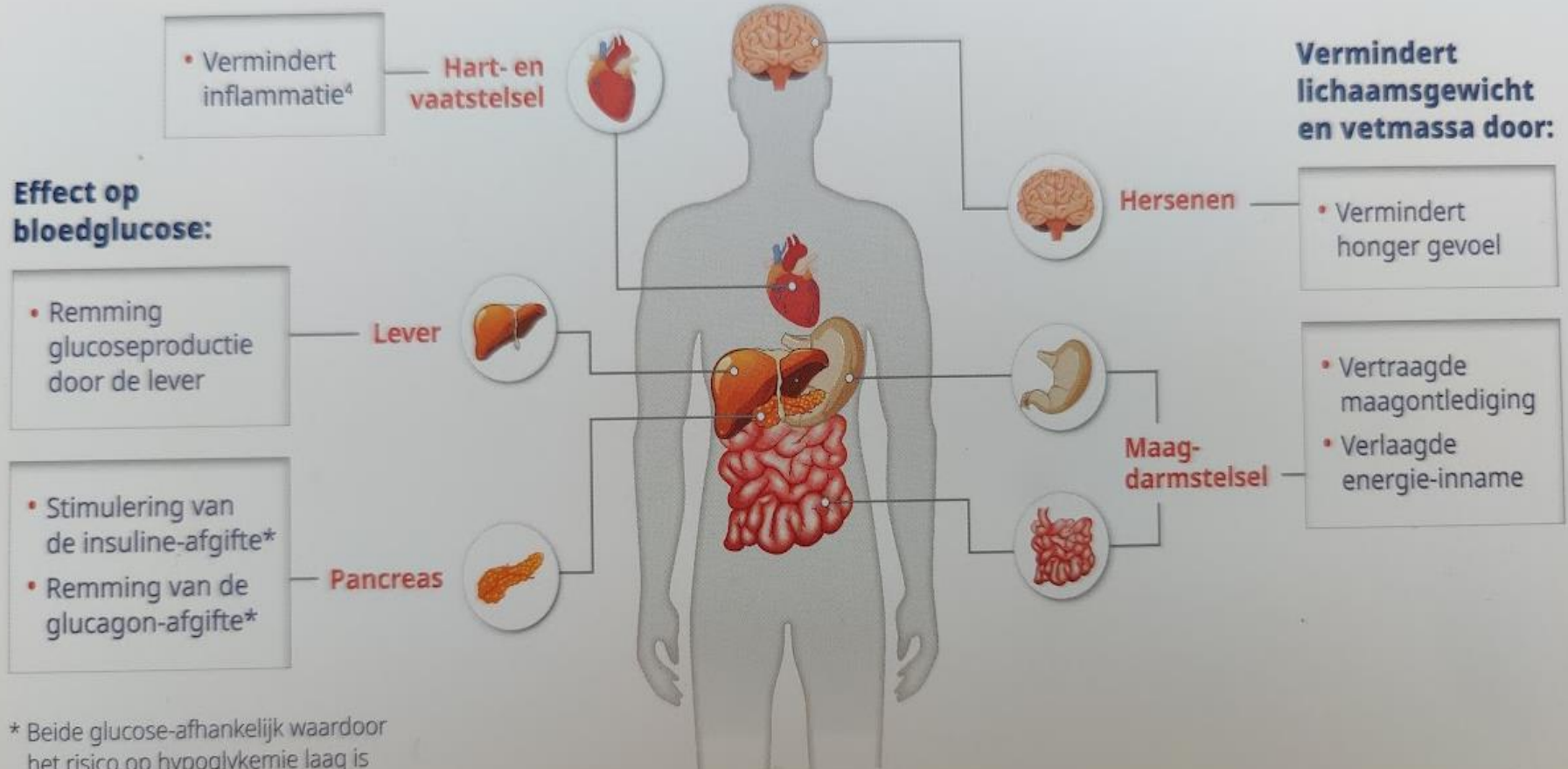
AANDACHTSGEBIEDEN

- GLP1 stand van zaken
- Determinanten gezondheid
- Microbiom
- Scandinavische voedingsrichtlijn (planetary health)
- Gepersonaliseerde voedingsadviezen; stofwisselingsprofielen spierinsuline resistent en leverinsuline resistent



GLP1

De rol van het darmhormoon GLP-1 en diabetes type 2¹⁻⁴



GLP1

Popular GLP-1 RA Medications

SEMAGLUTIDE

Ozempic®

FDA: Type 2 diabetes

(once weekly)



Wegovy®

FDA: Obesity

(once weekly)



Rybelsus®

FDA: Type 2 diabetes

(once daily)



TIRZEPATIDE

Mounjaro®

FDA: Type 2 diabetes,
Obesity

(once weekly)



Zepbound®

FDA: Obesity

(once weekly)



LIRAGLUTIDE

Saxenda®

FDA: Obesity

(once daily)



Victoza®

FDA: Type 2 diabetes

(once daily)



DULAGLUTIDE

Trulicity®

FDA: Type 2 diabetes

(once weekly)



GLP1

- In Ned 3 soorten GLP1 op markt voor **DM2**:
 - 1. Dulaglutide, 2. liralutide en 3. semaglutide (Ozempic en Rybelsus)
 - Binnenkort tirzepatide (Mounjaro) (GLP1 en GIP)
- **Obesitas**: liraglutide (Saxenda) en nieuw: tirzepatide (Zepbound)
- Gewichtsverlies:
 - semaglutide: 15%
 - liraglutide: 9%
 - tirzepatide: 20%

CBG waarschuwt voor aanhoudend tekort diabetesmedicijn Ozempic

Nieuwsbericht | 17-03-2023 | 09:30

Het wereldwijde tekort aan diabetesmedicijn Ozempic blijft nog het hele jaar aanhouden. Dat verwacht de fabrikant. Het tekort is ontstaan door een snel gestegen vraag naar het medicijn. Ozempic is de laatste maanden veel in de media omdat het (off-label) gebruikt wordt als afslankmiddel. Medicijnautoriteit CBG waarschuwt om dit medicijn niet zonder toezicht van een arts te gebruiken.

Advies - niet vergoeden semaglutide (Wegovy®) bij de behandeling van obesitas

Zorginstituut Nederland heeft de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) geadviseerd om semaglutide (Wegovy®) niet te vergoeden uit het basispakket van de zorgverzekering. Dit medicijn kan worden gebruikt voor bepaalde patiënten met obesitas. Hoewel het Zorginstituut het medicijn bewezen effectief noemt om lichaamsgewicht te verlagen, zijn er grote onduidelijkheden over de gezondheidseffecten voor patiënten. Er zijn risico's, ook voor het zorgbudget. Daarom is opname in het basispakket op dit moment volgens het Zorginstituut 'maatschappelijk niet te verantwoorden'.

Download 'GVS-advies semaglutide (Wegovy®) voor de behandeling van obesitas'

PDF document | 256 pagina's | 3,2 MB
Advies | 12-07-2024



© Photo News

Tekort aan medicijn Ozempic duurt nog tot begin 2025

Het diabetesmedicijn en populaire afslankmiddel Ozempic blijft schaars. De geneesmiddelenwaakhond FAGG verwacht dat dit nog zo zal blijven tot eind februari 2025. Producent Novo Nordisk kan de vraag naar het medicijn niet bijhouden.



- Diabetes ▾
- Jouw belangen ▾
- Leren over diabetes ▾
- Ervaringen
- Help mee ▾
- Agenda
- Nieuws

Home > Nieuws > Brief aan Ministerie over medicijntekort: actie vereist


[← Terug naar overzicht](#)

11 JANUARI 2024

Brief aan Ministerie over medicijntekort: actie vereist

Diabetesvereniging Nederland heeft op 11 januari een brief gestuurd aan het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport met het dringende verzoek tot aandacht voor de aanhoudende tekorten aan semaglutide (Ozempic) en liraglutide (Victoza) voor mensen met diabetes type 2. Een kopie van deze brief is ook verzonden naar het CBG en de IGJ.

GLP1 DE OPLOSSING?

- Belangrijk middel/wél juiste medische begeleiding en juiste doelgroep: ernstige obesitas en diabetes type 2
- Overgewicht niet alleen leefstijl
- GLP1 zonder leefstijl-> 
- Levenslang/aankomen na staken
- Tegenstrijdig: dikmakend, ongezonde maatschappij creëren en vervolgens redden met medicijnen:
- **“Naast betere therapieën is preventie cruciaal”**





DIABETES

**LAAT JE NIET
CHRONISCH ZIEKEN**

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

Loesje



VEEL ZELF DOEN

- Disclaimer vooraf.....
- Gedragsverandering cruciaal
- Topsport: consistentie & volharding



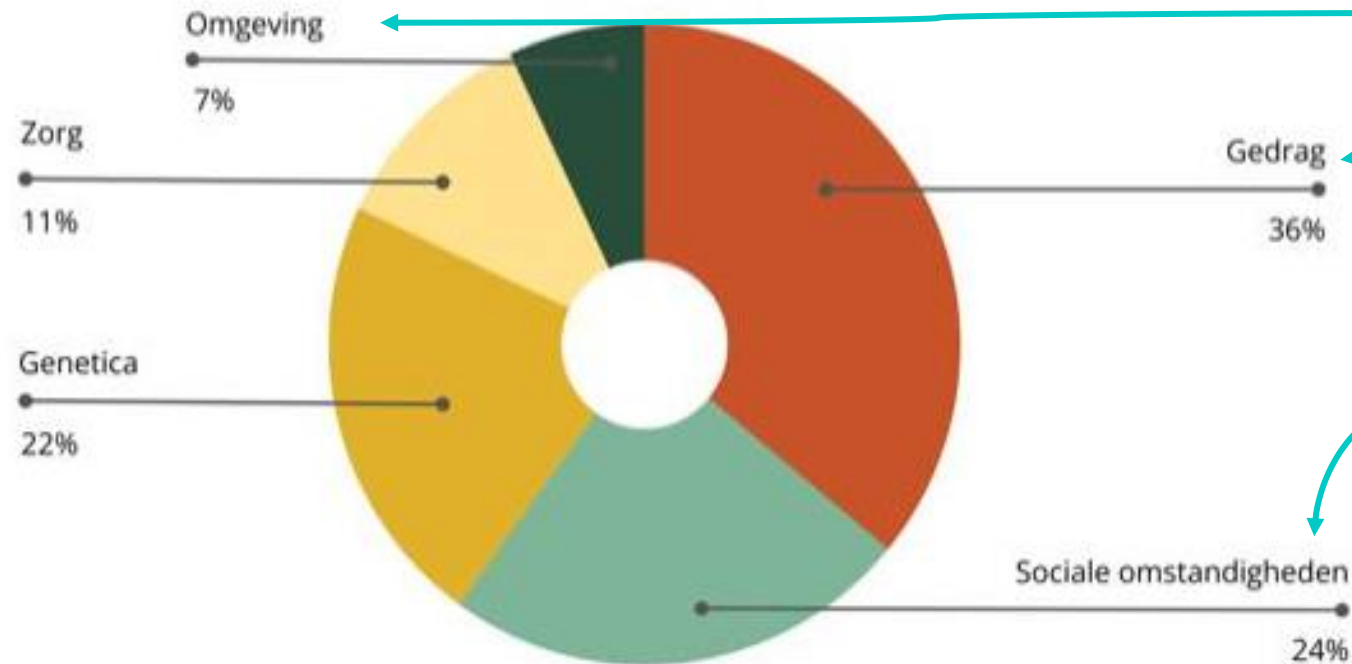
DETERMINANTEN GEZONDHEID

A teal banner with the text 'DETERMINANTEN GEZONDHEID' in white, uppercase letters. A thin red diagonal line runs from the top right towards the bottom left, passing behind the banner.

Determinanten Gezondheid

Welke determinant draagt het meeste bij aan gezondheid?

1. Zorg
2. Genetica
3. Omgeving
4. Sociale omstandigheden
5. Gedrag



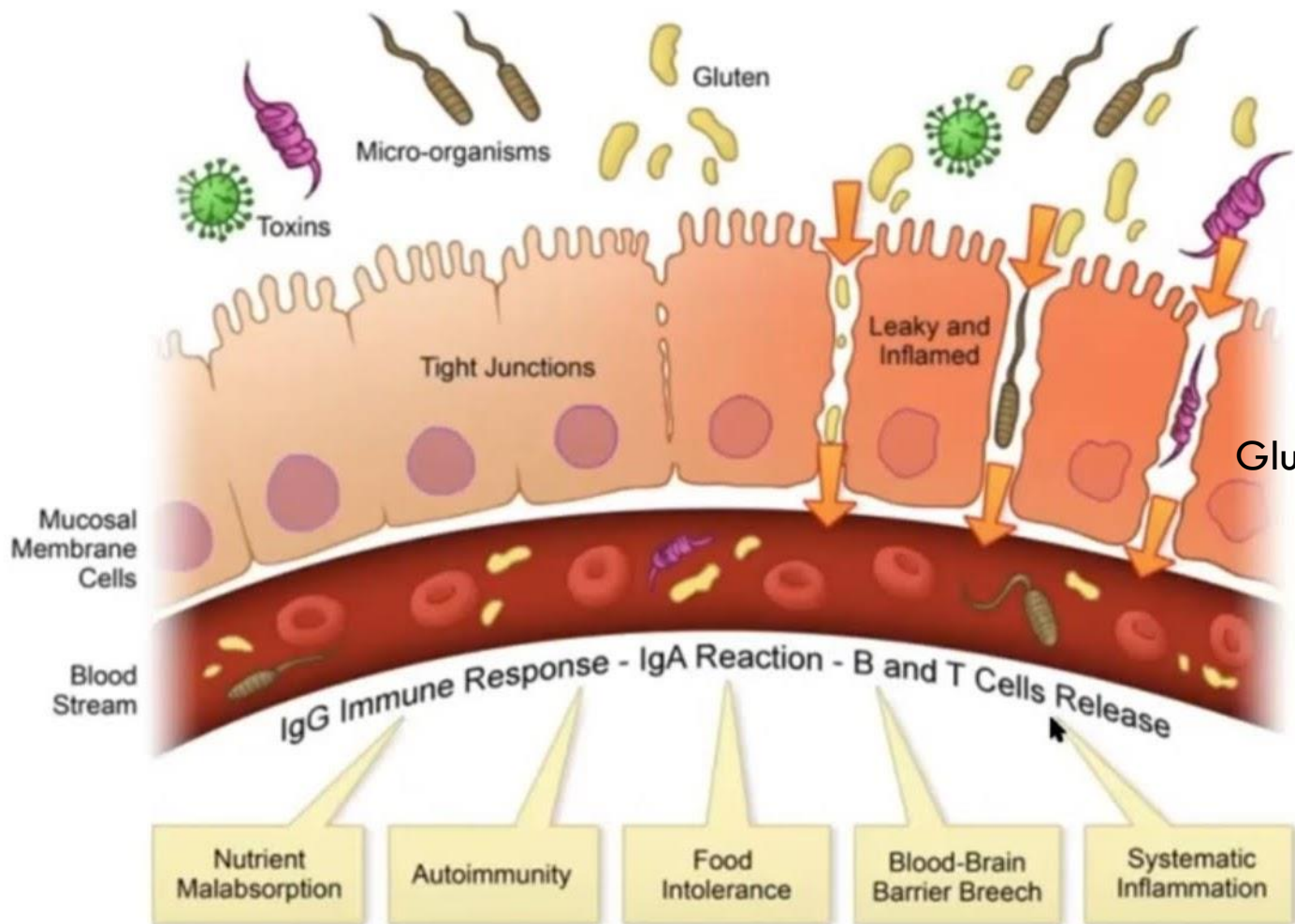
MICROBIOM & DIABETES TYPE 2

A teal-colored banner with white text is positioned at the top of the page. A thin red diagonal line runs from the top right towards the bottom center, passing behind the banner.

MICROBIOM & DIABETES TYPE 2



MICROBIOM & DIABETES TYPE 2

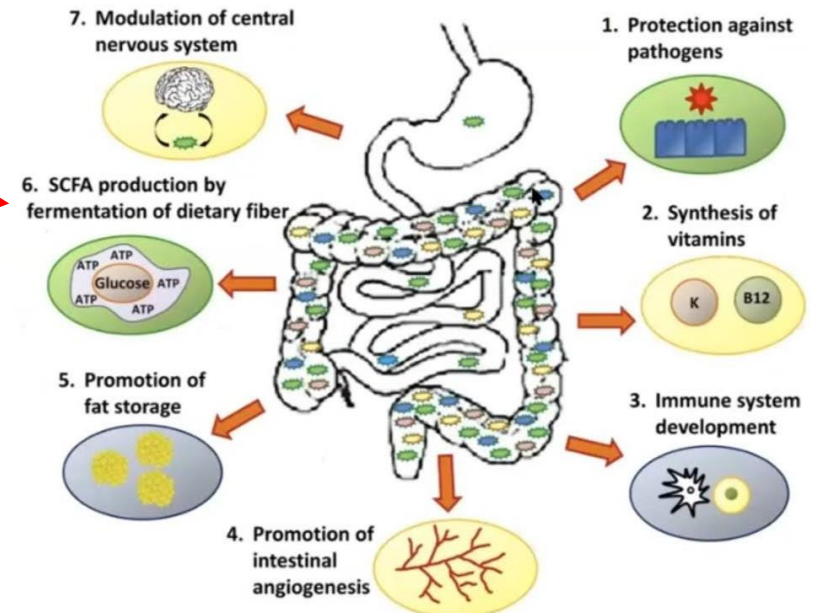


Glucose ↑ → ontsteking → weefselschade

MICROBIOOM & DIABETES TYPE 2

Butyraat beschermt tegen diabetes:

1. Korte-keten vetzuur geproduceerd door microbioom
2. Bacteriën microbioom fermenteren onverteerde voedingsvezels → butyraat
3. Verhoogde reactie van insuline na dosis glucose
4. Ook aanwijzingen diversiteit ↑ microbioom → betere insulinegevoeligheid



VOEDING VOOR EEN GEZOND MICROBIOOM

1. Vermijd industrieel geproduceerde voedingsmiddelen
2. Wees zuinig met zetmeel (brood, pasta, rijst, aardappelen)
3. Gebruik altijd volkoren graanproducten (met mate)
4. Groente en fruit zijn de basis van dagelijkse voeding
5. Gebruik matig melkproducten, vooral yoghurt en kwark
6. Eet elke dag een handje ongezouten noten
7. Eet ten minste 2x per week vette vis
8. Eet matig (geen) vlees
9. Gebruik olijfolie als dressing en om te braden
10. Drink water/koffie/thee in plaats van fris- of fruitdrink
11. Eet/drink regelmatig gefermenteerd eten
12. 2/wk peulvruchten

Prebiotica = groenten/fruit/peulvruchten/volle granen

**ALWAYS TRUST YOUR GUT.
YOUR BRAIN CAN BE FOOLED
AND YOUR HEART IS AN
IDIOT BUT YOUR GUT
DOESN'T KNOW HOW TO LIE.**

GEZOND MICROBIOOM, WAT NOG MEER?

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0; november 2021
www.artsenleefstijl.nl



Voeding

- Drink voldoende; bij voorkeur water, zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

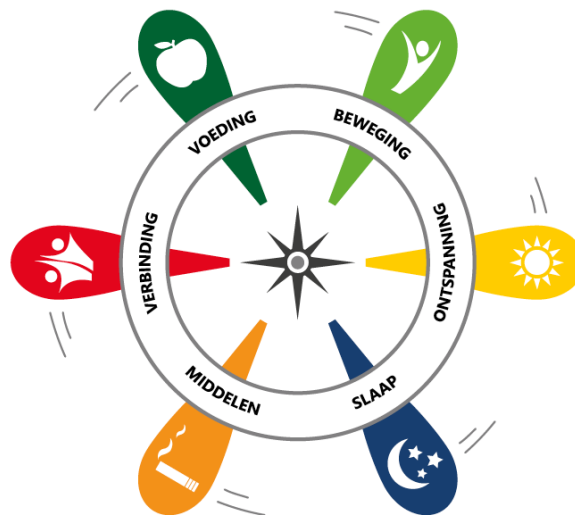
- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopiëren, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele eventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

Nederland is verslaafd aan zitten

**Bewegingsarmoede pandemie :
'Nederland, sta op!'**

**Griekse arts Hippocrates :
"Van eten alleen blijft de mens niet gezond. Er is ook beweging nodig."**

Hoeveel uur per dag zit de Nederlander?

a. 7,5 uur

b. 9 uur

c. 10,5 uur



Bron: <https://www.rivm.nl/publicaties/zitgedrag-in-nederland-ontwikkelingen-tussen-2015-en-2021>

Stand van zaken

NIEUWS

Nederlanders zitten de meeste uren op een dag van alle Europeanen

Zitten Ruim een kwart van de Nederlandse bevolking zit meer dan 8,5 uur per dag, terwijl slechts 11 procent van de Europeanen gemiddeld minstens zoveel uren per dag zit.

Veerle Schyns • 27 februari 2024 • Leestijd 1 minuut

Luisteren

Leeslijst



Internationale vergelijking beweeg- en zitgedrag volwassenen

Feiten en cijfers

Publicatiedatum: 20-05-2020

3 min

Hoe scoort Nederland op gebied van bewegen ten opzichte van de rest van Europa? Blijkbaar vertonen we twee uitersten. Nederlanders bewegen meer én zitten meer dan gemiddeld in de EU. Dat blijkt uit [het Eurobarometer onderzoek van de Europese Commissie in 2018](#).



Nederland Europees kampioen zitten

Werk en gezondheid 27 februari 2024

Van de Nederlandse bevolking van 15 jaar en ouder zit 26% meer dan 8,5 uur op een gemiddelde dag. Nederland is hiermee 'Europees kampioen zitten'. In geen enkel ander land zit zo'n groot deel van de bevolking zoveel uren per dag. In de rest van de EU is dat 11%. In 2022 zaten werknemers gemiddeld 8,9 uur per werkdag. Dit staat in de factsheet "zitten tijdens werk" die TNO vandaag publiceert.

Werknemers zaten gemiddeld 8,9 uur per dag



Home > Actueel > Het is hoog tijd: maak werk van minder zitten

Beweegalliantie

Actueel Domeinen Impactloket Kennis

Het is hoog tijd: maak werk van minder zitten

Niet te missen: de schokkende cijfers uit het whitepaper van TNO. Naar schatting overlijden 21.000 Nederlanders vroegtijdig door te veel zitten. En de zorgkosten van teveel zitten lopen inmiddels op tot € 1,2 miljard. De werkgroep 'Maak van Minder Zitten Meer Werk', die in november van start is gegaan, is volop met deze thematiek aan de slag.

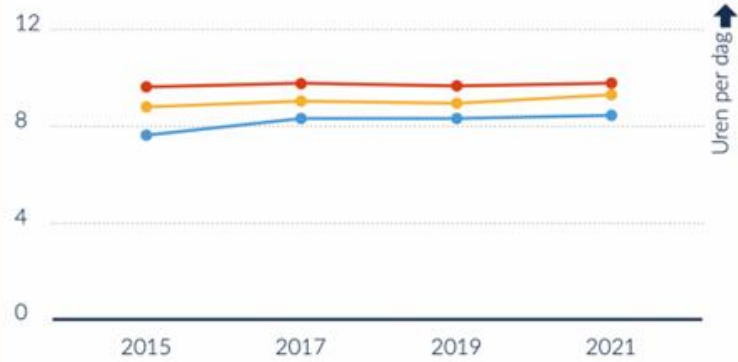
Nieuws 19 maart 2024





Aantal uren zitten naar niveau hoogst voltooide opleiding 2015-2021

Nederlandse bevolking 25 jaar en ouder



- lager (lo, vmbo, avo onderbouw, mbo 1): gem. dag/wk
- middelbaar (havo, vwo, mbo 2,3,4): gem. dag/wk
- hoger (hbo, wo): gem. dag/wk

Gemiddeld in 2021

hogeropgeleid: 9 uur & 42 minuten (9,7 uur)

middelbaar opgeleid: 9 uur & 12 minuten (9,2 uur)

lageropgeleid: 8 uur & 24 minuten (8,4 uur)



Effecten zitten

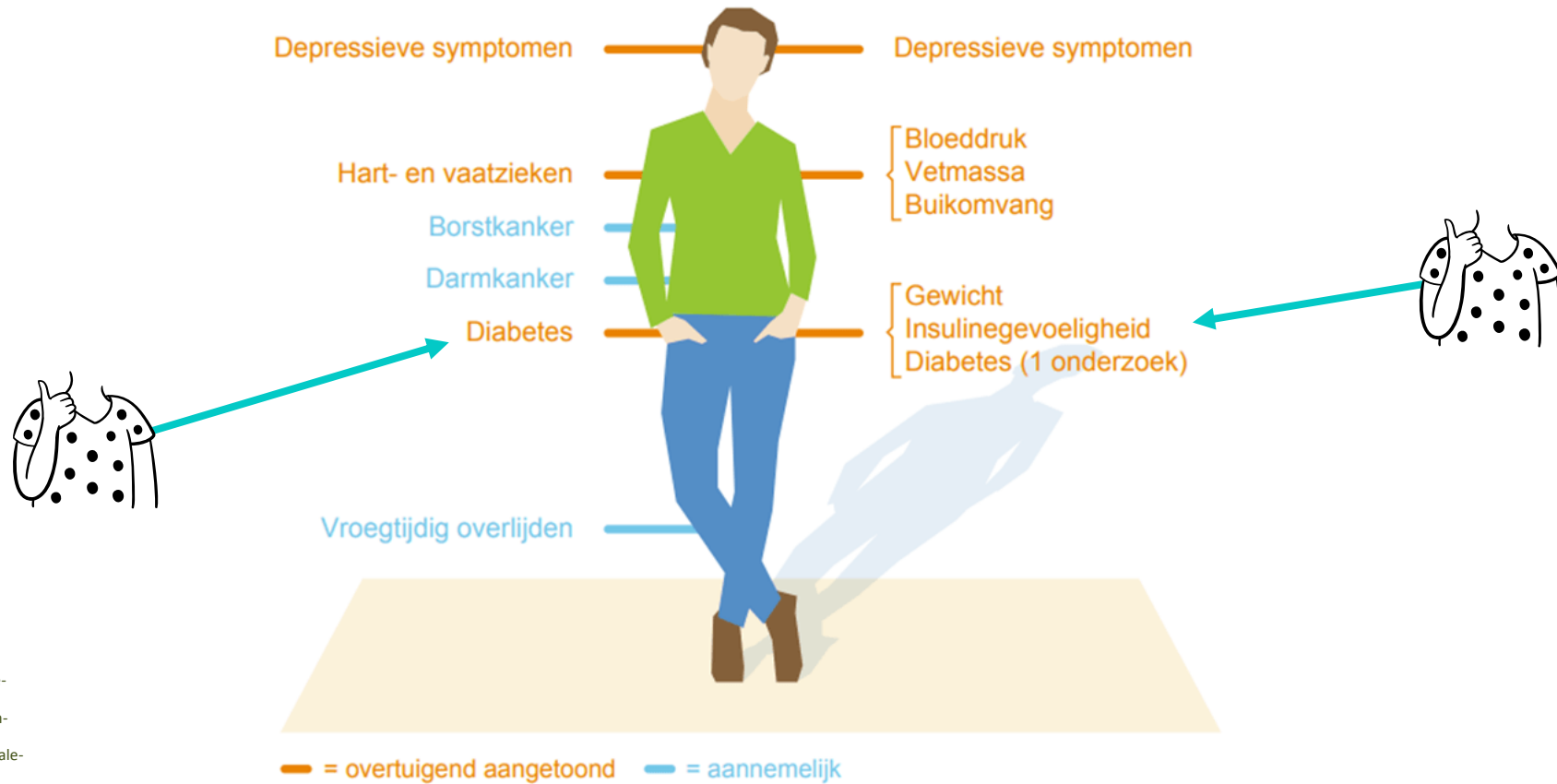
- aparte, eigen risicofactor voor veel fysieke en mentale ellende. (Los van of je de beweegnorm haalt)
- verhogen insuline resistentie, hogere glucose spiegels, voorloper diabetes
- de cardiac output neemt af, waardoor bloedvaten minder goed open kunnen staan als dat nodig is
- minder concentratie, minder probleemoplossend vermogen
- je lichaam kan moeilijker vet verbranden
- je metabolisme gaat naar beneden, je komt sneller aan in gewicht

- en dus hogere kans op: vroegtijdig overlijden, hart- en vaatziekten, dementie, diabetes, sommige soorten kanker, rugklachten, nekklachten, mentale problemen.

Effect van bewegen

Volgens cohortonderzoek hangt bewegen samen met een kleiner risico op:

Volgens RCT's* heeft bewegen een gunstig effect op:



— = overtuigend aangetoond — = aannemelijk



7 ESSENTIËLE INZICHTEN BEWEGEN ALS MEDICIJN

- 1 21/7 in beweging**
Elk dagdeel een beweegmoment 
- 2 Minimaal 10**
Beweeg 10 minuten per dagdeel 
- 3 5 extra**
Geen tijd? 5 minuten bewegen is ook al winst 
- 4 Verlaag je biologische leeftijd**
Versterk 2 keer per week je spieren 
- 5 Verlaag je cardiovasculaire leeftijd**
2 á 3 keer per week lekker intensief sporten 
- 6 Niet kleven**
Onderbreek het zitten elk half uur 
- 7 Samen, 1 + 1 = gezonder**
Beweeg en sport vaker samen met anderen 

Bouw ook aan een actiever leven!

Voor een gezonder toekomstperspectief en een fitter lijf

Activiteitenpiramide Bewegen is Medicijn



NAAST MICROBIOOM & BEWEGEN, WAT NOG MEER?

Het Leefstijlroer

Neem kleine stapjes - Focus op wat al goed gaat - Veranderen kost tijd, heb geduld

Vereniging Arts en Leefstijl®
Versie 2.0; november 2021
www.artsenleefstijl.nl

Voeding & DM: richtlijnen



Voeding

- Drink voldoende: bij voorkeur water; zwarte koffie of (kruiden) thee
- Eet 3 volwaardige maaltijden per dag en vermijd tussendoortjes
- Eet minimaal 250 gram groenten en 2 stuks fruit per dag
- Eet zoveel mogelijk onbewerkt (geen pakjes of zakjes)
- Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten
-

Verbinding

- Maak verbinding met mensen waar je energie van krijgt
- Breng tijd door met dierbaren
- Zingeving: wat beweegt je? Waar word je blij van?
- Sluit je bijvoorbeeld aan bij een hobby-, sport- of (vrijwilligers) vereniging
-

Middelen

- Alcohol: drink zo min mogelijk
- Roken: zoek hulp om te stoppen
- Drugs: gebruik zo min mogelijk en overweeg te stoppen
- Medicatie: weet waarvoor het is en neem het in volgens voorschrift
-

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevens bestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Beweging

- Beweeg zoveel mogelijk door de dag heen, elke 10 minuten beweging is winst
- Doe regelmatig simpele krachttoefeningen zoals kniebuigingen
- Zoek iemand om samen mee te sporten of bewegen
- Richt op 30-60 minuten per dag (10.000 stappen)
- Voorkom veel stilzitten
-

Ontspanning

- Doe regelmatig een (korte) ademhalings- of meditatieoefening
- Kies een hobby, sport of activiteit
- Zoek de natuur op, bijvoorbeeld in park, tuin of bos
- Wees bewust van hoe vaak en lang je op een dag naar een scherm (smartphone etc.) kijkt
-

Slaap

- Houd een regelmatig slaappatroon aan
- Slaap in een koele, geventileerde kamer
- Vermijd koffie, alcohol en zware maaltijden vlak voor het slapen gaan
- Zorg voor een avondritueel waarbij je het laatste uur niet meer naar een scherm kijkt
-

SCANDINAVISCH VOEDINGSRICHTLIJN

A teal banner with white text is positioned at the top left. A thin red diagonal line extends from the top right corner of the banner towards the bottom center of the page.

SCANDINAVISCH VOEDINGSRICHTLIJN

- Een overwegend plantaardig dieet met veel groenten, fruit, bessen, peulvruchten, aardappelen en volkorengranen
- Ruime inname van vis en noten
- Matige inname van magere zuivelproducten
- Beperkte inname van rood vlees en gevogelte
- Minimale inname van verwerkt vlees, alcohol en bewerkte voedingsmiddelen die grote hoeveelheden vetten, zout en suiker bevatten
- **Planetary Health**



Scandinavische voedingsrichtlijn

A. Planetary Health (plant based)

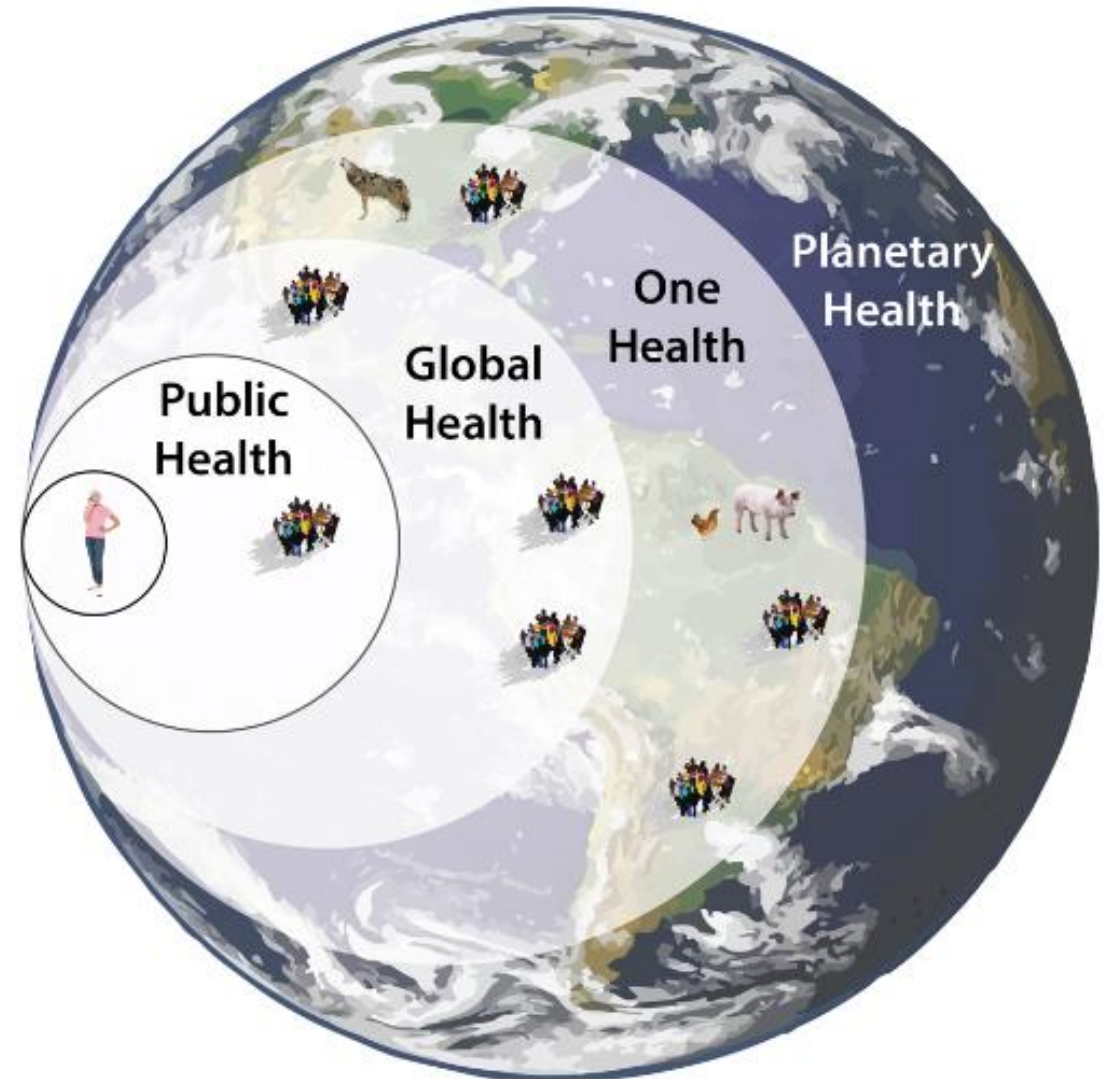
B. Klimaat/gezondheidsdoelen/dierenwelzijn/milieu

C. Specifiek:

1. bessen, pitten en zaden
2. aardappel
3. wit vlees beperken
4. Matig (mager)zuivelgebruik

<https://www.ntvg.nl/artikelen/planetary-health>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/wie-zijn-wij-/columns/eat-lancet-menu-de-schijf-van-2050.aspx>



Planetary health richt zich op de gezondheid en het welzijn van alles wat leeft | bron: forbes.com

Richtlijnen Voeding (Diabetes)

1

Diabetes Richtlijn Voeding

- Groenten en fruit
- Volkoren graanproducten
- Noten
- Peulvruchten, zoals kikkererwten en linzen
- Plantaardige oliën

2

Scandinavische richtlijn voeding

- Overwegend plantaardig (plant based)
- Ruime inname vis en noten
- Magere zuivelproducten
- Beperkte inname vlees en gevogelte
- Minimale inname van verwerkt vlees, alcohol en bewerkte voedingsmiddelen (UPF) die grote hoeveelheden vetten, zout en suiker bevatten
- **Planetary Health**

3

Richtlijn voeding gezond microbioom

- Vermijd UPF
- Zuinig met zetmeel
- Gebruik altijd volkoren graanproducten
Groente en fruit als basis
- Matig melkproducten, yoghurt en kwark
- Eet elke dag ongezoeten noten
- Eet ten minste 2x per week vette vis
- Eet matig (geen) vlees
- Olijfolie als dressing/om te braden
- 2/wk peulvruchten
- **Regelmatig gefermenteerd eten**

Als u diabetes hebt

Als uw bloeddruk of cholesterol te hoog is

Als u ziekten van hart en bloedvaten en diabetes wilt voorkomen

Of u nu dun bent, een goed gewicht hebt of te zwaar bent



GEPERSONALISEERDE VOEDINGSADVIEZEN

STOFWISSELINGSPROFIELEN (FENOTYPE):

1. SPIERINSULINE RESISTENT

2. LEVERINSULINE RESISTENT

Gepersonaliseerde voedingsadviezen

Spierinsuline resistent & Leverinsuline resistent

- ✓ Voeding obv eigen stofwisseling type: mensen gezonder
- ✓ Indeling fenotype (stofwisselingsprofiel): insuline in lever/spieren
- ✓ Spierinsuline resistent: voeding hoog in eiwit & voedingsvezels en laag in vet
- ✓ Leverinsuline resistent: voeding hoog in enkelvoudig onverzadigde vetzuren
- ✓ 20% verbetering insuline werking
- ✓ Niet one size fits all
- ✓ Vermoeden 6 stofwisselingsprofielen
- ✓ Meer onderzoek nodig voor vertaling voedingsrichtlijn

‘zijn sterke aanwijzingen dat mensen met een ander fenotype daadwerkelijk anders reageren op voeding’

<https://www.wur.nl/nl/show/person-studie.htm>

<https://www.wur.nl/nl/nieuws/voeding-op-basis-van-eigen-stofwisseling-maakt-mensen-gezonder.htm>

Gepersonaliseerde voedingsadviezen

Spierinsuline resistent & Leverinsuline resistent

- ✓ ♀ betere insulineresistentie hebben op leverniveau dan ♂
- ✓ Leverinsulineresistentiegroep vs spierinsuline resistentiegroep: vaker obees
- ✓ Mensen met spierinsulineresistentie: ouder + ontstekingsachtergrond
- ✓ 3 mnd na start: diabetes & insulineresistentie 1/3 volledig genormaliseerd
- ✓ 2 jaar later: 60% normale glucosewaarden
- ✓ Daadwerkelijk bewijs → met OGTT stofwisselingsprofiel
- ✓ Aan de vooravond gepersonaliseerde voedingsadviezen
- ✓ Binnen de voedingsrichtlijnen veel ruimte voor individuele nuances

DE TOEKOMST

‘We hebben het nu gehad over lever- en spierinsulineresistentie, maar we kunnen het ook hebben over darmbacteriën of mannen en vrouwen’

<https://www.wur.nl/nl/show/person-studie.htm>

<https://www.wur.nl/nl/nieuws/voeding-op-basis-van-eigen-stofwisseling-maakt-mensen-gezonder.htm>

TAKE HOME

- ✓ GLP1 kan niet zonder leefstijl & naast betere therapieën is **preventie** cruciaal
- ✓ **Gedrag en sociale omstandigheden** van belang in gezondheid
- ✓ Microbioom: **butyraat beschermt tegen DM2** & verhoogde insuline (gevoeligheid)
- ✓ **Leefstijl**: naast voeding en bewegen ook slaap/ontspanning/verbinding/middelen
- ✓ Scandinavische voedingsrichtlijn focus op **planetary health**
- ✓ Aan de vooravond **gepersonaliseerde voedingsadviezen**
- ✓ Indeling fenotype (stofwisselingsprofiel): **insulineresistent & leverresistent**
- ✓ Vervolgonderzoek nodig

Tools en inspiratie

- ✓ Website [PAN Nederland](#) met gezonde voedingsgids, recepten en lijst met zorgverleners met een specialisatie in plantaardige voeding
- ✓ [Schijf for Life](#) met onderbouwing en dagmenu's
- ✓ Website Plants for Health: www.plants-for-health.nl
- ✓ Podcast Lifestyle4Health over leefstijlgeneeskunde
- ✓ Boek 'Vol Energie met Vezels' van MDL-arts Will Bulsiewicz
- ✓ <https://richtlijnen.nhg.org/standaarden/diabetes-mellitus-type-2>
- ✓ <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/>
- ✓ <https://pub.norden.org/nord2023-003/>
- ✓ <https://thenewfood.nl/keer-diabetes-om/>
- ✓ <https://www.diabetespro.nl/kennis/leefstijl/>
- ✓ <https://www.beweegalliantie.nl/>
- ✓ <https://www.wur.nl/nl/show/person-studie.htm>
- ✓ <https://www.bnr.nl/podcast/wetenschap-vandaag/10500090/betere-gezondheid-met-voedingspatroon-op-basis-van-je-stofwisseling%7Chttps://www.bnr.nl/podcast/wetenschap-vandaag/10500090/betere-gezondheid-met-voedingspatroon-op-basis-van-je-stofwisseling>
- ✓ <https://app.springcast.fm/podcast/komt-een-man-niet-meer-bij-de-dokter>

Dank voor de aandacht!

Gezondheid beschermen door naast GLP1 in te zetten op personalized care, leefstijl, planetary health en de juiste voeding!



Op naar een Nederland waarin naast medicatie leefstijl en personalised care vanzelfsprekend is!