

Praxis 2024

Verpleegkundig Specialist Geestelijke Gezondheidszorg

FOOD FIRST

Henriët Joziasse-Gunst



HENRIËT JOZIASSE-GUNST (39) studeerde in 2008 af aan de Hogeschool Zeeland als HBO-Verpleegkundige. Na ruim vier jaar werkzaam te zijn geweest binnen de kinder- en jeugdpsychiatrie van Emergis, diende een mooie kans zich aan als leidinggevende bij SVRZ, eerst van thuiszorgteams, later van een verpleeghuislocatie in het mooie Middelburg. Vanuit een sterk groeiende behoefte om terug de patiëntzorg in te gaan en verder te specialiseren binnen het verpleegkundige werkveld, viel weloverwogen de keuze op de driejarige opleiding tot Verpleegkundig Specialist GGZ, waarmee zij in januari 2021 startte.

Henriët heeft de opleiding binnen Emergis doorlopen. Het eerste jaar binnen de kliniek Eetstoornissen, een start middenin coronatijd, en het tweede jaar binnen de kliniek Verslavingszorg. Voor haar derde leerjaar maakte zij de overstap naar de poli Ambulante Ouderenpsychiatrie Zeeuws-Vlaanderen, en liep zij tijdens de zomermaanden stage binnen Klinika Capriles, een ggz-instelling op Curaçao, alwaar zij een innovatieopdracht uitvoerde naar de implementatie van de FACT-methode binnen het team Intensieve Ambulante Behandeling (IAB). Een leerzame en indrukwekkende ervaring. Gedreven door een al langer bestaande interesse in leefstijlgeneskunde voerde zij in het derde jaar een aanvullend literatuuronderzoek uit naar de rol van voeding in het ontstaan van psychische problemen, wat de basis vormde voor dit betoog.

Tenslotte slaagde zij erin om december 2023 af te studeren, en inmiddels is zij met veel plezier werkzaam als behandelaar van de kliniek Verslavingszorg van Emergis. Haar aandachtsgebieden zijn leefstijlpsychiatrie, zingeving en verslaving.

Food first

Wetenschappelijk onderbouwde voedingsadviezen en voedingssupplementen behoren tot gelegitimeerde behandelinterventies voor psychische klachten bij volwassenen.

BETOOG

INLEIDING

Psychische problemen zoals depressie en angst kunnen leiden tot een verminderde eetlust en een slechte voedingstoestand (Dijkstra, 2017). Maar in welke mate draagt een slechte voedingstoestand bij aan psychische problemen? Leefstijl en gezonde voeding zijn de laatste jaren onder de aandacht en in opmars als het gaat om preventie, maar verwerven een veel minder duidelijke positie binnen de curatieve zorg. Dit is opmerkelijk aangezien voedingsinterventies, complementair aan een reguliere behandeling, passen bij positieve gezondheid en de-medicalisering, ook in de geestelijke gezondheidszorg. Behandelaren behoren hier, al vanaf het begin van de behandeling, aandacht aan te besteden, maar de praktijk wijst uit dat dit meer dan eens wordt verzaakt. Con-

ventionele behandelingen, gebaseerd op de richtlijnen, zijn daarin leidend. Ze zijn weliswaar bewezen effectief, maar worden ook geassocieerd met bijwerkingen of onvoldoende resultaten. Nieuwe interventies, zoals voedingsadvies en additie van voedings-supplementen, worden nog niet vaak toegepast. Dit leidt tot de volgende stelling: wetenschappelijk onderbouwde voedingsadviezen en voedings-supplementen behoren tot gelegitimeerde behandelinterventies voor psychische klachten bij volwassenen.

VAN ONWETENDHEID NAAR EXPERTISE

Allereerst is het van belang om te benadrukken dat de wetenschappelijke evidentie voor de relatie tussen voeding en geestelijke gezondheid groeit. Al vanuit de oudheid waren artsen ervan overtuigd dat voeding en leefstijl verband houden met lichamelijke en geestelijke gezondheid, maar zonder dat zij de onderliggende mechanismen hiervan begrepen (Zaman et al., 2019). In de 21e eeuw is wetenschappelijk onderzoek hiernaar sterk toegenomen en wordt het verband tussen voeding en geestelijke gezondheid steeds beter begrepen.

Wetenschappers zijn vooral geïnteresseerd in de invloed van het darmmicrobioom op psychische klachten. Het microbioom is een verzamelnaam voor micro-organismen zoals bacteriën, virussen en gisten. De afgelopen tien jaar is het darmmicrobioom onder de aandacht als een belangrijk onderdeel bij het reguleren van hersenprocessen en gedrag. Deze regulatie verloopt via

de ‘darm-hersenas’: een tweezijdige communicatie tussen de darmen en de hersenen waarin het darmmicrobioom een cruciale rol speelt (Mayer et al., 2022; Socała et al., 2021). De kwaliteit van voeding, die men tot zich neemt gedurende het hele leven, is een van de belangrijkste factoren die de samenstelling van het darmmicrobioom beïnvloedt (Berding et al., 2021). Hierin speelt een cruciale rol dat we als mensheid, in relatief korte tijd, zijn verschoven van pre-agrarisch, wild voedsel naar postindustriële half-, bewerkte en ultra-bewerkte voedingsmiddelen met een grote impact op ons maagdarmkanaal en darmgezondheid (Olmo et al., 2021). Een dieet met veel bewerkte voedingsmiddelen, suiker en verzadigde vetten wordt geassocieerd met een verhoogd risico op depressie en angststoornissen. In tegenstelling tot een voedingspatroon dat rijk is aan groenten, fruit, volkoren granen en vis, wat in verband wordt gebracht met lagere risico’s hierop (Jacka, 2017; Lasale et al., 2018).

Daarnaast zijn er specifieke voedingsstoffen en voedingssupplementen waarvan is aangetoond dat ze een gunstig effect hebben op de hersenen. Voorbeelden hiervan zijn omega-3 vetzuren, B-vitamines en antioxidanten. Deze voedingsstoffen hebben invloed op het optimaal functioneren van neurochemische processen in de hersenen, zoals de aanmaak van neurotransmitters, die essentieel zijn voor het reguleren van de stemming en cognitieve functies. Zij spelen een belangrijke rol in het behouden van neuroplasticiteit en regulatie van de neurotransmitters

serotonine en dopamine, beide betrokken bij de regulatie van stemming en emoties (Grosso et al., 2014).

Anderzijds kan een tekort aan bepaalde voedingsstoffen, zoals magnesium, zink, foliumzuur, B-vitamines en vitamine D, bijdragen aan psychische klachten. Magnesium en zink zijn als mineralen betrokken bij biochemische processen zoals het reguleren van stressreacties en de productie van neurotransmitters (Oenema et al., 2020). Tekorten aan foliumzuur en B-vitamines kunnen leiden tot cognitieve stoornissen en psychische klachten (Lewis et al., 2021). Vitamine D-tekort wordt in verband gebracht met een verhoogd risico op depressie (Oenema et al., 2020).

Daarbij concludeerde Firth et al. (2019) dat een dieet wat rijk is aan groenten, fruit, volle granen, noten, zaden en vis het effect van psychotherapie en medicatie in de behandeling van stemmingsklachten kan versterken.

Er is dus een toenemende evidentie dat de kwaliteit van voeding de geestelijke gezondheid beïnvloedt (Loughman et al., 2021). Een ongezond eetpatroon is in verschillende onderzoeken gecorreleerd aan psychische klachten (Dash et al., 2015; Jacka, 2017). Deze bevindingen benadrukken de aanzienlijke rol van voeding in de behandeling van psychische aandoeningen (Firth et al., 2020; Sarris et al., 2015), alhoewel voeding nog steeds een ondergeschikte positie inneemt in de geestelijke gezondheidszorg. Dit pleit voor een verhoogde aandacht hiervoor binnen

de behandeling, waarin de verpleegkundig specialist GGZ, als beoogde innovator en aanjager van goede zorg, het voortouw behoort te nemen.

INTROSPECTIE

Hoewel de hierboven besproken studies wezenlijke inzichten bieden, kennen ze ook enkele belangrijke beperkingen. De heterogeniteit van de onderzoeksresultaten is een punt van zorg. Niet alle studies laten uitsluitend positieve resultaten zien. Verschillen in de onderzoekspopulaties, gebruikte meetinstrumenten en de duur van de interventies kunnen hierop van invloed zijn. De meeste onderzoeken geven geen informatie over causaliteit of onderliggende mechanismen (Adan et al., 2019). Causaliteit is ook lastig vast te stellen, omdat er sprake kan zijn van een tal van andere variabelen die uitkomsten beïnvloeden. Daarbij is aanvullend onderzoek nodig om de onderliggende mechanismen verder te verhelderen (Van Horn et al., 2022). Anderzijds is er in de afgelopen jaren grote vooruitgang geboekt binnen wetenschappelijke onderzoeken en kennis over de darm-hersenas, wat veelbelovend is voor toekomstig onderzoek en uitbreiding van kennis. Voor een groot deel van de samenleving geldt dat een gezonde leefstijl met een gevarieerd, plantaardig en vezelrijk dieet moeite kost en op weerstand stuit. Ultra-bewerkte voedingsmiddelen bevatten grote hoeveelheden belonende ingrediënten die de aantrekkingskracht tot deze voedingsmiddelen zodanig versterken dat ze biologisch en gedragsmatig verslavingsgedrag uitlokken (LaFata

& Gearhardt, 2022). Het is belangrijk om hiervoor aandacht te hebben binnen de behandeling. Uitleg over dergelijke effecten, maar ook over de relatie tussen voeding en geestelijke gezondheid, kan iemand aanmoedigen om gezondere eetgewoonten aan te nemen en bewerkte voedingsmiddelen te vermijden.

De beschikbaarheid van financiële middelen is een veelgehoord, maar gedeeltelijk betwistbaar argument, aangezien seizoensgebonden, lokale producten bekend staan om hun betaalbaarheid. Wel kunnen beperkte financiële middelen een belemmering vormen voor de toegang tot voedings-supplementen, waaraan vaak een aanzienlijk kostenplaatje hangt. Daarbij moet vermeld worden dat voorzichtigheid is geboden bij het gebruik van voedingssupplementen, met name in hoge doseringen. Een overmaat aan bepaalde vitamines en mineralen kan ook schadelijk zijn voor de gezondheid (Ströhle & Hahn, 2014). Medische beeldvorming in de vorm van laboratoriumonderzoek, advies en begeleiding is dan ook onderdeel van veilige toepassing.

In de westerse samenleving ligt een sterke nadruk op een snelle levensstijl, waarbij het vermogen om zelfbeheersing, toewijding en geduld te handhaven onder aanzienlijke druk staat (Bloom et al., 2008). Doorgaans zien mensen problemen, zoals psychische klachten, idealiter zo snel mogelijk verholpen. Het nemen van tijd voor herstel is geen 'quick-fix' en zal een gedegen onderbouwing naar de cliënt

en overtuiging van de behandelaar vragen. Anderzijds krijgen behandelaren wel vaker te maken met gebrekkige motivatie of weerstand binnen de behandeling, en mag van hen verwacht worden dat dit de nodige aandacht krijgt. Psycho-educatie en motiverende gespreksvoering zijn effectieve en veelgebruikte interventies en kunnen bijdragen aan duurzame gedragsverandering (Widder, 2017).

CONCLUSIE

Gebaseerd op recent wetenschappelijk onderzoek zijn er sterke aanwijzingen dat voedingsadvies en voedings-supplementen een waardevolle rol kunnen spelen in de behandeling van psychische klachten. Een gezond dieet en specifieke voedingssupplementen kunnen psychische klachten verminderen en de effectiviteit van traditionele behandelingen versterken. Er mag dan ook geconcludeerd worden dat wetenschappelijk onderbouwde voedingsadviezen en zorgvuldig gedoseerde voedingssupplementen behoren tot gelegitimeerde behandelinterventies als additie binnen conventionele behandelingen van psychische klachten bij volwassenen. De verpleegkundig specialist ggz, tot regiebehandelaar opgeleid binnen het brede verpleegkundige perspectief op gezondheid, ziekte en kwaliteit van leven, kan en moet het voortouw nemen om voedingsadvies en passende supplementen als standaard in te voegen binnen de behandeling. Het betreft een interventie die bijdraagt aan gezondheid, geen negatieve bijwerkingen kent en die, complementair aan de behandelrichtlijnen, de cliënt niet zal schaden.

LITERATUUR

Adan, R. A., Van Der Beek, E. M., Buitelaar, J. K., Cryan, J. F., Hebebrand, J., Higgs, S., Schellekens, H., & Dickson, S. L. (2019). Nutritional Psychiatry: towards improving mental health by what you eat. *European Neuropsychopharmacology*, 29(12), 1321–1332. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>

Berding, K., Vlčková, K., Marx, W., Schellekens, H., Stanton, C., Clarke, G., Jacka, F. N., Dinan, T. G., & Cryan, J. F. (2021). Diet and the Microbiota–Gut–Brain axis: sowing the seeds of good mental health. *Advances in Nutrition*, 12(4), 1239–1285. <https://doi.org/10.1093/advances/nmaa181>

Bloom, S. R., Kuhajda, F. P., Laher, I., Pi-Sunyer, X., Ronnett, G. V., Tan, T., & Weigle, D. S. (2008). The Obesity Epidemic: pharmacological challenges. *Molecular Interventions*, 8(2), 82–98. <https://doi.org/10.1124/mi.8.2.6>

Dash, S., Clarke, G., Berk, M., & Jacka, F. N. (2015). The gut microbiome and diet in psychiatry: focus on depression. *Current Opinion in Psychiatry*, 28(1), 1–6. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000117>

Dijkstra, P. (2017). Uitgelicht LESA ondervoeding. *Tijdschrift voor Praktijk Ondersteuning*, 12(2), 28–31. <https://doi.org/10.1007/s12503-017-0027-9>

Firth, J., Siddiqi, N., Koyanagi, A., Siskind, D., Rosenbaum, S., Galletly, C., Allan, S., Canejo, C., Carney, R., Car-

valho, A. F., Chatterton, M. L., Correll, C. U., Curtis, J., Gaughran, F., Heald, A., Hoare, E., Jackson, S. E., Kisely, S., Lovell, K., . . . Stubbs, B. (2019). The Lancet Psychiatry Commission: A blueprint for protecting Physical health in people with Mental illness. *The Lancet Psychiatry*, 6(8), 675–712. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30132-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30132-4)

Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., Gilbody, S., Torous, J., Teasdale, S., Jackson, S. E., Smith, L., Eaton, M., Jacka, F. N., Veronese, N., Marx, W., Ashdown-Franks, G., Siskind, D., Sarris, J., Rosenbaum, S., . . . Stubbs, B. (2020). A meta-review of “Lifestyle Psychiatry”: The role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of Mental Disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360–380. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>

Grosso, G., Pająk, A., Marventano, S., Castellano, S., Galvano, F., Bucolo, C., Drago, F., & Caraci, F. (2014). Role of omega-3 fatty acids in the treatment of depressive Disorders: A Comprehensive Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *PLOS ONE*, 9(5), e96905. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0096905>

Jacka, F. N. (2017). Nutritional Psychiatry: Where to next? *EBioMedicine*, 17, 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2017.02.020>

LaFata, E. M., & Gearhardt, A. N. (2022). Ultra-Processed food addiction: an epidemic? *Psychotherapy*

and Psychosomatics, 91(6), 363–372. <https://doi.org/10.1159/000527322>

Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F. N., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2018). Healthy Dietary Indices and Risk of depressive Outcomes: A Systematic review and meta-analysis of observational studies. *Molecular Psychiatry*, 24(7), 965–986. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>

Lewis, J. E., Poles, J., Shaw, D. P., Karhu, E., Khan, S. A., Lyons, A. E., Sacco, S. B., & McDaniel, H. R. (2021). The Effects of twenty-one nutrients and phytonutrients on Cognitive Function: A Narrative review. *Journal of Clinical and Translational Research*, 7(4), 575–620. <https://doi.org/10.18053/jctres.07.202104.014>

Loughman, A., Staudacher, H. M., Rocks, T., Ruusunen, A., Marx, W., O Apos Neil, A., & Jacka, F. N. (2021). Diet and Mental Health. *Modern Trends in Psychiatry*, 32, 100–112. <https://doi.org/10.1159/000510422>

Mayer, E. A., Nance, K., & Chen, S. (2022). The Gut-Brain Axis. *Annual Review of Medicine*, 73, 439–453. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-042320-014032>

Oenema, A., De Ruijter, D., Vingerhoets, C., Van Der Wurff, I., Bos, D., Nicolaou, M., Bot, M., Giltay, E. J., & Mocking, R. J. T. (2020). Voeding bij psychische aandoeningen gedurende de levensloop; een overzicht van de evidentie. *Tijdschrift voor Psychiatrie*,

62(11), 927–935. Geraadpleegd op 18 september 2023, van <https://www.tijdschriftvoorpsychiatrie.nl/media/5/62-2020-11-artikel-oenema.pdf>

Olmo, B. M. G., Butler, M. J., & Barrientos, R. M. (2021). Evolution of the human diet and its impact on gut microbiota, immune responses, and brain health. *Nutrients*, 13(1), 196. <https://doi.org/10.3390/nu13010196>

Sarris, J., Logan, A. C., Akbaraly, T. N., Paul Amminger, G., Balanzá-Martínez, V., Freeman, M. P., Hibbeln, J., Matsuoka, Y., Mischoulon, D., Mizoue, T., Nanri, A., Nishi, D., Parletta, N., Ramsey, D., Rucklidge, J. J., Sanchez-Villegas, A., Scholey, A., Su, K. P., & Jacka, F. N. (2015). International Society for Nutritional Psychiatry Research consensus position statement: nutritional medicine in modern psychiatry. *World Psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(3), 370–371. <https://doi.org/10.1002/wps.20223>

Socała, K., Doboszevska, U., Szopa, A., Serefko, A., Włodarczyk, M., Zielińska, A., Poleszak, E., Fichna, J., & Włóż, P. (2021). The role of microbiota-gut-brain axis in neuropsychiatric and neurological disorders. *Pharmacological Research*, 172, 105840. <https://doi.org/10.1016/j.phrs.2021.105840>

Ströhle, A., & Hahn, A. (2014). Nährstoffsupplemente--Möglichkeiten und Grenzen. Teil 6: Sicherheit und mögliche Risiken [Food supplements--possibilities and limitations: Part 6,

Safety and possible risks]. *Medizinische Monatsschrift für Pharmazeuten*, 37(7), 249–257. Geraadpleegd op 8 oktober 2023, van https://www.researchgate.net/publication/264314874_Food_supplements--possibilities_and_limitations_Part_6_Safety_and_possible_risks

Van Horn, J., Mayer, D., Chen, S., & Mayer, E. A. (2022). Role of diet and its effects on the gut microbiome in the pathophysiology of mental disorders. *Translational Psychiatry*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-022-01922-0>

Widder, R. (2017). Learning to Use Motivational Interviewing Effectively: Modules. *Journal of Continuing Education in Nursing*, 48(7), 312–319. <https://doi.org/10.3928/00220124-20170616-08>

Zaman, R., Hankir, A., & Jemni, M. (2019). Lifestyle factors and mental health. *Psychiatria Danubina*, 31(3), 217–220. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31488729>