

INTEGRATIVE MEDICINE

De geneeskunde van de toekomst

Integrative Medicine wint in Nederland steeds meer terrein. Doel: de huidige gezondheidszorg transformeren naar een duurzaam systeem met optimale behandelresultaten, tevreden artsen en patiënten, beheersbare zorgkosten en meer patiëntveiligheid. Het klinkt als de ideale wereld, maar hoe moet die Integrative Medicine verwezenlijkt worden?

Nog maar enkele tientallen jaren geleden bestond de kern van onze gezondheidszorg uit kleine huisartsenpraktijken, die goedkope zorg dichtbij de mensen leverden. Mede dankzij een enorme technologische vooruitgang hebben we inmiddels toegang tot zeer gespecialiseerde en goed geprotocolleerde zorg. Echter, de keerzijde van deze ontwikkeling is dat kosten nauwelijks meer beheersbaar zijn en er lang niet altijd aandacht en tijd meer is voor een individuele benadering van de patiënt. Deze vraagt zich dikwijls af welke arts naar het geheel van symptomen kijkt en voelt zich soms van de ene naar de andere specialist gestuurd. Dit levert niet zelden lange medicatielijsten op met alle risico's van dien.

Voor de arts lijkt het huidige systeem ook nadelen te hebben. De werkdruk wordt vaak als hoog ervaren en het percentage burn-out onder artsen is nog nooit zo hoog geweest. Ten slotte hebben we – on-



Bij de behandeling van angstklachten lijkt passiebloem een natuurlijk alternatief voor een benzodiazepine als oxazepam.

danks alle (technologische) vooruitgang – nog lang niet altijd een antwoord op diverse chronische ziekten waaraan vele patiënten lijden. In het licht van deze ontwikkelingen is in de VS al tientallen jaren geleden een nieuwe, duurzame visie op zorg ontstaan: Integrative Medicine. Op

dit moment wint deze visie in Nederland steeds meer terrein. Maar wat is Integrative Medicine? En wat voegt het toe aan het huidige behandelarsenaal?

Wat is Integrative Medicine?

In 1999 zijn in de VS acht medische faculteiten, waaronder

Duke University, Harvard University en Stanford University, gestart met het Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine.¹ Dit consortium, inmiddels uitgegroeid tot een groep van 56 academische centra in de VS, Canada en Mexico, definieert Integrative Medicine als volgt: *'the practice of medicine that reaffirms the importance of the relationship between practitioner and patient, focuses on the whole person, is informed by evidence, and makes use of all appropriate therapeutic approaches, healthcare professionals and disciplines to achieve optimal health and healing'*. De medische faculteiten van het consortium bieden vandaag de dag gestructureerde onderwijsprogramma's aan over Integrative Medicine.

Dr. Andrew Weil, bioloog, arts en een van de grondleggers van Integrative Medicine, leidt het grootste opleidingscentrum voor Integrative Medicine in de VS. Zijn Center for Integrative Medicine, verbon-

den aan de universiteit van Arizona, heeft al honderden medisch specialisten en huisartsen uit binnen- en buitenland opgeleid tot Integrative Medicine-specialisten.² Weil legt de nadruk op het vermogen van het lichaam om te genezen. Teneinde het zelfhelend vermogen te optimaliseren, richt Integrative Medicine zich op zowel de fysieke als de mentale en emotionele aspecten van de mens. Al deze dimensies zijn relevant om ziekte en gezondheid te kunnen begrijpen. Integrative Medicine erkent de geneeskraft van voeding, beweging en ontspanning en ziet deze gebieden dan ook als belangrijke onderdelen van een behandelplan. Een ander belangrijk basisprincipe van de Integrative Medicine, aldus Weil, is de arts-patiëntrelatie, die essentieel is voor een voorspoedig genezingsproces. Juist daarom is het zonde dat deze relatie lijdt onder de grote tijdsdruk waarmee veel artsen in veel huidige gezondheidszorgsystemen kampen.

Integrative Medicine versus alternatieve geneeskunde

Hoewel vaak wordt gedacht dat Integrative Medicine een nieuwe term is voor complementaire en alternatieve geneeskunde, is dit niet het geval. Integrative Medicine vindt haar oorsprong in de conventionele geneeskunde, en als conventionele behandeling werkt, zal die zeker worden voorgeschreven of uitgevoerd. Echter, voor een groot aantal veelvoorkomende en chronische aandoeningen zijn de conventionele therapieën niet altijd toereikend en valt er winst te behalen bij het voorkomen en behandelen ervan. Voorbeelden zijn ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, chronische darmaandoeningen, depressie en kanker. Wanneer conventionele therapieën worden gebruikt, kunnen



Een belangrijk basisprincipe van de Integrative Medicine is de arts-patiëntrelatie, die is essentieel voor een voorspoedig genezingsproces.

andere therapieën op een integratieve wijze worden toegepast om het effect te vergroten of de toxiciteit te verminderen. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat sommige paddenstoelen een antikanker-werking kunnen hebben en soms kunnen worden gecombineerd met reguliere chemotherapie.³ Verder lopen bij diverse (academische) ziekenhuizen in de VS onderzoeken naar mogelijkheden om met acupunctuur en/of kruidenpreparaten de bijwerkingen van chemo- of radiotherapie te beperken. De website van het Memorial Sloan-Kettering Cancer Center is een goede bron voor meer informatie hierover.⁴

De medicinale kracht van voeding

Voeding wordt binnen Integrative Medicine gezien als een zeer belangrijk onderdeel van het behandelplan. We weten immers dat voeding een belangrijke rol speelt bij zowel

primaire als secundaire preventie van ziekte. Zo heeft het World Cancer Fund onderzocht dat 30-40% van de kankers is te voorkomen door een gezonder voedings- en bewegingspatroon.⁵ Daarnaast laat een recente meta-analyse, onlangs verschenen in het *British Medical Journal*, zien dat een hogere inname van omega-3 vetzuren geassocieerd is met een lagere kans op het ontwikkelen van mammacarcinoom.⁶ Maar ook als kanker reeds gediagnosticeerd is, lijkt het zinvol gezond te eten met het doel de tumorgroei te vertragen. Van apigenine, een stof in peterselie, is

Integrative Medicine ziet voeding als een zeer belangrijk onderdeel van het behandelplan



Aan de universiteit van Arizona in Tucson hebben al meer dan 1.000 artsen en nurse practitioners het 1.000-uren fellowship afgerond.

Bewegen kan net zo effectief zijn als de meeste medicatie

bekend dat het een remmende werking kan hebben op tumor-groei.^{7,8}

Verder spelen bij de preventie van hart- en vaatziekten onder andere anthocyanen een rol. Deze pigmenten geven vruchten als blauwe bessen en frambozen hun kleur. Een 18 jaar durend follow-up-onderzoek onder ruim 93.000 vrouwen, dit jaar gepubliceerd in *Circulation*, toonde aan dat vrouwen die drie keer per week dergelijke vruchten eten, 30% minder kans hebben op een hartinfarct.⁹ Andere epidemiologische studies laten zien dat

het eten van noten ook geassocieerd is met een kleiner risico op hart- en vaatziekten.¹⁰ Ondanks de enorme hoeveelheid wetenschappelijke informatie op het gebied van de medicinale werking van voeding zijn er helaas maar weinig oncologen, cardiologen en huisartsen die over deze relevante kennis beschikken en hun patiënten hier actief over informeren.

Kruiden en supplementen

Zolang de mensheid bestaat worden natuurlijke preparaten gebruikt om ziekten te behandelen. Generaties lang wisten mensen precies welke planten voedend waren en ziekten konden bestrijden, maar ook welke planten schadelijk waren of zelfs konden doden.

Echter, door de opkomst van de farmaceutische industrie is de focus steeds meer komen te liggen op geneesmiddelenonderzoek en raakten de natuurlijke middelen, waarop geen patent te verkrijgen valt, op de achtergrond. De laatste jaren is er in de VS toch weer meer aandacht voor natuurlijke kruiden en supplementen. Hier wordt steeds meer onderzoek verricht naar de effecten (maar ook mogelijke bijwerkingen) van natuurlijke middelen. De overheid stelt geld beschikbaar aan onder andere het National Center for Complementary and Alternative Medicine (onderdeel van het National Institutes of Health) voor dit type onderzoek waar de farmaceutische industrie geen belang bij heeft.¹¹

Bij de behandeling van angstklachten lijkt passiebloem bijvoorbeeld een natuurlijk alternatief voor een benzodiazepine als oxazepam. Passiebloem bleek in een pilot-onderzoek even effectief als oxazepam, maar had een gunstiger bijwerkingenprofiel.¹² Een ander voorbeeld is het suppleren van magnesium tijdens de zwangerschap. Een

recent onderzoek, gepubliceerd in *Archives of Gynecology and Obstetrics*, toonde aan dat het suppleren van magnesium bij vrouwen die voor het eerst zwanger zijn, het stijgen van de diastolische bloeddruk kan helpen voorkomen.¹³

Beweging en mind-body-geneeskunde

Binnen de westerse gezondheidszorg is steeds meer interesse voor de positieve effecten van beweging en mind-body-geneeskunde. Voorbeelden van mind-body-geneeskunde zijn hypnotherapie, meditatie (onder andere mindfulness), yoga, tai chi en geleide visualisatie. De laatste jaren gaan steeds meer artsen zich hierin verdiepen en komt er wetenschappelijke kennis beschikbaar over het effect en werkingsmechanisme.

Zo zijn over de positieve effecten van beweging de laatste jaren vele publicaties verschenen. Van een aantal vormen van kanker is reeds bekend dat je het risico hierop aanzienlijk kunt verlagen met een dagelijks portie beweging. In het geval van hart- en vaatziekten stelt een recente meta-analyse, gepubliceerd in het *British Medical Journal*, dat bewegen potentieel minstens zo effectief kan zijn als de meeste medicatie.¹⁴ Beweging een centrale plaats geven in de behandeling van een patiënt met een hart- of vaatziekte kan dus niet alleen veel gezondheidswinst opleveren, maar ook leiden tot minder medicijngebruik. Dit voorkomt veel mogelijke bijwerkingen en leidt tot een enorme kostenbesparing voor de gemeenschap.

Verder onderkent de westerse geneeskunde al langere tijd de schadelijke effecten van chronische stress, maar Integrative Medicine brengt de wetenschappelijke inzichten omtrent stressreductie daadwerkelijk in de praktijk door samen met de patiënt verschillende mogelijkheden te exploreren. Zo wor-

den patiënten door hun arts geïnformeerd over de bewezen positieve effecten van bijvoorbeeld yoga of meditatie.

De American Heart Association publiceerde vorig jaar de resultaten van een *randomized controlled trial* (RCT) met 200 patiënten met hart- en vaatziekten naar het effect van meditatie. Na een follow-up van 5 jaar bleek dat de meditatiegroep 48% minder kans had op een hartinfarct of CVA en minder sterfgevallen kende. Een overtuigend resultaat dat met medicatie zelden wordt bereikt.¹⁵ Desondanks worden in Nederland meditatietechnieken niet structureel aangeboden bij mensen met hart- en vaatziekten.

Complementaire en alternatieve behandelmethoden

Integrative Medicine kijkt met een open, doch kritische blik naar de mogelijkheden van complementaire en alternatieve behandelmethoden (CAM). Gedegen onderzoek naar niet-westerse interventies als acupunctuur is noodzakelijk om de potentie van deze methoden in kaart te brengen en waar mogelijk het bestaande behandelarsenaal (met name bij chronische aandoeningen) te vergroten. Hiermee wordt overigens de hedendaagse patiënt tegemoetgekomen. Uit Nederlands onderzoek blijkt immers dat meer dan de helft

van de chronisch zieken al CAM gebruikt naast de reguliere zorg, waarbij 92% – ook van degenen die het nu niet gebruiken – graag advies hierover zou krijgen van een arts.¹⁶

Vaak wordt gewaarschuwd voor de potentiële gevaren en de beperkte effectiviteit van CAM. Echter, onderzoek naar de gevaren en effecten van reguliere behandelmethoden versus CAM laat een genuanceerd beeld zien. Uit twee onderzoeken waarbij in totaal 300 *systemic reviews* uit de Cochrane-database zijn geanalyseerd, bleek dat reguliere geneeskunde ongeveer even effectief is als CAM (41,5% van reguliere versus 38,4% van de CAM-behandelingen is effectief). Qua schadelijkheid kwam CAM er veel gunstiger uit. Slechts minder dan 1% van de CAM-behandelingen lijkt tot schadelijke effecten te leiden, terwijl dit ongeveer 8% is bij de reguliere behandelingen.¹⁷ Zo weten wij dat medicatiefouten in Nederland alleen al leiden tot een paar honderd doden per jaar. Kortom, wanneer we de effectiviteit en schadelijkheid van reguliere geneeskunde en CAM in ogenschouw nemen, is er alle reden om CAM met een open, doch kritische blik te benaderen.

De toekomst

In de VS is Integrative Medicine een onderdeel geworden van de *mainstream* genees-

Nationaal Informatie- en Kenniscentrum Integrative Medicine (NIKIM)

In Nederland is het NIKIM opgericht met de volgende doelstellingen:

- Verspreiden van wetenschappelijke kennis en praktische informatie over Integrative Medicine;
- Stimuleren en steunen van ontwikkelingen op het gebied van Integrative Medicine;
- Bijdrage leveren aan het tot stand komen van een netwerk van mensen werkzaam binnen de geneeskunde en de gezondheidszorg die actief zijn op het gebied van en/of geïnteresseerd zijn in Integrative Medicine.

Meer informatie: www.nikim.nl.

kunde en veel vooraanstaande universiteiten bieden onderwijs op dit gebied aan. Inmiddels is het 1.000-uren fellowship aan de Universiteit van Arizona door meer dan 1.000 artsen en *nurse practitioners* afgerond. Recentelijk is ook een 200-uren programma ontwikkeld, dat geïncorporeerd wordt in huisartsopleidingen en opleidingen interne geneeskunde.

De interesse voor Integrative Medicine in Nederland neemt ook toe. Met name jonge artsen (in opleiding of reeds werkend als huisarts of medisch specialist) willen meer weten over de opleidingsmogelijkheden in de VS, aangezien er in Nederland nog geen mogelijkheden op dit terrein zijn. Uiteindelijk zal door het opleiden en bijscholen van meer artsen in Integrative Medicine de gezondheidszorg de komende jaren menselijk, duurzaam en betaalbaar blijven. Een eerste belangrijke stap is dat Nederlandse medische faculteiten in navolging van de VS Integrative Medicine op het onderwijsprogramma gaan zetten.

De literatuurreferenties vindt u hier: www.voedingswaaarde-vakblad.nl/over-het-tijdschrift/voedingswaarde-online.

Over de auteur

In 2012 voltooide Simone Ardesch als eerste Nederlandse arts het tweejarig fellowship Integrative Medicine van dr. Weil aan de Universiteit van Arizona. In januari 2013 opende zij haar eigen praktijk in Amsterdam: I do Mind - praktijk voor Integrative Medicine. Simone Ardesch studeerde in 2005 af als arts aan de Vrije Universiteit Amsterdam, nadat zij in 2003 haar doctoraal Bestuurs- en organisatiewetenschap aan dezelfde universiteit had behaald.

Meer informatie: www.idomind.nl.



Simone Ardesch

Consortium for Academic Health Centers for Integrative Medicine

In de VS, Canada en Mexico is een consortium opgericht van academische gezondheidscentra voor Integrative Medicine waaraan 56 medische opleidingen meedoen. Onder andere Harvard Medical School, Yale en Johns Hopkins University maken deel uit van dit consortium.

Meer informatie: www.imconsortium.org.