



SALUD-Studie Eindrapport



Wat was het doel?

In dit onderzoek bekeken we of het SALUD programma het eetgedrag en de gezondheid van mensen met diabetes type 2 verbetert of niet.

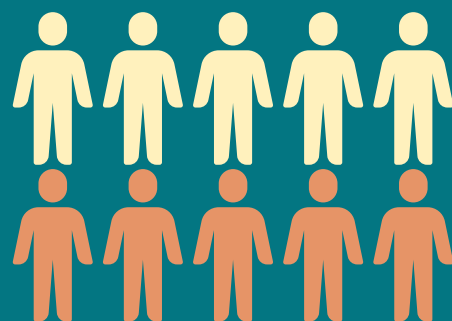


Waarom de SALUD-Studie?

Gezond leven is belangrijk voor patiënten met diabetes type 2. Daar hoort gezonde voeding bij. Gezonde voeding zorgt voor een lager risico op diabetescomplicaties zoals hart- en vaatziekten en voortijdig overlijden. Gezond eten is voor veel mensen met diabetes niet makkelijk. We weten dat strenge diëten op de lange termijn niet werken. Daarom is het SALUD-programma ontwikkeld. De insteek van het programma was een manier van gezonder gaan eten vinden die bij het dagelijks leven past. In dit onderzoek bekeken we of het SALUD-programma in staat is om het eetgedrag te verbeteren.

Hoe stak de SALUD-studie in elkaar?

De 47 deelnemers werden in twee groepen verdeeld: één groep volgde het SALUD-programma, de andere groep ging door met de normale diabeteszorg. Deze controlegroep was nodig om zicht te krijgen welke effecten door het SALUD programma kwamen. Beide groepen werden drie keer gemeten: bij de start, na 3 maanden en na 6 maanden. De meting bestond uit het wegen van gewicht en meten van de buik- en heupomtrek. Ook vulden de deelnemers vragenlijsten in over voedsel-vaardigheden, voedselinname, kwaliteit van leven en veerkracht.



Het SALUD-programma

Het SALUD-programma bestond uit 12 wekelijkse bijeenkomsten. Elke week kwamen deelnemers in groepjes van 6-8 mensen online samen. Onder begeleiding van de leefstijlcoach stelden de deelnemers eigen gezondheidsdoel(en) op. Het programma stimuleerde deelnemers tot het nadenken over wat zij belangrijk vinden in hun leven en gezondheid. Dit was het startpunt om kleine stapjes te nemen om gezonder te eten. Ook sociale steun van anderen met diabetes was een belangrijk uitgangspunt van het programma.



Leefstijlcoach Reina

Elke bijeenkomst had een eigen thema, zoals praktische voedingskennis, omgaan met stress, zelfinzicht, ziekte acceptatie en belang van sociale steun. De bijeenkomsten startten met het uitwisselen van ervaringen. Voor één bijeenkomst kozen de deelnemers zelf een onderwerp. Na afloop van het programma gingen de deelnemers zelfstandig aan de slag met hun persoonlijke doelen.



Eén van de SALUD-groepen sloot het programma af met een gezellige lunch!

Wat zijn de resultaten?



1

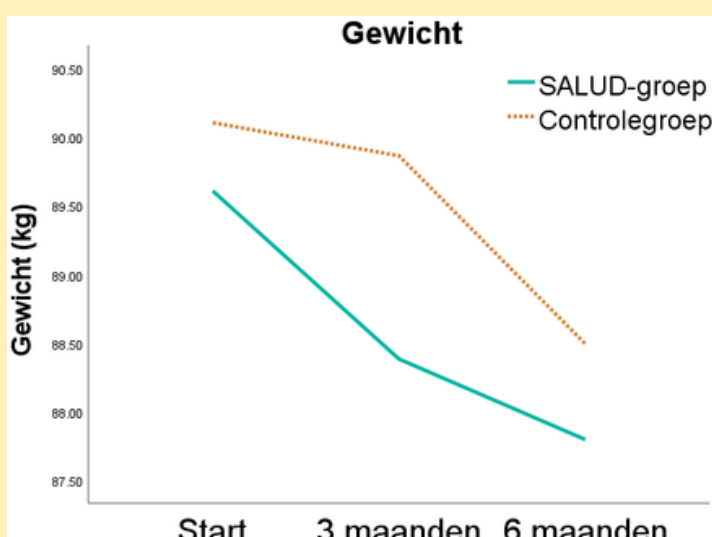
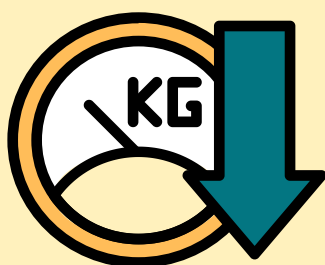
Zowel de SALUD-groep als de controlegroep verbeterden significant in voedselvaardigheden, voedselinname, gewicht, kwaliteit van leven en veerkracht tijdens de duur van het onderzoek. Er zijn geen significante effecten gevonden voor buik- en heupomtrek.



Gewicht

Na 3 maanden, was de SALUD-groep gemiddeld 1.2 kg afgevallen en de controlegroep 0.2 kg.

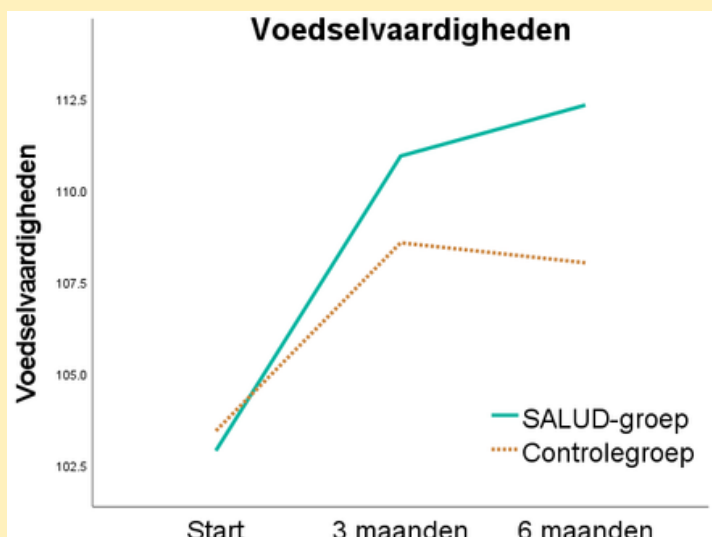
Na 6 maanden was het gemiddelde gewichtsverlies in de SALUD-groep 1.8 kg en de in de controlegroep 1.6 kg.



Voedselvaardigheden

Na 3 maanden, had de SALUD-groep de voedselvaardighedenscore met gemiddeld 8.0 punten verbeterd, de controlegroep met 5.1 punten (op een schaal van 29–145).

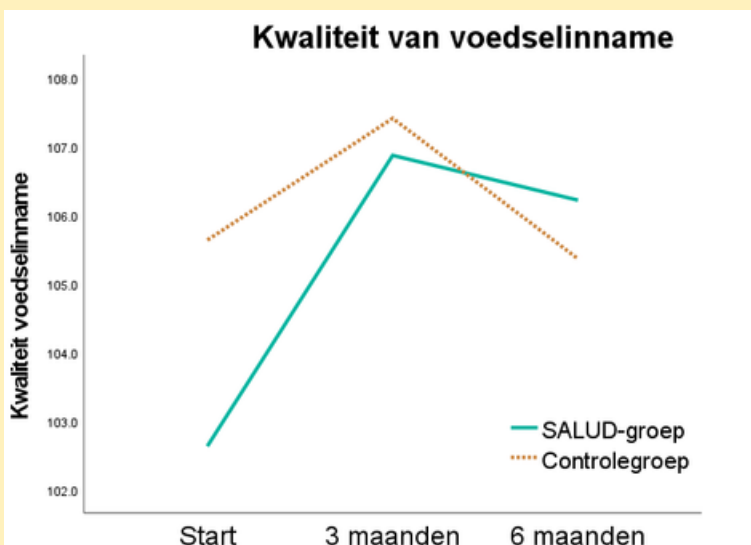
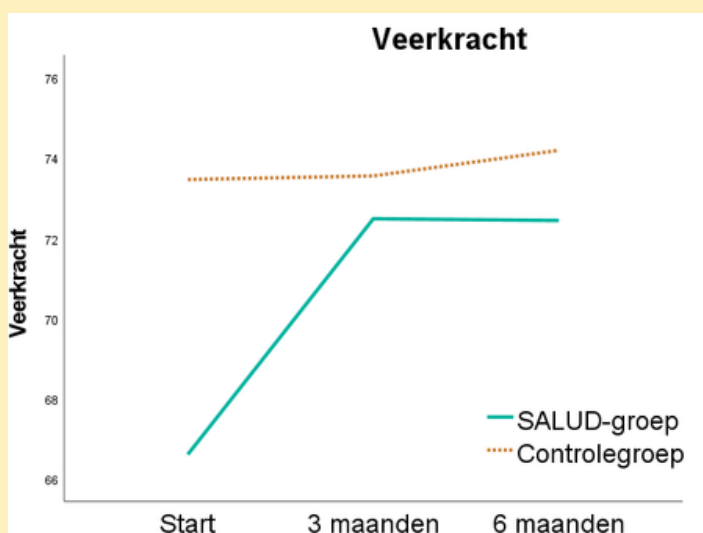
In de SALUD-groep verbeterde de score nog verder, in de controlegroep bleef de score vrijwel gelijk.



Veerkracht

Na 3 maanden was bij de SALUD-groep de veerkrachtscore gemiddeld 5.9 punten hoger, in de controlegroep was de score slechts 0.1 punt verbeterd (op een schaal 13–91).

Deze scores bleven constant na 6 maanden.



Kwaliteit voedselinname

De SALUD-groep verbeterde de kwaliteit van de voedselinname met gemiddeld 6.3 punten, de controlegroep met 1.8 punten (op een schaal 0–160).

Na 6 maanden was het verschil tussen de groepen nog iets groter, omdat de verbetering in voedselinname in de controlegroep was verdwenen.

2

Opvallend is dat de SALUD-groep grotere verbeteringen laat zien vergeleken met de controlegroep.

3

Om te bepalen of de grotere verbeteringen in de SALUD-groep daadwerkelijk door het SALUD-programma komen, is er een statistische toets uitgevoerd. De statische toets toont aan dat het SALUD-programma een significant grotere verbetering in veerkracht veroorzaakt ten opzichte van de normale diabeteszorg (de controlegroep).

4

De toetsing wijst ook uit dat het SALUD-programma niet beter in staat is dan de normale diabeteszorg in het verbeteren van voedselvaardigheden, voedselinname en gewicht. Deze verbeteringen lijken los te staan van het SALUD-programma.

Wat leren we van deze resultaten?

De resultaten laten zien dat het SALUD-programma effectief is voor het vergroten van veerkracht. Of het SALUD-programma effectief is in het verbeteren van eetgedrag, gewicht en welbevinden, kunnen we niet met zekerheid zeggen. Wel zijn de eerste resultaten optimistisch: beide groepen verbeterden in deze uitkomsten, met consequent grotere verbeteringen in de SALUD-groep. Ook weten we uit eerder onderzoek dat veerkracht gelinkt is aan gezondere eetgewoontes.

 Waarom zijn de verbeteringen in eetgedrag en gewicht niet significant? Een mogelijke verklaring is dat de SALUD-studie in een relatief gezonde groep mensen met diabetes type 2 is uitgevoerd. In een relatief gezonde groep is het lastiger om gezondheidswinst te behalen. Een manier om dit op te lossen is het onderzoek herhalen in een grotere groep mensen.

Een andere verklaring is dat de controlegroep het 'te goed' heeft gedaan. In de controlegroep verwachtten we geen verbeteringen in eetgedrag, gewicht, veerkracht en welbevinden, maar dit is wel gebeurd. Het feit dat iemand meedoet aan onderzoek – zelfs in de controlegroep – kan verbeteringen in gezondheid veroorzaken. Dit noemen we het Hawthorne effect (of placebo-effect).

Hoe verder?

Het evalueren van een leefstijlprogramma is best ingewikkeld. Veel factoren zijn niet onder de controle van de onderzoeker. De SALUD-studie is uitgevoerd met mensen in een alledaagse situatie. Dit is natuurlijk een andere situatie dan wanneer je een experiment doet met proefdieren. Daarnaast koos iedere deelnemer zelf wat hij/zij de beste manier vond om aan zijn/haar gezondheid te werken. Het effect van het SALUD-programma is ook afhankelijk van de motivatie van deelnemers en de beschikbare capaciteiten om doelen te behalen.

Om een goed beeld te krijgen van het SALUD-programma is de volgende stap het grondig evalueren van de feedback en ervaringen van de SALUD-deelnemers. Dit kan ons helpen om de huidige resultaten beter te plaatsen en het SALUD-programma verder te optimaliseren.

Voor het evalueren van een leefstijlprogramma is het belangrijk om het programma meerdere keren te testen. In de periode augustus-november 2022 heeft een deel van de eerdere controlegroep het SALUD-programma gevolgd ('SALUD-2'). De deelnemers van 'SALUD-2' verbeterde significant in gewicht, voedingsinname, kwaliteit van leven en heupomtrek. Deze bevindingen ondersteunen de eerdere resultaten.

Aan de afronding van de wetenschappelijke publicaties wordt hard gewerkt. Het proefschrift van Kristel wordt in mei 2023 afgerond. De openbare verdediging zal naar verwachting plaatsvinden in september 2023. Als u een exemplaar van het proefschrift wilt ontvangen, laat dit dan aan Kristel weten.

Dank!

 Bij deze willen Kristel, leefstijlcoach Reina en onderzoekassistentes Annemone en Nora u nogmaals hartelijk bedanken voor uw deelname aan dit wetenschappelijk onderzoek. Zonder u was het niet mogelijk geweest om het SALUD-programma te evalueren. Wij hebben alle ontmoetingen als zeer plezierig ervaren, hopelijk u ook!

Vragen?

Heeft u vragen over deze rapportage of het onderzoek? U kunt altijd contact opnemen met Kristel via kristel.polhuis@wur.nl