

Diabetes in alle talen

Werken aan leefstijl in een achterstandswijk

TEKST: KARINE HOENDERDOS

Diabetes, gezonde leefstijl, insulineresistentie en het koolhydraatbepaalde dieet: het zijn lastige begrippen die wat uitleg vergen. Helemaal lastig als je werkt in een huisartsenpraktijk waar veel mensen slecht Nederlands spreken. Praktijkondersteuner Els van Beek heeft daar wat op gevonden. Een dag in een huisartspraktijk in Rotterdam.

'Je hebt mooi lichaam!', zegt de vrouw uit Irak, die met haar dochttertje op het inloopspreekuur komt. Praktijkondersteuner Els van Beek lacht: ze is inderdaad in twee jaar tijd ruim twintig kilo afgevallen en dat valt behoorlijk op. Van Beek bereikte dat resultaat dankzij het beperken van koolhydraten en sindsdien is ze óm. Steeds vaker adviseert ze deze manier van eten aan mensen met diabetes type 2 en overgewicht, daarbij ondersteund door de diëtist die in de huisartspraktijk werkzaam is. En de resultaten zijn goed.

LEEFSTIJL ALS BASIS

Van Beek werkt in Gezondheidscentrum 'Lijn 2'. De praktijk bedient ongeveer 10.000 patiënten, en ligt midden in Hillesluis, een achterstandswijk in Rotterdam-Zuid. Praktijkhouder en huisarts Jan Galesloot is al jaren een fervent voorstander van leefstijlgeneeskunde. Voor hem geen medicijnen als statines en eindeloos

