

Factoren voor succesvolle dieetbehandeling van obesitas

Een dieetbehandeling kan bijdragen aan effectief gewichtsverlies en verbetering van de gezondheid bij obesitas. Het is nog onduidelijk welke factoren van het diëtistisch handelen belangrijk zijn voor een succesvolle behandeling. Deze studie, onderdeel van het project 'Dietetics, building the future', onderzocht wat volgens diëtisten de belangrijkste factoren zijn voor een succesvolle dieetbehandeling van volwassenen met obesitas in de eerstelijnsgezondheidszorg in Nederland.

Onderzoek

Om de ervaringen van diëtisten te verzamelen, werden diëtisten die werkzaam zijn in de eerstelijnszorg, zoals huisartsenpraktijken of gezondheidscentra, geïnterviewd. Van de 35 diëtisten die zich hadden aangemeld werden 18 diëtisten (één man en 17 vrouwen) geselecteerd om deel te nemen aan een semigestructureerd interview dat in hun eigen praktijk plaatsvond rondom vier hoofdthema's: het opbouwen van een goede relatie met de cliënt, het nagaan van de behoeften van de cliënt, het geven van dieetadviezen en het ondersteunen van gedragsverandering. De selectie van deelnemers vond plaats op basis van de locatie. Op deze manier werd gezorgd dat de deelnemende praktijken zo gevarieerd mogelijk waren en verspreid over het hele land, zowel in als buiten de stad. Daarnaast werden op dezelfde wijze focusgroepen van zes tot acht diëtisten samengesteld om verder inzicht te krijgen in hun meningen, ervaringen en opvattingen. De belangrijkste onderwerpen waren cliëntkenmerken, barrières en motiverende factoren in de behandeling en gedragsverandering.

Multidisciplinair

De diëtisten benadrukten dat voor succesvolle obesitasbehandeling in de eerstelijnszorg een multidisciplinaire

samenwerking noodzakelijk is. Door samen te werken met huisartsen, psychologen en fysiotherapeuten kunnen zowel de voeding als fysieke en psychologische aspecten van obesitas voldoende aandacht krijgen. Daarnaast is langdurige gedragsverandering essentieel: het gaat niet alleen om het verstrekken van een dieetadvies, maar ook over hoe het gedrag op korte en lange termijn kan worden aangepast om gezonde keuzes te (blijven) maken. Belangrijk hierin is het opbouwen van een goede relatie met de cliënt. Voor de diëtist is naast het geven van dieetadviezen ook een coachende rol belangrijk. De diëtist past behandelplannen aan op de persoonlijke situatie, leefstijl en voorkeuren van de individuele cliënt. Hierdoor sluit de behandeling beter aan bij de behoeften van de persoon en dit vergroot de kans op succes. Langdurige ondersteuning en vervolg vonden diëtisten eveneens cruciaal om terugval in oude voedingspatronen te voorkomen. Ook werd door de diëtisten benadrukt dat cliënten de diëtist vaak zien als extrinsieke motivator en steun, terwijl juist de intrinsieke motivatie van de patiënt essentieel is voor blijvend succes van de behandeling van obesitas. Tot slot willen diëtisten goed op de hoogte blijven van de nieuwste wetenschappelijke inzichten en behandelmethoden om de best mogelijke obesitaszorg te kunnen blijven bieden.

Bevindingen

De bevindingen van dit onderzoek onderstrepen de complexe aard van de diëtistische behandeling van obesitas en laten zien hoe belangrijk interdisciplinaire samenwerking, persoonlijke benadering, afstemming en blijvende ondersteuning zijn om duurzame resultaten te behalen. Diëtisten spelen een cruciale rol in het succes van de behandeling van obesitas, maar niet zonder samenwerking met andere zorgprofessionals. Toekomstig

onderzoek zou zich ook moeten richten op de redenen waarom sommige cliënten vroegtijdig stoppen met de behandeling. Met de toenemende prevalentie van obesitas en de impact ervan op de gezondheid kunnen hun ervaringen meegenomen worden in het ontwikkelen van effectieve instrumenten en strategieën in de behandeling van obesitas. Toekomstige protocollen en scholingen zouden zich vaker op de benodigde kennis, tools en vaardigheden voor een succesvolle dieetbehandeling van obesitas kunnen richten. 'Dietetics, building the future' wil uiteindelijk een toolbox ontwikkelen om diëtisten te ondersteunen bij de behandeling van mensen met obesitas.

Monique van Kemenade

Bronnen

van de Riet, A., Otte, R. S., Jager-Wittenaar, H., De van der Schueren, M. A. E., & Naumann, E. (2025). Dietitians' perspectives on key components relevant for successful dietetic treatment of adults with obesity in primary health care: A qualitative study in the Netherlands. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 38, e13387. <https://doi.org/10.1111/jhn.13387>.
ZonMW projects. (2025). <https://projecten.zonmw.nl/en/project/dietetics-building-future>