

Osteopathie en Voeding

een verkenning naar de betekenis van voeding
binnen de osteopathie



Promotor: Rik Hoste DO

Auteur: Simone van Es

College Sutherland Amsterdam

November 2010

Osteopathie en Voeding

een verkenning naar de betekenis van voeding
binnen de osteopathie

Thesis ter verkrijging van de titel Diploma in de Osteopathie (DO)

Inhoud



INHOUD

Inhoud	1
Voorwoord	3
Samenvatting	4
1 Inleiding	6
1.1 Doelstellingen	7
1.2 Vraagstelling	7
1.2.1 Hoofdvraag	7
1.2.2 Subvragen	7
1.3 Literatuur, opzet en methodologie	7
1.4 Enquête	9
1.5 Opbouw thesis	9
2 De grondleggers van de osteopathie en voeding	10
2.1 Inleiding	10
2.2 Voedingspatronen	10
2.2.1 Voeding en gezondheid	10
2.3 A.T. Still en voeding	11
2.3.1 Korte levensgeschiedenis van Still (1828-1917)	11
2.3.2 Wat heeft Still over voeding geschreven?	11
2.3.3 Samenvatting Still	14
2.4 J.M. Littlejohn en voeding	14
2.4.1 Korte levensgeschiedenis van Littlejohn (1866-1947)	14
2.4.2 Wat heeft Littlejohn over voeding geschreven?	15
2.4.3 Samenvatting Littlejohn	22
2.5 Samenvatting en conclusie hoofdstuk 1	27
3 Voeding in de osteopathische literatuur en bij de opleidingen	23
3.1 Inleiding	23
3.1.1 De speurtocht	23
3.2 Nederland en België	23
3.2.1 Inleiding	23
3.2.2 Resultaat	23
3.3 Duitsland	24
3.3.1 Inleiding	24
3.3.2 Resultaat	25

3.4	Engeland en Amerika	25
3.4.1	Inleiding	25
3.4.2	Resultaat	26
3.5	Conclusie	28
4	Enquête over osteopathie en voeding	29
4.1	Aanleiding en doelstelling van de enquête	29
4.2	Methodologisch kader	29
4.2.1	De procedure	29
4.2.2	Validiteit en betrouwbaarheid	30
4.2.3	De enquête	30
4.2.3.1	Soorten enquêtevragen	31
4.2.3.2	Verantwoording van de enquêtevragen	31
4.2.3.3	Testen en verzenden van de enquête	33
4.2.3.4	Verwerking gegevens	33
4.3	Resultaten enquête	33
4.4	Conclusie	42
5	Conclusie osteopathie en voeding	44
5.1	Antwoorden op de subvragen en de hoofdvraag	44
5.1.1	De subvragen	44
5.1.2	De hoofdvraag	45
5.2	Aanbevelingen	45
	Nawoord	47
	Literatuurlijst	48
	Bijlage 1 Mail naar secretariaat opleidingen	51
	Bijlage 2 Uitnodiging medewerking enquête	52
	Bijlage 3 Enquête website formulier	54

Voorwoord



Voorwoord

*De slak beklimt
de berg Fuji
langzaam, langzaam.....*
ISSA

Dit is zo'n beetje mijn motto geworden bij mijn opleiding tot osteopaat. Het zijn hele leerzame, intense en interessante jaren geweest, die ik nu ga afsluiten met deze verkenning naar de betekenis van voeding binnen de osteopathie.

Er zijn een aantal personen die ik heel hartelijk wil bedanken voor hun hulp bij het tot stand komen van deze scriptie en tijdens de opleiding:

- Rik Hoste DO voor de tijd, die hij eigenlijk niet had en die hij toch in de begeleiding heeft gestoken, voor al zijn waardevolle suggesties en opmerkingen tijdens het hele proces en voor zijn rust en kalmte.
- Dr. Els van der Kooij voor al haar kritische opmerkingen bij de voorbereiding, de enquête en de rest van dit schrijven.
- Drs. Gabi van de Burgt voor haar hulp bij het opzetten van de enquête.
- Dr. ir. Arie van der Lugt, dr. Jane Banfield en Fritz Renner (Msc) voor hun hulp bij de vertaling van de enquête in het Engels en Duits.
- Barbara Magers van het Museum of Osteopathic Medicine and International Center for Osteopathic History voor het vinden van het fysiologie boek van Littlejohn.
- Angelique Henselmans van de NVO voor het toesturen van de ontbrekende "Osteopaten".
- De docenten die zo vriendelijk waren om mee te werken aan de enquête.
- Marcel, Lyana, Remco, Marcella, Krista en Brenda voor het lezen en becommentariëren van de hoofdstukken en/of testen van de enquête.
- Marion voor haar hulp bij de lay-out.
- Ingrid voor alle weekenden die ik bij haar mocht logeren in Amsterdam en haar bemoedigende woorden.
- mijn familie en vrienden, nieuwe en oude collega's die mij niet alleen nu, maar ook de afgelopen jaren zo ontzettend hebben gesteund!!
- en last but not least: mam voor alle 'relax-weekenden' en pap,.....I know you were there!

Simone van Es

Zutphen, november 2010

Samenvatting



Samenvatting

Het geven van voedingsadviezen behoort tot het takenpakket van de osteopaat. Dit staat te lezen op ons diploma en in het Beroepscompetentieprofiel. De grondleggers van de osteopathie, Still en Littlejohn, vonden dit al. Het geven van voedingsadviezen behoort al vanaf het begin tot de osteopathische behandeling. Still wees mensen op het belang van goede voeding, maar vertrouwde erop dat de mens zelf weet wat goed voor hem is. Littlejohn, die meer dan Still, een groot belang hechtte aan fysiologie, baseerde zijn theorieën over voeding op de grote wetenschappers van die tijd. Hij vond het belangrijk dat zijn studenten er voldoende over wisten om er advies over te kunnen geven en voegde het vak voeding aan de opleiding toe.

Still en Littlejohn hebben beiden in hun boeken en artikelen het onderwerp voeding besproken. Beiden hechten groot belang aan goede voeding. Voeding moet in hun ogen natuurlijk zijn. Still gaat voor een eenvoudige doch voedzame maaltijd en Littlejohn benadrukt ook nog het belang van een gevarieerde maaltijd. Een mens heeft voldoende voeding nodig, maar te veel eten zorgt voor problemen in het verteringssysteem. Alletwee leggen ze de nadruk op matigheid.

Naast de werken van Still en Littlejohn is er binnen de osteopathie sporadisch aandacht voor voeding. Bij de zoektocht op de websites van de Nederlandse, Belgische, Duitse en Engelse opleidingen, de Nederlands, Duits en Engelstalige vakbladen, de osteopathische databases en researchcentra en het Beroepscompetentieprofiel, komen een aantal zaken naar voren.

De laatste jaren wordt er veel onderzoek gedaan. Slechts een heel klein deel gaat over voeding.

In Nederland en Duitsland wordt er niet tot nauwelijks over voeding geschreven in de vakbladen. In de Engelstalige vakbladen zijn er artikelen e.d. gevonden die het onderwerp voeding behandelen bij de specifieke aandoening waar het artikel over gaat. Artikelen die uitsluitend over voeding gaan zijn niet gevonden.

In Nederland gaat er een vak 'voeding' op de opleidingen komen en in alle landen worden nascholingcursussen gegeven met betrekking tot voeding. Opvallend hierbij is dat er verschillende visies als achtergrond gebruikt worden.

Middels een enquête is geprobeerd erachter te komen hoe de opleidingen over voeding denken. Dit is helaas niet duidelijk geworden doordat maar 2 van de 17 aangeschreven opleidingen aan het onderzoek meegewerkt hebben. Dit geeft geen representatief beeld. Er zou eventueel meer en ander onderzoek gedaan moeten worden om hierachter te komen.

De docenten die gereageerd hebben verschillen van mening of er op de opleiding voldoende aandacht aan voeding geschonken wordt, maar zijn het wel met elkaar eens dat er buiten de opleiding binnen de osteopathie te weinig aandacht voor het onderwerp voeding is.

Alle docenten die aan het onderzoek hebben meegedaan geven voedingsadviezen bij hun behandelingen en het merendeel vaak of altijd. Voor algemene uitspraken over adviezen is het onderwerp voeding te breed en het is ook maar de vraag of dat osteopathisch gezien mogelijk is omdat elk individu anders is.

Voeding is in onze maatschappij al jaren een hot item waar veel over wordt geschreven en waar veel onderzoek naar wordt gedaan. Binnen de osteopathie wordt er echter weinig aandacht aan besteed en nauwelijks onderzoek naar gedaan. Een 'osteopathische visie' op voeding is er niet. Dit zou wel belangrijk kunnen zijn. Het is, denk ik, belangrijk om als beroepsgroep te bepalen wanneer we als osteopaat advies kunnen geven over voeding en wanneer we moeten doorverwijzen. Daarbij is het ook belangrijk naar de buitenwereld toe, om eenduidig in het advies te zijn. Voortbordurend op datgene wat Still en Littlejohn over voeding geschreven hebben zou er bijvoorbeeld bepaald kunnen worden welke van de huidige stromingen in de voedingsleer er het beste bij de osteopathische filosofie past. Deze visie zou binnen de osteopathische filosofie geïntegreerd kunnen worden of er zou hiervan afgeleid een eigen visie opgesteld kunnen worden.

1

Inleiding



1 Inleiding

Het begin

Tijdens een van mijn stagedagen bevond ik mij in een van de behandelkamers van de opleiding. Hier hing een diploma osteopathie aan de muur. Onderaan het diploma zag ik vermeld staan wat een osteopaat allemaal doet. In dit rijtje stond ook 'voedingsadviezen'. Hier schrok ik enigszins van. Als beginnend osteopaat moet je alles nog leren, maar over voeding zou ik de cliënten naar mijn idee echt niet voldoende kunnen informeren omdat daarvoor bij mij te veel kennis voor ontbrak. Ik vroeg mij ook af of er zoiets bestond als een osteopathische kijk op voeding. Er begon iets te broeden.

Het vervolg

Na mijn stage en bij de start van mijn praktijk werd het mij duidelijk dat ik iets over voeding wilde gaan schrijven in plaats van een casestudy te doen. Ik wilde graag weten wat nu goede voeding is. Na allerlei boeken aangeschaft te hebben begon ik met mijn speurtocht. Ik las niet alleen over de reguliere kijk op voeding, maar ook over ayurveda, de Chinese voedingsleer, orthomoleculaire voeding en nog veel meer. Ik ontdekte zelfs een voor mij nieuwe discipline: de psycho-neuro-immunologie. Al lezend raakte ik steeds meer in de war. De tegenstellingen waren soms groot. Wat de ene leer goed vond, vond de andere weer helemaal niet goed. Verward heb ik het idee even in de ijskast gezet.

De zoektocht

Na een afkoelperiode kon het brainstormen beginnen. In eerste instantie wilde ik een praktische handleiding schrijven waarin een (beginnende) osteopaat zou kunnen vinden wat 'goede' voeding nou eigenlijk is. Dit wilde ik doen door de verschillende visies met elkaar te vergelijken en de gemene deler eruit te halen. Helaas bleek dit niet haalbaar. Het zou veel te groot worden en het raakvlak met de osteopathie was ook niet erg groot. Vervolgens kwam de interessante vraag wanneer een osteopaat voedingsadviezen geeft, bovendien. Hoe kun je weten dat het voedingspatroon mogelijk een belangrijke rol speelt bij het klachtenbeeld? Het leek mij daarbij ook interessant om te kijken of de grondleggers van de osteopathie iets over voeding hebben geschreven om te achterhalen of het geven van voedingsadviezen van oudsher al binnen het osteopathische filosofie hoorde. Van en over de grondleggers Still en Littlejohn was voldoende te vinden. Het lukt me echter niet om voldoende (wetenschappelijke) literatuur bij de eerste twee vragen te vinden.

Het gevolg

Wat dan wel? Ik wilde toch echt iets over voeding schrijven. Voeding is voor mij belangrijk. Het is in mijn ogen de basis. Uit wat we eten worden we opgebouwd en voeding heeft dus directe gevolgen voor het functioneren van ons lichaam. En mijns inziens heeft voeding dus ook gevolgen voor een osteopathische behandeling. Ik denk dat een slecht eetpatroon, naast dat het sowieso de hele gezondheid ondermijnt, ook de werking van je behandeling mogelijk kan beïnvloeden. Bepaalde problemen kun je als osteopaat niet oplossen als met de behandelingen niet ook het voedingspatroon van de cliënt veranderd.

Na een lange zoektocht en veel wikken en wegen ligt er een verkenning naar de betekenis van voeding binnen het osteopathische concept. Het idee om te kijken wat de grondleggers van de osteopathie over voeding geschreven hebben, is overleefd. Dit is aangevuld met een studie naar recentere publicaties over voeding binnen de osteopathie en, middels een enquête, met een onderzoek naar de visie op voeding binnen de opleidingen en de visie van de docenten zelf.

1.1 Doelstellingen

- Kennis vergaren over hetgeen Still en Littlejohn over voeding geschreven hebben.
- Onderzoeken of en wat er binnen de osteopathie over voeding geschreven wordt.
- Achterhalen wat de plaats van het onderwerp voeding binnen de opleidingen osteopathie is.
- Uitzoeken wat de praktische ervaring van de docenten met het geven van voedingsadviezen is.
- Onderzoeken of er meer aandacht voor voeding binnen de osteopathie / osteopathie opleidingen nodig is.

In het Beroepscompetentieprofiel wordt voeding als onderdeel genoemd. Dit is echter nog niet uitgediept. Wellicht zou deze thesis een aanleiding kunnen zijn tot het schrijven van een visie op voeding binnen de osteopathie die in het Beroepscompetentieprofiel opgenomen zou kunnen worden.

1.2 Vraagstellingen

1.2.1 Hoofdvraag

Wat is de betekenis van voeding binnen de osteopathie?

1.2.2 Subvragen

- Wat hebben Still en Littlejohn over voeding geschreven in hun boeken en artikelen?
- Wat is de visie van Still en Littlejohn op voeding?
- Behoorde het geven van voedingsadviezen al vanaf het eerste begin van de osteopathie tot de osteopathische behandeling?
- Wat is er naast de werken van Still en Littlejohn binnen de osteopathie over voeding gepubliceerd?
- Hoe denken de opleidingen over de plaats van voeding binnen de osteopathie?
- Hoe denken de docenten fysiologie, visceraal en pathologie zelf over voeding?

1.3 Literatuur, opzet en methodologie

Aan het eind van de thesis is een literatuurlijst te vinden. De literatuurlijst staat op alfabetische volgorde.

In hoofdstuk 4 wordt bij de aangehaalde teksten van Still en Littlejohn voor de duidelijkheid direct de bron vermeld.

De verklaring van de gebruikte afkortingen wordt aan het begin van de literatuurlijst genoemd.

De thesissen van twee collegae (B. Castenmiller en M. Jenniskens) zijn gebruikt voor de opzet van de thesis.

Twee masteronderzoeksscripties (een onder leiding van prof. dr. C.H.C.J. van Nijnatten en een onder leiding van drs. M. Visser) plus de boeken 'Eenvoudig Statistiek', 'Statistiek om mee te werken' en 'De vragenlijst' en diverse sites (zie literatuurlijst) zijn gebruikt voor de opzet en analyse van de enquête. Voor de analyse zijn tevens de gegevens uit het programma van SurveyMonkey gebruikt.

Voor de hoofdstukken over de publicaties van Still en Littlejohn en wat er daarna over voeding is geschreven, heb ik uitvoerig op internet gezocht. Op Pubmed zijn weinig osteopathische artikelen te vinden. Ik heb ook gezocht op de sites van osteopathische verenigingen, opleidingen en vakbladen. De artikelen die ik gevonden heb komen van: Osteopathic Research Web (www.osteopathic-research.com), Osteopathic Medicine Digital Repository (www.ostmed.com), Osteopathic Research Center (www.hsc.unt.edu), National Council for Osteopathic Research (www.brighton.ac.uk) , Akademie für Osteopathie (www.osteopathie-akademie.de), Deutsche Zeitschrift für Osteopathie vanaf 2003 (www.thieme-connect.de), International Journal of Osteopathic Medicine (www.journalofosteopathicmedicine.com), Osteopathic Medicine and Primary Care (www.om-pc.com), Journal of the American Osteopathic Association (www.jaoa.org).

Ook voor de andere hoofdstukken zijn de sites van de osteopathische verenigingen en opleidingen geraadpleegd.

De boeken van Still en Littlejohn heb ik in het Duits gelezen. De boeken zijn in het Duits gebundeld uitgegeven. Dit had praktische voordelen. Er zit hierdoor wel een extra interpretatie van de tekst tussen de schrijver en de lezer.

Ik heb medewerkers bij het Still Museum benaderd met de vraag of zij uit zouden willen zoeken of in het museum nog meer artikelen, boeken en lesmateriaal te vinden zijn waarin Still en Littlejohn uitspraken doen over goede voeding. Zij waren bereid dit te doen en Barbara Magers heeft voor mij nog interessant lesmateriaal van Littlejohn gevonden.

De enquête over de opleidingen/docenten en voeding is via de mail verstuurd naar de secretariaten van de verschillende osteopathie opleidingen in Nederland, België, Duitsland en Engeland met het verzoek deze door te sturen naar de leraren fysiologie, visceraal en pathologie.

Bij de NVO heb ik per mail geïnformeerd naar uitgaven van 'de Osteopaat' van voor 2006, omdat deze nog niet op de site te vinden zijn. Angelique Henselmans heeft mij de nog beschikbare exemplaren toegestuurd.

1.4 Enquête

Om erachter te komen wat de plaats van het onderwerp voeding binnen de opleidingen is, heb ik een enquête opgesteld. In de enquête is ook gevraagd naar de persoonlijke ervaringen van de docenten binnen hun praktijk met betrekking tot het geven van voedingsadviezen. Voor de methodologie van de enquête zie hoofdstuk vier.

1.5 Opbouw thesis

Hoofdstuk 1

Inleiding

Hoofdstuk 2

Hierin wordt eerst een korte uitleg gegeven over de factoren die voedingspatronen beïnvloeden. Na een korte levensgeschiedenis van beide heren geschetst te hebben, bespreek ik wat ik over voeding heb gevonden in de boeken en artikelen van Still en Littlejohn. Hierbij is de oorspronkelijke tekst in het Duits of Engels onder de samenvattingen geplaatst om te laten zien waar de uitspraken gevonden zijn. Het is mijns inziens interessant om deze teksten te lezen, maar niet noodzakelijk om de bespreking te kunnen volgen.

Hoofdstuk 3

In dit hoofdstuk wordt besproken of, en wat er in de osteopathische vakbladen, in thesissen en op andere plaatsen over voeding is geschreven.

Er wordt uitgebreider uitgelegd hoe de werkwijze was bij het zoeken naar artikelen, informatie en cursussen die gaan over voeding binnen de osteopathie.

Hoofdstuk 4

In dit hoofdstuk worden uitgebreid het doel, de opzet en de werkwijze bij de enquête besproken voordat de analyse en de uitkomsten van de enquête aan bod komen.

Hoofdstuk 5

In dit laatste hoofdstuk wordt alle informatie die naar voren gekomen is nog een keer op een rijtje gezet om de hoofdvraag en de subvragen van deze thesis te beantwoorden.

2

De grondleggers van de osteopathie en voeding



2 De grondleggers van de osteopathie en voeding

2.1 Inleiding

Het doel van dit deel van de literatuurstudie is om uit te zoeken of Still en Littlejohn in hun boeken en artikelen over voeding geschreven hebben. En zo ja, wat dan hun visie op voeding is. Hoe belangrijk is voeding in hun ogen? Maakte het geven van voedingsadviezen toen al deel uit van de osteopatische behandeling?

Andrew Taylor Still en John Martin Littlejohn schreven hun boeken en artikelen tussen 1899 en 1930 in Amerika en Engeland. Om te laten zien tegen welke achtergrond de boeken van Still en Littlejohn gelezen moeten worden, wordt er eerst kort behandeld welke factoren invloed hebben op voedingspatronen. Daarna wordt er een beknopt overzicht gegeven van hoe er toen tegen voeding en gezondheid werd aangekeken.

Bij de bespreking van de boeken en artikelen van Still en Littlejohn wordt eerst de achtergrond van beide schrijvers geschetst.

2.2 Voedingspatronen

Ieder land, ieder mens, ieder tijdperk, heeft zijn eigen voedingspatroon. Voedingspatronen worden door verschillende factoren bepaald. Deze factoren kunnen worden onderverdeeld in directe en indirecte factoren.

Directe factoren met betrekking tot voedingspatronen zijn onder andere inkomen, opleiding, smaak, woon- en werkomstandigheden en eetcultuur.

De indirecte factoren die voedingspatronen bepalen zijn geografische ligging en het tijdperk. (Hartman 2007)

Deze factoren met betrekking tot voedingspatronen moeten in het achterhoofd gehouden worden bij het lezen van de boeken en artikelen van Still en Littlejohn. Wat zij hebben geschreven over voeding moet worden gezien in de tijd van toen en met de kennis van toen.

2.2.1 Voeding en gezondheid

Vanaf het midden van de negentiende eeuw gaat men goed onderzoeken wat de effecten van voedsel op ons lichaam zijn. Men krijgt steeds meer kennis over de productie, bewerking en het bewaren van voedsel.

Tot aan het begin van de twintigste eeuw werd de relatie tussen voeding en gezondheid vaak als volgt gezien:

- wanneer er maar voldoende voedingsenergie en eiwitten worden opgenomen, loopt de gezondheid geen gevaar.
- voedingsmiddelen kunnen giftige of toxische stoffen bevatten en micro-organismen kunnen een besmettelijke ziekte veroorzaken. (Hartman 2007, Walstra 2007)

2.3 A.T. Still en voeding

2.3.1 Korte levensgeschiedenis van Still (1828-1917)

Still werd geboren in Lee County, Virginia en groeide op het platteland op. Zijn vader was Methodistenpredikant en arts en Still besloot al vroeg als arts in de voetstappen van zijn vader te treden. Hij werd arts in het leger na een studie medicijnen in Baldwin. Na de Amerikaanse Burgeroorlog en de dood van drie van zijn kinderen in 1864, die overleden aan de gevolgen van meningitis, concludeerde Still dat de traditionele geneeskunde vaak niet werkte en wilde hij een betere methode ontwikkelen. Hij stortte zich op een uitvoerige bestudering van de anatomie en was geïnteresseerd in de stimulatie van de natuurlijke kracht om te genezen. Hij verdiepte zich onder andere in mesmerisme, magnetisme, 'bone setting', de evolutie theorie, mechanica en spiritualiteit. Aan de hand van al deze kennis en de praktijk ontwikkelde hij een geneeskunde waarbij naar de hele mens wordt gekeken in plaats van alleen naar de ziekte.

In 1892 richtte Still de *American School of Osteopathy* in Kirksville op. Still stelde de osteopathie voornamelijk op een uitgebreide en functionele kennis van anatomie.

2.3.2 Wat heeft Still over voeding geschreven?

Bij het lezen van de Duitse vertalingen van de boeken van Still heb ik gezocht naar de woorden voeding (Nahrung, Ernährung), eten (essen) en alle namen van voedingsmiddelen. Het woord voeding komt vaak voor in zijn boeken, maar niet altijd in de context van eetbare voedingsstoffen. Vaak wordt het bedoeld als voeding / verzorging van bloedvaten, zenuwen en dergelijke. Deze gevallen heb ik buiten beschouwing gelaten.

Still is een natuurmens en vertrouwt volledig op de natuur en God. Hij stelt dat alle medicatie al in het menselijk lichaam aanwezig is en hij is fel tegen het gebruik van andere medicijnen, zelfs homeopathische medicijnen en alcohol. Gezien zijn Methodistische achtergrond is zijn afkeer van alcohol niet vreemd. Stills standpunt is dat medicijnen en alcohol giftige en lichaamvreemde stoffen zijn en dus niet thuis horen in een lichaam. De schepping is perfect. Behandeling met medicijnen laat een gebrek aan vertrouwen in de natuur en in de schepping zien.

"Ich erklärte weiterhin, dass der menschlich Körper Gottes Apotheke sei und alle Flüssigkeiten, Medikamente, feuchtende Öle, Opiate, Säure und Laugen und überhaupt alle Arten von Medikamenten in sich trage, welche die Weisheit Gottes für menschliches Glück und Gesundheit als nötig erachtet hat."

(SK einleitung des herausgebers p. XXXII)

Still schrijft in algemene bewoordingen over voeding en wordt alleen bij bepaalde ziektebeelden iets specifiek. Nergens beschrijft hij wat hij onder gezonde voeding verstaat. Hij onderschrijft wel duidelijk het belang van voeding voor de gezondheid van de mens.

Gesunde Organe und Nahrung sind es, die ein Mensch gesund erhalten.

(PMO p. 152)

En hij laat blijken voorstander te zijn van een normale, voedzame en eenvoudige maaltijd.

Ich glaube an gutes, einfaches und nahrhaftes Essen – und reichlich davon. Ich bin kein Verfechter von (besonderen) Ernährungen.

(FP p.134)

Naast voeding is ook beweging nodig om gezond te blijven.

Nichts, ausser einer vollständigen, normalen Ernährung und bewegung ist notwendig.

(A p. 116)

Op de vraag of het niet beter zou zijn om alleen een bepaald soort voedsel te eten antwoordt hij dat dat niet nodig is en dat je zelfs een kikker zou kunnen eten. Hij is van mening dat de mens een ingebouwde molen heeft die alles wat voedzaam is kan verwerken.

Wenn der Magen mit der richtigen Batterie verbunden ist, das Gehirn und die Nerven der Ernährung richtig funktionieren, dann kannst du selbst einen langbeinigen Frosch essen und von ihm leben und gedeihen. Du kannst einen Hund essen und gedeihen. Wenn Du das nicht glaubst, nimm ein Stück Rind aus dieser Stadt. Falls du essen kannst, kannst Du alles essen. Der Weise Architekt des Universums hat eine Mühle in dich hinein gebaut, die alles verarbeitet, was nahrhaft ist. Da das so ist, gibt es nicht soviel Grund für Eure großen Mühlen mehr zu mahlen, als es für Euch wichtig ist, und Eure Batterie und Maschine zu betreiben, sodass sie funktioniert, wie Gott es in Seinem Urteil beschlossen hat, als er Sie plante.

(A p.157)

Van vogels kunnen we volgens hem nog veel leren. Vogels eten en fluiten niet tegelijk en eten en drinken niet tot hun lijf helemaal volgepropt zit. Volgens Still moet je, om gezond en krachtig te blijven, gewoon dooreten, maar niet te veel, en daarna weer aan de slag gaan.

Alle langlebigen Tiere und Vögel, die sich nur von wenigen verschiedenen Nahrungsmitteln ernähren, sollten dem Menschen eine Lehre sein, nicht so lange zu essen und zu trinken, bis der Körper voll ist, sodass kein Blutgefäß in der Brust oder im Bauch noch freien Fluss ermöglicht. Unsere großen Essen sind Schlachträume der Schau und Dummheit. Einige würden sagen: " Es ist so ein netter Ort zum Reden und Besuchen." Ruft und isst eine Eule im gleichen moment? Lasst mich rasch essen und gehen, und ich werde Gesundheit und Kraft mein Eigen nennen.

(A p. 168)

Still ziet, zoals gebruikelijk in zijn tijd, het lichaam als een machine en een machine moet je goed onderhouden wil hij goed kunnen functioneren. Naast voeding zijn beweging, rust en ontspanning belangrijk voor het onderhouden van deze machine.

(...) dass der Mensch in seiner Vollständigkeit eine vollkommene zweckvolle Maschine ist und dass Ernährung und Ruhe Voraussetzungen dafür sind, dass Seine Konstruktions- und Bewungsarbeiten, Körper und Verstand, funktionieren können.

(FP p. 16)

Die Bruderschaft des Lebens:

Der Kopf, der Nacken, das Abdomen, die Glieder und alle Organen gehören zu dieser Bruderschaft, und man erwartet von Ihnen vollkommene Arbeit und gute Gesundheit. Sie tun dies auch, falls alles an Ort und Stelle und genug Nahrung vorhanden ist sowie für Entspannung und ausreichende Ruhezeiten gesorgt wird.

(FP p. 14)

Bij een aantal van de ziektebeelden (zie opsomming) die hij in zijn boek *Forschung und Praxis* behandelt, geeft hij wel voedingsadviezen. Still beveelt vaak havermoutpap aan, al dan niet in verdunde vorm, en milde soepen. Maar ook melk, eieren, verse groente, vlees, vruchten worden genoemd. Een enkele keer staat er een heel specifiek recept, zoals bij ataktische bewegingsstoornissen waarbij via een ingewikkeld proces een koek van rode leem gemaakt moet worden.

(opsomming FP: longontsteking p.66, pulmonale tuberculose p.72, dyspepsie p.79, leverziektes p 81, obstipatie p.84, diarree p.85/86, dysenterie p.88/87, nieren p.91, M. Parkinson p.101, meningitis p.133-135, ataktische bewegingsstoornissen p.138, reuma p.146/148, waterzucht o.a. oedeem p.154, scheurbuik p. 159, mazelen p.167, diphterie p.170, influenza p.171, de bof p.174, pokken p.176, cholera p.182, malaria p.184, roodvonk p.186, paratyphus/ salmonella infectie: p.190)

Still geeft, onder andere bij de behandeling leverziektes en nierklachten, aan dat de patiënt zelf moet beslissen wat en hoeveel hij eten kan. Still vindt dat hij geen tijd heeft om hele voedingsplannen op te stellen.

Bezüglich der Ernährung denke ich, dass der Patient weiß, was und wie viel er essen kann und wann er aufhören muss. Ich bin der Meinung, dass er meinen Rat eher für seinen Rücken braucht, anstelle eines Rates für seinen Tisch. Ich kann es mir nicht leisten, meine Zeit für einen Ernährungsplan zu verschwenden.

(FP p. 91)

Bij verteringsproblemen vindt hij het wel nodig dat er specifieke voeding voorgeschreven wordt om het systeem weer sterker te maken.

Da dyspepsie im Allgemeinen mit unregelmäßiger Ernährung einhergeht (sei es aufgrund der schlechten Qualität oder der Quantität der Nahrung), ist es am besten, den Patienten einer speziellen Ernährung zu unterziehen. So kann die Ursache bekämpft und durch entsprechende Mittel bzw. eine Ernährung das System des Organismus gestärkt werden.

(FP p. 79)

Een enkele keer maakt hij een uitzondering op zijn stelling dat alcohol slecht is voor het lichaam. In de strijd tegen cerebrospinale meningitis bijvoorbeeld, heeft hij whisky gebruikt om de fermentatie in het lichaam, die volgens hem de oorzaak van de contracties en spasmen is, te stoppen.

In *Philosophy of osteopathy (1899)* heeft Still het voor het eerst over overgewicht. Dan is zijn stelling nog dat iemand die te dik is minder moet eten.

Wir multiplizieren um zu vergrößern, wir subtrahieren, wenn wir etwas verringern wollen.

(PO p. 51)

In *The philosophy and mechanical principles of osteopathy (1902)* vraagt Still zich opnieuw af hoe het kan dat bij twee mensen die hetzelfde eten, de een dik wordt en de ander daar geen last van heeft. Hij heeft hier dan nog geen duidelijk antwoord op.

In *Osteopathy research and practice (1910)* stelt hij dat diabetes en vetzucht het gevolg zijn van subluxaties van (een van) de eerste vier thoracale wervels. Over voeding zegt hij bij deze aandoeningen niets.

2.3.3 Samenvatting Still

Samenvattend kan gesteld worden dat Still voeding ziet als een belangrijk middel om je lichaam gezond te houden of om weer gezond te worden. Still houdt van eenvoudige, voedzame maaltijden en hij vindt dat mensen in het algemeen goed in staat zijn om zelf te kiezen wat goed voor hun lichaam is. Wat hij onder een goede maaltijd verstaat wordt niet beschreven. Medicamenten en alcohol doen niet veel goeds voor een lichaam en deze zouden dus in de meeste gevallen vermeden moeten worden.

2.4 J.M. Littlejohn en voeding

2.4.1 Korte levensgeschiedenis van Littlejohn (1866-1947)

Littlejohn werd geboren in Glasgow. Zijn vader was dominee. Littlejohn was een hoogst intelligente jongeman, maar zijn gezondheid liet hem nog wel eens in de steek. Hij studeerde rechten, theologie, geneeskunde, filosofie en sociologie. Omdat een ander klimaat beter voor zijn gezondheid was, vertrok hij in 1892 naar Amerika. Hij studeerde daarna verder aan de Universiteit van Colombia in New York. In 1895 ontmoette hij dr. Still in Kirksville in de hoop dat deze zijn klachten zou kunnen verbeteren. Onder de indruk dat dit al na een behandeling het geval was, werd hij gegrepen door het osteopathische concept. Still had dringend leraren nodig op de *American School of Osteopathy* en Littlejohn werd in 1897 docent fysiologie. Nog geen jaar later werd hij al benoemd tot deken van de opleiding. Zoals eerder genoemd zag Still anatomie als basis van de osteopathie. Littlejohn zag echter fysiologie als kern van de osteopathie. Dit gaf een conflict binnen de opleiding en in 1900 vertrok Littlejohn naar Chicago en richtte daar het College of Osteopathy op waar de fysiologie het centrale onderwerp werd. In 1913 keerde Littlejohn terug naar Engeland waar hij in 1917 in Londen de British School of Osteopathy startte.

2.4.2. Wat heeft Littlejohn over voeding geschreven?

Ook Littlejohn schrijft niet in hele specifieke termen over voeding, maar hij benadrukt nog meer het belang ervan. Littlejohn ziet, ondanks hun verschillende basis ideeën over osteopathie, net als Still voldoende, natuurlijke voeding, niet overmatig en goed gevarieerd, als wezenlijk voor het onderhouden en herstellen van weefsels. Het is volgens hem van belang hier ook in de therapie aandacht aan te schenken. Net als Still wijst hij op het belang van beweging en hygiëne.

Die Ernährung ist für die Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Um die Vitalität der Gewebe aufrechtzuhalten, muss dem Körper die richtige Menge an Nahrung in der Form der unmittelbaren Prinzipien zugeführt werden.

The Osteopathic World (15) 1905, p. 1-8 / LK 547

Im Anschluss daran besteht das zweite Prinzip darin, den Allgemeinzustand des Patienten durch allgemeine Manipulation des Körpergewebe, die eine freie Zirkulation ermöglichen, zu verbessern und auch eine Begleitung im Hinblick auf Hygiene und Ernährung gewährleisten.

Journal of Osteopathy (VI), 1900, p 366-383 / LK p. 74-75

Die osteopathie legt fest, das für Körper in Gesundheit und krankheit keinerlei von außen zugeführte Arzneimittel erforderlich sind – abgesehen von einer aus Erfahrung empfohlenen Ernährung auf der Grundlage der unmittelbaren Prinzipien de Körpers. Eine derartigen Ernährung ist wesentlich für die Erhaltung und Wiederherstellung vorhandener Gewebe sowie zur Bildung neuer Gewebe im Zusammenhang mit den Auflösungsprozessen im Protoplasma. Gute Nahrung in ausreichender, nicht übermäßiger Menge, abwechslungsreich genug, um einseitiger Ernährung vorzubeugen, Muskelbewegung analog zu den rhythischen Aktivitäten und Bewegungen des Körpers und seiner Teile sowieso ausreichend tiefe und freie Atmung, um die 65% Sauerstoff zu erhalten, die Körper für gesunde Stärke und vitalität braucht – das sind in Bezug auf Körperkultur, Gymnastiek und Hygiene die Prinzipien der Osteopathie.

Osteopathie erklärt,1900, pag 11/12

Nieuw is dat Littlejohn een normale ademhaling ziet als een van de basisprincipes binnen de osteopatische theorie.

....Ausnahmen hiervon bilden die natürliche Ernährung, die erfahrungsgemäß als wesentlich für die Selbsterhaltung und die Regeneration existierender Gewebe sowie für die Gewebeneubildung im Kontext allgemeiner Desintegration und Auflösung des körperlichen Bioplasmas angesehen wird. Die Ernährung stellt in einem gesunden kräftigen System die wesentliche Stoffwechselbasis dar. Gut, abwechslungsreiche Nahrung in hinreichender Menge, nicht im Übermaß, Übung der Muskeln und normale Atmung: So lautet die schlichte Theorie in punkto Ernährung und Bewegung.

Journal of Osteopathy (VI), 1900 p. 366-383 / LK p. 84

Die osteopathie erkennt das fundamentale Prinzip, dass für den gesunden oder kranken Körper keine äußere Medikation notwendig ist. Das gilt für natürliche Ernährung, die erfahrungsgemäß als wesentlich für die Selbsterhaltung und die Wiederherstellung der existierenden Gewebe sowie für die Schaffung neuer Gewebe im Kontext der allgemeinen Desintegration und Auflösung des

körperlichen Bioplasmas angesehen wird. Die Ernährung liefert die nutritive Grundlage für ein gesundes und kräftiges System. Dies stellt ein Grundprinzip der osteopathischen Therapie dar. Gute Nahrung in hinreichender Menge, nicht im Übermaß und hinreichend variiert, zusammen mit Übung der Muskeln und normaler Atmung stellen die osteopathischen Theorien zur Ernährung und Bewegung dar.

Journal of Osteopathy (V), 1899 p. 421-431 / LK p. 41

Littlejohn werd in 1899 aangesteld als hoofd van de *American School of Osteopathy*. Hij vond dat osteopathie niet alleen betrekking heeft op de medische vakken, maar dat voeding en de stofwisseling ook tot het domein van de osteopathie behoren. De school werd onder zijn leiding hervormd en het vak voedingsleer werd aan het lesprogramma toegevoegd. De studenten moesten de algemene voedingsprincipes bestuderen en leren hoe je voeding kunt gebruiken bij ziekte en herstel.

Die Ernährungslehre wurde hinzugefügt, sodass die Studenten eine korrekte Anschauung der Ernährung im Allgemeinen und die Anwendung der Ernährungsprinzipien in Gesundheit, Krankheit und Erholung gewinnen.

Journal of Osteopathy (V), 1899 p. 551-556 / LK p. 56

Osteopathie bezieht sich daher richtigerweise nicht nur angemessen auf den Bereich der Medizin und Chirurgie, sondern ebenso auf den Bereich der Ernährung und des Stoffwechsels.

The Journal of the Science of Osteopathy (1) 1900 p. 171-189 / LK p.161

Das Curriculum umfasst die wissenschaftlichen Disziplinen der Biologie, Physik, Chemie, Anatomie, einschließlich Histologie und Embryologie, Physiologie, Pathologie, Bakteriologie, Hygiene und Ernährungslehre, laborbezogene und physische Diagnose, Psychologie und Psychiatrie, dazu dan vollständigen Kurs in der Theorie und Praxis der Technik der Osteopathie sowie ihrer klinischen Demonstration mit manipulativer und kleiner Chirurgie; (...)

hoorzitting Littlejohn voor het commitee van de House of Lords, 22 mei 1935 / LK p. 649

In een artikel over de fysiologische grondbeginselen van de therapeutische wetten beschrijft hij de geschiedenis en ontwikkeling van de medische therapie en laat hij duidelijk het belang van voeding blijken. Voeding is de basis van ons leven. Weefsels en organen kunnen alleen vitaal zijn als ze goede voeding krijgen. Vraag en aanbod wordt door het lichaam zelf geregeld, mits er voldoende voeding aangeboden wordt.

Die Ernährungsprozesse stellen zusammen mit dem Stoffwechselzyklus das Fundament des fortwährenden organischen Lebens dar.

The Journal of the Science of Osteopathy (3) 1902 p.137-157/ LK p.261/262

Die theorie unserer Therapeutik beruht

(1) auf der Lebenskraft (...)

(2) auf der Ernährung, denn Gewebe und Organe hängen in Bezug auf ihre Vitalität von den Ernährungsbedingungen ab.

The Journal of the Science of Osteopathy (3) 1902 p.137-157/LK p. 267

Die ebene der Diätetik bezieht sich auf die reine Materie. Dem Körper zugeführte Nahrung durchläuft den Stoffwechselzyklus und einen Assimiationsprozess im materiellen Gewebe oder wird nicht assimiliert bzw. nicht assimilierbar ausgeschieden. Wir haben es hier mit groben Substanzen zu tun und die Stoffwechselgesetze, die diesen Zyklus regulieren, sind zweifach:

(1) Das Angebot regelt die Nachfrage im gesamten Körper und

(2) die Nachfrage regelt das Angebot auf einer Stickstoffgrundlage in den Gehirnweben.

Dies macht es zwingend, Nahrung in grober Substanzform zuzuführen. Und dies bedeutet, Hunger oder Durst durch das angemessene Gegenmittel zu bekämpfen, das die Leere auffüllt und die materielle Begierde und den materiellen Appetit befriedigt.

The Journal of the Science of Osteopathy (3) 1902 p.137-157 / LK p. 272/273

Littlejohn geeft aan dat water een belangrijk element voor het voortbestaan van ons leven is. Water wordt in ons lichaam gebruikt als voeding en water zuivert ons lichaam.

Manche Menschen fragen uns, woher wir wüssten, dass Wasser ein Teil der Naturtherapie ist? Weil Wasser eines fundamentalen Elemente des Lebens ist, ein dem Körperorganismus angeborenes Element und ein wesentlicher Faktor beim Fortbestand des Körperlebens. Frische Luft, tiefe Atmung, physische Bewegung, natürliche Ernährung sind die wesentlichen Prinzipien beim Fortbestand des Körperlebens.

The Osteopathic World (10), 1903, p. 323-329 / LK p. 403

Zu diesem Glauben an die Natur gehört auch die Auffassung, dass Wasser Nahrung ist und, im Innern des Körpers Reinigungszwecken dient.

The Osteopathic World (12), 1904, p. 86-94 / LK p. 488

Voeding is volgens Littlejohn belangrijk voor de weerstand. Een uitgeput lichaam is veel vatbaarder voor infecties dan een goed gevoed lichaam.

So ist etwa eine Erschöpfte Taube eine willkommene Beute für Anthrax, dem sie jedoch widerstehen kann, wenn sie gut ernährt ist.

The Osteopathic World (13) 1904, p. 12-19 / LK p. 529

In een artikel in *the Osteopathic World* bespreekt hij een artikel uit de Lancet waarin het tegengaan van verouderingsprocessen wordt besproken. Daarin wordt genoemd dat je spaarzaam moet zijn met het eten van vlees en eieren. Littlejohn schrijft hierop dat je niet alleen met die twee levensmiddelen spaarzaam moet zijn, maar met alle voedingsmiddelen. Het lichaam kan namelijk met verbazingwekkend weinig voeding toe. Overmatig eten is niet goed voor een lichaam.

Egal welche Art von Nahrung eingenommen wird: Die zugeführte Menge sollte stets klein sein. Der menschliche Körper kann mit überraschend wenig Nahrung leben, blühen und funktionieren. Große Zurückhaltung beim Essen ist daher einer der Schlüssel, welche die Türen zu einem langen Leben aufschließen.

(...)

Für den Körper ist zu langes Schlafen ebenso wie übermäßiges Essen eher hinderlich als hilfreich.
The Osteopathic World (13) 1904, p. 41-47 / LK 534

In het artikel "osteopathie - een biologische wetenschap" stelt hij dat beweeglijkheid het grondprincipe van de osteopathische therapie is. Alleen als alles in een lichaam goed kan bewegen functioneert het ook. Is dit niet het geval en moeten er aanpassingen gedaan worden, dan moeten er niet alleen corrigerende technieken toegepast worden en stimuli verminderd of versterkt worden, maar moet er ook naar de omgevingfactoren gekeken worden. Onder deze omgevingfactoren valt ook voeding.

Grundlagen natürlicher Therapie sind daher

- (a) korrigierende Maßnahmen, anwendbar auf das Gerüst,*
- (b) Korrektur der Umgebung, darunter Nahrung, Licht, Wärme, soziale Bedingungen,*
- (c) Die Verstärkung und Verminderung des Stimuliflusses zu lokalen Teilen, deren funktionelle Aktivität sich entsprechend vermindert oder zunimmt, um so in den vitalen Aktivitäten ein Gleichgewicht zu erzeugen. (...)*

The Journal of Osteopathy (III. 4) 1931 / LK 598

Helaas beschrijft hij in zijn artikelen niet wat de voedingsprincipes zijn en wat hij onder goede natuurlijke voeding verstaat. Het zou interessant zijn om dit te achterhalen. Voeding is in de tijd rond 1900 nog veel natuurlijker. Bij navraag bij het Still Museum of er nog studieboeken in het museum zijn waarin dit beschreven staat, blijkt dat Littlejohn speciaal voor de studenten aan de opleiding een fysiologie boek geschreven heeft. Hij baseert de theorieën die hij hierin naar voren brengt op de onderzoeken van de grote wetenschappers in zijn tijd, zoals Moleschot (Nederlandse arts en fysioloog), Voit (Duitse fysioloog en chemicus), Liebig (Duitse scheikundige), Berzelius (Zweedse chemicus) Carpenter (Engelse fysioloog), Prout (Britse arts en chemicus), Stark (Engelse fysioloog). In het boek wijdt hij hoofdstuk vijf aan de spijsvertering, voeding en fermentatie. Hij geeft aan dat waar ziekte is, het voedingsproces heeft gefaald en dat het daarom zo belangrijk is om het verteringsproces te kennen.

Alimentation represents a number of processes, each process representing some action having in view the normal maintenance of tissue and body function. This represents an interesting study from the standpoint of disease because where disease exists the nutrition process is at fault.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p. 163

This process of alimentation must be understood because from the Osteopathic standpoint the lack of nutrition or the failure to perform the nutritive functions forms the main causes of abnormal and the diseased conditions of the body.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p. 163

Littlejohn schrijft dat het nodig is om over chemie van voeding na te denken om het proces van het verteren te kunnen begrijpen. Hij beschrijft water, zouten, koolhydraten, vetten, eiwitten, het belang van stikstof en zuurstof en waarom je uit moet kijken met genotsmiddelen.

In order to understand the digestive we must carefully consider the chemistry of the food made use of.
Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.165

Water moet schoon zijn en vrij van geuren. Goed water moet vers en (palatable) helder/drinkbaar(?) zijn door de aanwezigheid van zouten en koolzuur en moet niet harder zijn dan 20° en geen organische stoffen bevatten.

Water should be clear and free from odors. It should be fresh and palatable, due to the presence of salt and carbonic acid.

(...) Good water should not have more than 20° of hardness, that is 20 part of lime to 100.000 parts of water. Water containing organic matter should not be used.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.165

De zouten die we dagelijks verliezen moeten worden aangevuld.

In the body excretion it is estimated that from 18 to 20 grams of sodium chloride are excreted daily, and this amount should be supplied daily to the body.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.165

Koolhydraten vormen het grootste bestanddeel van alle maaltijden. Zij worden als eerste gebruikt bij de vertering. Vetten zijn minder makkelijk te verteren en leveren meer warmte en energie. Hun grootste waarde is dat ze opgeslagen kunnen worden in het lichaam. Eiwitten, of het nu dierlijke of plantaardige zijn, hebben we nodig om ons weefsel (weer) op te bouwen, waarvoor eiwitten stikstof bestanddelen bevatten. Water en eiwitten zijn de belangrijkste bestanddelen, de rest van het voedsel is hier een aanvulling op.

If the diet is rich in carbo-hydrates, the urine excreted is lessened, because the carbo-hydrates are easily oxidized: hence they are used up first in the body. (...) They form the bulk of all diet.(...)

There is no nitrogen in fat and hence the fat have greater value as a source of heat and energy than the carbo-hydrates for they are less easily digested and less easily subjected to destruction in the body.

Their chief physiological value is, that the fat can be stored up in the body.(...)

The proteids whether animal or vegetable are practically the same. Physiologically they furnish the matter for the formation of new tissue and for the repair of old tissue and also a source of body energy.

Because the proteids consist of nitrogenous substances, since fats and carbon hydrates do not contain nitrogen. Hence proteid is necessary to form new tissue. If the food contains no proteid the tissues would soon waste, hence the proteids and water are the most essential for existence and the other foods are accessories to these.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.166

Zuurstof moet volgens Littlejohn ook gezien worden als voeding en genotsmiddelen zijn onnodig en kunnen zelf schadelijk zijn.

Oxygen may be regarded as a food. (...) In digestion it (alcohol) is not only unnecessary, but hurtful unless used in very small quantities. (...)

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.166,167

Gezonde voeding moet bestaan uit alle genoemde, zowel vloeibare als vaste, elementen. De hoeveelheid hangt af van leeftijd en conditie, de werkzaamheden en het klimaat.

Het moet er smeugig uitzien en lekker ruiken om de eetlust op te wekken en daarmee de vertering aan te zetten. Om het lichaam van voeding te voorzien moeten de substanties verteerbaar zijn.

A healthy diet must first contain all the proximate principles found in the body or substances capable of yielding all these proximate principles. 2d Include a sufficient proportion of these substances varying somewhat with the age and condition of the person, the work performed and the climate. 3d Have certain sapidity or flavor, in order to promote the appetite and digestion. 4th These must be digestible in order to be nutritive, the digestible substances being not only lacking in nutritive value but producing an interference with the digestive and excretive organs. Life can not be sustained upon one of the proximate principles or upon food yielding only one of these principles. (...) Food includes those liquid or solid substances necessary for the nutrition of the body.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.167

Een normaal voedingspatroon bestaat uit een mix van de drie grote voedingselementen: koolhydraten, eiwitten en vetten. Waarbij de koolhydraten het grootste aandeel hebben. Het ene voedsel is makkelijker te verteren dan het andere. Vlees heeft bijvoorbeeld een grotere voedingswaarde dan groente omdat er bij de vertering ervan minder energie verloren gaat. Ervaring heeft uitgewezen dat voor de benodigde hoeveelheid voedsel rekening moet worden gehouden met leeftijd, het klimaat, de werkzaamheden. Jonge mensen en degene die in een snelle groeifase zitten, hebben meer voeding nodig.

Hence, the general conclusion from this standpoint of hygiene is that there must be a mixed diet consisting of proteids, fats and carbo-hydrates. (...) Some foods digest easily and others with difficulty. (...) This gives to meat food great nutritive value because only a small per cent is lost, whereas, in vegetable food usually a large per cent escapes digestion and absorption. (...) Experience has shown that dietary variations are necessary for different people, according to their employments or manners of life. Those actively employed in occupations calling for muscular exertion require more food than those engaged in the lighter occupations. Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.169, 170

Om het ideale voedingspatroon te verkrijgen is het nodig om de benodigde hoeveelheden in te schatten. Je kunt de benodigde hoeveelheden uitrekenen door de calorische waarde te bepalen. Hierbij wordt gekeken naar de energie die vrijkomt bij de verbranding. Er wordt echter geen rekening gehouden met het feit dat verbranding niet altijd volledig is. Daarom moet er ook worden gekeken naar de voedingswaarde van de voedingmiddelen, waarbij ook rekening gehouden wordt met de eerder genoemde omstandigheden, zoals leeftijd, werk, enz. Littlejohn heeft een tabel van gemaakt waarin staat hoeveel eiwitten, vetten en koolhydraten je op welke leeftijd nodig hebt.

In order to estimate the ideal diet it is necessary, therefore, to estimate the proximate principles as found in the various composite foods. In order to have an adequate measure of the vital necessities it is also necessary to estimate the dynamic value of the different foods. This can be done by the calorimetric method in which an estimate can be formed of the amount of heat generated from a given weight of certain substance or substances, taking in account the fact that complete oxidation does not

take place in the system in connection with most of the substances, the amount of energy furnished being less than its estimated amount theoretically. Experiments in regard to the use of certain diets have confirmed these ideas in regard to the distribution of the food elements and their nutritive value. A normal diet therefore, consists of the three great elements proteid, fat and carbohydrates, the last being always in excess of the other two.

	<i>Proteids</i>	<i>Fats</i>	<i>Carbohydrates</i>
<i>Children of one year</i>	<i>20</i>	<i>30</i>	<i>60</i>
<i>Children of fourteen years</i>	<i>70</i>	<i>36</i>	<i>250</i>
<i>Adult (man)</i>	<i>100 to 110</i>	<i>70</i>	<i>300</i>
<i>Adult (woman)</i>	<i>80 to 90</i>	<i>60</i>	<i>400</i>
<i>Old people</i>	<i>70 to 90</i>	<i>60 to 70</i>	<i>300 to 400</i>

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.170

Zoals eerder te lezen was, is Littlejohn voor gevarieerd eten. Voedsel mag wat hem betreft een combinatie zijn van zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen, want uiteindelijk komt alles van dezelfde bron, namelijk de aarde. Hij is geen voorstander van puur vegetarisch eten, maar groenten mogen zeker niet ontbreken in een voedingspatroon. De variatie moet niet alleen zitten in de voedingsmiddelen, maar ook in de manier van bereiden.

Om af te vallen zou je minder vet en koolhydraten moeten eten, omdat proteïnen het metabolisch proces in het lichaam versnellen. Dit baseert hij op de theorie van Banting. Daarnaast moet je dagelijks voldoende lichaamsbeweging hebben en kan een osteopathische behandeling helpen om het metabole proces aan te zetten. Er wordt vaak te veel gegeten. Dit is de oorzaak van veel maag- en verteringsproblemen.

Food substance may be either animal or vegetable. (...) For these reasons vegetarian diet would seem to be less satisfactory than the mixed dieting that includes animal food.

(...) This (anti-fat treatments) may be accomplished by increasing normal dieting the amount of proteid and lessening the fats and carbohydrates. The reason of this is found in the fact that proteid matter increases the body metabolism, more rapidly destroying the proteid matter and hastening the oxidation process.(...) Daily exercise even to the extent of fatigue aided by Osteopathic treatment, to aid digestion and promote the metabolic processes, will materially help this by producing a very large metabolism.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.171, 172

All foods originally spring from the earth, so while we distinguish between an animal and a vegetable diet, the source of food depends upon the same origin. (...) Nature thus provides for man a sufficient diet, sufficient both in quantity and variety, and if man fails to utilize the food thus furnished for his use he neglects the first law of existence, self preservation.

The hygienic conflict between vegetable and anti-vegetable food is as foolish as it is useless, because nature designed both vegetable and animal food for man's use.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.175,176

A diet to be healthy ought to be varied. The same diet from day to day becomes, not only monotonous to the sense of taste, but develops unhealthful conditions. While we do not think that a diet should be purely vegetarian no diet should be without vegetables. Variety may be secured not only by the use of various foods but also by variety in cooking.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.176

It is generally stated that most persons take food in excess, this being one of the common causes of gastric derangements and dyspeptic conditions. Hence the advice of hygiene is to modify and regulate the diet in its quantity, as well as in the proper selection of food.

Physiology, exhaustive and practical, J.M. Littlejohn 1898, p.178

2.4.3 Samenvatting Littlejohn

Littlejohn hecht grote waarde aan goede voeding. Dit is niet vreemd gezien het feit dat fysiologie in zijn theorieën een grote plaats inneemt. Zijn leerlingen onderwees hij over voedingprincipes, gebaseerd op de theorieën van de grote wetenschappers in de fysiologie en chemie van die tijd, omdat er volgens hem in de osteopathische behandeling aandacht aan het voedingspatroon geschonken moet worden.

Littlejohn pleit voor voldoende, maar zeker niet te veel, natuurlijke en goed gevarieerde voeding. Het eten moet een combinatie zijn van zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen. De variatie in de voeding moet niet alleen zitten in de voedingsmiddelen zelf, maar ook in de manier van bereiden van de voedingsmiddelen.

2.5 Conclusie

Still en Littlejohn hebben beiden in hun boeken en artikelen het onderwerp voeding besproken. Beiden hechten groot belang aan goede voeding. Voeding moet in hun ogen natuurlijk zijn. Still gaat voor een eenvoudige doch voedzame maaltijd en Littlejohn benadrukt ook nog het belang van een gevarieerde maaltijd. Een mens heeft voldoende voeding nodig, maar te veel eten zorgt voor problemen in het verteringssysteem. Alletwee leggen ze de nadruk op matigheid.

Bij de osteopathische behandeling zou er volgens allebei ook aandacht aan voeding geschonken moeten worden. Littlejohn heeft daarom het vak voeding toegevoegd aan de opleiding osteopathie.

3

Voeding in de osteopathische literatuur en bij de opleidingen



3 Voeding in de osteopathische literatuur en bij de opleidingen

3.1 Inleiding

Uit het vorige hoofdstuk kan worden geconcludeerd dat voedingsadviezen al vanaf het begin van de osteopathie onderdeel uitmaakten van de osteopathische behandeling. De zoektocht naar de plaats van voeding binnen de osteopathie en een eventuele 'osteopathische visie' op voeding wordt in dit hoofdstuk vervolgd. Is er aandacht geweest voor voeding binnen de osteopathie de afgelopen eeuw? In dit hoofdstuk wordt besproken of, en wat er in de osteopathische vakbladen, in thesissen en op andere plaatsen over voeding is geschreven.

3.1.1 De speurtocht

Er is in juli en november 2010 gezocht in de Nederlandse, Belgische, Duitse, Engelse en Amerikaanse vakbladen die via het internet beschikbaar waren. Verder zijn de sites van de Nederlandse, Belgische, Engelse en Duitse opleidingen en de A.T. Still University onderzocht. Ook is er gekeken of er post-ost cursussen over voeding aangeboden worden.

3.2 Nederland en België

3.2.1 Inleiding

In Nederland zijn er twee opleidingen. Dit zijn het College Sutherland (CS) en de International Academy of Osteopathy (IAO). De laatste opleiding is ook in België te vinden. In België is het Flanders International College of Osteopathy (FICO) de andere aanbieder van een (Nederlandstalige) osteopathie opleiding. De sites van drie opleidingen zijn bekeken, het boek 'Osteopathie, gezondheid in goede handen' en het vakblad 'De Osteopaat' en het Beroepscompetentieprofiel.

Op de sites is gekeken of hier iets over voeding wordt vermeld, of de vermelde thesissen over voeding gaan en of er een post-ost cursus met betrekking tot voeding wordt aangeboden.

3.2.2 Resultaat

De opleidingen:

Op de sites van de opleidingen wordt niet veel over voeding geschreven. Het CS schrijft onder het kopje Voeding (te vinden via 'gezondheid' bij de uitleg wat osteopathie is) heel globaal over voeding. De IAO biedt als post-ost cursus een bijscholingsdag over 'De invloed van voeding en voedingsstoffen op de gezondheid' aan. Panta Rhei (aanbieder van nascholingscursussen in Nederland) geeft bijscholing met betrekking tot voeding met als achtergrond de orthomoleculaire voedingsleer.

Het boek:

In 'Osteopathie, gezondheid in goede handen' wordt op pagina 82 aangegeven dat de osteopaat in de anamnese naar de leefwijze zal informeren en hiermee ook naar het voedingpatroon.

Op pagina 156 wordt de weg van het voedsel uitgelegd, maar er wordt verder niet over voedsel en voedingsmiddelen gesproken.

Het vakblad:

'De Osteopaat' is via de site van de Nederlandse Vereniging voor Osteopathie (NVO) te bekijken. De osteopaat wordt sinds 2000 uitgegeven. De nummers vanaf 2006 staan op de site van de NVO. Een mailtje naar de NVO leverde nog enkele exemplaren van 2000 tot 2006 op. In het septembernummer van 2005 wordt een overzicht gegeven van alle artikelen van de eerste vijf jaar De Osteopaat. In het blad zijn geen artikelen over voeding gevonden.

Beroepscompetentieprofiel:

In het Beroepscompetentieprofiel (versie 5, 30-01-2009) staat bij de kerncompetitie Osteopathische generieke behandelvaardigheden onder deelcompetitie 3 Advisering: *Aansluitend op de diagnosestelling en de behandeling is de osteopaat in staat om de patiënt handelings- en gedragsadviezen (waaronder ook voedingsadviezen) aan te bieden die tot een algehele verbetering in de gezondheids- en welzijnssituatie van de patiënt leiden.*

Bij de vakken en de lessen die bij de Eindtermen van de Opleiding in een overzicht staan, staat een vak voeding vermeld. Het gaat om 16 docentafhankelijke uren en daar horen 48 zelfstudie uren bij. Bij navraag bij het CS blijkt er nog geen verdere uitwerking over de invulling van het vak te zijn.

3.3 Duitsland

3.3.1 Inleiding

In Duitsland zijn 12 opleidingen osteopathie te vinden, namelijk:

- Akademie DAMP
- College Sutherland (CSde)
- Deutsche Akademie für Osteopathische Medizin e.V. (DAOM)
- Deutsches Fortbildungsinstitut für Osteopathie (DFO)
- Deutsches Osteopathie Kolleg (DOK)
- Europäisches Colleg für Osteopathie (COE)
- Institut für Angewandte Osteopathie (IFAÖ)
- International Academy of Osteopathy (IAÖde)
- Osteopathie Akademie München (OAM)
- Osteopathie Schule Deutschland (OSD)
- PrivatSchule für Klassische Osteopathische Medizin (SKOM)
- Still Academy

De sites van deze opleidingen zijn bekeken op artikelen over voeding, post-ost cursussen en thesen waarin het onderwerp voeding mogelijk aan bod zou kunnen komen. De zoektermen waren (Er)Nahrung, Essen, Stoffwechselprozesse, Verdauung, Fett (Lipiden), Zucker (Kohlenhydrate), Eiweiss (Protein) en Vitamin.

Daarnaast is het Deutsche Zeitschrift für Osteopathie (DZfO) via de website van Thieme bekeken. De tijdschriften vanaf 2003 waren beschikbaar op de site. Er kon niet gezocht worden op onderwerp, dus de titels van alle artikelen zijn gescreend op woorden die een relatie met voeding hebben.

3.3.2 Resultaat

De opleidingen:

Op de site van het DOK is een lijst te vinden met de titels van alle thesissen geschreven tussen 1997 en 2009. Van geen ervan had de titel enige binding met voeding. Zo ook niet in de lijsten met titels van thesissen op de sites van de OSD en de DAOM.

Op geen van de sites wordt aandacht geschonken aan het onderwerp voeding. De DFO biedt wel een nascholingscursus aan over voeding gestoeld op de klinische psycho-neuro-immunologie.

Het vakblad:

In het Deutsche Zeitschrift für Osteopathie zijn 3 artikelen gevonden. Een artikel over het belang van water voor ons lichaam (DZfO 2010 nr. 2) en een 'kommentar' "müsli gegen spina bifida" (DZfO 2007 nr. 4) waarin ingegaan wordt op het belang van het slikken van foliumzuur voor vrouwen en een wetenschappelijk stuk "Speisen halt Leib und Seele zusammen" (DZfO 2007 nr. 3). De titel klinkt veelbelovend, maar meer dan de titel is er niet te lezen tenzij het artikel wordt aangeschaft.

3.4 Engeland en Amerika

3.4.1 Inleiding

Alle websites van de (overkoepelende) osteopathie sites zijn in het Engels. Op de site van CORPP, 'Commission for Osteopathic Research, Practice and Promotion', zijn de volgende databases gevonden en vervolgens doorzocht: Osteopathic Research Web, Osteopathic Medicine Digital Repository (OstMed), Osteopathic Research Center en het National Council for Osteopathic Research. Daarnaast is gezocht op Pubmed.

De vakbladen 'The Journal of the American Osteopathic Association' (JAOA), 'Osteopathic Medicine and Primary Care' (OM-PC) en het 'International Journal of Osteopathic Medicine' (IJOM) zijn met behulp van de zoekmachines op de betreffende sites (www.jaoa.org, www.om-pc.com, www.journalofosteopathicmedicine.com) doorgespit.

Engeland heeft vijf osteopathie opleidingen:

- British College of Osteopathic Medicine (BCOM)
- British School of Osteopathy (BSO)
- European School of Osteopathy (ESO)
- London School of Osteopathy (LSO)
- Surrey Institute of Osteopathic Medicine (Nescot)

De sites van de opleidingen in Amerika zijn niet onderzocht op één na. Op de site van de A.T. Still University, als bakermat van de osteopathie, is wel een poging gedaan om te zoeken.

Helaas is de A.T. Still Memorial Library alleen toegankelijk met gebruikersnaam en wachtwoord en hierdoor mislukte de zoekactie.

Bij het zoeken van de artikelen in de Amerikaanse bladen en op de sites moet er rekening mee worden gehouden dat de Amerikaanse osteopaten arts zijn. Hierdoor komen er artikelen naar boven, bijvoorbeeld over parenterale voeding, die voor een 'gewone' osteopaat minder van belang zijn.

Er is gezocht met de zoektermen: nutrition, food, diet, fat (lipid), sugar (carbohydrates), proteïns en vitamins, osteopathic medicine.

3.4.2 Resultaat

Databases en researchcentra:

- Op de site van The Osteopathic Research Center (ORC) is een lijst (van 9 pagina's) te vinden met alle publicaties vanaf 1997. In geen van de titels kwamen de zoekwoorden voor. Er is op deze site geen zoekmachine. Er kon dus niet gekeken worden of de zoekwoorden eventueel in de samenvatting voorkomen.
- The National Council for Osteopathic Research (NCOR) heeft zijn site (laatst gekeken op 16-11-2010) nog niet klaar. Er was nog geen overzicht beschikbaar van alle onderzoeken. Wel zijn er enkele korte samenvattingen van een 13-tal onderzoeken te lezen. Een ervan heeft een relatie met voeding en gaat over het voedingssupplement glucosamine.
- Bij het Osteopathic Research Web (ORW) zijn er 15 artikelen/onderzoeken gevonden waarbij in de samenvatting een van de zoekwoorden voorkwam. De onderwerpen variëren sterk: de effecten van een dieet met weinig koolhydraten, diabetes, osteoporose, nekpijn, gastrooesophagale reflux, voeding(ssuplementen) in de sport enz. Het enige artikel waarbij voeding zelfs in de titel genoemd wordt gaat over 'Osteoarthritis and Nutrition'.
- Het Osteopathic Medicine Digital Repository (OstMed=OM) is een hele grote database voor osteopathische literatuur. In totaal zijn daar 42.359 artikelen, reviews, original contributions, student contributions, editorial comments, book reviews enz. te vinden. De artikelen e.d. gaan terug tot 1998. De zoekmachine op deze site werkt weer anders. Bij de woorden food, diet en nutrition (als onderwerp ingegeven) kwamen er 714 artikelen, e.a. naar voren. Van geen van deze artikelen is een volledige tekst meer beschikbaar. Het is niet mogelijk om alle woorden tegelijk in te geven.

De andere woorden (fat, lipid, sugar, carbohydrates, proteïns, en vitamins) leverden nog eens 195 artikelen e.d. op. Hierbij zitten wel dubbele artikelen met de andere zoekwoorden. Bij deze laatste woorden was van 1 artikel uit 2001 over het Irritated Bowel Syndrome de volledige tekst beschikbaar.

De meeste artikelen komen bij OstMed komen uit het JAOA

- Bij PubMed (PM) zijn geen relevante artikelen gevonden. Er is gezocht met de MeSH-term "Osteopathic medicine" AND een van de eerder vermelde zoektermen.

De tijdschriften:

- Op de website van 'The Journal of the American Osteopathic Association' zijn artikelen te vinden die gepubliceerd zijn in het blad vanaf september 1950 tot nu.

De zoektermen nutrition, food en diet leverden 67 artikelen, original contributions, student contributions, clinical practice, case reports, editorial comments, aoa communications, letters e.d. op die deze termen in de titel of samenvatting hebben. Na bestudering (door één persoon) van de titels en/of samenvattingen lijken er 43 interessant voor osteopaten die geen arts zijn. Hierbij zijn weggelaten de artikelen over: parenterale voeding, het bewaren van voedsel, waarin het woord 'food' alleen voorkomt bij de 'Food and Drug Administration', ethische kwesties over voeding aan het eind van iemands leven. Niet meegerekend zijn ook artikelen waarin alleen de woorden nutrition, food en diet voorkomen in een rij zoals "exercise, sleep, *food* and leisure habits".

De zoektermen fat, sugar, carbohydrates, proteins and vitamin leverden nog 65 andere artikelen op. Ook daar is geselecteerd. Hier zijn weggelaten artikelen over bijvoorbeeld lichaams*vet*, subcutaan*vet*, bloedsuikerspiegel, eiwitten in DNA e.d. Daarna bleven er nog 18 artikelen over.

De onderwerpen in de artikelen e.d. zijn erg divers. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld de huid bij voedselallergieën, coeliacie, dieet bij hoge bloeddruk, Alzheimer enz.

- In het International Journal of Osteopathic Medicine zijn geen relevante artikelen gevonden die een van de zoektermen in de titel of samenvatting hebben.
- Bij Osteopathic Medicine and Primary Care leverden de losse zoektermen (die voor moesten komen in de samenvatting) 1 artikel op. Bij de zoekterm 'diet' kwam het artikel 'Common crossroads in diabetes management' naar voren. Hierin wordt onder andere het belang van het veranderen van het voedingspatroon bij DM besproken.

Wat opvalt, is dat er geen artikelen zijn die specifiek en alleen over voeding gaan. Het onderwerp wordt altijd behandeld in combinatie met een ziekte of aandoening.

De opleidingen:

In Engeland zijn de BSO en de BCOM zijn duidelijk erg actief in het onderzoek. Bij de BSO is er in de uitgebreide lijst met publicaties (van 2007 en 2008) geen artikel gevonden met een link naar voeding. Bij de BCOM is dit wel het geval. Er zijn onderzoeken gaande naar de effecten van omega 3 en men is geïnteresseerd in hoe het is gesteld met de gezondheid van bot bij veganisten.

De BCOM geeft ook twee nascholingscursussen met betrekking tot voeding. Een gaat over voeding in de verschillende levensfasen, voedselintolerantie en voedingsallergieën. De andere cursus die op stapel staat, gaat over het effect van voeding op ontstekingen en bij het herstellen van weefsel.

De LSO heeft voor onderzoek een samenwerkingsverband met de universiteit van Brighton. Dit samenwerkingsverband heet The National Council for Osteopathic Research. De gevonden resultaten hiervan staan onder *databases en researchcentra* vermeld.

3.5 Conclusie

Er is heel veel informatie te vinden op het internet, maar helaas en misschien ook wel weer begrijpelijk, is niet alle informatie vrij te verkrijgen. Dat was ook bij deze zoektocht het geval, waardoor niet alle informatie bekeken kon worden. Daarnaast zijn niet alle zoekmachines hetzelfde zodat het niet mogelijk is om geheel gestandaardiseerd te werken.

Interessante zaken die naar voren gekomen zijn:

- Er wordt de laatste jaren veel onderzoek gedaan. Slechts een heel klein deel gaat over voeding.
- In Nederland en Duitsland wordt er niet tot nauwelijks over voeding geschreven in de vakbladen.
- In de Engelstalige vakbladen zijn er artikelen e.d. gevonden die het onderwerp voeding behandelen bij de specifieke aandoening waar het artikel over gaat. Artikelen die uitsluitend over voeding gaan zijn niet gevonden.
- In Nederland gaat er een vak 'voeding' op de opleidingen komen. Dit geeft aan dat er meer aandacht voor het onderwerp voeding nodig is.
- Er worden nascholingcursussen gegeven met betrekking tot voeding. Opvallend hierbij is dat er verschillende visies als achtergrond gebruikt worden.

4

Enquête over osteopathie en voeding



4. De enquête over osteopathie en voeding

Intussen is duidelijk wat Still en Littlejohn over voeding geschreven hebben en wat er daarna nog over voeding is gepubliceerd. Om er achter te komen hoe er op de opleidingen met het onderwerp voeding wordt omgegaan, is er een enquête onder de docenten fysiologie, pathologie en visceraal gehouden. Omdat osteopathie een praktisch vak is, is er in de enquête ook gevraagd naar de ervaringen van de docenten als osteopaat met het geven van voedingsadviezen.

4.1 Aanleiding en doelstelling van de enquête

Twee van de vijf subvragen van deze thesis zijn de aanleiding tot de enquête, namelijk:

- Hoe denken de opleidingen over de plaats van voeding binnen de osteopathie?
- Hoe denken de docenten fysiologie, visceraal en pathologie zelf over voeding en het geven van voedingsadviezen?

De doelstelling van de enquête is om deze subvragen beantwoord te krijgen.

4.2 Methodologisch kader

Eerst wordt de procedure besproken die er is gevolgd voor het maken van de enquête tot aan de conclusie. Dit om een duidelijk beeld te geven van wat er precies is gedaan en in welke volgorde dit is gebeurd. Daarna wordt de enquête besproken. Hierbij wordt uitgelegd waarom er voor een enquête gekozen is als onderzoeksmethode. Vervolgens wordt de procedure rondom het uittesten en verzenden van de enquête beschreven. De verantwoording van de verschillende vragen die er zijn gesteld volgt daar weer op. Tenslotte volgen de analyse van de enquête en de conclusie.

4.2.1 De procedure

In de aanloop naar de daadwerkelijke enquête zijn eerst de volgende vragen beantwoord:

- Welke opleidingen worden er aangeschreven? In Nederland zijn er twee opleidingen osteopathie. Door alleen bij deze opleidingen te informeren wordt er geen genuanceerd beeld verkregen. Er is daarom voor gekozen meer opleidingen bij de enquête te betrekken. De opleidingen osteopathie in Nederland, België, Engeland en Duitsland zijn aangeschreven. In totaal zijn dit 17 opleidingen: 2 in Nederland, 1 in België, 5 in Engeland en 9 in Duitsland.
- Welke docenten worden er aangeschreven? Er is voor gekozen om de enquête te houden onder de docenten fysiologie, visceraal en pathologie. Deze vakken raken het onderwerp voeding het meest en mogelijk weten de docenten van deze vakken daardoor ook meer over voeding of zijn hier meer in geïnteresseerd.

Maximaal zullen er dus (3 x 17 =) 51 docenten aan het onderzoek deelnemen.

- Welke vragen moeten er gesteld worden? Aan de hand van de subdoelstellingen zijn er een aantal vragen opgesteld. Het bleek het meest interessant om voor het merendeel (half) open vragen te stellen omdat er met name behoefte was aan achtergrondinformatie. Bij het stellen van open vragen worden er kwalitatieve data verzameld. Kwalitatieve data zijn niet in getallen uit te drukken.

(Nijnatten 2006)

- Hoe krijgen de docenten de enquête? De enquête is als een digitale enquête via het internet uitgevoerd. De voordelen hiervan boven andere traditionele manieren zoals telefonisch en per post, zijn met name het invulgemak en het feit dat er geen tijd hoeft te worden besteed aan extra handelingen, zoals het posten van een enveloppe enz.
- Hoe wordt de vertaling naar het Engels en Duits gedaan? Het is natuurlijk van groot belang dat er in elke taal dezelfde vragen gesteld worden. De opzet van de vertalingen is gecontroleerd en waar nodig gecorrigeerd door een Engelse en een Duitser.

4.2.2 Validiteit en betrouwbaarheid

Hoe valide en betrouwbaar is de enquête? Iedere onderzoeker streeft naar valide en betrouwbare uitkomsten van zijn of haar onderzoek.

De validiteit zegt iets over de inhoud van de enquête. *Meet de enquête wat hij moet meten.*

De vragen moeten hiervoor duidelijk, eenvoudig, enkelvoudig en objectief zijn gesteld. Door voor open vragen te kiezen, die aan de eisen die hiervoor zijn genoemd voldoen, wordt het onderzoek meer valide. Bij open vragen kan namelijk worden gecontroleerd of de antwoorden passen bij de gestelde vragen. Er kan niet gegokt of zomaar iets ingevuld worden.

Bij betrouwbaarheid gaat over de stabiliteit van het onderzoek. *Wanneer het onderzoek herhaald zou worden, zouden er dan dezelfde resultaten uit komen?*

Een onderzoeksgroep van 51 personen is een relatief kleine onderzoeksgroep. De respons moet dan ook hoog zijn om er gegeneraliseerde conclusies uit te mogen trekken. Het zegt namelijk meer als er 700 mensen van de 1000 het ergens over eens zijn dan 7 van de 10.

Door met name voor open vragen te kiezen, is de verwerking van de gegevens ingewikkelder. Om de verwerking van de verkregen kwantitatieve data heel betrouwbaar te kunnen doen, dat wil hier zeggen zo objectief mogelijk, zijn er eigenlijk meerdere onderzoekers nodig die de antwoorden beoordelen. Alleen gesloten vragen stellen was bij deze enquête echter geen optie, omdat er dan geen interessante informatie boven water zou komen.

De betrouwbaarheid van de enquête wordt vergroot doordat de onderzoeksgroep qua opleidingsniveau gelijk is.

Bij deze enquête zal de validiteit waarschijnlijk groter zijn dan de betrouwbaarheid.

(Brinkman 2000, Cramer 1998, Pijl 2009)

4.2.3 De enquête

Een enquête is een gestructureerde vorm van ondervragen. Er is geen tussenpersoon bij betrokken en de respondenten moeten allemaal dezelfde vragen beantwoorden. De antwoorden zijn daardoor goed met elkaar te vergelijken. In betrekkelijk korte tijd kunnen op deze manier veel gegevens worden verzameld. (Nijnatten, 2006)

4.2.3.1 Soorten enquêtevragen

Bij de enquête zijn open en gesloten vragen gebruikt. De antwoordmogelijkheden bij de vragen waren heel divers: enkelvoudig, open, een keuzelijst waarbij meerde antwoorden mogelijk waren, een oneven meerpuntsschaal en vragen met een keuze uit twee antwoorden.

De open vragen in de enquête leveren veel meer kwalitatieve informatie op dan de gesloten vragen. In verband met het gebruikte programma voor het opstellen van de enquête, is er een aantal keer eerst een gesloten vraag gesteld die werd gevolgd door een open vraag. In de open vraag werd gevraagd om de keuze te beargumenteren. Het nadeel van de open vragen is dat de verwerking van de gegevens tijdrovend en ingewikkelder is. De groep ondervraagden is echter niet heel groot, waardoor toch voor deze optie gekozen is.

Gesloten vragen in een enquête zijn ideaal om snel veel data te verkrijgen. De waarde van deze antwoorden is echter gering omdat de argumentatie bij het antwoord ontbreekt en de achtergrond van het antwoord dus onbekend blijft. (Brinkman 2000, Nijnatten 2006)

4.2.3.2 Verantwoording enquêtevragen

Hieronder staan de subvragen van de thesis waarop door middel van deze enquête een antwoord werd gezocht en welke vragen daarbij zijn bedacht.

- Hoe denken de opleidingen over de plaats van voeding binnen de osteopathie?
- Hoe denken de docenten fysiologie, visceraal en pathologie zelf over voeding?

Hoe denken de opleidingen over de plaats van voeding binnen de osteopathie?

Om erachter te komen hoeveel aandacht er aan voeding binnen de opleiding wordt besteed is de volgende vraag gesteld:

- Bij welk vak / bij welke vakken komt het onderwerp voeding binnen de opleiding aan de orde?

Om te vergelijken of de opleidingen dezelfde informatie in hun lessen naar voren brengen, is er gevraagd naar de achtergrond van het lesmateriaal en of daar een idee achter zit:

- Welke kennisbronnen over het onderwerp voeding liggen ten grondslag aan het onderwijsmateriaal op de opleiding?

Hierbij kon men meer dan een antwoord geven:

reguliere wetenschappelijke kennis, antroposofie, orthomoleculaire voedingsleer, psycho-neuro-immunologie, Chinese voedingsleer, ayurveda, macrobiotiek, anders, namelijk ...

- Is er een visie op voeding beschreven binnen de opleiding osteopathie waaraan u werkt?

Hier kon men met ja of nee op antwoorden. Bij het antwoord ja werd vervolgens naar de visie gevraagd.

Om te weten te komen of volgens de docenten voldoende aandacht voor voeding is werden de volgende 2 vragen gesteld waarbij bij het antwoord ja naar de redenering werd gevraagd en bij het antwoord nee gevraagd werd aan te geven waar met betrekking tot voeding meer aandacht aan geschonken zou moeten worden.

- Is er naar uw mening voldoende aandacht voor het onderwerp voeding binnen de opleiding?
- Vindt u dat er buiten de opleiding bijv. in de osteopathische vakbladen, op congressen en post-ost cursussen voldoende aandacht is voor het onderwerp voeding?

Hoe denken de docenten fysiologie, visceraal en pathologie zelf over voeding?

Deze vragen hoefden alleen ingevuld te worden door de docenten die ook als osteopaat werkzaam zijn in een praktijk. Het ging hierbij namelijk om de ervaringen van de docenten met het geven van voedingsadviezen in de praktijk. Allereerst moet je dan weten of dit ook gedaan wordt en of er veel belang aan gehecht wordt. Daarom werden de volgende vragen gesteld:

- Geeft u in uw praktijk voedingsadviezen?

Nooit, soms, vaak en altijd waren hierop de antwoordmogelijkheden.

- Hoe belangrijk zijn voedingsadviezen volgens u binnen een osteopathische behandeling? *omcirkel een getal 0 = uiterst onbelangrijk 10 = uiterst belangrijk*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Om te weten te komen of de docenten misschien een andere visie op voeding hebben dan die zij op de opleiding moeten doceren, werd er gevraagd welke informatiebronnen zij zelf gebruiken voor hun voedingsadviezen:

- Welke kennisbronnen gebruikt u persoonlijk bij het geven van adviezen over voeding?

Er waren weer meerdere antwoorden mogelijk:

reguliere wetenschappelijke kennis, antroposofie, orthomoleculaire voedingsleer, psycho-neuro-immunologie, Chinese voedingsleer, ayurveda, macrobiotiek, anders, namelijk

Naar de ervaringen van de docenten met het geven van voedingsadviezen werd door de volgende vragen geïnformeerd:

- Bij welke klachten / symptomen / dysfuncties geeft u voedingsadvies?
- Welke voedingsadviezen leveren naar uw ervaring de meest positieve bijdrage aan de gezondheid van de cliënt?
- Zijn er voedingsadviezen die naar uw ervaring niet werken?

Er worden tegenwoordig ook veel voedingssupplementen voorgeschreven. De vraag is of dit binnen het osteopathische concept past, vandaar de vraag:

- Past het adviseren over voedingssupplementen naar uw mening binnen het osteopathisch concept?

Algemene vragen

Aan het begin van de enquête zijn, om niet meteen met de deur in huis te vallen en om enige achtergrond informatie te hebben, enkele algemene vragen gesteld.

Naam:

Geslacht: M / V

Leeftijdscategorie: 20-30 / 30-40 / 40-50 / 50-60 / 60-70 / > 70

Gevolgde opleiding(en) na de middelbare school:

Docent: fysiologie / visceraal / pathologie / anders, nl.

Werkzaam aan de opleiding:

Het zou hierdoor ook mogelijk zijn om te vergelijken hoe bijvoorbeeld mannen en vrouwen, de jongere en oudere docenten en de docenten van de verschillende vakken over voeding denken. Deze vragen behoorden echter niet tot de subvragen van deze scriptie en zijn daarom bij de analyse in deze thesis achterwege gelaten.

4.2.3.3 Testen en verzenden van de enquête

Bij de enquête (zie bijlage 3) hoort een begeleidende mail voor de docenten (zie bijlage 2) met een uitleg waarom ze de enquête hebben ontvangen en het vriendelijke verzoek eraan mee te werken. In de enquête staat een korte invulinstructie en zijn enkele begrippen gedefinieerd om duidelijk te maken hoe de begrippen in deze enquête bedoeld zijn. De enquête is vooraf getest. Dat wil zeggen dat de enquête is uitgetest door proefpersonen om de invultijd van het geheel, de begrijpelijkheid van de formulering, het nut van de vragen en de technische aspecten te bekijken. De enquête is door zowel vakgenoten als 'leken' uitgetest.

Het was niet mogelijk om elke docent afzonderlijk te benaderen. De e-mailadressen van de docenten van zijn voor buitenstaanders op de websites van de verschillende opleidingen niet te achterhalen. Daarom is er voor gekozen het secretariaat van de opleiding via een mail (zie bijlage 1) te benaderen. In de mail wordt kort uitgelegd waarom de opleiding is benaderd en wordt er verzocht de mail door te sturen naar de betreffende docenten.

De link naar de enquête is in deze mail verwerkt. Voor de Belgische en Nederlandse opleidingen: www.surveymonkey.com/s/ned, voor de Engelse opleidingen: www.surveymonkey.com/s/en en voor de Duitse opleidingen: www.surveymonkey.com/s/dui. In de brief wordt ook vriendelijk verzocht de enquête binnen twee weken in te vullen. Om de kans op een hoger responspercentage te vergroten, was de werkelijke mogelijkheid om de enquête in te vullen 3 weken.

4.2.3.4 Verwerking van de gegevens

De gegevens zijn met behulp van het programma van Survey Monkey verwerkt.

4.3 Resultaten van de enquête

De enquête is 17 keer geretourneerd.

Land	Respons
Nederland	1
België	0
Engeland	3
Duitsland	13
Totaal	17

Door de enquête via het secretariaat te versturen is niet duidelijk hoeveel docenten de enquête ook daadwerkelijk ontvangen hebben. Uit een reactie van een van de secretariaat medewerkers bleek namelijk dat zij de enquête slechts naar één docent had doorgestuurd. Hierop had een mail gestuurd moeten worden met daarin het verzoek de enquête ook naar de andere docenten door te sturen.

Dit is niet gebeurd om aan te tonen waar het mis kan gaan en het zou ook zo gegaan kunnen zijn bij opleidingen waar geen mail van ontvangen is.

In totaal hebben dus 17 docenten gereageerd. Dit zou een responspercentage van 33% zijn, als uitgegaan wordt van het feit dat er maximaal 51 respondenten zouden kunnen zijn als elke docent de enquête daadwerkelijk zou hebben ontvangen.

Bij twee van de drie reacties uit Engeland is niet duidelijk van welke opleiding deze komen. Het lijkt een opleiding die te maken heeft met een Chinese geneeskunde. De antwoorden zijn vaag en onduidelijk. De derde enquête is niet ingevuld. Geen van de drie enquêtes is meegenomen in de verwerking van de gegevens.

Uit Engeland kwam een mail van Steven Vogel, Vice Principal (Research and Quality) van de British School of Osteopathy. Hierin werd aangegeven dat de opleiding bereid was mee te werken aan de enquête, maar dat zij dan graag eerst de goedkeuring van de ethische commissie en de opzet van de hele thesis wilden zien. Aan deze verzoeken kon ik helaas niet voldoen omdat er geen goedkeuring was van een ethische commissie en de tijd ontbrak om de hele opzet van thesis te vertalen in het Engels. Er is geen goedkeuring aangevraagd bij een ethische commissie omdat de enquête niet over cliënten gaat en de docenten de keus hebben om een vraag niet te beantwoorden.

Uit Duitsland leek er zo te zien dus een goede respons te zijn. Bij het analyseren kwam er echter een teleurstelling. De beantwoorde enquêtes kwamen namelijk allemaal van dezelfde opleiding.

Eén Duitse enquête is in zijn geheel niet ingevuld en nog eens twee zijn slechts gedeeltelijk ingevuld.

Er zijn drie opleidingen osteopathie waar reacties van zijn ontvangen en er konden in totaal elf enquêtes worden verwerkt. Het responspercentage komt hiermee op $(11 : 51 \times 100 =) 22\%$. Responspercentages bij enquêtes variëren sterk. Het kan liggen tussen de 10% en 70%. Een percentage van 21% is aan de lage kant.

Na een samenvatting van de antwoorden op de enquête, volgen hieronder de vragen van de enquête met de antwoorden die op de vragen gegeven zijn. Omdat er relatief weinig respons is, is het mogelijk alle relevante antwoorden op de open vragen weer te geven.

Samenvatting:

De antwoorden zijn afkomstig van twee opleidingen. Van één Nederlandse opleiding heeft een docent gereageerd en de enquête volledig ingevuld en van één Duitse opleiding hebben 10 docenten de enquête volledig ingevuld. Alle elf respondenten zijn naast docent ook werkzaam als osteopaat.

Wat opvalt is dat de docenten van dezelfde opleiding niet allemaal dezelfde vakken aangeven waar het onderwerp voeding naar voren komt, maar bijna iedereen geeft aan dat bij fysiologie en de viscerale vakken voeding het meest aan bod komt.

De kennis over voeding wordt vanuit verschillende visies opgedaan. Met deze kennis is nog geen duidelijke visie op voeding door de opleidingen beschreven. Net iets meer dan de helft van de docenten vindt dat er op bijna alle terreinen onvoldoende aandacht voor voeding op de opleiding is.

Daarentegen vindt men bijna unaniem dat er buiten de opleiding meer aandacht op alle vlakken voor het onderwerp voeding zou moeten zijn.

Het laatste deel van de enquête gaat over de ervaringen van de docenten/osteopaten met het geven van voedingsadviezen. Alle docenten die aan het onderzoek hebben meegedaan geven voedingsadviezen bij hun behandelingen en het merendeel vaak of altijd. Toch hecht niet iedereen evenveel belang aan het geven van voedingsadviezen. De cijfers die hiervoor worden gegeven lopen uiteen van een 4 tot een 10. Op de vragen bij welke dysfuncties/klachten/symptomen er voedingsadviezen gegeven moeten worden en welke adviezen goed en minder goed werken wordt heel divers gereageerd. Duidelijk is dat dit per individu bekeken moet worden en het is moeilijk hier een algemeen antwoord op te geven. De grote meerderheid van deze osteopaten vindt dat voedingssupplementen wel binnen het osteopathische concept passen om daarmee de natuur bij tekorten een handje te helpen of als ondersteuning.

Tenslotte is er een drietal docenten die aangeven blij te zijn met de extra aandacht voor het onderwerp voeding door middel van deze thesis.

Persoonlijke gegevens

Naam:

niet ingevuld: 2

wel ingevuld: 9

Geslacht**:

M: 7

V: 4

Leeftijdscategorie:

20-30: 0

30-40: 5

40-50: 4

50-60: 2

60-70: 0

> 70: 0

Gevolgde opleiding(en) na de middelbare school:

Fysiotherapie (6x)

Osteopathie (10x)

Krankengymnast (2x)

Medizinstudium (2x)

Manuel Therapeut

Krankenpflege

Massage

Docent:

fysiologie: 3

visceraal: 5

pathologie: 1

anders: 9

Ingesamt osteopathie

Cranial fascien

Cranial, Neurologie, Reflex, Faszien

Neurophysiologie, Cranio - Sakrale und Parietale Osteopathie

Parietale Osteopathie Becken WS-Craniosakrale-Reflextherapien

DD

Assistent in allen praktischen Fächern

Parietal, Cranial

Cranio, Fascien, Klinische Studien

Werkzaam aan de opleiding:

College Sutherland

IFAO (9x)

anders ingevuld:

Dozententätigkeiten

Freiberufler

Freiberuflich als Dozentin

De opleiding en voeding

Bij welk vak / bij welke vakken komt het onderwerp voeding binnen de opleiding aan de orde?

- *Fysiologie*
- *überall ein wenig, wenn es dazu gehört. gibt kein spezielles Fach für Ernährungslehre*
- *Viszeral, Physiologie, DD, klinische studien, ein bisschen am Rande in allen, Cranial, Parietal, Ernährungslehre*

Welke kennisbronnen over het onderwerp voeding liggen ten grondslag aan het onderwijsmateriaal op de opleiding? *meerdere antwoorden mogelijk*

Reguliere wetenschappelijke kennis: 10

Antroposofie: 4

Orthomoleculaire voedingsleer: 5

Psycho-neuro-immunologie: 2

Chinese voedingsleer: 2

Ayurveda: 3

Macrobiotiek: 4

Anders, namelijk

osteopathie, voedingsleer, gezond verstand

literaturrecherche

Erfahrungen der Kollegen in der Praxis

Is er een visie op voeding beschreven binnen de opleiding osteopathie waaraan u werkt?

nee: 7

ja: 3, namelijk:

- *"Du ißt was Du bist"*
- *die theorien sind vom thema abhängig und werden gelenkt vom jeweiligen fachdozent.*

Is er naar uw mening voldoende aandacht voor het onderwerp voeding binnen de opleiding?

nee: 7

ja: 6, omdat..

- *die Ernährung zur allgemeinen Lebenshygiene gehört und nicht spezifisch zur Osteopathie.*
- *wir behandeln Patienten ganzheitlich und im Rahmen der Beratung gehört eine Beratung über Ernährung dazu, mehr aber auch nicht.*
- *Die Dozenten liegen viel Wert auf diesen Bereich !*
- *weil - sich einige unserer Dozenten neben der Osteopathie auch mit der Heilung durch Nahrungsumstellung beschäftigen*
- *Ich selber wurde als Schüler erst für diese Dinge sensibilisiert, um mich dann entsprechend fortzubilden*
- *jede pathologie und jede läsion auch immer auswirkung oder causa im verdauungs system hat und in der therapie eine wichtige rolle spielen*
- *Das Problem liegt in der Divergenz zwischen den Erkenntnissen der Humanbiologie und den landläufigen Ernährungsempfehlungen bzw. Doktrinen, wie 1x Fleisch in der Woche reicht. So kann der tägliche Tagesbedarf von 1 gr. Rohprotein / Kg-Körpergewicht nicht gedeckt werden.*

Indien nee. Waar zou de opleiding met betrekking tot het onderwerp voeding meer aandacht aan moeten besteden?

- *Algemene principes van voeding, betekenis van begrippen als 'matig en gevarieerd eten, de betekenis van voeding vroeger en nu, de relativiteit van "gezond eten" en voeding i/h algemeen.*
- *auch die Dozenten sollten informiert werden, um einen allgemeinen "Gleichstand" zu gewährleisten, den dann manch ein Dozent noch persönlich ausweiten kann. aber die Grundlage sollte ähnlich sein.*
- *Verträglichkeit Nahrungsmittel bei schulmed. Erkrankung, osteopathischer Dysfunktion*
- *vielleicht genaue Vorgaben zu verschiedenen Ernährungsrichtlinien ausarbeiten, Ernährung ist im allgemeinen aber auch speziellen ein so großes Feld mit den unterschiedlichsten Ideen, Grundsätzen und Herangehensweisen....*
- *Basiskennnisse festlegen der Klassische Physiologie der Ernährung und Verdauungssystems. Dan in einem zweiten Zeitraum, alternative Konsepte darstellen !*
- *in allen Richtungen: Babynahrung, Ernähr.Kinder,Jugendliche,Erwachsene,Sportler,Defizite bei Veganern und Vegetarieren*

Vindt u dat er buiten de opleiding bijv. in de osteopathische vakbladen, op congressen en post-ost cursussen voldoende aandacht is voor het onderwerp voeding?

ja: 1

nee: 10

Indien nee. Waar zou in de vakbladen, op de congressen en bij post-ost cursussen met betrekking tot voeding meer aandacht aan besteed moeten worden?

- *Dezelfde onderwerpen zoals ik ze bij de opleiding heb beschreven. Alle kennis over voeding is wat mij betreft zeer relatief. Wat voor mij goed is, hoeft dat niet voor anderen te zijn en andersom. Wat vandaag voor mij geldt, hoeft morgen niet te gelden. Die relativiteit zou meer besproken moeten worden omdat iedere rechtlijnige opvatting of benadering vwb voeding gedoemd is te mislukken. Zie alle dieetgoeroe's die er passeren.*
- *Ernährungsumstellung (nicht Diät) bei osteop. Dysfunktionen*
- *Wenn wir von Viszeral sprechen , ist es nötig eine Korrektur der Ernährung häufig vorzuschlagen , damit unsere Behandlung in der Osteopathie sich weiter fortsetzt ! In der osteopatische Litteratur , könnte es mehr erwähnt werden .*
- *allgemein. Inwiefern sind nahrungsmittel auf lange Sicht schädlich, und wieso?*
- *Zusammenhang zwischen Dysfunktionen und Ernährung. Unterstützung der osteopathischen Behandlung durch Ernährung.*
- *gesunde Ernährung , Möglichkeiten in der heutigen Zeit*
- *In allen Bereichen*
- *basische ernährung / zubereitungsart/ Nährwert der nahrungsmittel / aufnahmefähigkeit des darmes / organbelastung und allergie / verkaufsstrategie der nahrungsmittel industrie / biologische herstellung und inhaltsstoffe der nahrung*
- *Es sollte auf den Zusammenhang hingewiesen werden zwischen den Ernährungsempfehlungen und der steigenden Krankheitsentwicklung. Es sollte auch darüber nachgedacht werden, dass wir auf EU-Ebene keine Lebensmittel mehr bekommen sondern nur noch Nahrungsmittel, die weder dem Immunsystem helfen, noch unserem allgemeinen körperlichen Aufbau.z.B. Analog-Käse wird zugelassen, richtiger Käse aus Lebendkulturen hergestellter Käse wird verboten. CO2 haltige Getränke werden verkauft gleichzeitig wird CO2 als Treibhausgas bezeichnet und mit Steuern belegt.*

Het geven van voedingsadviezen in de praktijk

Bent u werkzaam als osteopaat in een praktijk?

ja: 11

nee: 0

Geeft u in uw praktijk voedingsadviezen?

nooit:

soms: 3

vaak: 4

altijd: 4

Hoe belangrijk zijn voedingsadviezen volgens u binnen een osteopathische behandeling? *0 = uiterst onbelangrijk 10 = uiterst belangrijk*

10: 3

9: 2

8: 2

7: 1

5: 1

4: 2

Welke kennisbronnen gebruikt u persoonlijk bij het geven van adviezen over voeding? *meerdere antwoorden mogelijk*

Reguliere wetenschappelijke kennis: 9

Antroposofie: 4

Orthomoleculaire voedingsleer: 5

Psycho-neuro-immunologie: 4

Chinese voedingsleer: 5

Ayurveda: 3

Macrobiotiek: 6

Anders, namelijk: literaturrecherche

Erfahrung

meinen normalen Menschenverstand und mein Bauchgefühl

die causa der läsion und die individuelle problematik ist hier entscheidend

Bij welke klachten / symptomen / dysfuncties geeft u voedingsadvies?

- *De osteopatische filosofie respecterend moet ik zeggen dat ik hier geen antwoord op KAN geven.*
- *bei sämtl. osteop. Dysfunktionen, wenn eine "Dominokette" vorhanden ist*
- *Um wieder an die Frage 5 zurückzukommen , möchte ich sagen , dass ich mehr meine Patienten an Spezialisten der Ernährung schicke , als selbst so viele Rate zu geben !*
- *Verdauungsproblemen, Allergien, Asthma, allgemeine Schläffheit, Stau in Leber, Galle, Nieren, übergewicht, familiäre Vorerkrankungen wie Darmkrebs, und vieles mehr.*
- *Bei Übergewicht*
- *Bei allen Beschwerden im viszeralen Bereich, immunologischen Ungleichgewichten, häufig bei Kinderbehandlungen, Gelenk- und Haltungsbeschwerden, stoffwechselbedingten Problemen, Übergewicht...*

*Migränoide Kopfschmerzen -als Folge Gallenflussfunktionsstörungen -Magenfunktionsstörungen
Verdauungsprobleme, -Störungen Übersäuerung*

- *Fibromyalgie, metabolischem Syndrom, Osteoporose, Schulterschmerzen, ect. Visceralen Dysfunktionen, Beinschmerzen... Es gibt etliche Beschwerden, die nahrungsbedingt verbessert werden können.*
- *immer dann , wenn ich das Gefühl habe, die Beschwerden meiner Pat. hängen auch mit dessen Ernährungsgewohnheiten zusammen unabhängig von den aufgefundenen Dysfkt.*
- *es gibt keine läsion oder erkrankung bei der die ernährung kein rolle spielt*
- *Immer*

Welke voedingsadviezen leveren naar uw ervaring de meest positieve bijdrage aan de gezondheid van de cliënt?

- *De osteopatische filosofie respecterend moet ik zeggen dat ik hier geen antwoord op KAN geven.*
- *Eine reduzierung ballaststoffreicher, vegetarischer Ernährung. ACHTUNG!! d.h nicht ganz davon wegzugehen = Vollwerternährung. Ernährung wird je nach Dysfunktiongrad umgestellt*
- *Das ist schwer zu sagen . Es ist abhängig von jedem Patienten . Aber fast immer viel Wasser trinken nach einer osteopatischer Behandlun. Im Rahmen einer "ausgewogenen" Ernährung, Kuhmilchprodukte stoppen Zucker stoppen*
- *Empfehlungen zur Gewichtsreduktion*
- *Der Beginn ist für mich, das der Patient erst einmal über seine eigene Ernährung nachdenkt. Wahrnimmt ob er falsch oder und zuviel ist. Dies auch im Zusammenhang die Verantwortung für seinen eigenen Körper wieder selbst zu übernehmen, Sport zu treiben... Oder aber bei Patienten die dies schon tun, genau zu sehen, warum die entsprechende Ernährung evt. Probleme macht. Es gibt also verschiedene Ansätze, und abhängig vom Problem völlig unterschiedliche Empfehlungen.*
- *Regelmäßige Nahrungsaufnahme Vermehrt trinken Gallenfluß stimulierende Nahrung*
- *Umstellung Wasser, Salz, Makrobiotika, Metabolic Balance, da Patienten streng geführt sind, keine Mikrowelle, Buch Abnehmen im schlaf.*
- *wenig Kohlehydrate, ausgewogen Fleisch, viel Gemüse und viel Flüssigkeit in Form von Wasser*
- *Weniger Kohlehydrate ins besondere weniger stärkehaltige Kohlehydrate, daas sie keine Bausteine sondern reine Energieträger sind. Mehr Proteine, das sie reine Bausteine sind, die wir für unseren Gewebsauf - und umbau brauchen. Mehr Fette und Öle, da sie die Grundlage für unser Immun- und Hormonsystem darstellen. Dazu viele Kräuter und Bitterstoffe.*

Zijn er voedingsadviezen die naar uw ervaring niet werken?

nee: 2

ja: 9

- *Wannere voedingsadviezen ten onrechte worden gegeven.*
- *Die meisten Patienten sind nicht dauerhaft diszipliniert*
- *Das die Patienten noch gar nicht die gegebenen Empfehlungen umsetzen können! Evtl. andere Therapien vorgeschaltet werden müssen.*
- *Diese die Basieren auf scheinwissen !*
- *Alle, wenn der Patient nicht dazu bereit ist. Generell zu große Umstellungen ohne Leidensdruck oder Druckmittel den "inneren Schweinehund" zu überwinden.*
- *viel Flüssigkeit in Form von kaffee oder bei Kindern häufig als Apfelsaft oder Saftschorle*
- *alles was vom patient nicht auch umgesetzt werden kann.*
- *völlig falsch, sozusagen als Krankmacher zu bezeichnen, sind die Ernährungsempfehlungen die fettarm, proteinarm und kohlehydratlastig postulieren.*

Past het advisereren over voedingssupplementen naar uw mening binnen het osteopathisch concept?

ja: 9

want

- *Weil es an der Globalität des Menschens gehört um die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stimulieren !*
- *wie soll man behaupten "global" zu arbeiten, wenn man den "Sprit" des Körpers nicht unter die Lupe nimmt? ZEIGE MIR WAS DU ISST, UND ICH SAGE DIR WER DU BIST"...*
- *Weil durch bestimmte Nahrungsergänzungen der tägliche Bedarf an Zellerneuernden Substanzen gewährleistet wird, was durch eine normale Ernährung so leicht nicht möglich ist. Studien an der Universität in Jena scheinen dies zu belegen.*
- *Es gibt Erkrankungen die Mangel entstehen lassen, so dass dieser evt. in der Zeit eines Schleimhautaufbaus des Dünndarmes nach Zöliakie eine sinnvolle Therapiehilfe sein kann...*
- *Wenn die Osteopathen sich genügend mit der Materie auseinandergesetzt haben. Dieses ist in der Regel nicht genügend der Fall bei den klassische Osteopatische Ausbildungen. Übrigens dieses gilt auch für Psychologische Betreuung.*
- *Eine ausgewogene Ernährung ist den Patienten nicht immer möglich, daher ist in manchen Fällen eine Ergänzung sinnvoll. Nicht Immer!!!!*
- *es ist für einige Pat. erstmal ein Einstieg in die richtige Richtung zu denken*
- *wir arbeiten u.a. auch mit veränderungen im stoffwechselsystem. es ist oft sinnvoll mit ergänzungen zu arbeiten*
- *Wollen wir ganzheitlich sein, so zählt die Ernährung natürlich zum Erhalt des Körpers und der Gesundheit dazu.*

Past het advisereren over voedingssupplementen naar uw mening binnen het osteopathisch concept?

nee: 2

want.....

- *Om de juiste voedingssupplementen aan de juiste persoon voor te schrijven moet je de fysiologie hiervan goed begrijpen en er praktisch iets mee kunnen. Osteopaten werken met het gevoel (in hun handen) en hiermee kun je veel van deze fysiologie niet beoordelen op de praktische kant ervan. Voorbeeld: we kunnen weten wat natuurlijk bronnen zijn van calcium. We kunnen onderscheid maken in goede en minder goede bronnen maar we kunnen niet voelen of de calcium uiteindelijk aankomt waar het uiteindelijk moet aankomen.*
- *Es gibt Studien nachdenen bei einer Vollwertigen Ernährung keine Nahrungsergänzung nötig sind.*

Ruimte voor op- en aanmerkingen

- *Uiteraard mogen we (ik!) blij zijn met de aandacht die aan dit aan dit onderwerp wordt besteed.*
- *Guter Ansatz über diese Thematik eine Arbeit zu schreiben !*
- *Ich finde es gut, dass sich jemand aus unseren reihen einmal mit diesem Thema auseinandersetzt.*

4.4 Conclusie

De enquête is niet geheel uit de verf gekomen door het lage responspercentage. Hiervoor kunnen meerdere oorzaken zijn:

- De interesse voor het onderwerp is niet zo groot als gedacht.
- Een enquête van 15 minuten tijd is te lang en het stellen van open vragen zou af kunnen schrikken.
- De enquête had langer dan drie weken toegankelijk moeten zijn.
- De manier van verzenden via het secretariaat is niet goed geweest. Zo valt niet te controleren wie de enquête ontvangen heeft en is het ook lastig om een herinneringsmail te sturen. Een persoonlijke benadering werkt waarschijnlijk beter.
- Niet alle kansen zijn aangegrepen om de respons te vergroten zie ?
- Misschien is er sowieso weinig bereidheid om mee te werken aan de onderzoeken van andere opleidingen.

Het lage responspercentage zorgt ervoor dat de enquête niet betrouwbaar genoemd mag worden.

De antwoorden komen van slechts twee van de zeventien osteopathie opleidingen. De enquête is daardoor niet representatief te noemen.

Uit de antwoorden blijkt dat de vragen wel goed geïnterpreteerd zijn, het opleidingsniveau is gelijkwaardig en er zijn geen negatieve opmerkingen geplaatst.

De subvragen:

- Hoe denken de opleidingen over de plaats van voeding binnen de osteopathie?
- Hoe denken de docenten fysiologie, visceraal en pathologie zelf over voeding?

kunnen eigenlijk niet beantwoord worden.

De docenten die gereageerd hebben verschillen van mening of er op de opleiding voldoende aandacht aan voeding geschonken wordt, maar zijn het wel met elkaar eens dat er buiten de opleiding binnen de osteopathie te weinig aandacht voor het onderwerp voeding is.

Alle docenten die aan het onderzoek hebben meegedaan geven voedingsadviezen bij hun behandelingen en het merendeel vaak of altijd. Voor algemene uitspraken over adviezen is het onderwerp voeding te breed en het is ook maar de vraag of dat osteopathisch gezien mogelijk is omdat elk individu anders is.

Mocht er in de toekomst meer onderzoek gedaan worden naar de mening van opleidingen/osteopaten over het onderwerp voeding, dan zou er mijns inziens beter voor een andere methode dan een enquête gekozen kunnen worden. Een persoonlijke benadering, bijvoorbeeld door middel van een interview, levert waarschijnlijk meer respons op. Een grotere onderzoekspopulatie zou ook wenselijk zijn. Indien er toch voor een enquête gekozen zou worden, dan zou het nuttig kunnen zijn om de landelijke beroepsvereniging in te schakelen. Een vooraankondiging van het onderzoek door een landelijke vereniging zou het belang van het onderzoek kunnen benadrukken en misschien meer interesse opwekken. De enquête zelf moet rechtstreeks naar de beoogde deelnemers van het onderzoek gestuurd worden voor een meer persoonlijke benadering.

5

Conclusie Osteopathie en Voeding



5 Conclusie osteopathie en voeding

De informatie uit de voorgaande hoofdstukken zal gebruikt worden om de vragen uit de inleiding te beantwoorden. Eerst zullen de subvragen worden beantwoord om daarna tot het antwoord op de hoofdvraag te komen. Als laatste worden er nog aanbevelingen gedaan.

5.1 Antwoorden op de subvragen en de hoofdvraag

5.1.1 Subvragen

- Wat hebben Still en Littlejohn over voeding geschreven in hun boeken en artikelen?

Still en Littlejohn hebben beiden in hun boeken en artikelen over het onderwerp voeding geschreven. Voor uitgebreide informatie verwijs ik naar hoofdstuk 3.

- Wat is de visie van Still en Littlejohn op voeding?

Duidelijk is geworden dat beiden groot belang hechten aan goede voeding. Ze vinden dat we matig moeten zijn met de hoeveelheden die we eten en dat het eten voedzaam en gevarieerd moet zijn.

- Behoort het geven van voedingsadviezen al vanaf het eerste begin van de osteopathie tot de osteopathische behandeling?

Het geven van voedingsadviezen behoort al vanaf het begin tot de osteopathische behandeling. Still wees mensen op het belang van goede voeding, maar vertrouwde erop dat de mens zelf weet wat goed voor hem is. Littlejohn, die meer dan Still, een groot belang hechtte aan fysiologie, baseerde zijn theorieën over voeding op de grote wetenschappers van die tijd. Hij vond het belangrijk dat zijn studenten er voldoende over wisten om er advies over te kunnen geven en voegde het vak voeding aan de opleiding toe.

- Wat is er naast de werken van Still en Littlejohn binnen de osteopathie over voeding gepubliceerd?

Het antwoord op deze vraag staat uitgebreid in hoofdstuk 4. Naar voren is gekomen dat er niet veel wordt gepubliceerd. In de Nederlandse en Duitse vakbladen wordt er niet veel aandacht aan besteed. Er zijn wel nascholingscursussen op het gebied van voeding.

- Hoe denken de opleidingen over de plaats van voeding binnen de osteopathie?

Helaas hebben er slechts van twee opleidingen gereageerd op de enquête. Dit is een te klein aantal om hier een uitspraak over te kunnen doen.

- Hoe denken de docenten fysiologie, visceraal en pathologie zelf over voeding?

Van het kleine aantal docenten dat heeft gereageerd vindt een aantal personen voeding heel erg belangrijk, maar er zijn er ook die er minder belang aan hechten. Uit alle hoeken wordt informatie verzameld en standaardadviezen over voeding zijn er volgens de docenten niet te geven.

5.1.2 Hoofdvraag

- Wat is de betekenis van voeding binnen de osteopathie?

Het geven van voedingsadviezen hoort al vanaf het begin tot de osteopathische behandeling. Samen met voldoende beweging, een goede ademhaling en, volgens Still, ook voldoende rust en ontspanning, behoort goede voeding tot de osteopathische principes met betrekking tot de zorg voor het welzijn ons lichaam.

Littlejohn zag voeding (samen met water en zuurstof) als enige benodigde stoffen om het lichaam vitaal te maken en te houden. Volgens Littlejohn bestaat goede voeding uit voldoende voeding, maar geen overmaat. Eenzijdige voeding moet vermeden worden door voldoende te variëren met de ingrediënten van de maaltijden en met de wijze van bereiding van het voedsel.

In de loop van de jaren is er wel het een en ander over voeding gepubliceerd. Met name in de Engelstalige bladen zijn er artikelen te vinden. Ook worden er nascholingscursussen over voeding gegeven. Er wordt binnen de osteopathie weinig onderzoek naar voeding gedaan.

Dat voeding van betekenis is binnen de osteopathie in Nederland kan worden opgemaakt uit het feit dat het geven van voedingsadviezen genoemd wordt in het Beroepscompetentieprofiel. In het Beroepscompetentieprofiel is verder een vak voeding in het lesprogramma van de opleidingen opgenomen.

Een 'osteopathische visie' op voeding is er niet. Dit blijkt bijvoorbeeld uit het feit dat er wel bijscholingscursussen over voeding worden gegeven, maar dat de achtergronden bij deze cursussen verschillen. Zo gebruikt de ene cursus de orthomoleculaire visie en een andere de psycho-neuro-immunologie.

5.2 Aanbevelingen

Voeding is in onze maatschappij al jaren een hot item waar veel over wordt geschreven en waar veel onderzoek naar wordt gedaan. Binnen de osteopathie wordt er echter weinig aandacht aan besteed en nauwelijks onderzoek naar gedaan.

Het is goed om te zien dat er middels een vak voeding meer aandacht voor zal komen. Afgestudeerde osteopaten hebben hier helaas geen profijt van. Het is wat mij betreft dan ook wenselijk dat er in vakbladen en op congressen meer over voeding gepubliceerd en verteld wordt.

Middels nascholing wordt de mogelijkheid geboden om de kennis over voeding bij te spijkeren. Wat bij de aangeboden cursussen opvalt, is dat er geen 'osteopathische visie op voeding' is. Alle cursussen gebruiken een verschillende zienswijze als achtergrond. Een 'osteopathische visie op voeding' zou er in mijn ogen wel moeten komen. Het is, denk ik, belangrijk om als beroepsgroep te bepalen wanneer we als osteopaat advies kunnen geven over voeding en wanneer we moeten doorverwijzen. Daarbij is

het ook belangrijk naar de buitenwereld toe, om eenduidig in het advies te zijn. Voortbordurend op datgene wat Still en Littlejohn over voeding geschreven hebben zou er bijvoorbeeld bepaald kunnen worden welke van de huidige stromingen in de voedingsleer er het beste bij de osteopathische filosofie past. Deze visie zou binnen de osteopathische filosofie geïntegreerd kunnen worden of er zou hiervan afgeleid een eigen visie opgesteld kunnen worden.

Aangezien het de principes van de osteopathie betreft, zou het natuurlijk het beste zijn als dit in Europees verband of zelfs op mondiaal niveau zou gebeuren.

Nawoord



Nawoord

Niet alles wat gemeten wordt is waardevol en niet alles wat waardevol is kan gemeten worden. Het enige dat waardevol is, is intuïtie.

De mens die zich omringt met feiten, niet toestaat dat hij verrast wordt, geen flits van intuïtie kent, geen veronderstellingen heeft, geen risico neemt, leeft in een afgesloten cel.

Albert Einstein

Voeding is een actueel onderwerp. Er wordt veel over geschreven en er zijn heel veel theorieën over. Ik vind het een ontzettend boeiend onderwerp, maar raak door de veelheid aan informatie ook in de war. Mede door het schrijven van deze thesis, ben ik nu geneigd te denken dat veel mensen 'gezond eten' te ingewikkeld maken. Still en Littlejohn hadden het al over het belang van matigheid en over eenvoudige, voedzame en gevarieerde maaltijden. Dit zijn in mijn ogen ook de peilers voor gezonde voeding. Daarnaast moet je goed luisteren naar je lichaam en gezonde verstand en je intuïtie gebruiken.

Ieder individu is uniek en daar hoort ook een uniek voedingspatroon bij. Een eetpatroon dat voor de ene persoon goed past bij zijn/haar lijf, karakter en levensstijl, hoeft voor een persoon met een ander lijf, karakter en levensstijl, helemaal niet goed te zijn.

Eten 'valt' ook niet elke dag hetzelfde. Dit verschilt door de gemoedstoestand waarin we ons bevinden.

Treden er lichamelijke klachten op dan volgt een zoektocht naar de oorzaak van deze klachten. Het is vaak een combinatie van verschillende dingen. Het voedingspatroon is dan een van de dingen die onder de loep genomen moeten worden.

De chemie en fysiologie van voeding zijn wel erg ingewikkeld. Ik denk dat als blijkt dat voeding een hele grote rol speelt bij de klachten, er moet worden doorverwezen naar een deskundige op het gebied van voeding.

Je bent wat je eet. Zeker. Maar eten moet vooral ook lekker en gezellig zijn. Het eten tijdens een maaltijd die gezellig en ontspannen verloopt en waarvoor de tijd wordt genomen, levert denk ik, meer voedingsstoffen op voor je lichaam, dan hetzelfde eten als snelle hap tussendoor.

Laten we bij dit alles niet vergeten om te drinken. Vooral water. Alle andere dranken met mate.

Ik heb veel geleerd tijdens het schrijven van deze thesis. Het grootste deel van de tijd deed ik het met veel plezier. Soms was er een teleurstelling en werd het een worstelpartij. Ik heb leuke nieuwe mensen leren kennen en een beroep durven doen op vrienden. De achtergrond van de osteopathie is nog dieper doorgedrongen. Dit heeft voor mij duidelijker gemaakt waar ik voor wil staan, zodat ik dat nu ook met meer overtuiging naar de buitenwereld kan gaan brengen.

Al met al een hele voedzame periode, waarop ik zeker een toast uit ga brengen. PROOST!

Literatuurlijst



Literatuurlijst

Afkortingen:

A	=	Autobiographie
BCOM	=	British College of Osteopathic Medicine
BSO	=	British School of Osteopathy
CS	=	College Sutherland
DAOM	=	Deutsche Akademie für Osteopathische Medizin e.V.
DFO	=	Deutsches Fortbildungsinstitut für Osteopathie
DOK	=	Deutsches Osteopathie Kolleg
Dzfo	=	Deutsche Zeitschrift für Osteopathie
FP	=	Forschung und Praxis
LK	=	Das große Littlejohn-Kompendium
LSO	=	London School of Osteopathy
OSD	=	Osteopathie Schule Deutschland
PMO	=	Die Philosophie und mechanischen Prinzipien der Osteopathie
PO	=	Die Philosophie der Osteopathie
SK	=	Das große Still-Kompendium

Boeken en artikelen:

1. Brinkman, J. De vragenlijst, 2^e herziene druk, Wolters-Noordhoff, Groningen, 2000
2. Buijs, prof. dr. A. Statistiek om mee te werken, 8^e druk, Wolters-Noordhoff, Groningen, 2008, e-book: www.statistiekommeetewerken.noordhoff.nl,
3. Cramer, J.S. et al, Statistiek eenvoudig, Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam, 1998
4. CvA, NVO en NRO, Beroepscompetentieprofiel Osteopathie, 2009
5. Hartman, E. Mens en Voeding, 6e herziene druk, HBuitgevers, Baarn, 2006
6. Newiger, C. Osteopathie, Gezondheid in goede handen, Vertaald en bewerkt door R.K. Muts, Uitgeverij Synthese B.V., Den Haag, 2008,
7. Pijl, O.J. De kunst van het organiseren, www.2reflect.nl/validiteit_en_betrouwbaarheid.htm
8. Still, A.T. Autobiografie (1908), Das große Still-Kompendium, 2^e druk, Jolandos, Pähl, 2005
9. Still, A.T. Forschung und Praxis (1910), Das große Still-Kompendium, 2^e druk, Jolandos, Pähl, 2005
10. Still, A.T. Die Philosophie und mechanischen Prinzipien der Osteopathie (1902), Das große Still-Kompendium, 2^e druk, Jolandos, Pähl, 2005
11. Still, A.T. Die Philosophie der Osteopathie (1899), Das große Still-Kompendium, 2^e druk, Jolandos, Pähl, 2005
12. Fontys Lerarenopleiding Tilburg, Enquêteeren, www.fontys.nl/lerarenopleiding/tilburg/biologie/vaardigheden/links/enqueteeren.htm

13. Littlejohn, J.M. Ausgewählte Fachartikel Abhandlungen zur Osteopathie 1899 – 1939, Das große Littlejohn-Kompendium, 1e druk, Jolandos, Pähl, 2009
14. Littlejohn, J.M. Osteopathie erklärt (1900), 1e druk, Jolandos, Pähl, 2009
15. Littlejohn, J.M. Physiology, Exhaustive and Practical, Journal Printing Company, Kirksville, 1898
16. Lowenstein, T. Haiku inspiraties, Veltman Uitgevers, Utrecht, 2007
17. Trowbridge, C. Andrew Taylor Still 1828-1917, Eine Biografie über den Entdecker der Osteopathie, 4e herziene druk, Jolandos, Pähl, 2006
18. Walstra, P. et al, Voedsel en Voeding: Zin en onzin, 2^e druk, Wageningen Academic Publishers, Wageningen, 2007

Scripties:

gebruikt bij de enquête:

- Masteronderzoeksscriptie: De MDD, een machtig apparaat onder begeleiding van prof. dr. C.H.C.J. van Nijnatten, 2006
<http://igitur-archive.library.uu.nl/student-thesis/2006-0830-2007545/UUindex.html>
- Masteronderzoeksscriptie: Intervisie in het vizier onder begeleiding van drs. M. Visser, 2010
http://igitur-archive.library.uu.nl/student-thesis/2010-1014-200317/Scriptie_Evert%20Kroon_MA.pdf

gebruikt bij de opzet/layout:

- Thesis: Voorkeurshouding en schedelvorming door M. Jenniskens, mei 2010
- Thesis: Literatuurstudie naar osteopathische en regulier medische kennis van belang voor de osteopaat die werkt met baby's tussen 0 en 3 maanden door B. Castenmiller, november 2007

Websites gebruikt bij hoofdstuk 3:

databases en researchcentra:

www.atsu.edu/museum/stillpapers/index.htm	A.T. Still Papers / Missouri Digital Heritage
www.brighton.ac.uk	National Council for Osteopathic Research
www.corpp.com	Commission for Osteopathic Research Practice and Promotion
www.hsc.unt.edu	Osteopathic Research Center
www.osteopathic-research.com	Osteopathic Research Web
www.ostmed.dr.com	Osteopathic Medicine Digital Repository
www.pubmed.com	Database voor medische literatuur

opleidingen

www.atsu.edu	A.T. Still University
www.damp-akademie.de	Akademie DAMP
www.bcom.ac.uk	British College of Osteopathic Medicine
www.bso.ac.uk	British School of Osteopathy
www.college-sutherland.de	College Sutherland (DId)
www.college-sutherland.nl	College Sutherland (NL)

www.daom.de	Deutsche Akademie für Osteopathische Medizin e.V.
www.dfo-zentrum.de	Deutsches Fortbildungsinstitut für Osteopathie
www.eso.ac.uk	European School of Osteopathy
www.fico.be	Flanders International College of Osteopathy
www.iao.eu	International Academy of Osteopathy (Dld, NL)
www.ifaop.com	Institut für Angewandte Osteopathie
www.lso.ac.uk	London School of Osteopathy
www.nescot.ac.uk	Surrey Institute of Osteopathic Medicine
www.oam-online.de	Osteopathie Akademie München
www.osteocoe.fr/de	Europäisches Colleg für Osteopathie
www.osteopathie.com	PrivatSchule für Klassische Osteopathische Medizin
www.osteopathie-kolleg.com	Deutsches Osteopathie Kolleg
www.osteopathie-schule.de	Osteopathie Schule Deutschland
www.pantarhei-osteopathie.nl	Panta Rhei
www.still-academy.de	Still Academy
<u><i>vakbladen:</i></u>	
www.jaoa.org	Journal of the American Osteopathic Association
www.journalofosteopathicmedicine.com	International Journal of Osteopathic Medicine
www.om-pc.com	Osteopathic Medicine and Primary Care
www.thieme-connect.de	Deutsche Zeitschrift für Osteopathie
<u><i>verenigingen:</i></u>	
www.osteopathie.be	Belgische Vereniging voor Osteopathie
www.osteopathie.nl	Nederlandse Vereniging voor Osteopathie
www.osteopathie.de	Verband der Osteopathen Deutschland e.V.

Bijlagen



Bijlage1

Mail naar secretariaat opleidingen

Geachte heer/mevrouw,

Mijn naam is Simone van Es en ik heb, als onderdeel van mijn thesis voor het afronden van mijn studie osteopathie aan het College Sutherland te Amsterdam, een enquête over het onderwerp 'osteopathie en voeding' opgesteld. Deze enquête wil ik graag houden onder de docenten fysiologie, visceraal en pathologie aan de opleidingen osteopathie in Nederland, België, Duitsland en Engeland. Zou u zo vriendelijk willen zijn deze mail door te sturen naar de betreffende docenten aan uw opleiding?

Bij voorbaat dank,
Simone van Es

Dear Sir / Madam,

My name is Simone van Es. As part of my thesis to complete my studies at the College of Osteopathy in Amsterdam, I have designed a survey on 'osteopathy and nutrition'. I would like to send this survey to teachers of physiology, visceral and pathology at osteopathic colleges in the Netherlands, Belgium, Germany and the UK. Would you be so kind as to forward this mail to the relevant teachers at your college?

Many thanks in advance for your cooperation,

Yours sincerely,
Simone van Es

Sehr geehrte Damen und Herren,

Meine Name ist Simone van Es und ich studiere Osteopathie am College Sutherland in Amsterdam. Im Rahmen meiner Diplomarbeit zur Vollendung meines Studiums habe ich einen Fragebogen über das Thema 'Osteopathie und Ernährung' erstellt. Mit diesem Fragebogen möchte ich gerne eine Umfrage unter Dozenten in den Fächern Physiologie, Viszeral und Pathologie an Osteopathie Akademien in den Niederlanden, Belgien, Deutschland und dem Vereinigten Königreich durchführen. Würden sie so freundlich sein diese Nachricht an die entsprechenden Dozenten weiter zu schicken?

Vielen Dank im Voraus,
Simone van Es

Bijlage 2

Uitnodiging medewerking enquête

Geachte heer/mevrouw,

Mijn naam is Simone van Es en ik wil graag uw aandacht vragen voor het volgende.

Ik ben mijn opleiding osteopathie aan het College Sutherland in Amsterdam aan het afronden met een thesis over voeding. Het gaat hierbij om een verkenning naar de betekenis van voeding binnen het osteopathische concept.

De thesis bestaat voor een deel uit een literatuuronderzoek. Hierin onderzoek ik of voedingsadviezen al vanaf het begin deel uitmaakten van het osteopathische concept en wat er in de loop van de jaren binnen de osteopathie over voeding is gepubliceerd.

Het andere deel van de thesis bestaat uit een enquête. Hierin wil ik onderzoeken hoe de opleidingen osteopathie in Nederland, België, Duitsland en Engeland omgaan met het onderwerp voeding. Tevens ben ik benieuwd naar de persoonlijke ervaringen van de docenten met het geven van voedingsadviezen.

Omdat u verbonden bent aan een van deze opleidingen, wil ik u vragen of u mee wilt werken aan dit onderzoek. De enquête zal strikt vertrouwelijk en alleen voor mijn thesis over osteopathie en voeding worden gebruikt. Ik zou het erg op prijs stellen als u mee zou willen werken en de enquête via onderstaande link binnen twee weken in zou willen vullen.

<https://www.surveymonkey.com/s/ned>

Ik wil u bij voorbaat hartelijk danken voor uw medewerking aan dit onderzoek.

hoogachtend,

Simone van Es

Dear Sir / Madam,

My name is Simone van Es and I would like to ask for your kind cooperation in the following matter. I am close to completing my studies at the College of Osteopathy Sutherland in Amsterdam. My final thesis is about nutrition, and involves an exploration of the meaning of food within the osteopathic concept.

One part of the thesis consists of a literature review. Herein I investigate whether dietary advice has been part of the osteopathic concept from the beginning and what has been published about nutrition in the osteopathic field.

The other part of the thesis consists of a survey. Herein I want to examine how the osteopathic colleges in the Netherlands, Belgium, Germany and the UK are dealing with the subject of nutrition. I am also curious about the personal experiences of the teachers when giving dietary advice.

Since you are connected to one of these colleges, I would like to ask you to participate in this research. The survey will be strictly confidential and will only be used for my thesis on osteopathy and food. I really would appreciate your assistance in this matter. If you would like to participate, please fill out the questionnaire within two weeks, using the link below.

<https://www.surveymonkey.com/s/en>

I would like to thank you very much in advance for your cooperation.

Your sincerely,
Simone van Es

Sehr geehrte Damen und Herren,

Meine Name ist Simone van Es und ich möchte Sie gerne um Ihre Hilfe in der folgenden Angelegenheit bitten. Zur Vollendung meines Osteopathiestudiums am College Sutherland in Amsterdam schreibe ich zurzeit eine Diplomarbeit über das Thema Ernährung. Teil meiner Diplomarbeit ist eine Recherche über die Bedeutung von Ernährung innerhalb der Osteopathie.

Die Arbeit besteht zum Teil aus einer Literaturstudie. Hier untersuche ich ob Ernährungsempfehlungen von Anfang an Teil des osteopathischen Konzepts waren und was im Laufe der Jahre innerhalb der Osteopathie über Ernährung veröffentlicht worden ist.

Der andere Teil der Arbeit besteht aus eine Umfrage. Hier möchte ich untersuchen wie Akademien für Osteopathie in den Niederlanden, Belgien, Deutschland und dem Vereinigten Königreich mit dem Thema Ernährung umgehen. Ich bin auch an den persönlichen Erfahrungen der Dozenten beim geben von Ernährungsempfehlungen interessiert.

Da Sie an einer dieser Akademien verbunden sind, möchte ich Sie bitten, an dieser Umfrage teil zu nehmen. Die Umfrage ist streng vertraulich und wird ausschließlich für meine Diplomarbeit über Osteopathie und Ernährung verwendet. Ich wäre Ihnen sehr dankbar wenn sie an meiner Umfrage teilnehmen würden. Um teilzunehmen folgen Sie bitte den untenstehenden Link und füllen den Fragebogen innerhalb von 2 Wochen aus.

<https://www.surveymonkey.com/s/dui>

Ich möchte Ihnen im Voraus herzlich für Ihre Mitarbeit an dieser Untersuchung danken.

Hochachtungsvoll,
Simone van Es

Bijlage 3 enquête website-formulier

OSTEOPATHY AND NUTRITION

[Exit this survey](#)

Introduction en explanation

Dear Sir / Madam,

This survey consists of 22 open and closed questions. The questionnaire is divided into three parts. The first part consists of some general questions. The next part is about osteopathy training and nutrition and the last part is about giving dietary advice in practice. You only need to fill out the last part if you are also working as an osteopath in a practice. Overall, it will take approximately 15 minutes. Many thanks in advance for your time and effort!

Next

Personal information

1. Name:
(optional)

Name: (optional)

2. Gender:

Gender: Male

Female

3. Age group:

20-30

30-40

40-50

50-60

60-70

> 70

4. Education and training after high school:

Education and training after high school:

5. Osteopathic college at which you are employed:

Osteopathic college at which you are employed:

6. Teacher:

Teacher: physiology

visceral

pathology

other, namely

Prev

Next

Explanation of statements included in this survey:

nutrition: food and beverages

dietary advice: advice on nutrition

nutritional supplements: vitamins, minerals and trace elements taken as a supplement to the daily diet

college: the osteopathic college at which your are employed

1. In which class / classes at college is the subject of nutrition brought up?

1

2

3

4

2. What sources of knowledge on the subject of nutrition underlie the educational material at your college?

multiple answers possible

- regular scientific knowledge
- anthroposophy
- orthomolecular dietetics
- psycho-neuro-immunology
- Chinese dietetics
- ayurveda
- macrobiotics
- other, namely

3. Has a theory about nutrition been described at the college you are working at?

- no
- yes, namely

4. In your opinion does the subject of nutrition get sufficient attention at your college?

- no

yes, because

Prev

Next

1. When it comes to the subject of nutrition, are there areas that your college should pay more attention to?

2. Do you think that there is sufficient attention given to the subject of nutrition outside the college - for instance in the osteopathic journals, at conferences and post-ost courses?

no

yes, because

Prev

Next

1. Where should the osteopathic journals, conferences and post-ost courses pay more attention to when it comes to the subject of nutrition?

Where should the osteopathic journals, conferences and post-ost courses pay more attention to when it comes to the subject of nutrition?

Giving dietary advice in practice

1. Are you working as an osteopath in a practice?

- yes
- no

1. Do you give dietary advice in your practice?

- never
- sometimes
- often
- always

1. How important do you think dietary advice is within an osteopathic treatment?

0 = extremely unimportant
10 = extremely important

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
value	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. What sources of knowledge on the subject of nutrition do you personally use when you give dietary advice?

multiple answers possible

- regular scientific knowledge
- anthroposophy
- orthomolecular dietetics
- psycho-neuro-immunology

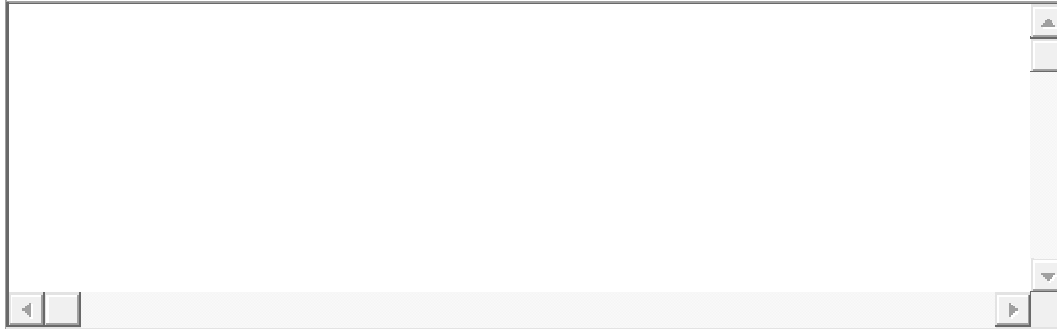
- Chinese dietetics
- ayurveda
- macrobiotics
- other, namely

3. With regard to what complaints / symptoms / dysfunctions do you give dietary advice?

4. Which dietary advice, in your experience, delivers the most positive contribution to the health of the patient?

5. In your experience, is there dietary advice that does not work at all?

- no
- yes, namely

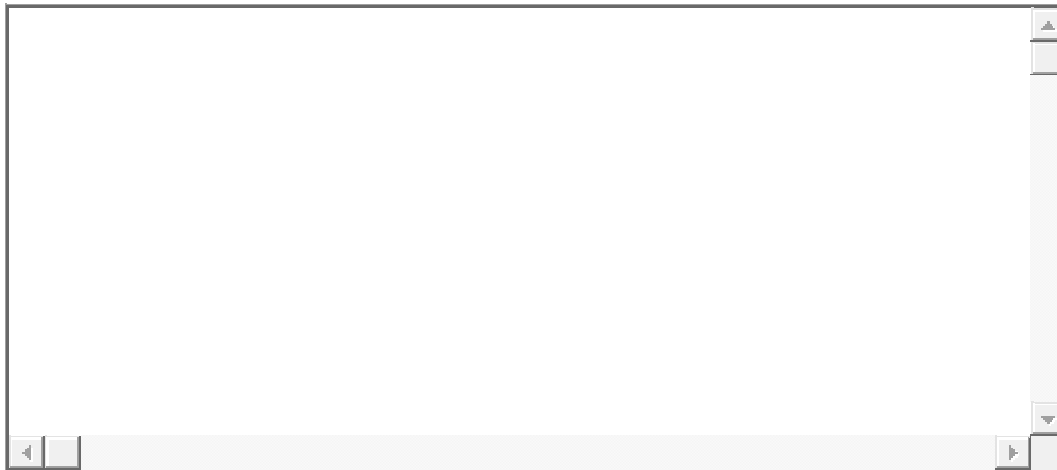


6. In your opinion, does giving advice on nutritional supplements fit within the osteopathic concept?

yes

no

7. Why, in your opinion, does giving advice on nutritional supplements fit or not fit within the osteopathic concept?



8. THANK YOU VERY MUCH FOR YOUR COOPERATION!

Space for comments and considerations

Prev

Done

OSTEOPATHIE UND ERNÄHRUNG

Umfrage beenden

Introduktion und Erklärung

Sehr Geehrte Damen und Herren,

Die Umfrage besteht aus 22 offenen und geschlossenen Fragen. Der Fragenbogen ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil werden einige allgemeine Fragen gestellt. Der nächste Abschnitt beschäftigt sich mit der Akademie und Ernährung und im letzten Teil geht es um Ernährungsempfehlungen in der Praxis. Das letzte Stück brauchen Sie nur auszufüllen wenn Sie als Osteopath in einer Praxis arbeiten. Insgesamt dauert es ungefähr 15 Minuten um den Fragebogen auszufüllen. Ich danke Ihnen im Voraus herzlich für Ihre Zeit und Mühe!

Weiter

Persönliche Informationen

1. Name:
(optional)

Name: (optional)

2. Geschlecht:

Mann

Frau

3. Altersgruppe:

20-30

30-40

40-50

50-60

60-70

> 70

4. Ausbildung nach der weiterführenden Schule:

Ausbildung nach der weiterführenden Schule:

5. Angestellt an der Akademie:

Angestellt an der Akademie:

6. Dozent:

Physiologie

Viszeralen

Pathologie

Anderes, nämlich

Zurück

Weiter

Erklärung von Begriffen in dieser Umfrage:

Ernährung: Speisen und Getränke

Ernährungsempfehlungen: Empfehlungen über Speisen und Getränke

Nahrungsergänzungsmittel: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente als Ergänzung zur täglichen Nahrung aufgenommen

die Akademie: die Akademien für Osteopathie an der Sie arbeiten

1. In welchem Fach / Fächern wird das Thema Ernährung in der Ausbildung behandelt?

1

2

3

4

**2. Welche Wissensquellen über das Thema Ernährung sind die Grundlage für die Lehrmittel in der Akademie?
mehrfachnennungen möglich**

Reguläre wissenschaftliche Erkenntnisse

Anthroposophie

Orthomolekulare Nahrunglehre

Psycho-Neuro-Immunologie

Chinesische Nahrunglehre

Ayurveda

Makrobiotik

Anderes, nämlich

3. Hat die Akademie an der Sie beschäftigt sind eine Theorie über Ernährung entwickelt?

nein

ja, und zwar

4. Wird innerhalb der Akademie an der Sie beschäftigt sind dem Thema Ernährung Ihrer Meinung nach genügend Aufmerksamkeit gewidmet?

nein

ja, weil

Zurück

Weiter

1. Woran sollte die Akademie bezüglich des Themas Ernährung mehr Aufmerksamkeit widmen?

2. Finden Sie, dass außerhalb der Akademie, z B. in der osteopathischen Fachliteratur, auf Tagungen und bei post-ost Kurse dem Thema Ernährung genügend Aufmerksamkeit gewidmet wird?

nein

ja, weil

Zurück

Weiter

1. Arbeiten Sie als Osteopath in einer Praxis?

ja

nein

Zurück

Weiter

1. Geben Sie in Ihrer Praxis Ernährungsempfehlungen?

niemals

- manchmal
- oft
- immer

1. Wie wichtig sind Ihrer Meinung nach Ernährungsempfehlungen innerhalb einer osteopathischen Behandlung?

**0 = sehr unwichtig
10 = sehr wichtig**

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bewertung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Welche Wissensquellen nutzen Sie persönlich bei Empfehlungen über Ernährung?

mehrfachnennungen möglich

- Reguläre wissenschaftliche Erkenntnisse
- Anthroposophie
- Orthomolekulare Nahrunglehre
- Psycho-Neuro-Immunologie
- Chinesische Nahrungslehre
- Ayurveda
- Makrobiotik
- Anderes, nämlich

3. Bei welchen Beschwerden / Symptomen / Dysfunktionen geben Sie Ernährungsempfehlungen?

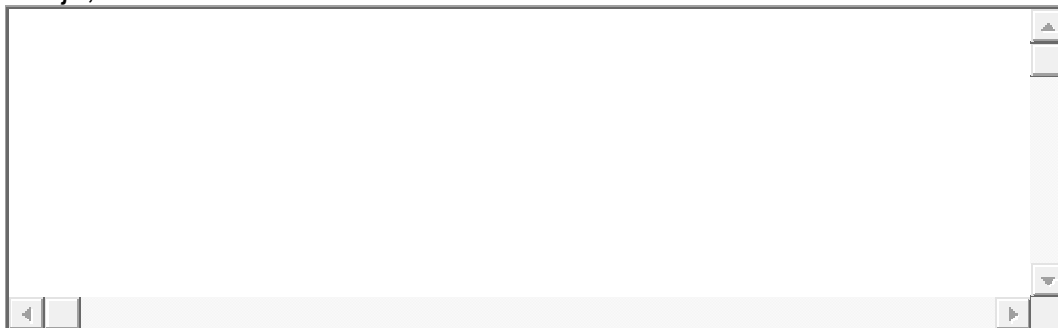
4. Welche Ernährungsempfehlungen liefern Ihrer Erfahrung nach den größten positiven Beitrag zur Gesundheit des Kunden?

A large, empty rectangular text input field with a thin black border. It has a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the bottom, indicating it is a multi-line text area.

5. Gibt es irgendwelche Ernährungsempfehlungen die Ihrer Erfahrung nach nicht funktionieren?

nein

ja, nämlich

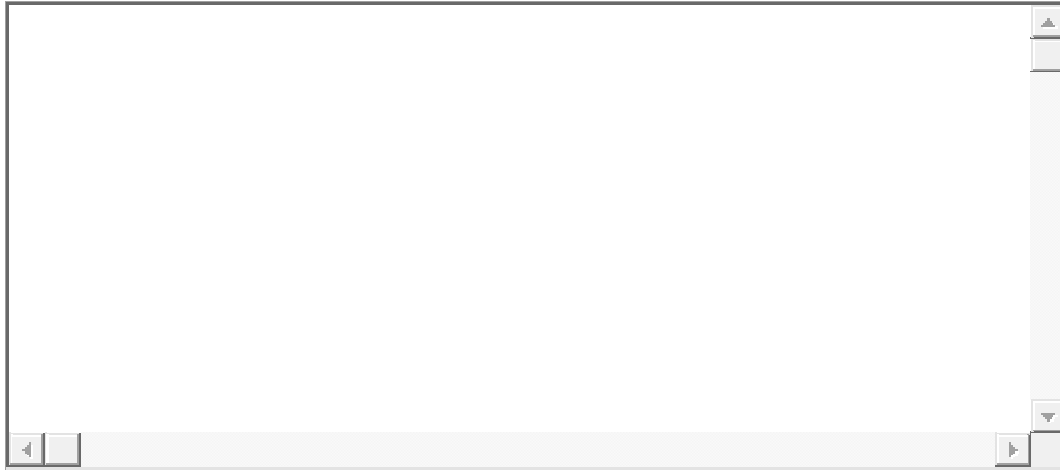
A large, empty rectangular text input field with a thin black border. It has a vertical scrollbar on the right side and horizontal scrollbars at the bottom, indicating it is a multi-line text area.

6. Passen Empfehlungen über Nahrungsergänzungsmittel Ihrer Meinung nach in das osteopathische Konzept?

ja

nein

7. Warum passen Empfehlungen über Nahrungsergänzungsmittel Ihrer Meinung nach ja oder nein in das osteopathische Konzept?



8. HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT!
Platz für Bemerkungen

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE MITARBEIT! Platz für Bemerkungen