



# Verbindt

Lector Esther Nederhof:

## Voedingspatronen en de preventie van welvaartsziekten



Esther Nederhof (Foto: Stefan Martens)

Voeding en gezondheid: twee termen die onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Esther Nederhof, lector Gezonde en Duurzame Voeding en Welvaartsziekten bij Hogeschool Van Hall Larenstein, doet onderzoek naar de invloed van voeding op iemands gezondheid of welzijn. In Noord-Nederland komen relatief veel gezondheidsproblemen voor waarvan de oorzaak bij de eetgewoonten ligt. Samen met andere Campus Fryslân, Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) en Van Hall Larenstein wil Nederhof zich inzetten om de gezondheid en levensstijl te verbeteren in een Leeuwarder wijk (lees verder op pagina 2).

In dit nummer:

### Caspar van den Berg

Over zijn start bij RUG/Campus Fryslân p.3



### De Beurs

Biense Dijkstra van Bouwgroep Dijkstra Draisma over de duurzame renovatie van De Beurs p.4



### Hendrik Thelken

Onderzoek naar het proces van intentievorming in duurzaam ondernemen p.6

### Column

Linde van de Kuijt over de multiculturele master p.8





Gezonde voeding?

## Vervolg pagina 1

DOOR FLOOR KUIPER

**Van een studie bewegingswetenschappen, naar onderzoek in overtraining bij sporters en militairen, tot het bestuderen van depressies bij jongeren. Lector Esther Nederhof kwam met een grote omweg terecht bij het onderwerp van haar lectoraat bij Hogeschool Van Hall Larenstein: Gezonde en Duurzame Voeding en Welvaartsziekten. Toch draagt deze multidisciplinaire achtergrond zeker bij aan haar huidige onderzoek, waar juist de gezonde functies van de mens centraal staan.**

Samen met onder andere Campus Fryslân en Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) en Van Hall Larenstein wil Nederhof zich gaan inzetten om de gezondheid en levensstijlen van inwoners te verbeteren in een Leeuwarder wijk. Nederhof was aanwezig bij de startbijeenkomst over de gezonde wijkaanpak. Ze geeft aan hoe belangrijk het is dat de belanghebbenden bij dit project worden betrokken. "Ik denk dat de belangrijkste belanghebbenden de mensen zijn die daar wonen. Dit soort projecten moeten we bottom-up organiseren. Als we dit een kans van slagen willen geven, moeten we in een heel vroeg stadium huisartsen en bewoners erbij betrekken. Als je een centraal iemand hebt die mee wil doen en diegene koploper kan laten worden, kan een dergelijk project heel goed werken."

### Geschiedenis

De mens heeft al millennia te maken met verschillende voedingspatronen en verschillende levensstijlen. Vooral in de afgelopen 10.000 jaar heeft de mens grote veranderingen doorgemaakt op het gebied van voeding. "Als je botten van jagers-verzamelaars vergelijkt

met die van vroege landbouwers, zie je dat ze langer waren, en gaver gebitten en sterkere botten hadden," legt Nederhof uit. "Na de landbouw transitie was de mens kleiner, was er veel osteoporose aanwezig, hadden de mensen scheve gebitten met gaatjes in de tanden en waren er ernstige groei onderbrekingen." Als nomadische jager of verzamelaar kon je doorreizen naar een vruchtbaardere plek, maar als een oogst mislukte had de landbouwer met een vaste woonplek het hele jaar een probleem. In de afgelopen decennia heeft de maatschappij een groot aantal van deze problemen opgelost. Maar er is tegenwoordig wel een enorme toename aan welvaartsziekten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en depressie. "Dit laat zien dat het niet uitsluitend de goede kant op gegaan is."

### Evolutie

Nederhof zette haar eerste academische stappen tijdens de studie bewegingswetenschappen. "Het belangrijke onderdeel bij bewegingswetenschappen is dat de studie uitgaat van gezonde functies van de mens. In tegenstelling tot medische wetenschappen waar het voornamelijk gaat over het ontstaan en verloop van ziektes." In haar academische onderzoek past Nederhof een evolutionair perspectief toe. "Hoe zijn alle systemen in de mens tot stand gekomen? En hoe kunnen we deze kennis gebruiken en toepassen in onze huidige maatschappij?"

In de Verenigde Staten deed ze onderzoek samen met Bruce Ellis, hoogleraar evolutionaire ontwikkelingspsychologie. "Daar kwam ik iemand tegen die vertelde dat zij haar voeding helemaal had aangepast op evolutionaire principes. Dat vond ik interessant en wilde ik zelf ook wel eens proberen. Ik had op dat moment twee kleine kinderen en vond het daarom niet gek dat ik altijd moe was, maar binnen een paar dagen had ik minder

hoofdpijn, minder buikpijn en meer energie. Toen dacht ik, dat kan dus ook best wel anders!"

Nederhof dook meteen de literatuur in, want hoe kwam het dat een ander voedingspatroon een zodanig effect had? Is dat bijvoorbeeld doordat er geen gluten of lactose in het dieet zitten? "Na een hele speurtocht kwam ik er achter dat het niet gaat om enkele factoren maar om het gehele ecosysteem dat voeding is."

Nederhof richtte haar onderzoek daarna volledig op voeding en depressie. "Ik kwam er al snel achter dat depressie helemaal niet zo opzichzelfstaand is, maar dat het heel veel overlap heeft met andere welvaartsziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten." Toen de vacature voor lector gezonde en duurzame voeding en welvaartsziekten verscheen, twijfelde Nederhof dan ook geen moment om te solliciteren.

### Voedingspatronen

Nederhof is er van overtuigd dat we vooral onderzoek moeten doen naar het uitstellen van ziekten. "Ik denk dat voeding daar een belangrijke rol in kan spelen. Je gaat vaak pas naar de huisarts zodra je klachten krijgt. Maar als je met een bepaald voedingspatroon klachten kunt verminderen zou het wel eens zo kunnen zijn dat zo'n patroon zulke aandoeningen uit kan stellen."

"Laatst stond op de site van de NOS een artikel waarin werd bevestigd dat mensen op steeds latere leeftijd fysieke ongemakken ervaren die niet met hulpmiddelen op te lossen zijn. Terwijl we wel op steeds jongere leeftijd chronische aandoeningen krijgen, waar we hulpmiddelen of medicatie voor nodig hebben. Dat kost geld en is belastend voor het milieu, want het maken en gebruiken van medicijnen is vervuilend."

### Gemiddelde Nederlander

Tegenwoordig is het aanpassen van je voedingspatroon een terugke-

rende factor in de maatschappij. Het internet staat dan ook vol met verschillende diëten: glutenvrij, koolhydraatarm, vegetarisch of veganistisch. Nederhof legt uit dat er zeker enkele aspecten zijn waar consensus over is op voedingsgebied. Zo zijn transvetten slecht, maar groente en vis zijn gezond. "De mens is een omnivoor", benadrukt Nederhof in haar uitleg, "een mens heeft een zo divers mogelijk dieet nodig. Elke dag broccoli en wortels is misschien wel meer groente, maar dan ben je alsnog niet optimaal bezig".

En hoe zit het dan met bewegen? Voor de gemiddelde Nederlander is het onduidelijk of het nu beter is om twee keer per week intensief te sporten of elke dag een beetje. Nederhof geeft als voorbeeld het bestaan van blue zones, waar de gemiddelde leeftijd erg hoog ligt en mensen langer gezond blijven. "Wat ik interessant vind is dat mensen daar niet aan sport doen. Zij hebben een actieve levensstijl. Wij hebben ons leven zo ingericht dat we altijd maar op stoeltjes zitten."

Volgens mij kunnen we het beste andere dingen aanpassen aan ons leven in plaats van alleen maar te gaan sporten."

**“Na een hele speurtocht kwam ik er achter dat het niet gaat om enkele factoren maar om het gehele ecosysteem dat voeding is.”**

## Levensstijlverbetering in Leeuwarden

In Noord-Nederland komen betrekkelijk veel gezondheidsproblemen voor in vergelijking met de rest van Nederland. Op het gebied van deze gezondheidsproblemen bestaan grote verschillen, zowel tussen hoog- en laagopgeleiden, maar ook geografisch, tussen stad en platteland. Veel van deze problemen zijn het resultaat van ongezonde eetgewoonten en de omgeving van mensen, die bepalend is voor de voedingskeuzes die men maakt.

Samen met onder andere Healthy Ageing Network Northern Netherlands (HANNN) en Hogeschool Van Hall Larenstein wil Campus Fryslân onderzoeken of levensstijlverbetering mogelijk is in Leeuwarden. Het onderzoek bevindt zich in een pril stadium en het vaststellen van welke wijken hiervoor in aanmerking komen en het plan van aanpak worden de komende maanden uitgewerkt.