

Gezondgids

● **Metabole fenotype**

In je stofwisselingsprofiel zit de sleutel om af te vallen

● **Alles over kalium**

Dit mineraal heb je nodig voor je bloeddruk en vochtbalans

● **Eiwitbronnen**

De nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad



Hoe wordt het weer stil?

TINNITUS

Inhoud

Energieker

Het klinkt veelbelovend: met het in kaart brengen van je stofwisseling zou je chronische aandoeningen zoals diabetes en hart- en vaatziekten kunnen voorkomen. Met die wetenschap (ook wel metabole fenotypering genoemd) kun je namelijk gericht je voedingspatroon aanpassen. Daar kun je zelfs 'slimme apparaatjes' bij gebruiken, zoals een smartwatch die je hartslag of het zuurstofgehalte in je bloed meet. Handig, maar soms lijken al die nieuwe bevindingen gezond leven ook wel ingewikkeld te maken. Gelukkig is de basis van de Schijf van Vijf simpel en redelijk makkelijk te volgen. Er is immers veel te kiezen en te variëren binnen die schijf. Hiermee kun je ook je voedingspatroon wat aanpassen. Kijk en ervaar wat je het beste past. Hoe reageer je bijvoorbeeld op iets meer (onverzadigd) vet of koolhydraten en eiwitten? Misschien voel je je energieker na zo'n verandering in je eetpatroon? Zelf vaar ik wel bij iets minder koolhydraten dan ik gewend was, en een beperking van mijn eetmomenten tot drie keer per dag. Als ik 's avonds naar bed ga, kijk ik al uit naar mijn heerlijke ontbijt de volgende ochtend. Zo'n lekker gevoel om bij in slaap te vallen. Een prima methode voor mij, die ook werkt zónder een smartwatch aan te schaffen.

Loes Harland
Hoofdredacteur
lharland@
consumentenbond.nl



17 van de cover



Een goede bescherming
tegen uv-straling
► pag. 29



Veel zoetstoffen eten kan je
denkvermogen beïnvloeden
► pag. 4

Rubrieken

4 Nieuws

Een selectie uit het laatste nieuws
over voeding en gezondheid

29 Hier en daar

Consumentennieuws uit
binnen- en buitenland

44 Hoe zit dat?

Antwoord op lezersvragen

Service

40 Extra voor lezers

Van de Consumentenbond

50 Contact en colofon

Het team achter de Gezondgids



► Lees de Gezondgids ook online via consumentenbond.nl/onlinelezen

32



36



41



Artikelen

8 Stofwisselingsprofiel

Metabole fenotypering is het in kaart brengen van je stofwisseling, wat kan helpen bij het afvallen

12 Vitamines

Welke vitamines zijn er, waar heb je ze voor nodig, en vooral: waar zitten ze allemaal in?

14 Uitgesproken

Omgevingspsycholoog Sjerp de Vries legt uit wat een groene omgeving met je gezondheid doet

24 Hoe gezond is miso?

Deze hartige pasta kun je gebruiken in soep, sauzen en wokgerechten

26 Hoofdroos

Witte schilfers en jeuk op je hoofd: om gek van te worden. Wat kun je eraan doen?

32 Alles over kalium

Hoe meer kalium je via je voeding binnenkrijgt, hoe meer natrium je nieren uitscheiden

36 Zoetstoffen

Wat is er waar van de alarmerende verhalen? Hoe maak je een gezonde keuze uit het enorme aanbod?

41 De zonnegroet

Begin je dag energiek met 12 yoga-bewegingen die je lijf goed doen

46 Eiwitbronnen

De Gezondheidsraad heeft de richtlijnen over eiwitbronnen herzien: een overzicht

17



Tinnitus

18 Kort

Het verband met vitaminetekorten

19 Interview

Volgens audioloog Erwin George is er veel te doen aan tinnitus

21 Feiten & cijfers

2 miljoen Nederlanders hebben last van oorsuizen

22 Achtergrond

Groepstherapie kan de klachten verlichten

Eerlijk is eerlijk

De Consumentenbond is er voor iedereen. Wij beschermen je tegen bedrijven die misleiden of misbruik maken van hun macht. Zo maken we de wereld een beetje eerlijker.

Wij maken geen winst, al onze inkomsten zetten we in voor ons werk voor consumenten. Zodat je de beste keuze kunt maken en krijgt waar je recht op hebt.

**Consumenten
bond**

Nieuws

over gezondheid, medicijnen en voeding

Goed om te weten



Telefoon belt alarmdiensten

Het is niet hetzelfde als een alarm-horloge, maar een smartwatch met valdetectie werkt vrijwel op dezelfde manier. Ingebouwde sensoren signaleren een valpartij en sturen je uit zichzelf een melding. Als je daar niet op reageert, stuurt het horloge automatisch een SOS-noodmelding (met locatie) naar de contactpersonen die je vooraf hebt ingevoerd. Sommige horloges alarmeren ook gelijk de nodige hulpdiensten. In onze test van smartwatches zitten diverse horloges met valdetectie. Je kunt ze op onze site met elkaar vergelij-

ken. Hierbij kun je ook meerdere functies van de horloges selecteren, zoals zuurstofsaturatie en zelfs een ECG (elektrocardiogram, een hartfilmpje). Valdetectie zit op onder meer de Galaxy Watch-serie van Samsung, de Apple Watch-modellen en sommige horloges van Garmin. De Apple Watch Series 11 (GPS) 42-mm met aluminium kast en sportbandje is onze Beste uit de Test. Maar kijk eerst welke telefoon je hebt en welke functies je op het horloge wilt. Apple werkt alleen in combinatie met een iPhone en Samsung alleen met een Android-telefoon.



GGZ in de knel

3,3 miljoen mensen in Nederland hebben psychische klachten. Het is onbekend hoeveel wachtenden er precies zijn voor de geestelijke gezondheidszorg (ggz). De laatste officiële cijfers zijn van eind 2024. Toen waren dat zo'n 90.000 personen. Op de website van je zorgverlener kun je vaak wel zien hoe lang de wachttijden voor de ggz zijn, maar niet of je verzekeraar een contract heeft met de zorgaanbieder van je keuze. Wil je in 2026 naar een ggz-aanbieder zonder contract? Dan krijg je maximaal 85% vergoed in plaats van 100%. Hoeveel je precies vergoed krijgt, hangt af van je polis. Wij willen dat zorgverzekeraars vooraf duidelijke informatie geven over de werkelijke vergoeding. En over de kosten die je kunt verwachten bij vormen van niet-gecontracteerde zorg, zoals specialistische ggz. We roepen de zorgverzekeraars op om deze duidelijkheid snel te geven.



Invloed zoetstof op hersenen

Braziliaanse wetenschappers onderzochten of er een verband is tussen de consumptie van kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam en xylitol, en achteruitgang van het denkvermogen (cognitie). Zij brachten de inname van zoetstoffen en de cognitie van ruim 12.000 deelnemers in kaart. Acht jaar later herhaalden ze de cognitieve tests. Het bleek dat deelnemers die veel zoetstoffen consumeerden cognitief iets sneller achteruit waren gegaan dan de deelnemers die minder zoetstoffen binnenkregen. Vooral hun geheugen was iets minder goed. De onderzoekers schrijven in het tijdschrift *Neurology* dat niet vaststaat dat zoetstoffen de hersenen aantasten. Het zou bijvoorbeeld ook kunnen dat deelnemers met overgewicht of diabetes, factoren die de kans op dementie verhogen, vaker voor zoetstoffen kozen om hun calorie-inname te verlagen. Alzheimer Nederland stelt dat zoetstoffen vaak in ongezonde producten zitten, zoals frisdranken en koekjes. Het is goed om de inname daarvan te beperken en voor gezondere voeding te kiezen. Zie ook het artikel over zoetstoffen op pagina 32.

Heilzaam effect plantaardig eten

Een gezond plantaardig dieet gaat vaak samen met een betere kwaliteit van leven. Dat schrijven Nederlandse onderzoekers in *Journal of Nutritional Science*. Uit de gegevens van meer dan 6500 60-plussers die ze analyseerden, bleek dat ouderen die vaker kiezen voor gezonde, plantaardige voeding zo'n 14% grotere kans hadden op een hoger lichamelijk welzijn. De kans op een hoger mentaal welzijn was 12% groter. Onder gezonde plantaardige voeding vallen bijvoorbeeld groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige oliën. Meer consumptie van vlees en ongezonde plantaardige voeding, zoals suikerrijke snacks, witbrood en suikerhoudende frisdranken, was juist geassocieerd met een minder grote kans op een hoger lichamelijk en mentaal welzijn. De onderzoekers dachten dat dit verband te maken zou kunnen hebben met het feit dat de consumptie van rood en bewerkt vlees en ongezonde plantaardige producten ontstekingsreacties in het lichaam bevordert. Ze keken daarom ook naar verschillen in ontstekingswaarden in het bloed, maar die konden de gezondheidsverschillen tussen de groepen niet volledig verklaren. In toekomstig onderzoek hopen ze meer te ontdekken over de heilzame effecten van gezonde plantaardige voeding op lichaam en geest.

Meer dan 67% van de genodigden tussen 55 en 76 jaar nam in 2024 deel aan het bevolkingsonderzoek naar darmkanker

Bron: RIVM



Bijwerkingennieuws

Maagklachten en NSAID's

Ibuprofen, naproxen en diclofenac zijn NSAID's: non-steroidal anti-inflammatory drugs. Dit zijn pijnstillers die ook ontstekingen remmen. Artsen kunnen ze voorschrijven, maar ze zijn ook zonder recept te koop bij onder meer de drogist en in de supermarkt. Het is bekend dat maagklachten vaak voorkomen als bijwerking bij NSAID's. Het gaat dan om pijn in de bovenbuik, zuurbranden, misselijkheid, een vol gevoel en boeren. Deze klachten ontstaan vaak binnen enkele dagen na het starten met een NSAID. Zowel tabletten, capsules als zetpillen kunnen deze klachten geven. Het kan helpen om de tablet of capsule met een glas water of wat eten in te nemen. Ook na het verlagen van de dosis kunnen maagklachten verminderen. Bij gels en crèmes met NSAID's zijn maagklachten niet te verwachten. Door het gebruik van ontstekingsremmende pijnstillers kan ook een maagzweer ontstaan. Dit gebeurt meestal binnen drie maanden na het eerste gebruik. Bij een maagzweer heb je niet altijd klachten. Een grote maagzweer kan gaan bloeden, waardoor je pikzwarte ontlasting krijgt of bloed opgeeft. Overleg het met je arts als er bloed in je ontlasting of braaksel zit, of als de maagklachten niet overgaan of erger worden.

Wil je een bijwerking melden?
Dat kan op lareb.nl



Waarschuwing over allergenen

Sinds 1 januari 2026 gelden er nieuwe regels over hoe en wanneer levensmiddelenbedrijven op het productetiket moeten waarschuwen voor allergenen die in het voedsel kunnen zitten. Deze informatie kan belangrijk zijn als je een allergie hebt. De nieuwe regels zijn bedoeld om onnodige en verwarrende waarschuwingen te voorkomen. Op elke plek waar voedsel wordt geproduceerd, verpakt of verhandeld, kan kruisbesmetting ontstaan. Daarbij kan een allergeen van het ene product in het andere terechtkomen. Bedrijven moeten er alles aan doen om dit te voorkomen. Maar als het mogelijk is dat er bij bepaalde producten toch kruisbesmetting plaatsvindt, dan moet de producent of verkoper zelf met een risicoanalyse bepalen of hierbij de referentiewaarde (ondergrens voor de hoeveelheid allergenen) kan worden overschreden. Als dat het geval is, moet op die producten dus sinds 1 januari 2026 een waarschuwing daarvoor staan. Denk hierbij aan 'Kan [allergeen] bevatten' of 'niet geschikt voor mensen met een [allergeen] allergie'. De NVWA controleert of voorverpakte producten aan de nieuwe regels voldoen.

Alternatieve antibiotica

Het wordt steeds lastiger om blaasontstekingen effectief te behandelen. De bacteriën die de ontstekingen veroorzaken, zijn regelmatig ongevoelig voor veelgebruikte antibiotica, of de antibiotica kunnen niet gegeven worden door nierfunctiestoornissen of allergieën.

Toch is er een lichtpuntje: 'oudere' antibiotica die de laatste decennia weinig voorgeschreven werden, blijken vaak goede alternatieven. Deze meer klassieke middelen zijn doorgaans 'smal-spectrum-antibiotica'. Dat houdt in dat ze tegen een specifieke groep bacteriën gericht zijn. De modernere antibiotica zijn vaak juist breed spectrum, en doden dus meer soorten bacteriën. De nieuwere antibiotica hadden tot nu toe vaak de voorkeur, onder meer omdat ze tegen meer bacteriesoorten te gebruiken zijn. Maar ze zorgen ook voor meer resistentie. Daarom zullen klassieke antibiotica zoals pivmecillinam en fosfomycine weer steeds vaker voorgeschreven worden.



Versoepeling gebruik pesticide

De Parkinson Vereniging, Natuurmonumenten en zo'n 50 andere organisaties vinden dat Nederland zich moet verzetten tegen de aangekondigde versoepeling van het gebruik van landbouwgif. De Europese Commissie besloot eind vorig jaar dat de regels voor boeren en tuinders eenvoudiger moeten. Onder die eenvoudiger regelgeving zou de termijn waarbinnen aantoonbaar giftige stoffen moeten worden afgebouwd, verlengd worden van 1,5 jaar naar 3 jaar.

De versoepeling van de regels zou het ook weer mogelijk maken om landbouwgif met drones te verspreiden, waardoor het risico op blootstelling aan pesticiden toeneemt. De eenvoudigere regelgeving zou boerenbedrijven en de overheid miljarden besparen, maar mogelijk wel ten koste van de volksgezondheid en de biodiversiteit, zo vrezen de protesterende organisaties. Wetenschappelijk onderzoek toont steeds meer aanwijzingen voor een verband tussen het gebruik van bestrijdingsmiddelen en ziektes als parkinson, kanker en ALS bij boeren en omwonenden.



Proteïnehype is een doorgeslagen verdienmodel voor fabrikanten

Fabrikanten van voedingsmiddelen profiteren flink van de proteïnehype. Ze maken producten met 'extra eiwit'-claims vaak duurder dan reguliere producten, terwijl ze nauwelijks extra voedingswaarde leveren. Soms zijn ze zelfs ongezonder dan het reguliere equivalent.

Sommige fabrikanten laten je met hun claims geloven dat proteïne heel bijzonder is. Denk aan de aanprijzing van proteïne als 'goed voor sporters' en 'goed voor de spieropbouw', terwijl je met een normaal eetpatroon al meer dan genoeg eiwitten binnenkrijgt. Ook als je sport.

Hetzelfde gebeurt bijvoorbeeld met 30+ kaasproducten waarop de fabrikant het woord proteïne benadrukt. Maar aan deze producten is niets extra's toegevoegd. Kaas bevat van nature al veel eiwit. De nadruk leggen op een voedingsstof terwijl alle

soortgelijke producten hetzelfde kenmerk hebben, is volgens de Warenwet misleidend. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) laat ons weten dat de toevoeging 'proteïne' daarom niet gebruikt mag worden. Toch grijpt de NVWA niet in. 'De NVWA beschouwt de vrijwillige vermelding "proteïne" op genoemde producten als voedingsclaim. Voor de consument zal deze voedingsclaim waarschijnlijk dezelfde betekenis hebben als de toegestane voedingsclaim "eiwitrijk", waardoor er geen wettelijke bepalingen worden overtreden', meent de NVWA.

Wij interpretern de regels toch anders. We verwachten ook dat een gemiddelde consument bij proteïnetonijn of proteïnekaas een bijzonder product verwacht met extra veel eiwit. We vinden het een onnodige toevoeging en daarom verwarrend.

Meer nieuws

In je mailbox

Wil je regelmatig nieuws en tips van ons ontvangen? Sluit je dan aan bij de circa 500.000 consumenten die onze nieuwsbrieven ontvangen. Enkele onderwerpen over voeding en gezond leven uit die nieuwsbrieven zijn:

- ▶ Wij testten smartwatches op diverse functies. Niet alleen op gebruiksgemak en batterijduur, maar ook op metingen op gebied van gezondheid.
- ▶ Een goede nachtrust begint met een goede matras. Gebruik onze keuzehulp om zonder stress je matras te kiezen. Wij testten er 77 op onder meer lichaamsondersteuning en duurzaamheid.
- ▶ Wil je ook met gemak bakken? Haal met onze Beste uit de Test een goede inbouwoven in huis.

Meld je aan via gezondgids.nl/e-mails.



Het aandeel gezonde vleesvervangers is de afgelopen twee jaar verdrievoudigd

Bron: Proveg



MEER INFORMATIE

Op gezondgids.nl/verdieping staan alle bronnen



Metabole fenotypering

Het zit 'm in je stofwisseling

Waarom valt de een moeiteloos af met een koolhydraatbeperkt dieet, en raakt de ander geen gram kwijt? Wetenschappers denken dat het te maken kan hebben met je metabole fenotype.

● Stel je voor: je volgt samen met een vriendin een dieet om de kilo's van de feestdagen eraf te krijgen. Dezelfde leef-tijd, hetzelfde gewicht, dezelfde motivatie. Na twee maanden is je vriendin vijf kilo afgevallen en voelt ze zich energiekeer dan ooit. Jij ziet bij jezelf nauwelijks resultaat en raakt gefrustreerd. Een ander voorbeeld: je vriend en jij zijn allebei wat te zwaar. Maar hij fietst met gemak een berg op, terwijl jij kampt met vernauwde slagaderen, pijnlijke gewrichten en allerlei andere kwaaltjes. Net zo frustrerend. Lange tijd werden zulke ervaringen afgedaan met opmerkingen als 'je hebt nu eenmaal wilskracht of je hebt het niet'. Maar wetenschappers aan de Universiteit Maastricht raken er steeds meer van overtuigd dat je stofwisselingsprofiel, ofwel je metabole fenotype, kan helpen verklaren hoe je op voeding reageert. Als dat profiel eenmaal in kaart is gebracht, kun je gericht aan de slag met het aanpassen van je voedingspatroon.

Pionier

'Metabole fenotypering is dus het in kaart brengen van iemands stofwisseling', legt Ellen Blaak uit. Zij is hoogleraar humane biologie aan de Universiteit Maastricht en een van de pioniers op dit gebied. 'Het gaat daarbij niet alleen over hoe je lichaam koolhydraten, vetten, plantaardig of dierlijk eiwit of voedingsvezels verwerkt. Het gaat ook over hoe je glucose opneemt en vetten vrijmaakt uit weefsels in je lichaam, de invloed van hormonen als cortisol en insuline, systemische ontsteking, je genetisch profiel en zelfs de invloed van je darmbacteriën op je stofwisseling.'

Het is een benadering die fundamenteel verschilt van de generieke aanpak die nu gebruikelijk is bij het geven van voedingsadvies. Traditioneel kijken artsen en diëtisten vooral naar BMI (Body Mass Index), gewicht, middelomtrek en misschien de bloedsuikerspiegel. Maar twee mensen

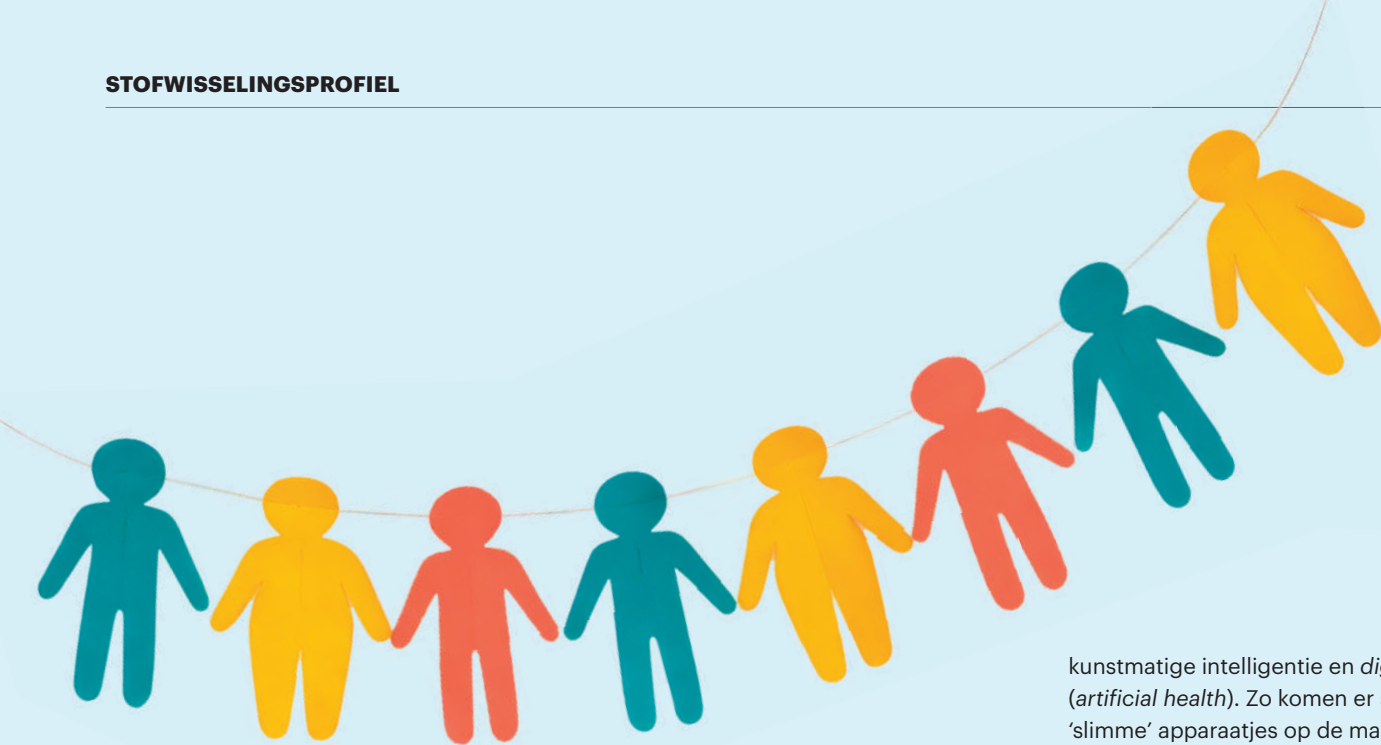
twee groepen mensen met insulineresistentie: de ene groep had vooral problemen in de lever, de andere vooral in de spieren. 'Bij veel mensen ontwikkelt insulineresistentie zich tegelijkertijd in verschillende organen', nuanceert Blaak. 'Maar bij sommigen is het veel meer uitgesproken in de

Je stofwisselingsprofiel, ofwel je metabole fenotype, kan helpen verklaren hoe je op voeding reageert

met precies hetzelfde gewicht en dezelfde BMI kunnen 'onder de motorkap' heel verschillend functioneren. 'De een heeft misschien al flink wat levervet opgebouwd, terwijl de bloedsuikerwaarden in het bloed nog normaal zijn. De ander heeft nauwelijks levervet, maar wel insulineresistentie in de spieren', illustreert Blaak. Zulke verschillen bepalen in grote mate hoe het lichaam reageert op voeding en beweging. Ze helpen te verklaren waarom sommigen met eenzelfde dieet of leefstijl sneller in gewicht toenemen of insulineresistentie ontwikkelen dan anderen. Die resistentie is een voorstadium van diabetes type 2 en wordt in verband gebracht met talloze andere chronische aandoeningen. Je cellen reageren dan minder goed op insuline, waardoor je lichaam steeds meer van dit hormoon moet aanmaken om suiker uit je bloed in je cellen te krijgen. Recent onderzoek van Blaak en haar team laat zien hoe waardevol het kan zijn om onderscheid te maken naar metabool fenotype. De wetenschappers bestudeerden

lever óf in de spieren.' Personen met voornamelijk spierinsulineresistentie bleken baat te hebben bij een voedingspatroon dat eiwitrijk, vezelrijk en vetarm was. Volgden ze zo'n voedingspatroon, dan verbeterde hun bloedsuikerregulatie en voelden ze zich energiekeer. Maar dit voedingspatroon werkte minder goed bij mensen met vooral leverinsulineresistentie. ►





Deze groep liet juist betere resultaten zien bij voeding rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, zoals die in olijfolie, noten en avocado. 'Het was een zogenoemde *proof-of-concept*-studie, bedoeld om te laten zien dat verschillende metabole fenotypes anders op voeding kunnen reageren', vertelt Blaak. Je kunt uit zo'n klein, vroeg onderzoek geen conclusies trekken. 'Maar de resultaten waren veelzeggend', aldus de hoogleraar.

Zes fenotypes

Deze studie naar het onderscheid tussen lever- en spierinsulineresistentie was dus nog maar het begin. Blaak en haar collega's zijn inmiddels betrokken bij een groot vierjarig onderzoeksproject, gefinancierd vanuit Topsector Agri & Food en Health Holland. 'In dit project brengen we metabole fenotypes in kaart die een verhoogd risico geven op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en diabetes. We ontwikkelen een voedingsaanpak om deze chronische aandoeningen te helpen voorkomen', vertelt de onderzoeker. 'Hierbij werken we nauw samen met Wageningen Universiteit en bedrijven uit de voedingsmiddelenindustrie.' De onderzoekers hebben inmiddels zes verschillende metabole fenotypes geïdentificeerd: drie mannelijke en drie vrouwelijke. 'Vrouwen en mannen verschillen bijvoorbeeld in vetopslag rond de organen en de werking van het hormoon

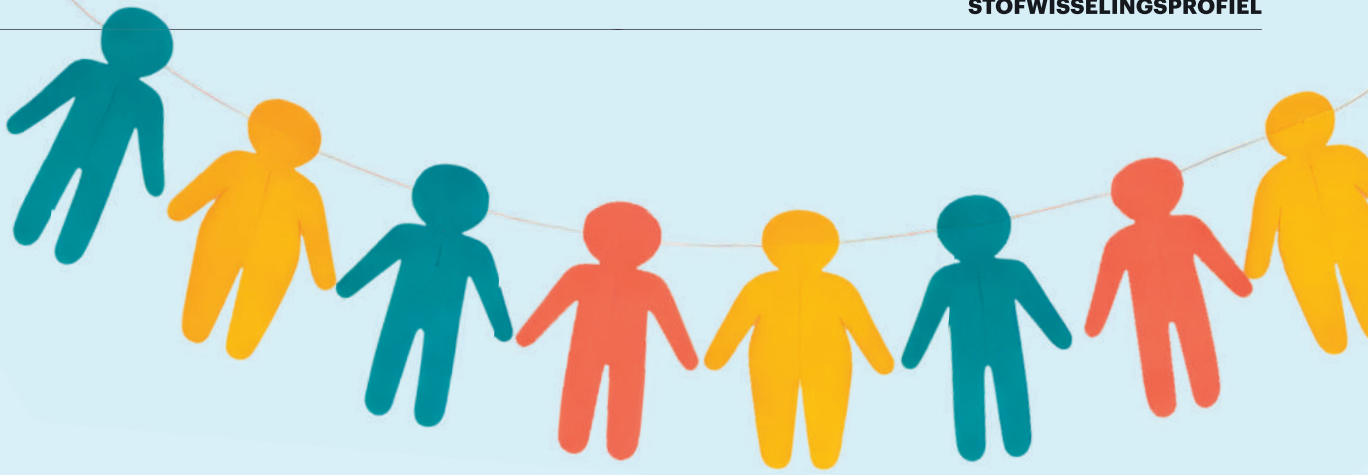
insuline', legt Blaak uit. 'We zien in verschillende grote studies vergelijkbare fenotypes terugkomen. Dat geeft ons het vertrouwen dat we echt iets op het spoor zijn.' De onderzoekers testen deze fenotypes nu met verschillende voedingsinterventies om te kijken hoe de risicofactoren voor type 2 diabetes, zoals overgewicht en insulineresistentie, te verbeteren zijn. Blaak heeft hoge verwachtingen van het onderzoek. 'Als het afstemmen van voedingsadvies op deze fenotypes leidt tot gezondheidswinst, zou dat een doorbraak betekenen in de preventie en behandeling van chronische aandoeningen als diabetes en hart- en vaatziekten. Het is dan wel zaak dat mensen aan de hand van eenvoudige metingen in deze fenotypes ingedeeld kunnen worden. Als je weet tot welk fenotype je behoort, kun je gericht een specifiek voedingspatroon volgen of hierin door een gezondheidsprofessional begeleid worden.'

Smartwatches

De hoogleraar volgt naast het onderzoek ook de ontwikkelingen in aangrenzende vakgebieden op de voet. Denk dan aan

kunstmatige intelligentie en *digital health* (*artificial health*). Zo komen er steeds meer 'slimme' apparaatjes op de markt die je op of aan je lichaam draagt en die continu gegevens verzamelen over je gezondheid. Een voorbeeld hiervan zijn smartwatches die je hartslag of zelfs het zuurstofgehalte in je bloed kunnen meten, of glucosemeters die als een pleister op je arm zitten en je bloedsuikerspiegel in de gaten houden. Die laatste toepassingen maken het mogelijk om individuele patronen in de dagelijkse schommelingen in de bloedsuikerspiegel te identificeren, bijvoorbeeld in reactie op eten, bewegen en stress. 'Ook hierin zijn weer verschillende metabole fenotypes te onderscheiden. Wij noemen ze *glucotypes*', vertelt Blaak. Ook hiernaar doet ze met haar team onderzoek, samen met vier universiteiten elders in Europa. Volop kansen dus voor maatwerk in voeding. Maar zover is het wat betreft Blaak nog niet. 'Er is in de wetenschap veel discussie over de weg naar gepersonaliseerd voedingsadvies', legt ze uit. 'Sommige onderzoekers zetten in op kunstmatige intelligentie en algoritmes om te voorspellen hoe individuen reageren op voeding. Deze technieken kunnen daar een belangrijke bijdrage aan leveren. Maar ik vind het belangrijk dat je als leefstijlprofessional kunt uitleggen hoe iets werkt. En dat je het effect van een aanpak eerst in meerdere populaties test voordat je voedings-

'Als het afstemmen van voedingsadvies op de fenotypes leidt tot gezondheidswinst, zou dat een doorbraak betekenen'



adviezen gaat geven.' Mede daarom vindt Blaak commerciële tests die op basis van computeralgoritmes en je genetisch profiel advies geven over leefstijl, mentale gezondheid of darmgezondheid vaak te kort door de bocht. 'Zulke tests kloppen lang niet voor iedereen', benadrukt ze. 'Wil je toch zo'n test uitproberen, laat je dan in elk geval eerst adviseren door een gezondheidsprofessional en verdiep je in het wetenschappelijk onderzoek dat erachter zit.'

Meetmethodes

Kunnen we over vijf jaar ons eigen stofwisselingsprofiel laten meten? 'We weten dan in ieder geval een stuk meer over *precision nutrition* – voeding op maat – en metabole fenotypes', zegt Blaak. 'Maar voordat we die inzichten daadwerkelijk kunnen toepassen bij het voorkomen en behandelen van ziektes, zijn we waarschijnlijk wel een flink aantal jaren verder.' Het ontwikkelen van snelle betrouwbare meetmethodes kost veel tijd. Ook moeten de mechanismen achter deze fenotypes opgehelderd worden en moet bekeken worden hoe stabiel ze zijn in de tijd. Heeft iemand met fenotype A over 20 jaar bijvoorbeeld nog steeds hetzelfde fenotype?

Het goede nieuws is dat je als gezondheidsbewuste consument ook nu al stappen kunt zetten om je voeding en leefstijl af te stemmen op wat je nodig hebt. 'Kijk binnen de Schijf van Vijf naar wat bij je past', adviseert Blaak. 'Onze ervaring in studies is dat veel mensen die de voeding krijgen die het best bij hun stofwisselings-type past, zich energieke en beter gaan voelen. De een voelt zich beter bij een

6

metabole fenotypes zijn er inmiddels geïdentificeerd

voedingspatroon met een wat hoger vetgehalte en veel onverzadigde vetten, een ander bij complexe koolhydraten en iets meer eiwitten.' Welk patroon je ook kiest, variatie en balans staan voorop in wat je eet. Ook voldoende bewegen is belangrijk. 'Een zittende leefstijl wordt gelinkt aan spierinsulineresistentie', weet Blaak. Onderzoek wijst uit dat regelmatig bewegen het risico op insulineresistentie kan verkleinen en het metabolisme kan verbeteren. Zelfs kleine veranderingen, zoals vaker de trap nemen of korte wandelingen tijdens werkpauses, hebben al een positief effect.

Motorkap

Totdat onderzoekers precies weten wat er onder de motorkap gebeurt, blijft het dus een kwestie van uitproberen en goed luisteren naar je lichaam. Maar met de wetenschap dat de ene motor de andere niet is, hoef je jezelf tenminste niet meer de schuld te geven als een populair dieet voor jou niet werkt. Dat scheelt behoorlijk wat frustratie. ■



MEER INFORMATIE

Op gezondgids.nl/verdieping staan de bronnen bij dit artikel

Expert aan het woord



Ellen Blaak (1964) is hoogleraar humane biologie aan de Universiteit Maastricht. Ze studeerde humane voeding aan de Wageningen Universiteit en promoveerde aan de Universiteit Maastricht op onderzoek naar het sympathische zenuwstelsel en het humane energiemetabolisme in relatie tot obesitas.

Smaakt dit naar **meer**?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

[Bekijk de aanbieding](#)

