**Bezoek I’m a foodie Symposium voeding, gezondheid & microbioom**

*Verslag van Maaike Blommesteijn*

**Dinsdag 15 oktober 2024**

Op deze dinsdagochtend ging ik vol verwachting naar Amersfoort. Op weg naar het symposium over voeding, gezondheid en het microbioom, het onderwerp dat tijdens de opleiding aan de Kraaybeekerhof al vol passie werd besproken door Aart van der Stel. Bij aankomst trof ik Peter van Berckel en Patricia te Nuijl. Leuk dat we met een paar natuurvoedingskundigen aanwezig waren tussen alle diëtisten en de enkelingen met een andere achtergrond. Op het programma stonden maar liefst 7 sprekers die allemaal vanuit hun eigen achtergrond iets vertelden over het microbioom. Dagvoorzitter was Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en gezondheid aan de VU. Om maar vast naar de grote gemene deler of conclusie te gaan: een zoveel mogelijk plantaardig patroon met veel vezels is goed voor je microbioom en daarmee voor je fysieke en geestelijke gezondheid. Geen nieuws voor ons als natuurvoedngskundigen, maar tijdens dit symposium werd dit volop vanuit de wetenschappelijke kant belicht.

**Marcel de Zoete,** universitair hoofddocent host-microbiota interactions (UMCU) vertelde over het microbioom in relatie tot gezondheid en ziekte. Hij gaf een inleiding op de fascinerende werking van het microbioom en stelde daarna een interessante kip/ei vraag: draagt een veranderd microbioom bij aan ziekte óf draagt ziekte bij aan een veranderd microbioom. Allebei is waar, zo bleek.

Dan is het woord aan **Mirjam Bloemendaal.** Zij is neuropsycholoog en postdoctoraal onderzoeker (o.a. Radboudumc). Haar verhaal ging over de darm-brein-as. Een belangrijke rol is weggelegd voor de nervus vagus. Indrukwekkend vond ik dat 70-80% van alle immuuncellen zich in de darm bevinden. Zij ging in op de invloed van probiotica bij stress en depressie en vertelde over onderzoeken met probiotica en voeding bij kinderen met autisme en ADHD. Voeding is geen wondermiddel voor mentale gezondheid. Er zijn tal van factoren die invloed hebben. Maar in het onderzoek bij kinderen bij ADHD bleek gezonde voeding een goede alternatieve keuze te zijn voor medicatie in combinatie met psychosociale hulp.

**Clara Belzer** (universitair hoofddocent laboratorium voor microbiologie (WUR) vertelde haar verhaal heel enthousiast. Van haar lezing zijn vooral de filmpjes die zij liet zien mij bijgebleven. Deze lieten heel beeldend het verschil zien van doorgifte van bacteriën bij een vaginale geboorte en bij geboorte via een keizersnede. Een aantal jaren later is het verschil in microbioom overigens verdwenen. Wel wordt bij kinderen die via keizersnede zijn geboren vaker last van allergieën of astma gezien.

Tip: op dit moment is er een online gratis cursus beschikbaar over het darmmicrobioom (in het Engels) [MOOC Nutrition and Health: Human Microbiome - WUR](https://www.wur.nl/en/show/nutrition-and-health-human-microbiome.htm)

De lunch was geweldig verzorgd, waarna we weer energie hadden voor de volgende twee lezingen.

**Remco Kort**, microbioloog en ARTIS-Micropia hoogleraar (VU), vertelde over het onderzoek van Geefomjebuik onderzoek: [Met ‘GEEF om je buik’ studie gezond eetgedrag stimuleren - Vrije Universiteit Amsterdam (vu.nl)](https://vu.nl/nl/nieuws/2023/met-geef-om-je-buik-studie-gezond-eetgedrag-stimuleren) In dit onderzoek wordt onderzocht welke dieetadviezen de diversiteit van de darmmicrobiota verbeteren. Hij doet een pleidooi voor een ‘schijf van zes’ met als zesde vakje gefermenteerde voeding [Blijf gezond en eet 10 miljard bacteriën per dag: een pleidooi voor de Schijf van Zes - Darmgezondheid](https://www.darmgezondheid.nl/column-blijf-gezond-de-schijf-van-zes/). Interventie met gefermenteerde voeding leidt tot een hogere diversiteit van het darmmicrobioom.

En een boodschap waar ik het zeer mee eens kan zijn: Keep food simple! (dus niet ‘geknutseld’)

**Carlijn Wagenaar**, arts en PhD student (Reade) vertelde over haar onderzoek naar “plants for joints”, haar onderzoek naar voeding, microbioom en chronische ontstekingsziekten. Haar verhaal sloot heel erg aan bij de presentatie die we tijdens het afgelopen VNVK lustrum hadden gekregen van diëtiste Wendy Walrabenstein. Carlijn deed onderzoek bij patiënten met artrose en een groep met reumatoïde artritis. Binnenkort worden de resultaten van haar onderzoek gepresenteerd. Een combinatie van voeding (meer onbewerkt en plantaardig), meer bewegen (minder zitten) en op een goede manier omgaan met stress biedt een verbeterde levenskwaliteit en soms is het ook mogelijk om medicatie af te bouwen.

Daarna kreeg **Marieke van der Put**, diëtist en gezondheidswetenschapper (VU), het woord om de praktische vertaalslag te maken. Zij benadrukte vooral het belang van vezels en gefermenteerde voeding voor je darmen. Het is fijn om dit via deze weg bevestigd te krijgen. Het is belangrijk voor je darmmicrobioom om te variëren en zoveel mogelijk plantaardig te eten. Een concrete tip bij het geven van voedingsadvies aan mensen die (nog) niet gewend zijn om vezels te eten: bouw de vezelinname rustig op met maximaal 5 gram/week.

Na nog een korte pauze werd de middag afgesloten door  **Ger Rijkers**, Professor Biomedical and Life Sciences (UCR) met een presentatie over de zin en onzin van probiotica bij gezondheid en ziekte. Hij bracht zijn verhaal met veel humor. Fijn om ons bij de les te houden aan het eind van een dag met veel informatie. Hij begon zijn verhaal met wat probiotica nu eigenlijk zijn: levende micro-organismen die, in de juiste hoeveelheden, gezondheidsvoordelen kunnen bieden. Ons microbioom is vrij stabiel, maar kan uit balans raken door bijvoorbeeld antibiotica. Probiotica kunnen het herstel van de diversiteit aan darmbacteriën herstellen. Bij de keuze van probiotica zijn drie stappen belangrijk: evaluatie van effectiviteit, de beschikbare producten in Nederland (Er is een groot verschil per aanbieder. Hij vergeleek bijv. Het Kruidvat met Bol.com) en uiteindelijk gerichte aanbevelingen voor specifieke probiotica om de gezondheid te bevorderen. Waarbij bodylotion of zelfs een schoonmaakmiddel met probiotica (het bestaat kennelijk!) geen enkele zin hebben. Minder relevant voor het verhaal, maar hij liet nog op een leuke manier zien dat veel wetenschappers bij de presentatie van hun onderzoeken dankbaar gebruik maken van teksten uit Beatles liedjes.

Al met al een hele interessante dag. Er wordt enorm veel onderzocht op het gebied van het microbioom, pro- en prebiotica. Ik denk dat onderzoek steeds vaker bevestigt dat je met natuurvoeding veel goeds voor jezelf en voor je cliënten/patiënten kunt doen. Maar het is ook weer niet het wondermiddel tegen alle kwalen. Vrijwel alle onderzoekers gaven aan “er is nog veel meer onderzoek nodig”.