

Wetenschappelijke analyse levert persoonlijk voedingsadvies

HOE GEZOND EET IK EIGENLIJK?

Lang niet iedereen haalt voldoende vitamines en mineralen uit z'n eten. Met Nutriprofiel weet je of je deze essentiële stoffen in de juiste mate binnenkrijgt en hoe gezond je eetpatroon is. Resource redacteur Tessa Louwerens nam de proef op de som. **Foto Aldo Alessi**



Tekst Tessa Louwerens

Het is rustig in Ziekenhuis Gelderse vallei (ZGV) in Ede, waar ik wacht voor bloedafname. Met mijn gezondheid is niks mis en ik zie mijzelf als een redelijk fit persoon: ik sport regelmatig, rook niet en meen er een gezond voedingspatroon op na te houden. Maar hoe gezond eet ik nu écht en wat kan beter?

NutriProfiel heeft het antwoord, aldus de website. Daarmee krijg ik een persoonlijk voedingsadvies, gebaseerd op mijn bloedwaardes en eetpatroon. Het is een project van de Alliantie Voeding in de Zorg, die wetenschappelijke inzichten over voeding en bewegen persoonlijk toepasbaar wil maken in de zorg. Kernpartners zijn Wageningen University & Research, Ziekenhuis Gelderse Vallei en ziekenhuis Rijnstate in Arnhem.

Buffer aanleggen

De verpleegkundige tapt vier buisjes bloed af om de gehalten aan hemoglobine, ferritine (ijzervoorraad), foliumzuur, vitamine B6, B12 en D te bepalen. 'Die waardes geven een beeld van de langetermijnbalans van deze micronutriënten', vertelt Michiel Balvers, onderzoeker bij de leerstoelgroep Humane Voeding & Gezondheid

in Wageningen en projectleider van NutriProfiel. Van sommige vitamines legt het lichaam een voorraad aan, voor B12 heb je bijvoorbeeld een buffer van meer dan een jaar. Balvers: 'Dus als je bloedwaardes te laag zijn, heb je al langere tijd een tekort.' Juist deze vitamines worden gemeten omdat daarvan regelmatig tekorten voorkomen. 'Ongeveer 20 procent van de ouderen heeft te weinig B6', vertelt Balvers. 'Daarnaast zien wij in onze analyses bij 5 tot 10 procent van de patiënten een foliumzuur-of een B12-tekort. En in de winter heeft ongeveer half Nederland een vitamine D-tekort.' Tekorten kunnen leiden tot serieuze gezondheidsproblemen. Zo kan B12-tekort leiden tot neurologische klachten als vermoeidheid, tintelingen, geheugenverlies en spierkrampen. En onvoldoende vitamine D verhoogt de kans op botbreuken. Balvers: 'Met NutriProfiel kunnen we dreigende tekorten tijdig detecteren, voordat ernstige, soms onomkeerbare, klachten ontstaan.' De testresultaten zeggen niet alles. 'Deze bloedwaardes kun je niet goed interpreteren als je niet weet wat iemand eet', zegt Balvers. Dus wordt bloedonderzoek



'MISSCHIE N HEB IK EEN VERTEKEND BEELD VAN WAT GEZOND IS'

aangevuld met de eetscore-vragenlijst, ontwikkeld door de afdeling Humane Voeding en Gezondheid.

Vragenlijst invullen

Thuis achter de pc beantwoord ik in een kwartier vragen over hoeveel, en hoe vaak per week, ik producten uit verschillende categorieën eet. Zoals zuivel, volkorenproducten en groenten. Die gegevens worden afgezet tegen de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum. Sommige vragen zijn lastig, bijvoorbeeld hoeveel opscheplepels groente (à 50 gram) eet je per dag? Hoe betrouwbaar zijn mijn herinneringen? Ik weeg mijn eten niet af. 'De vragenlijst moet laagdrempelig zijn, dus hoeft je niet te wegen', zegt Balvers. 'De eetscore meet de kwaliteit van je voeding en geeft een goed

beeld van de mate waarin je aan de richtlijnen voldoet, en waar verbetering mogelijk is.'

Op basis van de eetscorevragenlijst en het bloedonderzoek stelt het programma een uitgebreid persoonlijk voedingsadvies op. Terwijl ik daar op wacht, bel ik met Ben Witteman, maag-, lever- en darmarts bij ZGV en bijzonder hoogleraar Nutrition and Intestinal Health Transitional Care in Wageningen. Hij is vanaf het begin betrokken bij de ontwikkeling van NutriProfiel en gebruikt de methode in de praktijk, onder meer als diagnostisch middel. 'Stel, iemand heeft lage bloedwaardes, maar een gezond eetpatroon. Dan kijk ik eerst naar andere oorzaken zoals darmproblemen waardoor vitamines niet goed worden opgenomen. Verder helpt NutriProfiel mensen bewuster te maken van het belang van voeding, aldus Witteman. 'Patiënten vertellen dat ze gezond eten. Maar als ik zie hoe de eetscorelijst is ingevuld dan kan dat soms beter. Daar kan ik met de patiënt op in gaan. Iedereen heeft een idee wat gezond is, maar weinigen volgen de Richtlijnen Goede

'IN DE WINTER HEEFT HALF NEDERLAND EEN VITAMINE D-TEKORT'

'MET NUTRIPROFIEL HEB IK MEERDERE COELIAKIE-PATIËNTEN OPGESPOORD'

Voeding.' Witteman merkt dat patiënten zich vaak beter voelen wanneer ze hun eetpatroon aanpassen. 'Voeding is belangrijk: niet alleen om mensen gezond te houden, maar ook om chronisch zieke mensen te helpen zich beter te voelen. Zo heb ik meerdere coeliakie-patiënten via NutriProfiel opgespoord en geholpen.'

IJzergebrek

Een kleine week na het bloedonderzoek is mijn NutriProfiel klaar. Ik ben benieuwd, en ietwat nerveus. Misschien heb ik, net als die patiënten van Witteman, wel een vertekend beeld van wat gezond is. Mijn bloeduitslagen zijn goed, alleen het ijzergehalte is te laag. Mijn voeding blijkt ook weinig ijzer te bevatten. NutriProfiel adviseert ijzerrijke producten (met meer dan 0,8 milligram ijzer per 100 gram) te eten, zoals vlees, vis en volkorenbrood. Of, voor vegetariërs zoals ik, eieren (vier per week is prima), tofu, tempé, noten en ijzerrijke kant-en-klare vleesvervangers. Bovendien is het verstandig vaker citrusvruchten bij de broodmaaltijd te eten: vitamine C bevordert namelijk de opname van ijzer. Polyfenolen in koffie en thee doen juist het tegenovergestelde.

Uit de eetcorevragenlijst blijkt dat ik overall vrij gezond eet (afbeelding hieronder), hoewel ik niet aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groente kom van 150-200

gram (4 opscheplepels). Verbetertips: zelf soep maken met (diepvries)groente of een groenteomelet.

Sven Kramer

En vitaminepillen? Volgens Balvers zijn die normaal gesproken onnodig. 'Sterker nog, je loopt soms risico dat je te veel binnenkrijgt. Voor vitamines geldt zeker niet altijd: baat het niet, dan schaadt het niet. Supplementen bevatten vaak grote hoeveelheden vitamines. Soms zelfs veel meer dan het etiket vermeldt.' Een overdaad aan vitamine C plas je weer uit, maar dat geldt niet voor alle vitamines. Balvers: 'Bij 10 procent van onze bloedonderzoeken zien we een te hoog vitamine B6-gehalte, dat komt altijd door supplementen. In ZGV zien we jaarlijks meerdere patiënten met een vitamine B6-vergiftiging.' Een bekend voorbeeld is schaatser Sven Kramer, die hierdoor zenuwshade opliep aan zijn rechterbeen en een winter niet kon schaatsen. NutriProfiel bestaat vijf jaar en heeft volgens Balvers veel opgeleverd. 'We begonnen met drie huisartsen; inmiddels werken we met alle huisartsen in de regio en diverse specialisten van ZGV en maken we tientallen profielen per week.' Na doorverwijzing van de huisarts is NutriProfiel gratis, consumenten die de test op eigen initiatief willen ondergaan, betalen 89 euro.

Gedragsverandering

Of mensen de adviezen opvolgen, is niet onderzocht. Balvers: 'NutriProfiel bundelt de wetenschappelijke kennis op gebied van gezonde voeding en vertaalt die naar praktische adviezen die helpen om volgens de Richtlijnen Goede Voeding te eten: daarvan is aangehouden dat die bijdragen aan je gezondheid. We hebben niet onderzocht of onze adviezen daadwerkelijk leiden tot gedragsverandering.' Er zijn wel initiatieven om mensen te helpen de adviezen in praktijk te brengen. Zo is de gemeente Wageningen een half jaar geleden toegetreden tot de Alliantie Voeding in de Zorg en een project gestart om NutriProfiel te koppelen aan kookcursussen in het wijkcentrum om mensen te helpen gezond en betaalbaar te koken. Het is inderdaad verdomd lastig om je gewoontes te veranderen, maar ik ga het proberen. Tijd om de blender af te stoffen om soepjes te pureren, en aan vier eieren per week kom ik makkelijk, gezien het leg-tempo van mijn kippen. ■

Uw totaalscore: 139 van 160

Uw voeding voldoet helemaal niet aan de Richtlijnen Goede Voeding

Uw voeding voldoet helemaal aan de Richtlijnen Goede Voeding

Het resultaat: hoe goed staat Tessa de test volgens de Richtlijnen Goede Voeding?