

WEBINAR



Het Fitte BREIN

Eet je brein fit!

Ondine van de Rest
Jetze Plat

1

Van harte welkom!

- Vandaag alweer het 5^e webinar op het programma: 'Eet je brein fit'
- Het Fitte Brein wordt mogelijk gemaakt door de 3 vaste partners:



2

Introductie Ondine van de Rest

- Universitair docent bij Afdeling Humane Voeding en Gezondheid, Wageningen University & Research
- Rol van voeding op veroudering van het brein



3

Introductie Jetze Plat

- Olympisch Handbiker & Triatleet
- Paralympisch kampioen
- Meervoudig Wereld-, Europees en nationaal kampioen



4

Interactief webinar



- Stel uw vraag via de oranje 'Stel een vraag' knop – rechts onder in het scherm.
- De 10 meest gestelde vragen worden na het webinar beantwoord door experts en een aantal vragen worden live beantwoord in de studio door Ondine of Jetze!



5

Inhoud webinar

- Test jezelf: Wat is "goede voeding"?
- Stelling: vette vis verkleint de kans op dementie
- Stelling: Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein
- Stelling: Een mediterraan dieet houdt je brein fit
- Voedingstips voor het dagelijks leven



6

Inhoud webinar

- **Test jezelf: Wat is “goede voeding”?**
- Stelling: Vette vis verkleint de kans op dementie
- Stelling: Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein
- Stelling: Een mediterraan dieet houdt je brein fit
- Voedingstips voor het dagelijks leven

WAT IS EEN FIT BREIN

7

Schijf van Vijf Voedingscentrum



WAT IS EEN FIT BREIN

8

Uitkomstmaten

Chronische ziekten

- Coronaire hartziekten
- Beroerte
- Hartfalen
- Diabetes mellitus type 2
- Borstkanker
- Darmkanker
- Longkanker
- Longziekten (COPD)
- Dementie
- Depressie

Causale risicofactoren

- Bloeddruk
- LDL-cholesterol
- Lichaamsgewicht











<https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

WAT IS EEN FIT BREIN

9

Test jezelf!

Voorbeeld van een dagelijks aanbevolen hoeveelheid voor een volwassen vrouw (19-50 jaar)

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  4-5 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opschelepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  40 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht

www.voedingscentrum.nl

WAT IS EEN FIT BREIN

10

Inhoud webinar

- Test jezelf: Wat is “goede voeding”?
- **Stelling: vette vis verkleint de kans op dementie**
- Stelling: Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein
- Stelling: Een mediterraan dieet houdt je brein fit
- Voedingstips voor het dagelijks leven

WAT IS EEN FIT BREIN

11

Voedingsfactoren

B-vitamines



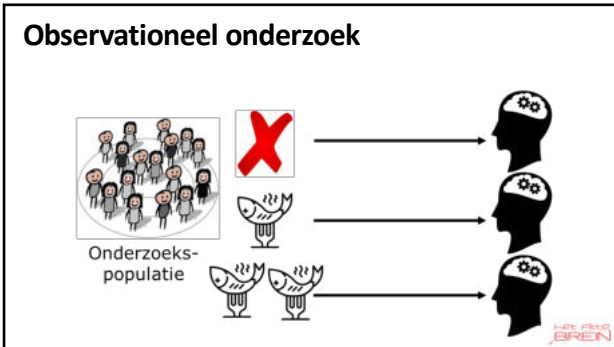
Omega-3 vetzuren



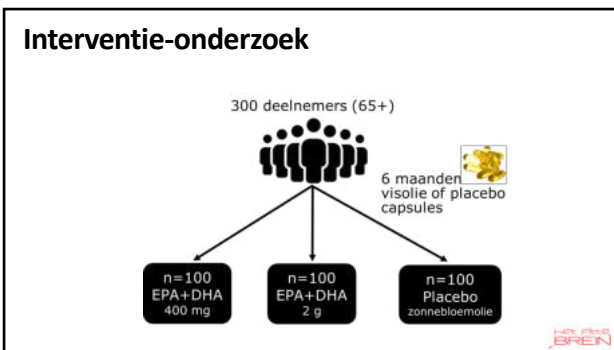
Vitamine D



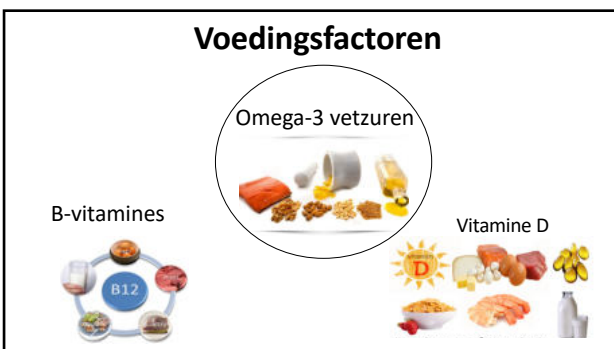
12



13



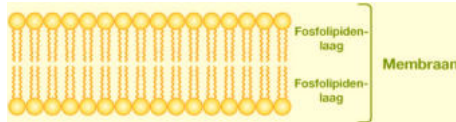
14



15

Omega-3 vetzuren

- In vette vis, walnoten, zaden
- Hersenen: 50-60% vet
- Met name DHA, één van de omega-3 vetzuren
- Optimaal transport van informatie



HET BLOED
HET BREIN

16

Omega-3-vetzuren en het brein

Resultaten observationeel onderzoek

1 portie vis per week:

- Minder mentale achteruitgang en dementie
- Extra porties vis geen bijkomend voordeel
- Geen nadelige invloed van kwik

Morris (2005); Zhang (2016); Morris, van de Rest (2016)

HET BLOED
HET BREIN

17

Omega-3-vetzuren en het brein

Resultaten interventie-onderzoek

- Effect bij mensen met geheugenklachten
- Geen effect bij gezonde ouderen
- Geen effect bij patiënten met dementie

Huidige advies Gezondheidsraad: 1x/week vis > tegen hart- en vaatziekten

Mazereeuw (2013); Yurko-Mauro (2015)

HET BLOED
HET BREIN

18

Vette vis verkleint de kans op dementie



WAT EEN
BREIN

19

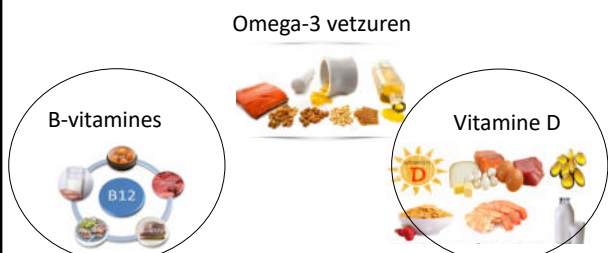
Inhoud webinar

- Test jezelf: Wat is “goede voeding”?
- Stelling: vette vis verkleint de kans op dementie
- **Stelling: Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein**
- Stelling: Een mediterraan dieet houdt je brein fit
- Voedingstips voor het dagelijks leven

WAT EEN
BREIN

20

Voedingsfactoren



21

B-vitamines

- O.a. in groenten, fruit, zuivel, dierlijke producten en peulvruchten
- Foliumzuur en vitamine B12

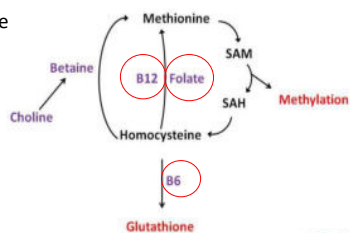


HET PLEIN
BREIN

22

B-vitamines

- Rol bij communicatie in hersenen
- Aminozuur Homocysteïne (Hcy): methionine cyclus



Morris (2015)

HET PLEIN
BREIN

23

B-vitamines en het brein

Observationeel onderzoek:
Gemengde resultaten

- Interventie-onderzoek:
Meerdere goede interventiestudies
- Hcy goed omlaag (≈25%)
 - Geen effect op hersenwerking
 - Wel minder afname van volume op hersenscan

Morris (2015)

HET PLEIN
BREIN

24

Vitamine D

- O.a. in vette vis, margarine en halvarine
- 50-80% van de ouderen tekort aan vitamine D
- Zet processen in gang die gunstig zijn voor goede hersenwerking

1,25 (OH)₂ vitamin D

VDR

Vitamin D receptor

Cell nucleus

Cytosol

RXR

Retinoid X receptor

VDRE (VDR responsive element)

gene coding region

het fitte BREIN

25

Vitamine D en het brein

Observationeel onderzoek:

Te lage vitamine D status:

- Meer achteruitgang in hersenwerking
- Meer dementie

Interventiestudie: 1 goede studie

- Hoge dosis vitamine D verbeterde visueel geheugen
- Meer onderzoek nodig....

Huidige advies voor vitamine D suppletie: gebaseerd op goede botgezondheid

Goodwill (2017); Pettersen (2017)

het fitte BREIN

26

Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein

het fitte BREIN

27

Inhoud webinar

- Test jezelf: Wat is “goede voeding”?
- Stelling: vette vis verkleint de kans op dementie
- Stelling: Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein
- **Stelling: Een mediterraan dieet houdt je brein fit**
- Voedingstips voor het dagelijks leven



28

Mediterraan dieet

Bestaat uit:

Veel verse groenten en fruit, peulvruchten, olijfolie, noten en zaden, vis, kip, volkoren producten



29

Mediterraan dieet

Observationeel onderzoek

30-40% verlaagd risico op achteruitgang van hersenwerking bij Mediterraan dieet

Interventie-onderzoek
















- Mediterraan dieet met extra olijfolie of gemengde noten
- Positief effect op geheugen en plannen en organiseren
- Meer goede interventies nodig

Pasitopoulou (2013); Cao (2016); van den Brink (2019)
Valls-Pedret (2015); Raddi-Vigenza (2018)



30

MIND dieet

EAT	Greens	Veggies	Berries	Nuts	Olive oil
					
LIMIT	Whole grains	Fish	Beans	Poultry	Red wine
					
	Butter	Cheese	Red meat	Fried foods	Sweets
					

MIND DIET
BRAIN

31

MIND dieet

Observationeel onderzoek
Hogere MIND score:
• Mentaal 7,5 jaar jonger
• 35-53% minder Alzheimer

1^e interventiestudie loopt momenteel

Morris (2015)

MIND DIET
BRAIN

32

Een mediterraan dieet houdt je brein fit



MIND DIET
BRAIN

33

Bewijs andere voedingsfactoren




Niet voldoende bewezen dat het werkt



34

Inhoud webinar



- Test jezelf: Wat is “goede voeding”?
- Stelling: vette vis verkleint de kans op dementie
- Stelling: Voedingssupplementen zijn noodzakelijk voor een fit brein
- Stelling: Een mediterraan dieet houdt je brein fit
- **Voedingstips voor het dagelijks leven**



35

NUDAD onderzoek

- Patiënten met Alzheimer hebben vaak een ongezonde voedingsstatus
- Rol voeding in de behandeling of preventie van Alzheimer nog onduidelijk
- Doel project: Het opstellen van voedingsadviezen voor mensen met een vroege vorm van Alzheimer
- Vergelijken van voedingsstatus en -inname tussen patiënten met verschillende mentale status

36

Voedingstips voor het dagelijks leven

- Schijf van Vijf, aangevuld met:
- Vitamine D supplement
 - 🧑 50-69 jaar 10 microgram/dag
 - 👴 vanaf 70 jaar 20 microgram/dag
- 1x per week (vette) vis
- Mediterraan dieet



Het is nooit te laat om te beginnen!



37

Tot slot

- Uw mening is belangrijk, vul de enquête in!
- Welk thema ziet u graag terug in een volgend webinar?
- Maak kans op 1 van 3 boeken 'Voeding en dementie' van Jeroen Wapenaar & Ondine van de Rest!



38

Tot slot

- Het webinar is achteraf terug te kijken
- De 10 meest gestelde vragen worden beantwoord en op de website gezet
- Blijf ons volgen via de website www.hetfittebrein.nl en social media!



39