

Gezond ouder worden. Hoe doet u dat?

Gaat u bij uzelf eens na. Eet u elke dag de voorgeschreven drie tot vier ons groente en fruit? Nee? Dan bent u zeker niet de enige. Maar wat krijgt u dan wel dagelijks aan voedingsstoffen binnen en zijn deze überhaupt gezond? Raymond Nolet en Peter van Tilburg van MiFood zijn bezig met een innovatief onderzoek naar voeding die goed is voor uw lichaam en hoe u gezond ouder wordt.

TEKST: FRANS VAN TUEL | FOTO'S: JEAN-PIERRE GEUSENS, SHUTTERSTOCK



PERSONALISED NUTRITION

Om maar direct met de deur in huis te vallen; volgens Raymond Nolet eet slechts twaalf procent van de volwassenen in ons land voldoende groente en fruit. “Ze eten niet alleen zelf te weinig, maar minstens zo verontrustend is, dat juist zij ook de inkopen doen voor hun kinderen.” Nolet en van Tilburg werken samen bij het bedrijf MiFood aan het concept Personalised Nutrition. Zij hebben als doel om producten te maken met daarin de noodzakelijke hoeveelheid groente en fruit en in de juiste samenstelling, die u per dag moet binnen krijgen. Uniek hierbij is, dat middels een bloedtest op individueel niveau, het gezondheidseffect wordt gemeten. In het verleden is dit volgens Peter nooit gemeten. “Je eet bijvoorbeeld paprika’s omdat je ze lekker vindt. Maar de meesten hebben geen idee of de voedingsstoffen in de paprika goed of niet goed voor je zijn. Bij MiFood onderzoeken we welke stoffen er in groente en fruit zitten. Vervolgens hoe die worden opgenomen in het maag/darm kanaal en tenslotte welk effect de stoffen hebben op onze afweer tegen verschillende welvaartsziekten. Kortom, wat doen groente en fruit nu echt met onze gezondheid? Onze missie is gezond ouder worden.”

BIO-ACTIEVE STOFFEN

Er zijn in de winkel momenteel geen producten verkrijgbaar waarop vermeld staat, dat wanneer je ze eet, je een verminderde kans hebt op bijvoorbeeld darmkanker of alzheimer. Er staan wel genoeg producten in de schappen waarop beschreven staat dat ze gezond zijn. Maar waar is dit op gebaseerd? Daar is volgens Van Tilburg nooit goed onderzoek naar gedaan. Groente en fruit bevatten, in tegenstelling tot vitaminedoelstoffen, van nature duizenden bio-actieve stoffen. Dit zijn stoffen die een gezondheid bevorderend effect hebben. Peter: “Een voorbeeld; in de blauwe druif zit de stof resveratrol. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het drinken van rode wijn, waar veel resveratrol in zit, voor dat deel gezond is. Haal je nu specifiek alleen de resveratrol uit de druif en stop je deze in een pilletje, dan blijkt het geen effect meer te hebben. Het zit ‘m in de combinatie met de andere (soms duizenden) bioactieve stoffen die ook in de blauwe druif zitten.” Hieruit hebben we geleerd dat het erg belangrijk is om de hele matrix van groente en fruit te gebruiken.

BLOEDTEST

Een grootschalig onderzoek zoals dit vergt een investering van vele miljoenen euro's en het duurt nog jaren voordat er een product breed op de markt is. De financiering wordt deels bekostigd door de overheid



Raymond Nolet

“We worden momenteel oud door onder andere het slikken van pillen”

(Provincie Limburg en zeven Noord-Limburgse gemeenten) en de rest door private investeerders. Het ontwikkeltraject is ingecalculeerd, maar uiteindelijk zal het pas geld opleveren wanneer er producten in de schappen liggen volgens het Delicious Nutritious, Natural and Affordable-principe (heerlijk, voedzaam, natuurlijk en betaalbaar). Er wordt momenteel wereldwijd heel veel onderzoek gedaan naar gezonde voeding, maar de wijze zoals MiFood dit doet is uniek. Dit zit ‘m in het feit dat het gekoppeld is aan een bloedtest. Deze test is bedoeld als preventieve controle en laat zien hoe het gesteld is met je lichaam. Bij vervolgstapen laat MiFood dan vervolgens het effect van de groente- en fruit-inname op je gezondheid zien (op individueel niveau). Zo'n bloedtest is nu nog duur, maar moet over enkele jaren voor iedereen betaalbaar zijn. “Net als bij een auto die je regelmatig laat controleren, zou je dit ook met je lichaam moeten doen. Dat kan met een simpele bloedtest. Daarbij leggen we een relatie tussen het eetpatroon van het individu en zijn of haar gezondheid.”

MAXIMAAL GEZONDHEIDSEFFECT

Steeds meer mensen in ons land hebben obesitas, suikerziekte of een andere welvaartsziekte die samenhangt met onze leefstijl. Velen gaan pas naar de dokter als ze iets mankeren. Dan is het in sommige gevallen al te laat. Tijdens een bloedtest komt de status van uw gezondheid aan het licht. Preventief kunt u bepaalde ziektes dus voor zijn. “We worden momenteel oud door onder andere het slikken van pillen”, aldus Raymond Nolet. “Dat is reparatie achteraf en kan mogelijk voorkomen worden. Er zijn genoeg andere mogelijkheden. Onder meer door het preventief sturen met gezonde voeding.” Onderzoek van MiFood moet leiden naar mixen die het maximale gezondheidseffect hebben. De producten die op de markt komen, moeten 100 procent wetenschappelijk onderbouwd zijn.

ONDERZOEK

Voordat er uiteindelijk een product op de markt verschijnt, moet nog heel veel onderzoek verricht worden. Voor wat betreft de mixen zal dit plaatsvinden in het Food Innovation Lab op de Brightland Campus Greenport Venlo. Het voeding interventie onderzoek houdt in: u eet een vooraf toegewezen voedingsmix gedurende een bepaalde periode en meet vervolgens het effect op uw gezondheid.” Medio dit jaar



Brightlands Campus Greenport Venlo

“Onze missie is gezond ouder worden”

start, in samenwerking met de Universiteit van Maastricht, een eerste onderzoek waar 200 willekeurige proefpersonen aan deelnemen. Bij dit onderzoek, waarbij uiteraard de privacy gewaarborgd is, wordt het effect van gezonde voeding op de individuele gezondheid getest. Bij iedere deelnemer wordt aan het begin een bloedtest afgenomen, waarna ze een tijd gezonde voeding moeten eten, in de vorm van een negental shakes. Deze shakes bevatten groente en fruit, afkomstig van de Limburgse bodem. Er zit aan het onderzoek een protocol vast. Tussendoor worden de proefpersonen nauwlettend in de gaten gehouden en getest. Peter van Tilburg en Raymond Nolet zijn zich bewust dat hun onderzoek naar ‘healthy aging’ nog een lange weg te gaan heeft. U kunt het vergelijken met de komst van het elektrisch rijden, u ontkomt er niet aan, alleen de implementatie heeft tijd nodig. Personalised Nutrition is een flinke stap voorwaarts richting een gezonde samenleving. Het in Limburg gevestigde bedrijf MiFood is hierin voorloper. Meer informatie over het onderzoek vindt u op de website van MiFood. ■