

Eet je gelukkig



PROF. DR. IR. MARJOLEIN VISSER, HOGLERAAR GEZOND OUDER WORDEN, VRIJE UNIVERSITEIT EN VU MEDISCH CENTRUM, LID NEDERLANDSE ACADEMIE VAN VOEDINGSWETENSCHAPPEN

Kun je gelukkig worden van eten? Met een grote groep vrienden om de tafel, eten op tafel dat met liefde en pure ingrediënten is bereid en een goed glas wijn – daar word ik heel gelukkig van! De vraag wordt wetenschappelijk een stuk interessanter wanneer we

het niet over individueel geluk hebben, maar over het voorkomen van een depressie. Een vreselijke ziekte die bij jong en oud voorkomt en in de komende 15 jaar 'met stip' naar nummer 1 zal stijgen op de wereldranglijst van ziekten met de grootste ziektelast. Een ziekte die niet het individu, maar ook de directe omgeving van de patiënt ernstig nadelig beïnvloedt. Speelt voeding hier een rol?

Hier is al behoorlijk wat onderzoek naar gedaan. Helaas kunnen veel studies de kwaliteits-toets niet doorstaan. Wanneer bijvoorbeeld alleen opname in een ziekenhuis vanwege een depressieve episode als uitkomstmaat wordt gebruikt, kun je op je klompen aanvoelen dat er heel wat nieuwe gevallen werden gemist in dit onderzoek. Ook zijn de meeste interventiestudies uitgevoerd bij patiënten die al een depressie hebben.

Maar is dit onderzoek te vertalen naar preventieve strategieën gezien de complexe fysiologische veranderingen die optreden bij een depressie?

In een grootschalig Europees project, genaamd MoodFOOD, dat ik samen met Ingeborg Brouwer coördineer, proberen we meer inzicht te krijgen in welke rol voeding en voedingsgedrag spelen in het ontstaan

van depressie. Zo zal er een multicenter trial worden uitgevoerd naar het effect van zowel specifieke voedingsnutriënten als aanpassingen in het voedingsgedrag. Ook is er specifiek aandacht voor het ont-rafelen van de onderliggende mechanismen en voor de rol van overgewicht.

In 2012 beoordeelden Europeanen hun geluksgevoel gemiddeld met een 7,4. Nederlanders met een 7,7. Of we ons nog gelukkiger kunnen eten, weten we in 2018.