



Naam: **Alida Melse**
 Geboortjaar: **1971**
 Woonplaats: **Nijmegen**
 Functie: **Associate Prof. Human Nutrition and Health, Universiteit Wageningen**

NAV-lid Alida Melse:

‘Tekort aan micronutriënten kan grote ziektelast veroorzaken’

Hoe bent u in de voedingswereld terechtgekomen?

Ik las als klein meisje al altijd de etiketten van het eten op tafel. Ik weet niet wat ik er nou echt van begreep, maar daar is wel mijn interesse begonnen. Toen ik ging studeren, wilde ik dan ook iets met biologie, scheikunde en mensen doen. Ik belandde bij Voeding & Marketing maar merkte na een jaar dat het publieke belang van voeding me toch meer aansprak. Daarom maakte ik de overstap naar Voeding & Diëtetiek in Groningen. Een betere keuze, maar ik miste een stukje diepgang en ben daarom nog de master Voeding gaan doen in Wageningen. Mijn persoonlijke interesse lag er bij voedseltekorten en deficiëntie. Daar zag ik urgentie en wilde ik helpen.

Wat houdt uw huidige werk in?

Mensen die micronutriënten bestuderen behoren een beetje tot een uitgestorven ras in het voedingsonderzoek, maar mijn passie ligt bij dit toch heel belangrijke onderwerp. Een tekort aan een klein stofje als ijzer kan een

grote ziektelast veroorzaken. Ik doe veel onderzoek in ontwikkelingslanden. Er is veel aandacht voor eiwitdeficiëntie bij kinderen en zwangere vrouwen daar, maar een tekort aan vet en micronutriënten komt veel vaker voor. Het belang van micronutriënten begint nog voor de zwangerschap, in adolescenten. In ontwikkelingslanden worden vrouwen vaak jong zwanger. Het is essentieel dat de meisjes voor hun zwangerschap al een goede voedingsstatus hebben. Ze hebben echter niet altijd vertrouwen in supplementen. Van huis uit leren ze dat die slecht zijn voor de darmen en grote kinderen veroorzaken. Een groot kind betekend vaak dat er hulp nodig is bij de bevalling. Deze hulp is er niet en dus worden de meisjes bang.

Door voorlichting te geven in scholen, waar ook vaak de supplementen uitgedeeld worden, komt er meer acceptatie. Dat kost wel veel geld en energie. Gelukkig ziet de politiek nu dat een slechte voedingstoestand ook slecht voor de economie is en is er meer aandacht voor voeding dan twintig jaar geleden.

Wat wilt u nog onderzocht zien?

In 2007-2015 heb ik een onderzoek geleid in India en Thailand naar milde jodiumtekorten in zwangere vrouwen. Wij vonden daar geen verschillen in cognitief vermogen tussen vijfjarige kinderen van wie de moeders tijdens de zwangerschap óf jodium hadden gekregen óf een placebo. Ernstige jodiumdepletie heeft bekende, negatieve gevolgen voor de ontwikkeling van een kind maar komt weinig voor. In sommige landen met milde deficiëntie wordt jodiumsuppletie bij zwangeren aanbevolen, maar het is de vraag vanaf welke graad van deficiëntie dat nodig is.

Ik zou ook graag meer onderzoek zien naar biomarkers voor nutriënten. Het is vaak lastig de voedingsstatus precies te meten. Wat iemand gisteren at, kan invloed hebben en ook homeostatische processen maken het moeilijk om deficiënties te diagnosticeren. Van veel biomarkers wordt aangenomen dat ze correct zijn, maar wat weten we nu echt? Er zijn veel over- en onderschattingen. Deficiënties blijven zo onopgemerkt. «