Nederlandse Academie van Voedingswetenschappen

NAV-lid Barbara van der Meij

‘Meten is weten’

1 ***Waarom bent u voedingswetenschappen gaan studeren?***

Voeding had van jongs af aan al mijn bijzondere interesse. Dus de studie Voeding en Diëtetiek lag voor de hand. Maar tijdens de paramedische stage in het laatste studiejaar dacht ik: ‘dit is niet voldoende, ik wil echt weten hoe het zit, meer diepgang, verder onderzoeken’. Daarop ben ik de Master Voeding en Gezondheid gaan volgen bij Wageningen Universiteit & Research (WUR). Ik wilde zoveel mogelijk weten over lichaamssamenstelling en het behoud of de opbouw van spiermassa, bij ouderen en bij ziekte. Bij welke voeding krijg je de beste uitkomsten? Na mijn Master ging ik als onderzoeksdiëtist bij het VU medisch centrum in Amsterdam werken met als aandachtsgebieden oncologie, hematologie en longziekten. Ik begon metingen te verrichten bij patiënten, want meten is weten. Dit mondde uit in een promotieonderzoek naar de effecten van supplementie met omega-3 vetzuren op gewicht en spiermassa en de kwaliteit van leven bij patienten met kanker. Ziek zijn zorgt voor ontregeling. Aan de hand van de resultaten van onderzoek kun je echt iets doen om de kwaliteit van leven van zieke mensen te verbeteren.

2 ***Wat houdt uw huidige werk in?***

Als senior onderzoeker werk ik drie dagen per week aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN) voor het lectoraat Voeding, Diëtetiek en Leefstijl en één dag per week aan WUR bij de vakgroep Humane Voeding en Gezondheid, beiden bij prof. Marian de van der Schueren. We onderzoeken de effectiviteit van voedingsinterventies, wat is de meerwaarde van behandeling door de diëtist? Hierin worden we onder andere geleid door de Kennisagenda Diëtetiek, waarin de belangrijkste aandachtspunten voor het ontwikkelen van de evidence-based diëtetiek zijn beschreven. Een WUR-promovendus gaat bijvoorbeeld de komende vier jaar uitzoeken; wat zijn de effectieve componenten van de diëtistische behandeling bij obesitas? Deze informatie gebruiken we om een toolbox en E-learning programma te ontwikkelen voor een effectievere en geïndividualiseerde behandeling door de diëtist. Daarnaast begeleid ik afstudeerders, heb ik een aantal (gast-)docent taken en ben ik innovator bij het Centre of Expertise Sneller Herstel van de HAN en. Hiervoor werk ik samen met het Radboudumc in Nijmegen aan zorgverbeteringen op het gebied van voeding en kanker.

3 ***Wat zou u graag onderzocht willen zien?***

Veel, heel veel. Er kan nog zoveel meer aandacht komen voor voeding bij ouderen en tijdens ziekte. We weten steeds beter hoeveel eiwit ouderen nodig hebben, en dat dit belangrijk is voor hun gezondheid, maar hoe zorgen we dat ouderen zich hier zelf bewust van zijn en hun voeding ook echt aanpassen? We moeten eerder in het proces van fysieke achteruitgang ingrijpen, dus veel meer aandacht aan preventie besteden. Ik maak me ook zorgen over de toename van obesitas in de samenleving. Gezondheid begint bij goede voeding en voldoende beweging, en ook hier zou ik graag meer aandacht willen voor bewustwording. Overgewicht en obesitas zijn vaak gerelateerd aan risico’s op ziektes en complicaties bij ziekte. Een ongunstige lichaamssamenstelling bij kanker, een hoog vetpercentage in combinatie met weinig spiermassa, kan zelfs de overlevingsduur verkorten. Veel mensen weten dit niet. Het komt nog te weinig aan de orde in de spreekkamer en dat zou daar wel ter sprake gebracht moeten worden, ook door artsen. Vervolgens zou ik willen onderzoeken welk leefstijlprogramma het beste werkt om bijvoorbeeld na een behandeling bij borstkanker of een gynaecologische kanker een gezondere lichaamssamenstelling te bereiken, en zo de kans op een recidief te verkleinen.”

▸ Wie is Barbara van der Meij?

Geboren: 12 oktober 1975
Woont in: Amsterdam
Functie: senior onderzoeker HAN en WUR
Vrije tijd: pianospelen, yoga, wandelen