

Vezels voor gezonder leven met diabetes

Verbeteren voedingsvezels de gezondheid van mensen met diabetes type 2? Dat onderzoekt promovendus Iris van Damme (Humane Voeding en Gezondheid).

Sinds december loopt het ‘Voed je beter met diabetes’-onderzoek, een samenwerking tussen WUR, de Alliantie Voeding in de Zorg en de ziekenhuizen van Ede en Arnhem. ‘Uit andere studies weten we dat diabetici die vezelrijk eten gezonder zijn’, aldus Van Damme. ‘Die resultaten willen we vertalen naar de Nederlandse context.’

Diëtist

Voor het onderzoek splitst Van Damme de deelnemers in twee groepen. De controlegroep krijgt de gebruikelijke zorg, de interventiegroep krijgt daarnaast persoonlijk voedingsadvies van een diëtist. ‘De diëtist helpt hen de hoeveelheid voedingsvezel in hun voedingspatroon te verhogen.’ Dat kan bijvoorbeeld door meer groente, fruit, noten of peulvruchten te eten of

‘De belangrijkste vraag is of mensen een hoger of lager risico op hart- en vaatziekten hebben’

door de witte boterham te vervangen door een volkorenboterham. De onderzoek-

kers volgen daarbij de aanbevolen hoeveelheid vezels uit de richtlijn Goede Voeding.

Verspreid over een jaar meten Van Damme en collega’s drie maal de fysieke en mentale gezondheid van de deelnemers. ‘De belangrijkste vraag is of mensen een hoger of lager risico op hart- en vaatziekten hebben’, vertelt de voedingskundige. ‘We meten bijvoorbeeld bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol.’ Daarnaast kijken de onderzoekers of mensen zich beter voelen als ze meer vezels eten, onder meer door vragenlijsten af te nemen. ^{ss}

Deelnemers gezocht

Van Damme zoekt nog zo’n 140 deelnemers: mensen met diabetes type 2 die geen insuline gebruiken. Meer informatie staat op de website www.voedjebeter.nl.