

Gezonder door gepersonaliseerde voeding

Een gepersonaliseerd voedingspatroon gebaseerd op iemands stofwisseling leidt tot een betere gezondheid. Deze conclusie volgt uit onderzoek van Maastricht UMC+, Wageningen University & Research en Radboud UMC, met financiële steun van de voedingsindustrie.

‘Al langere tijd vermoeden voedingswetenschappers dat de meest optimale voeding kan verschillen per persoon, afhankelijk van iemands stofwisseling’, vertelt Lydia Afman, universitair hoofddocent bij de leerstoelgroep Humane Voeding & Gezondheid. ‘Daar is nu wetenschappelijk bewijs voor.’ De onderzoekers ontwierpen een studie waarin 242 deelnemers met overgewicht een voedingsprogramma van drie maanden volgden. Zij werden ingedeeld in twee groepen, gebaseerd op hoe goed insuline bij hen zijn werk doet in de lever en in de spieren. Bij een verminderde werking van insuline zijn de cellen in het lichaam minder goed in staat het suikergehalte in het bloed onder controle te houden, waardoor uiteindelijk diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kunnen ontstaan.



FOTO SHUTTERSTOCK

Mensen die minder gevoelig zijn voor de werking van insuline in de spieren bleken vooral baat te hebben bij voeding met veel eiwit (bijvoorbeeld zuivel en noten) en voedingsvezels (volkoren producten en groenten) en weinig vet. De deelnemers met een verminderde werking van insuline in de lever hadden meer aan voeding met veel enkelvoudig onverzadigde vetzuren, zoals in olijfolie en noten. ‘We verwachten dat

persoonlijke voedingsadviezen beter worden opgevolgd dan algemene richtlijnen, dit is een eerste stap in die richting’, aldus Afman. ‘Ook bij iemand die nu al de richtlijnen gezonde voeding opvolgt, zijn nog verbeteringen mogelijk.’

De resultaten verschenen in januari in het wetenschappelijke tijdschrift *Cell Metabolism*.

Info: lydia.afman@wur.nl