

Thema:  
voeding bij  
ziekte

Prof. dr. ir. Ellen Kampman:

## ‘Met gezonde leefstijl kun je veel ziektes beïnvloeden’

**Havermelk in de koffie. Is dat gezond? “Geen idee, maar ik wil het wel graag weten! Dus dat zou ik onderzocht willen zien.”**

**Ellen Kampman is allergisch voor dieethypes en niet onderbouwde beweringen over voeding. Ze is een échte wetenschapper. “Koffie zelf is, in tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, gezonder dan we denken.”**

spoor Voeding en Gezondheid binnen de RegioDeal Food Valley.

### Eyeopeners

Na ruim dertig jaar onderzoek noemt ze het een van de grootste eyeopeners dat wetenschappelijk is bewezen dat gezonde voeding en leefstijl ontzettend belangrijk blijken te zijn om de kans op kanker en andere ziektes te verkleinen. “Met betrekking tot kanker was dat toen ik begon, echt nog niet bekend. We dachten: dat is erfelijk, pech, toeval. Nu weten we: we kunnen bijna 30 procent van de veel voorkomende vormen van kanker, zoals dikke darm-, borst-, -en prostaatkanker, voorkomen als we gezond eten en meer bewegen. Dat preventie belangrijk is en nu ook als zodanig wordt erkend, zien we gelukkig terug in het Preventie Akkoord zowel nationaal als lokaal. Het terugdringen van overgewicht, naast roken en het drinken van alcohol, zal het risico op ziekten zeker laten dalen. Overgewicht beïnvloedt de hormoonbalans ongunstig, leidt tot chronische ontstekingen, insuline-resistentie, kortom, veel narigheid die te voorkomen zou zijn.” Op al het nationaal en internationaal wetenschappelijk bewijs over de rol van voeding bij het ontstaan van aandoeningen en chronische ziekten, zijn de Richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad gebaseerd, vertaald naar de Schijf van Vijf.

“Veranderingen in onze voedselomgeving, waarbij iedereen de gezonde en lekkere keuze kan maken, zouden een grote stap voorwaarts

**K**un je met gezonde voeding bepaalde chronische ziektes voorkomen? Na ruim 35 jaar onderzoek weet prof. dr. ir. Ellen Kampman (61) het zeker. Ze beantwoordt deze vraag volmondig met hoofdletters: JA. “Een gezond voedingspatroon én leefstijl, spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van ziektes. Bijna 30 procent van de meest voorkomende vormen van kanker, 70 procent van de hart- en vaatziekten en 90 procent van de diagnoses van diabetes type II, is te voorkomen door gezond eten en meer bewegen.”

Kampman is niet alleen leerstoelhouder aan de WUR, ze is daarnaast lid van diverse commissies en wetenschapspanels waaronder de vaste Beraadsgroep van de Gezondheidsraad, de Raad van Toezicht van het Voedingencentrum, het grant panel van het Wereldkankeronderzoeksfonds en de ZON-Mw-VIDI commissie. Verder is ze voorzitter van de Landelijke Werkgroep Diëtisten Oncologie en bovendien is ze, namens de Wageningse universiteit, trekker van het

### ► Ellen Kampman

**Geboren:** 1962 in Utrecht

**Woont in:** Wageningen

**Functie:** leerstoelhouder Voeding & Ziekte aan de afdeling Humane Voeding en Gezondheid, WUR

**Opleiding:** Humane Voeding (nu: Voeding en Gezondheid), Wageningen University, PhD TNO Voeding, Universiteit Maastricht en Harvard School of Public Health, postdoc/KWF fellow Fred Hutchinson Cancer Research Center, Seattle

**Vrije tijd:** drie moestuinen, dahlia's kweken, sociale activiteiten

“  
Wat mij betreft komt er dagelijks, voor én na het tv-journaal, een reclameblokje voor de Schijf van Vijf

kunnen zijn naar een gezonder Nederland. Zodat de constante stroom aan verleidingen om veel te veel (verborgen) calorieën in te nemen, wordt teruggedrongen. Daarvoor zou ik onder meer graag aanpassingen willen zien in de supermarkten, bij de cateraars en in de restaurants. En ik ben voorstander van invoering van een suikertaks. Ook moet er meer gelet worden op het creëren van onnodige verwarring over gezonde voeding door allerlei, vaak glossy boeken die hierover verschijnen, en waarin de grootste onzin wordt beweerd maar die door goeie marketingcampagnes, toch een groot publiek weten te bereiken. Dit geldt ook voor allerlei voedingsupplementen, die onnodig en soms zelfs gevaarlijk zijn. Wat zou ik graag zien dat de Schijf van Vijf zoveel reclame kreeg. Wat mij betreft komt er een reclameblokje voor de Schijf van Vijf, dagelijks voor en na het achtuurjournaal.”

### Sportschool moet

Dat de verleidingen groot zijn, begrijpt ze wel. Spontaan vertelt ze dat haar eigen BMI ook zeker niet onder de 26 is. “Van nature ben ik geen sporter. Ik zocht en ik vind nog steeds vooral mijn beweging door te werken in mijn moes- en bloementuinen, maar dat is niet genoeg. Sinds een half jaar train ik daarom een paar keer per week in de sportschool. Dat moet gewoon.”

De laatste jaren ligt de focus van het onderzoek behalve op primaire preventie ook op tertiaire preventie. Wat doen we als mensen al een aandoening of chronische ziekte hebben? Boven de vijftig heeft tegenwoordig bijna iedereen wel ‘iets’ en soms wel twee tegelijk, bijvoorbeeld hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol of iemand heeft al een hartinfarct gehad en heeft kanker overleefd. Bijwerkingen en late effecten van behandeling en ziekte kunnen de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden. “Binnen de leerstoelgroep Voeding en Ziekte van Wageningen Universiteit doen we niet alleen onderzoek naar de rol van voeding bij het ontstaan van ziekten, maar ook naar de mogelijke rol van voeding voor

### ► Spoor twee: Voeding en Gezondheid

De Regio Deal Foodvalley is een meerjarige samenwerking tussen het Rijk, de Regio Foodvalley, Universiteit Utrecht, Wageningen University & Research (WUR), provincie Gelderland, provincie Utrecht, LTO Noord, VNO-NCW midden en Waterschap Vallei en Veluwe. Met behulp van deze Regio Deal geven Rijk en regio samen een impuls aan de transitie naar een duurzaam en gezond voedselsysteem en het verbinden van excellent onderzoek en concrete (innovatieve) toepassingen in de praktijk. Dit gebeurt op drie sporen: 1. transitie landbouw, 2. voeding en gezondheid en 3. kennis en innovatie. Kampman is betrokken bij spoor twee, hier wordt gewerkt aan onderzoek en innovaties die consumenten ondersteunen en stimuleren tot het maken van gezonde, duurzame voedselkeuzes. Door kennis te koppelen aan de praktijk kan een gezonde voedselomgeving voor iedereen worden gerealiseerd in alle fasen van het leven. Zo wordt bijvoorbeeld het voedingspatroon van moeders die borstvoeding geven in kaart gebracht, gezondere keuzes in de wijk en zorg gestimuleerd, een gezonde leefstijlinterventie bij mensen met cardiometabole ziekten uitgevoerd, het verband tussen voeding en het verloop van dikke darmkanker bestudeerd en samen met ouderen gekeken hoe een veganistische voeding de spierkwaliteit kan beïnvloeden. Daarnaast wordt voedingsonderwijs ontwikkeld voor zorgverleners op MBO, HBO en universitair niveau.

“

## Boven de vijftig heeft tegenwoordig bijna iedereen wel iets

mensen met een chronische aandoening of ziekte. We doen zowel onderzoek naar voeding voor (pre)rehabilitatie, tijdens als na behandeling. Zo kijken we naar voeding bij complicaties na chirurgie, bij co-morbiditeiten en ziekteverloop. Met een modern woord heet dit wellicht ‘leefstijlgeneskunde’. Voor dit onderzoek naar de rol van voeding binnen de zorg voor de patiënt is vijftien jaar geleden de Alliantie Voeding in de Zorg opgericht en daarbinnen hebben we al veel mooi onderzoek kunnen doen. Ons onderzoek binnen de Leerstoelgroep naar voeding bij kanker, hart- en vaatziekten, chronische darmziekten en obesitas doen we samen met veel verschillende partners, waaronder de Alliantie Voeding in de Zorg, regionale ziekenhuizen zoals Ziekenhuis Gelderse Vallei, Rijnstate Ziekenhuis, academische ziekenhuizen en natuurlijk met andere nationale en internationale onderzoekscentra en universiteiten binnen kleinere projecten of binnen regionale (zoals RegioDeal Food Valley), nationale of internationale samenwerkingsverbanden.”

“Kanker is het onderzoek waar ik zelf het meest mee bezig ben geweest. Inmiddels is een heel team met drie onderzoeksleiders hiermee bezig. Nieuw onderzoek focust op de beste voeding en leefstijl voor, tijdens en na behandeling. Dr. Dieuwertje Kok kijkt met haar onderzoeksgroep naar de mogelijk gunstige werking van vezelrijke voeding op het verkleinen van complicaties na chirurgie voor kanker. Wellicht kunnen we dit doortrekken naar complicatie na bariatrische chirurgie. En kunnen we door een gezonde leefstijl te stimuleren bij mensen die een chronische ziekte hebben of hebben gehad, zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas, zorgen voor optimaal lichamelijk en mentaal welbevinden. Zo heeft dr. Renate Winkels samen met gedragswetenschappers een leefstijlinterventie ontwikkeld voor darmkankerpatiënten, om te kijken of we de vermoeidheid waar zij vaak nog lang na behandeling mee kampen, kunnen verbeteren.” Natuurlijk hebben wij ook de uitdaging om meer mensen met een lagere sociaal-economische positie bij

ons onderzoek te betrekken. Ook ligt er een focus op leververvetting en de mogelijk gunstige rol van koffie hierbij. Iets waar Kampman heel blij van wordt. “Want ik wil zo graag eens niet dat vingertje opsteken, zoals: je mag geen alcohol en je moet minder vlees eten. Je mag wél je kopje koffie blijven drinken, doe maar, dat is zelfs goed voor je. We zien dat koffie een gunstige werking heeft bij diabetes, bij bepaalde hart- en vaatziekten en bij bepaalde vormen van kanker. De vraag is nu hoe dat werkt. Komt het door een gunstige invloed op de leververvetting of door een gunstig effect op ons microbioom, dat weet ik niet, dat onderzoeken we nu.”

### Nieuw onderzoek

Naast de enorme gezondheidsverschillen in eigen land, houdt haar eveneens nog de vraag bezig: Wat te doen aan de schrikbarende stijging van chronische ziekten in laag- en midden-inkomenslanden? Het heeft, zegt Kampman, ook te maken met leefstijl en slechte voedingsgewoontes. “Het aantal fastfoodrestaurants, de consumptie van suikerrijke frisdranken en alcohol neemt wereldwijd in razend tempo toe. De stijging van de zogenaamde welvaart brengt zeker nadelen met zich mee. We proberen nu iets te doen door mensen uit Afrika en Azië op te leiden en mee te nemen in onderzoek.”

“Verder ben ik heel benieuwd naar wat die hippe diëten als vegan en het veelvuldig consumeren van vleesvervangers op termijn gaan betekenen. Wat voor gunstig of ongunstig effect gaat dat hebben op de gezondheid? Onze jonge garde Voeding en Gezondheid-studenten kiest voor meer plantaardig en minder dierlijk dan mijn generatie, meer dan dertig jaar geleden. En ze hebben met andere problemen te maken. Toen kwam anorexia meer voor, nu hoor je veelvuldig over endometriose en depressies om maar wat te noemen. Wat is het effect van nieuwe voedingspatronen, daar zou ik graag een grote studie over op willen zetten onder alle studenten van de WUR.”