

Beste lezers,

In deze nieuwsbrief vinden jullie de laatste updates over het onderzoek naar agressievermindering door supplementen: informatie over de herstart na de intelligente lockdown voor COVID-19 en een stuk over het belang van ons onderzoek vanuit de ogen van dr. Zaalberg.

Hartelijk bedankt voor jullie hulp en inzet! Zonder jullie is het niet mogelijk dit onderzoek uit te voeren.

Supplementenonderzoek Lekker in je vel!



Herstarten na COVID-19

Goed nieuws voor het onderzoek: de werving voor nieuwe deelnemers aan het supplementenonderzoek start weer op 15 juni 2020!

Vanwege de COVID-19 pandemie hebben de inclusies een aantal maanden stil gelegen. Omdat wij er voor willen zorgen dat ondanks deze pauze toch voldoende mensen de kans krijgen om deel te nemen aan het onderzoek, wordt de mogelijkheid voor aanmelden verlengd tot oktober 2020. Tot die tijd is er nog ruimte voor ongeveer 25 mensen om deel te nemen.

Op de volgende pagina volgt een tekst van dr. Zaalberg die verder ingaat op het belang van het supplementenonderzoek.

Dr. Ap Zaalberg is een onderzoeker bij het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum van het Ministerie van Justitie & Veiligheid. Hij doet onderzoek naar de relatie tussen voeding en agressief gedrag.



WIST JE DAT

Er tot oktober 2020 nog deelnemers voor het onderzoek kunnen worden aangemeld? We zijn met name nog op zoek naar deelnemers tussen de 12 en 40 jaar, met een matig tot ernstige verstandelijke beperking. Voor meer informatie: agressievermindering@lumc.nl



We zijn erg dankbaar voor jullie hulp en inzet!

Goed zorgen voor je hersenen

Wist je dat je brein maar een klein deel van je lichaamsgewicht bepaalt (zo'n 5 %), maar dat daar ongeveer een kwart van je energie gebruikt wordt? Je hersenen zijn een ingewikkeld turbo-orgaan, dat hoge eisen stelt aan de voeding die het krijgt. Niet alleen voldoende energie, maar ook voldoende vitaminen, mineralen en gezonde vetten – de omega-3 vetten die al eerder langs kwamen in eerdere nieuwsbrieven – zijn nodig om het brein in topvorm te brengen en te houden.

Zijn er extraatjes nodig?

Als je heel gezond eet is er weinig aan de hand, maar we weten allemaal dat dit moeilijk is. Wie eet er nu altijd genoeg vis (twee keer per week), voldoende groente (een half pond per dag) en fruit (twee stuks per dag)? Er zijn maar heel weinig mensen die dat kunnen zeggen. Als je gevoelig bent voor tekorten kan dit ook invloed hebben op je gedrag. Zo zijn er veel mensen die aan het einde van de winter wat somber worden omdat de vitamine D voorraad in hun lichaam op raakt. Er zijn ook mensen die door tekorten een 'korter lontje' krijgen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat extra vitaminen, mineralen en gezonde vetten soms een uitkomst bieden. Zo kunnen depressieve mensen opknappen als zij omega-3 vetten gebruiken. Ook sommige kinderen met ADHD hebben baat bij deze gezonde vetten. Studies bij jonge gevangenen laten een bijzonder effect zien: door ze dagelijks extra voedingstoffen te geven, neemt het aantal gevallen van agressie fors (met ongeveer een derde) af. Het gaat bij de 'extraatjes' om hoeveelheden vitaminen en mineralen die in een multivitamine zitten en redelijk wat gezonde omega-3 vetten, overeenkomend met 2 á 3 keer per week een portie vette vis. Wat in sommige studies opvalt, is dat het effect het grootst is bij gedetineerden die voor de meeste incidenten zorgen.

Ook bij mensen met een verstandelijke beperking?

Ook bij andere groepen, zoals basisscholieren, pubers en verslaafden zijn gunstige effecten op gedrag gevonden. We denken dat voedingssupplementen ook bij mensen met een verstandelijke beperking kunnen werken, zeker als er sprake is van probleemgedrag. Om dit zeker te weten kunnen we maar één ding doen: onderzoeken. Als het ook bij deze groep blijkt te werken, kunnen we een veilige en betaalbare methode toevoegen aan onze methodiek-gereedschapskist.

Tot slot een tip om potentiële deelnemers over de streep te trekken: het goede voorbeeld geven door zelf mee te doen!

GROETJES VAN HET ONDERZOEKSTEAM

David Gast - *Coördinerend onderzoeker*

Erik Giltay - *Hoofdonderzoeker*

Robert Didden (Radboud Universiteit)

Onderzoekersmedewerkers:

Amber van Hoof

Niels Nijenhuis

Abe van der Slot

Gabriela de Wit

Email: agressievermindering@lumc.nl

