**PERSBERICHT**

KORTE SAMENVATTING

Kris Verburgh, arts en auteur van *De voedselzandloper*, creëerde een nieuw wetenschappelijk vakgebied met de naam 'nutrigerontologie'. Hij introduceerde dit vakgebied in een wetenschappelijk artikel dat verscheen in het internationale wetenschappelijke tijdschrift *Aging Cell*. *Aging Cell* is één van de toptijdschriften op het vlak van veroudering.

De nutrigerontologie bestudeert hoe nutriënten, voedingsmiddelen, macronutrient-verhoudingen en diëten de levensduur kunnen verlengen en het risico kunnen verminderen op verouderingsziekten, zoals hart- en vaatziekten, dementie, diabetes, enzovoort.

Er is dringend nood aan een dergelijk vakgebied om beter wegwijs te geraken uit talloze tegenstrijdige gezondheids- en dieetadviezen, die vaak gebaseerd zijn op korte-termijnstudies (enkele maanden tot hoogstens enkele jaren) en niet de langetermijnvisie in het oog houden, wat wel het geval is voor onderzoek naar veroudering, gezien het verouderingsproces één langetermijnproces is. Bovendien, als men weet waarom we ouder worden, kan men gemakkelijker dieetadviezen beoordelen en tot de conclusie komen dat veel diëten ongezond zijn of niet efficiënt zijn op lange termijn. Het artikel is in essentie ook een samenvatting van het boek *De voedselzandloper* en vormt de basis voor het voedselzandloper-model.

**Kris Verburgh, jonge arts en auteur van *De voedselzandloper*, creëert nieuw wetenschappelijk vakgebied rond voeding en veroudering**

‘Veroudering vertragen via voeding’

**BRUSSEL- 04/12/2014. Kris Verburgh, arts en onderzoeker aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) en auteur van het boek *De voedselzandloper* publiceerde in het internationale wetenschappelijke tijdschrift *Aging cell* een baanbrekend artikel waarin hij een nieuw wetenschappelijk vakgebied heeft bedacht (*Nutrigerontology: why we need a new scientific discipline to develop diets and guidelines to reduce the risk of aging-related diseases*). Deze nieuwe discipline heet ‘nutrigerontologie’ en onderzoekt hoe voeding het verouderingsproces kan vertragen. ‘We hebben dringend nood aan dit nieuwe vakgebied, omdat we anders blijven aanmodderen wat voedings- en gezondheidsadvies betreft’.**

De 28-jarige arts is de grondlegger van een nieuw wetenschappelijk vakgebied met de naam ‘nutrigerontologie’. Zijn inzichten publiceerde hij in *Aging Cell*, een internationaal wetenschappelijk tijdschrift . De *nutrigerontologie* onderzoekt hoe voeding het verouderingsproces kan vertragen en het risico kan verminderen op verouderingsziektes, zoals hart- en vaatziektes, dementie en diabetes. Ziektes waar uiteindelijk nagenoeg iedere westerling mee te maken krijgt. ‘Dit vakgebied kan ons helpen om wegwijs te geraken uit het overaanbod van dieet-en gezondheidsadvies, dat vaak verwarrend en tegenstrijdig is. Als je weet waarom we ouder worden, kan je gemakkelijker inschatten welk voedingsadvies het beste is. Eén reden waarom we ouder worden, is door samenklontering van proteïnen in ons lichaam. Dus kan je al afleiden dat een hoog-proteïne dieet, zoals het klassieke Atkinsdieet of paleodieet, met veel proteïnen afkomstig van vlees, niet gezond is. Een andere reden waarom we ouder worden is door versuikering van onze weefsels. Veel snelle suikers innemen, via frisdrank, maar ook via aardappelen, brood, pasta of rijst, kan zo het verouderingsproces versnellen en je risico verhogen op een hartaanval of dementie.’

**“Dit vakgebied kan ons helpen om wegwijs te geraken uit het overaanbod van dieet-en gezondheidsadvies, dat vaak verwarrend en tegenstrijdig is.”**

**Het grote voordeel is dat de nutrigerontologie op lange termijn kijkt. Veel voedingsadvies is gebaseerd op korte termijn studies**, waarbij mensen gedurende enkele maanden of hoogstens een jaar een bepaald dieet volgen. ‘Bij zulke korte termijn studies verliezen mensen inderdaad gewicht of voelen ze zich beter. Maar wat op lange termijn? Wat als je twintig of dertig jaar een bepaald voedingspatroon volgt? Of levenslang? De nutrigerontologie kan helpen hierop een antwoord te geven, gezien dit vakgebied het veroudering bestudeert en dat is één groot lange termijnproces. Bepaalde voeding kan het verouderingsproces vertragen en andere voeding kan veroudering versnellen.’

Volgens Verburgh zijn de meeste diëten ongezond. Ook de huidige voedingsaanbevelingen kunnen beter. ‘Het is spijtig dat overheidsinstellingen nog steeds zoveel nadruk leggen op graanproducten, zuivel en vlees. **In mijn boek *De voedselzandloper* heb ik geschreven dat de voedingsdriehoek verouderd was en teveel nadruk legt op producten van de landbouw- en voedingsindustrie, zoals granen, rood vlees en melk.**’ Zijn boek *De voedselzandloper* werd een bestseller. Verburgh bleef niet stilzitten, en schreef zijn theorie rond gezonde voeding neer in een wetenschappelijk artikel. Zijn theorie werd gepubliceerd in één van de meest vooraanstaande wetenschappelijke tijdschriften op het vlak van veroudering. ‘De voedselzandloper is gebaseerd op dit nieuwe vakgebied. Het is de eerste keer dat een ‘dieetboek’ ook aan de grondslag ligt van een nieuwe wetenschappelijke discipline.’

**“Het grote voordeel is dat de nutrigerontologie op lange termijn kijkt. Veel voedingsadvies is gebaseerd op korte termijn studies.”**

Voor de arts is deze wetenschappelijke erkenning goed nieuws. De laatste tijd is duidelijk geworden dat *De voedselzandloper* op verschillende vlakken gelijk heeft gekregen. Zo werd onlangs bekend dat het VIGeZ, het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie, zijn voedingsdriehoek gaat veranderen. Verburgh schreef reeds in zijn boek *De voedselzandloper* dat de voedingsdriehoek verouderd was. **En niet alleen in Vlaanderen bracht het boek dingen in beweging. De voedselzandloper droeg er toe bij dat ook de Nederlandse overheid zijn voedingsmodel, de Schijf van Vijf, gaat aanpassen.** ‘Ik ben blij dat de officiële voedingsdriehoek en de Schijf van Vijf nu meer gerelativeerd worden’. Tenslotte heeft de arts zijn **voedselzandloper ook voorgelegd aan professor Walter Willett van de Universiteit van Harvard, één van de meest gekende onderzoekers ter wereld op het vlak van voeding en gezondheid.** ‘Deze professor schreef dat de zandloper in overeenstemming is met de wetenschappelijke inzichten. Voor mij is het een eer dat een dergelijke gekende onderzoeker zich uitlaat over een nieuw voedingsmodel.’

De nutrigerontologie is een belangrijk nieuw vakgebied volgens de arts, omdat we te kampen hebben met een golf van vergrijzing. ‘Momenteel is 8 procent van de populatie ouder dan 65 jaar. In 2050 zal dat verdubbelen naar 16 procent. **We zullen een enorme toename zien van verouderingsziektes, zoals dementie, diabetes en hart- en vaatziektes. Deze ziektes zijn verantwoordelijk voor 85% van de gezondheidsuitgaven in ontwikkelde landen**. Gezonde voeding kan een uitermate krachtig middel zijn om je risico te verminderen op deze verouderingsziektes. Onlangs is een studie verschenen die aantoonde dat mensen die gezond leven, 86% minder kans hadden op een hartaanval. Het risico op diabetes kan met 90% verminderd worden als je een gezonde levensstijl hebt. Met de standaard voedingsadviezen kun je echter nooit een dergelijk resultaat bereiken. Het is ook spijtig dat vetarme diëten, koolhydraatrijke diëten of hoog-proteïne diëten nog vaak worden aangeraden. Die werken gewoon niet, zeker niet op lange termijn. We kunnen veel leren van diëten zoals in Okinawa en in bepaalde regio’s in Italië waar mensen veel ouder worden. In een veel betere gezondheid. Dat is het ultieme doel van de nutrigerontologie : zo lang mogelijk leven in een optimale gezondheid.’

**“Het doel is zo lang mogelijk leven in een optimale gezondheid.”**

Kris Verburgh is bezig aan een nieuw boek over voeding en veroudering, dat de laatste nieuwe inzichten over deze onderwerpen bundelt.

MEER INFORMATIE

Titel artikel: ***Nutrigerontology: why we need a new scientific discipline to develop diets and guidelines to reduce the risk of aging-related diseases***

Het **artikel** kan gelezen en gedownload worden via **Early View** (online) via deze link: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acel.12284/abstract>

**Dr. Kris Verburgh** is arts en onderzoeker aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB). Zijn onderzoeksinteresses zijn veroudering, voeding en het metabolisme. Verburgh schreef zijn eerste wetenschapsboek toen hij 16 was. Op 25-jarige leeftijd was hij auteur van 3 wetenschapsboeken. In zijn laatste boek stelde hij een nieuw voedingsmodel voor, als alternatief voor de klassieke voedingsdriehoek, in de vorm van een zandloper. Hij is gefascineerd door het hoe en waarom van het ouder worden.

**Contacteer** Dr. Kris Verburgh:

GSM Kris Verburgh: +32 479 26 88 47

EMAIL: kris.verburgh@vub.ac.be

Nederland:

Ronit Palache

[r.palache@pbo.nl](mailto:r.palache@pbo.nl)

Tel: +31 (0)20 6241934

België:

Barbara Geenen

[barbara.geenen@wpg.be](mailto:barbara.geenen@wpg.be)

Tel: +32 (0)3 285 72 17

Mobiel: +32 (0)494 65 68 69

**Websites**:

[www.krisverburgh.net](http://www.krisverburgh.net)

[www.voedselzandloper.com](https://www.voedselzandloper.com)

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/acel.12284/abstract>