

Personalized Nutrition: Hoe gepersonaliseerd kan het zijn?

Georganiseerd door het Lectoraat Voeding & gezondheid - HAS Hogeschool

Als het gaat om gezonde voeding is iedereen expert. De Schijf van Vijf is wel heel algemeen. Misschien ben jij wel net iets anders... Diverse bedrijfjes springen hierop in: "Gezond leven op basis van uw DNA en leefstijl." Of: "Je DNA ligt aan de basis van wie jij bent. Van je behoefte aan voedingsstoffen en de opbouw van je spieren tot je aanleg voor overgewicht." En: "Met deze app heb je 24 uur per dag toegang tot een gezonde leefstijl." We denken dat er teveel wordt beloofd. Is dat terecht, of zijn we te kritisch en is eigenlijk alles gepersonaliseerd? We hebben het 2 aan experts gevraagd. Sander Bast, mede-oprichter en eigenaar van 'Analyse Me' en Suzan Wopereis, wetenschapper bij TNO in Zeist.

Sander Bast 'Analyse Me': Het perspectief van de industrie

Sander en zijn broer Dennis zijn in 2016 begonnen met 'Analyse Me'. De broers zijn ondernemers. Dennis heeft in Wageningen gestudeerd en Sander is in de laatste fase van zijn studie HBO Sportkunde. Omdat het bedrijf veel tijd opslokt gaat zijn studie niet zo hard. 'Analyse Me' biedt klanten de mogelijkheid om met een DNA-kit genetische eigenschappen te bepalen. Er zijn 3 varianten: basis (69,-), compleet (149,-) en premium (199,-), variërend in de hoeveelheid informatie die je over jezelf krijgt. Met de premium variant krijg je al je data. De uitslag krijg je via een interactieve website te zien met toelichting en achtergronden. Zie: <https://www.youtube.com/watch?v=BKNMUj5h3zw> Er was een geanimeerd gesprek over o.a. privacy en ethiek: De gegevens zijn van de klant, 'Analyse Me' biedt slechts een dienst aan, namelijk een analyse van het DNA. Zij meten bijvoorbeeld 97 genetische variaties (SNPs) die geassocieerd zijn met het risico op overgewicht. Of je inderdaad dik wordt met zo'n verhoogd risico, wordt voor ongeveer 50% bepaald door je genen. Maar het hangt ook af van heel veel andere dingen, ook hoe je je gedraagt. Maar als je het weet, kun je je er ook naar gaan gedragen. 'Analyse Me' combineert je DNA-uitslag met andere typen data (gedrag, gewicht, leeftijd, geslacht) om daarmee de algemene adviezen af te stemmen op het individu. Ook werd er gesproken over de kwestie wat het doet met mensen als ze weten dat ze een verhoogd risico hebben. Je geeft ze de regie over hun gezondheid, het streven van 'Analyse Me' is om dit zoveel mogelijk op basis van wetenschappelijk bewijs te doen. Maar dat is nu nog enigszins beperkt. Misleid je de consument niet omdat je eigenlijk geen gericht advies kunt geven op basis van DNA? Een vraag voor Suzan:

Suzan Wopereis, TNO: Het perspectief van de wetenschap

Suzan houdt zich als wetenschapper bezig met het meten van gezondheid. Onder andere door de flexibiliteit van het lichaam te meten als gevolg van een 'challenge test'. Hier is een leuk filmpje van: <https://www.youtube.com/watch?v=8yTAPCGCKN8&feature=youtu.be>. Met deze test kun je op basis van 160 kenmerken (zoals bloed glucose, lichaamsgewicht, maar geen DNA) mensen indelen in 'gezonder' en 'minder gezond'. Er zijn al verschillende wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar 'personalized nutrition'. Suzan noemde er 2: Israëliische onderzoekers lieten zien dat op basis van het continu meten van bloedglucose en daarop afgestemde adviezen mensen gezonder werden. Hun onderzoek wordt geïllustreerd door het volgende filmpje: <https://www.youtube.com/watch?v=hZWLY7FLvZ4>. Het tweede voorbeeld is een Europese studie **Food4me** waarin is gevonden dat gepersonaliseerd dieet advies goed werkt maar dat er geen extra effect van bloedwaarden of DNA informatie op de verbetering van de gezondheid van de Europese deelnemers is. <https://www.youtube.com/watch?v=GbDQaJ-PQOU>. Logisch beredeneerd is het zo dat mensen verschillend zijn, waardoor een dieet dan ook op maat moet zijn voor optimale gezondheid, persoonlijker dus dan de Schijf van Vijf. Het bewijs dat je op basis van je DNA gerichte adviezen je gezondheid echt kunt verbeteren is nu nog beperkt. Toch komen er steeds meer data beschikbaar en die ook gecombineerd worden, waardoor uiteindelijk voedingsadviezen beter zullen worden. Persoonlijker.