

# TAKEAWAYS VAN AFLEVERING #82 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

In dit gesprek met **Inge van der Wurff** bespreken we **hoe voeding, het microbioom en mentale gezondheid nauw met elkaar verbonden zijn.**

- **Ultrabewerkte voeding en depressie:** Een hogere consumptie van ultrabewerkte voeding (UPF) gaat samen met een hoger risico op depressieve klachten en angststoornissen. In een meta-analyse van 17 studies werd een 44% hogere kans op depressieve symptomen gezien bij de hoogste UPF-consumenten vergeleken met de laagste groep. Andere factoren (bijv. sociaaleconomische status, levensstijl) kunnen deels verklarend zijn). **【DOI:10.3390/nu14132568】** .
- **Mediterraan dieet als interventie:** De SMILES-trial liet zien dat een 12-weken mediterraan dieet leidde tot een klinisch relevante daling van depressieve symptomen vergeleken met een controle **【DOI: 10.1186/s12916-017-0791-y】** .
- **Psychobiotisch dieet en stress:** Een RCT (n = 45) toonde dat naleving van een psychobiotisch dieet (rijkaan vezels, pre- en probiotica) geassocieerd was met een 32% daling van gepercipieerde stress (vs. 17% in controle) en veranderingen in microbiële metabolieten **【DOI: 10.1038/s41398-022-01922-0】** .
- **Microbioom en stemming:** De darm-hersenas communiceert via immuun-, metabole en neurale routes. Microbiële metabolieten zoals korte-ketenvetzuren en tryptofaanderivaten kunnen serotonineproductie beïnvloeden en zo stemming en stress reguleren **【DOI: 10.1152/physrev.00018.2018】** .

**De rode draad: voeding kan een betekenisvolle rol spelen in mentale gezondheid, maar is geen vervanging voor psychotherapie of medicatie – het is een aanvullende bouwsteen.**

# TAKEAWAYS VAN AFLEVERING #82 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

## Praktische Take-aways

- **Eet mediterraan:** veel groenten, fruit, peulvruchten, noten, olijfolie en volkoren producten.
- **Beperk ultrabewerkte voeding,** maar streef niet naar 100% perfectie – kleine verbeteringen maken al verschil.
- **Geef je microbiom te eten:** voeg gefermenteerde producten (yoghurt, kefir, kimchi) en vezelrijke voeding toe.
- **Varieer en kleur je bord:** polyfenolen in kleurrijke planten ondersteunen zowel darmgezondheid als ontstekingsremming.
- **Combineer voeding met andere pijlers:** slaap, beweging en sociale verbinding blijven even belangrijk voor mentale veerkracht.
- **Vraag hulp indien nodig:** voeding kan ondersteuning bieden, maar is geen vervanging voor professionele zorg bij depressie of angst.



**"WAT JE EET IS ÓÓK ETEN VOOR JE DARMBACTERIËN. DOOR VEZELRIJKE VOEDING TE ETEN, BOOST JE DE GOEDE BACTERIËN."**



**"HET MEDITERRAAN DIEET IS NIET INGEWIKKELD: VEEL GROENTEN, FRUIT, VOLKOREN PRODUCTEN EN OLIJFOLIE."**



**"ULTRA-BEWERKT VOEDSEL HOEFT NIET 100% VERMEDEEN TE WORDEN, MAAR MINDER ETEN IS BIJNA ALTIJD EEN GOED IDEE."**

# TAKEAWAYS VAN AFLEVERING #82 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

## Mijn bedenkingen:

- De meeste studies naar UPF en mentale gezondheid zijn *observationeel – correlatie is geen causaliteit*.
- *Replicatie is nodig*: de SMILES-trial en psychobiotisch dieetstudies hebben kleine steekproeven, korte looptijd en geselecteerde populaties. Maar toch zijn er al tientallen andere recente interventies die het concept "eet jezelf gelukkig" verder uitdiepen. Beloftevolle richtingen zijn:
  - Mediterraan/anti-inflammatoir dieet
  - Tijdrestrictie in eten
  - Probiotica/vezels
  - Omega-3 en polyfenolrijke voeding
- *Individuele respons varieert*: niet iedereen reageert even sterk op voedingsinterventies; genetica, leefstijl en medicatie spelen mee.
- *Publicatiebias*: positieve resultaten worden vaker gepubliceerd dan nul-effecten, waardoor het bewijs optimistischer kan lijken.

### MEER WETENOVER DE EXPERT:

INGE VAN DER WURFF ([LINKEDIN](#))

**BOEK:  
EET JEZELF GELUKKIG: WAAROM  
JE GOED VOELEN BEGINT BIJ WAT  
JE EET**

### HET GESPREK BELUISTEREN:

**#82 EET JEZELF GELUKKIG**