

DCN Academy 9-10-2023

Locatie: hotel v.d. Valk, Veenendaal

13.30 – 20.00 uur

Inloop vanaf 13 uur

Gezond ouder worden: aanleg of leefstijl?

Bij de scholing van de DCN Academy van 9 oktober gaan we in op veroudering. Daarbij komen diverse aspecten aan de orde, zoals welke rol speelt aanleg, welke rol speelt leefstijl, het microbioom, het metabool, immuunsysteem, inflammatie.

Hoe worden mensen vitaal oud? Leven de vitale 90- en 100 plussers gezond of zijn ze gezegend met een geweldig genenpakket? En als je niet van die goede genen geërfd hebt, wat helpt er dan om ook vitaal oud te worden?

Prof. Eline Slagboom, Hoogleraar Moleculaire Epidemiologie, Universiteit Leiden

<https://www.universiteitleiden.nl/medewerkers/eline-slagboom#tab-1>

<https://www.youtube.com/watch?v=Evw0e-VLpm4>

Eline Slagboom doet onderzoek naar veroudering en heeft in de Leiden Lang Leven studie onderzoek gedaan bij vitale 90- en 100 plussers.

Vanuit dit onderzoek zijn 14 metaboliëten gedefinieerd die iets kunnen zeggen over iemands biologische leeftijd. Kunnen metingen van de niveaus van deze metaboliëten helpen om een gericht voedings- en leefstijladvies te geven, hoe betrouwbaar zijn dit soort metingen, kan er op deze manier ook een voortgang in gezondheid gemeten worden, helpen deze metingen om de compliance te vergroten? Veel vragen waarvan de antwoorden nog niet allemaal duidelijk zijn. Eline Slagboom zet de wetenschappelijke feiten op een rijtje en gaat graag met ons in gesprek over de praktische toepasbaarheid.

Dr. Mark Bouwens, Maag Lever Darm Stichting

Welke rol speelt het microbioom bij het gezond ouder worden? We weten steeds meer over de rol die het microbioom speelt bij de weerstand tegen ziekten. En welke rol speelt erfelijkheid bij de ontwikkeling van ieders persoonlijke microbioom? En hoe hebben we via leefstijl invloed op ons microbioom?

Mark Bouwens zet de nieuwste inzichten op een rijtje.

Prof. Michiel Kleerebezem en Dr. Erwin Zoetendal

Het microbioom in de darm speelt een belangrijke rol in onze gezondheid door onder andere voedingscomponenten om te zetten en interacties aan te gaan met ons darmepitheel. Hoe kun je het microbioom bestuderen in onderzoek gericht op gezondheid en voeding? Wat weten we tot nu toe over de wisselwerking tussen microbioom, voeding en gezondheid? Wat weten we niet? Aan de hand van o.a. lopende onderzoeken zal met een kritische blik antwoord worden gegeven op deze vragen.

Prof. Remco Kort

Wat zijn de effecten van vezels en gefermenteerde voeding op het darmmicrobiom? Wat kunnen hierover leren aan de hand van onderzoek met andere primaten (gorilla's)? Hoe kunnen we burgers bij voedingsonderzoek betrekken om een gedragsverandering te bewerkstelligen?

Prof. Renger Witkamp

De rol van inflammatie bij veroudering.

Hoe ontstaat inflammatie? Wat is de relatie met insulineresistentie? Welke rol heeft voeding bij ontstaan van inflammatie? En wat weten we van 'ontstekingsremmende' voeding?