# Programma VGBC 2019: Healthy Ageing. Hersenen en darmen centraal 24 mei 2019, Expo Houten

*Maak zorg van vergrijzing. In 2025 is naar verwachting een kwart van de Nederlandse bevolking ouder dan 65. We zien een verdere toename*

*van chronische en neurodegeneratieve ziekten, maar ook stijgende zorgkosten en een grotere behoefte aan zorgprofessionals. De uitdaging is de*

*patiënt gezond te maken en de niet-patiënt gezond te houden.*

*Het verouderingsproces is complex en nog grotendeels onbegrepen. Oxidatieve stress neemt toe, DNA takelt af en telomeren rafelen uit. De dood huist in de darmen, is een oud gezegde. Moeten we dit tweeduizend jaar later vertalen naar een immuunsysteem dat ontspoord is geraakt?*

*Healthy ageing, ofwel gezond oud worden, is het thema van dit congres waarbij de hersenen en darmen centraal staan en we kijken naar de mogelijkheden van voeding en supplementen. Stippel gezondheidsbeleid op maat uit, ook voor de allerjongsten onder ons, want goed begonnen is half gewonnen. Het is interessant om daarbij de neurogenetische profielen te betrekken. Hoe bepaal je je hersenprofiel? Met welke genetische gevoeligheden dien je rekening te houden om een evenwichtige leefstijl te bereiken? Er is veel te winnen in kwaliteit van leven als je dit weet.*

*Voor dit congres hebben we gerenommeerde sprekers uitgenodigd. Zij*

*zullen vertellen over wat er in het lichaam verandert als we ouder worden: een*

*ontstoken immuunsysteem, de invloed van het microbioom, stress en hormonen uit balans, storingen in de verschillende regelsystemen van het lichaam waaronder de hypothalamus.*

*Het congres zal in goede banen geleid worden door dagvoorzitter Anna Kruyswijk, arts, n.p.*

9.00 Ontvangst

9.30 Workshopronde 1

10.00 Pauze en beurs

10.30 **Opening en inleiding door voorzitter drs. Anna Kruyswijk-Van der Heijden,** arts n.p., Jouw Voeding

# Healthy Ageing. Hersenen en darmen centraal

Als dagvoorzitter zal Anna Kruyswijk-Van der Heijden de kaders schetsen: wat zijn de verschillende visies op veroudering? Wat verandert er in het lichaam met specifieke aandacht voor tekorten en de mogelijkheden van voeding, benaderd vanuit de systeem- geneeskunde?

10.50 **Keynote 1 Dr. Annemaaike Serlier-Van den Bergh**, klinisch neuropsycholoog BIG, Hersen Darm Stichting, Research and Development KNP Praktijk, Universiteit Maastricht, Faculteit Psychologie en Neuroscience

# Neurogenetisch profiel en leefstijl; van jong tot oud

Annemaaike Serlier-Van den Bergh onderzoekt verbanden tussen neuropsychologische (hersen-gedrag) profielen, het darmmicrobioom en genetische kenmerken. Het doel is om complementaire behandelingen beter af te stemmen op neurobiologische ontwikkelingsstoornissen.

Ze bespreekt veelvoorkomende neuropsychologische profielen vanuit haar onderzoek naar microbioomverschillen bij ADHD, leerstoornissen en autisme. Verschillen in genetische gevoeligheden bij deze drie groepen levert aanknopingspunten op voor voeding, suppletie en psychologische behandeling.

*“Disfunctionele patronen doorbreken”* is haar devies, maar hoe en bij wie? Hoe wordt dit onderzocht en welke behandeling is te verwachten? Graag vertelt zij over de gepersonaliseerde behandeling op basis van het genetische en neuropsychologisch profiel. Interessant daarbij is de vraag: in hoeverre kunnen we, als we bijsturen op jongere leeftijd, winst boeken op oudere leeftijd?

11.20 Samenvatting en vragen door de voorzitter

11.30 Pauze: lunch en beurs

13.00 Workshopronde 2

13.30 Wisseltijd

13.45 Workshopronde 3

14.15 Pauze en beurs

15.00 **Keynote 2, Prof. dr. Ger Rijkers,** hoogleraar Biomedical and Life Sciences, University College Roosevelt, Middelburg **Microbiota, het immuunsysteem en veroudering**

***‘****Will you still need them, will you still feed them when you're 64’*

Ger Rijkers zal ingaan op de opbouw en functionaliteit van het darmmicrobioom. Hij geeft voorbeelden van hoe het microbioom de functionaliteit van het mucosale immuunsysteem kan beïnvloeden. Bij veroudering neemt de diversiteit van het microbioom af en ook de functionaliteit van het immuunsysteem. Dat uit zich in laaggradige ontsteking en daarmee samenhangende auto-immuunziekten als reuma en diabetes en neurodegenaratieve ziekten zoals Parkinson. Wat is de rol van microbiotamanagement in dit geheel?

15.30 **Keynote 3, Drs. Gabriël Devriendt,** bioloog en scientific researcher **Stress-as en homeostase onder de loep**

De cruciale rol van de hypothalamus in relatie tot veroudering

De hypothalamus functioneert als het ware als een dirigent in het lichaam en wordt beïnvloed door onder andere stress, hormonen en veroudering. Door veroudering raakt ook de homeostase verstoord (microcellulair niveau) en worden alle systemen (onder meer het hormoon- en immuunsysteem) en vele organen (onder meer de schildklier, brein) beïnvloed met onmisbare gevolgen in adaptatie, energie, maar ook voortplanting. Daarbij is er ook een samenhang met chronische inflammatie, zo zal Gabriël Devriendt laten zien. Voeding en vooral de volgende specifieke stoffen spelen hierbij een belangrijke rol: omega-3-vetzuren, zinksuperoxidase en adaptogenen als Ashwaganda en Maca.

16.00 **Keynote 4, Dr. Gaston Remmers,** Stichting Mijn Data Onze Gezondheid, Patiënt&Voeding

# Citizen science en big data: de toekomst van voedings- en supplementenonderzoek?

Welke arts of therapeut kent dit niet: u heeft een sterke diagnostische methode met een goede behandeling, maar u moet zich voortdurend verdedigen of de aanpak ‘wel bewezen is’. De klassieke wetenschap komt er vaak niet uit, want de gouden standaard, de *randomized controlled trial*, is veelal niet geschikt om complexe interventies te waarderen.

Door de wijze waarop onderzoek en zorg rondom gezondheid ingericht

is in Nederland, blijven potentieel goede, maar niet ‘hard’ bewezen

medische behandelingen, supplementen, voedingsinterventies en

hulpmiddelen vaak te lang onder verdenking staan.

Stichting Mijn Data Onze Gezondheid (MD|OG) denkt dat de sleutel voor de oplossing ligt in handen van patiënten en burgers. Hun vermogen tot zelfzorg bestaat uit miljoenen experimenten in geïndividualiseerd, contextgebonden onderzoek met voeding, leefstijl, en hulpmiddelen. Door niet voor bewijs op collectief niveau te gaan, maar ook voor (sub)groepen en zelfs individuen, ontstaat er veel sneller en goedkoper zicht op het deel van de bevolking waar een product, therapie of device relevant voor is. Zo ontstaat een vraaggestuurd communicatie- en bewijsvoeringsmodel. Co-operative citizen science is hierop een antwoord. Remmers zal dit illustreren aan de hand van het project MijnEigenOnderzoek over de relatie tussen darmgezondheid en chronische vermoeidheid. Een mooi voorbeeld van een nieuwe werkwijze om met elkaar te bouwen aan Healthy Ageing.

16.20 Afsluiting met alle sprekers, samenvatting, conclusies en blik in de toekomst

16.45 Borrel en beurs