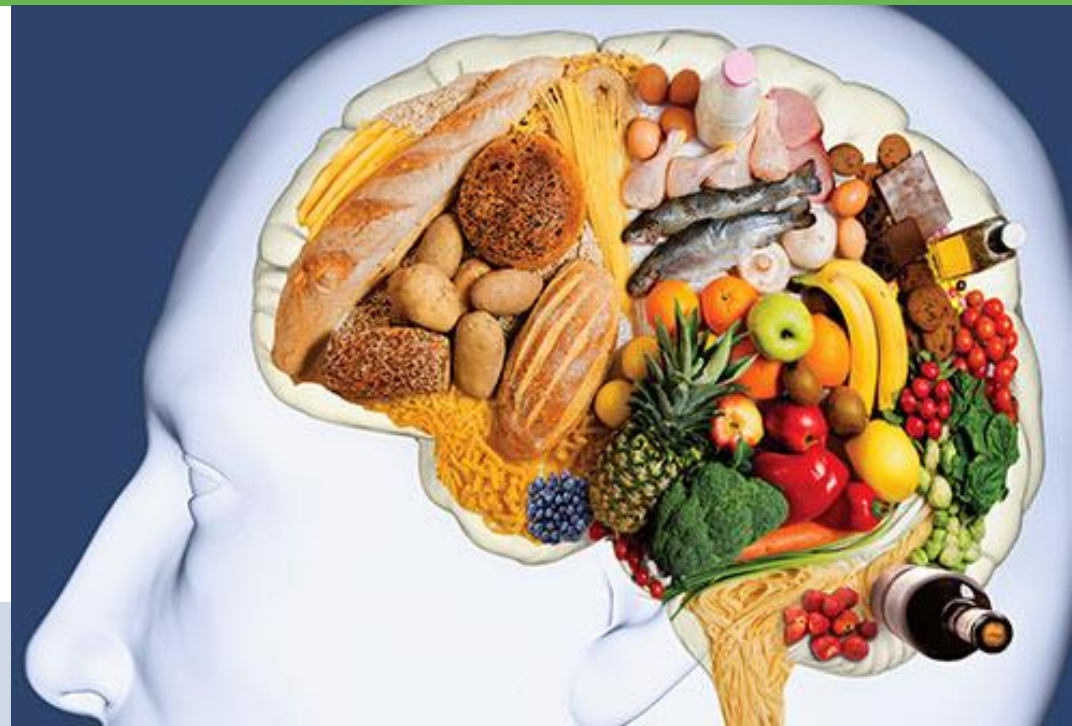


MS en leefstijl: wat kun je zelf doen?

7 november 2021 - Dr. Brigit de Jong, neuroloog
Amsterdam UMC, locatie VUmc - MS Centrum Amsterdam





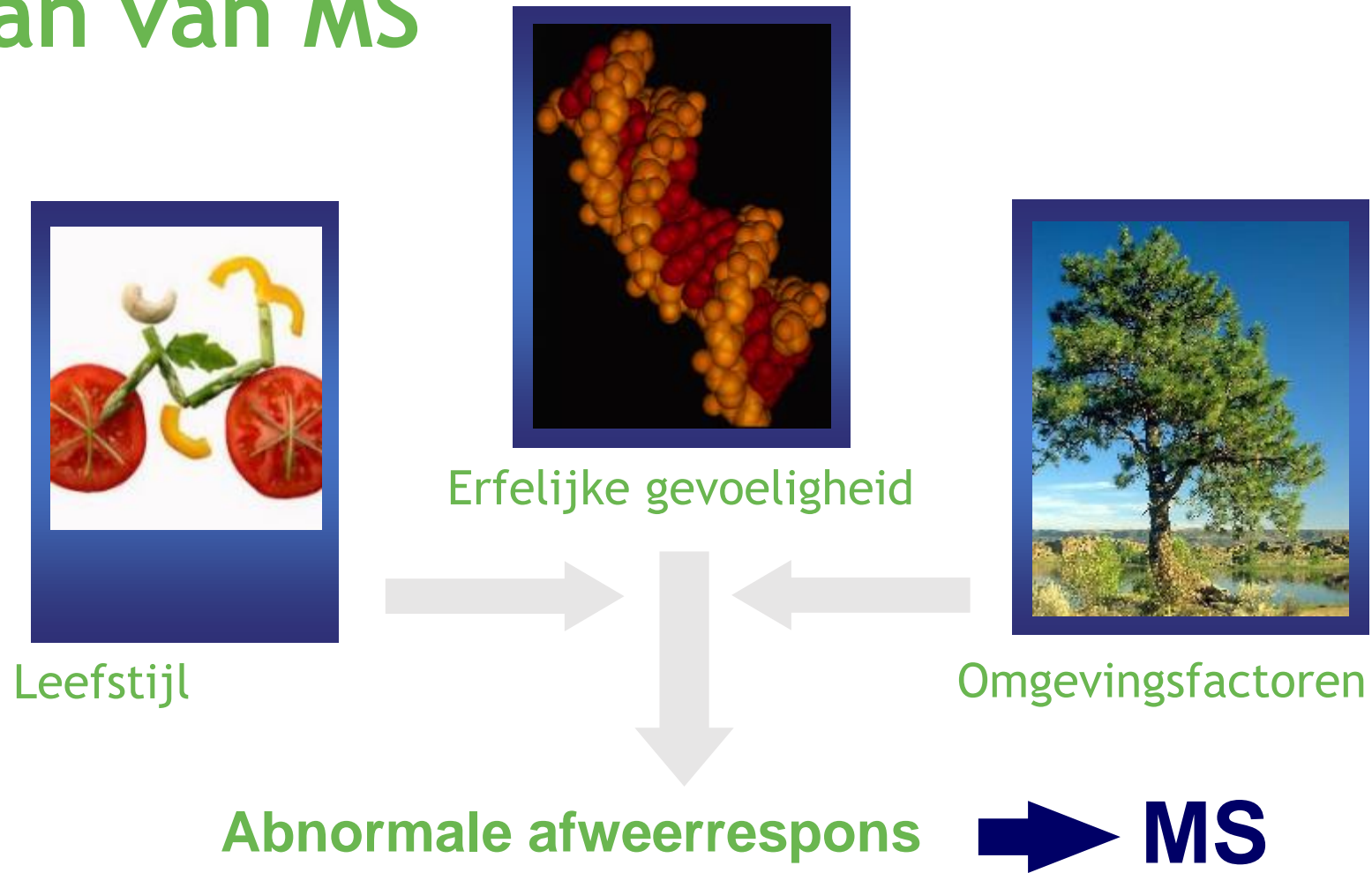
Overzicht

- Leefstijl en MS
- Helpt een dieet?
- Wat is er bekend over MS en activiteit?
- Voeding Leeft
- Leefstijlinterventie voor mensen met MS studie (LIMS)





Ontstaan van MS





Omgevingsfactoren & Leefstijl

- Doorgemaakte Epstein-Barr virus infectie
- Zonlicht en vitamine D
- Roken
- Overgewicht





MS en dieet



- Wat kan ik zelf aan MS doen?
- Helpt een dieet?
- Google: “multiple sclerosis diet” 573 miljoen hits
- Hoe dit goed te bestuderen?



Wat is bekend over MS en dieet?

- Onvoldoende wetenschappelijk bewijs dat een bepaald dieet helpt
- Patronen in te herkennen
- Tot nu toe advies: gezonde levensstijl
- “Schijf van vijf”





Herkenbaar patroon?

Verschillende diëten benadrukken intake groente en fruit:

- Mediterraan dieet, McDougall dieet, Wahls dieet

Afwisselend vasten - intermitterend vasten

Westerse dieet en -levensstijl juist een MS risicofactor

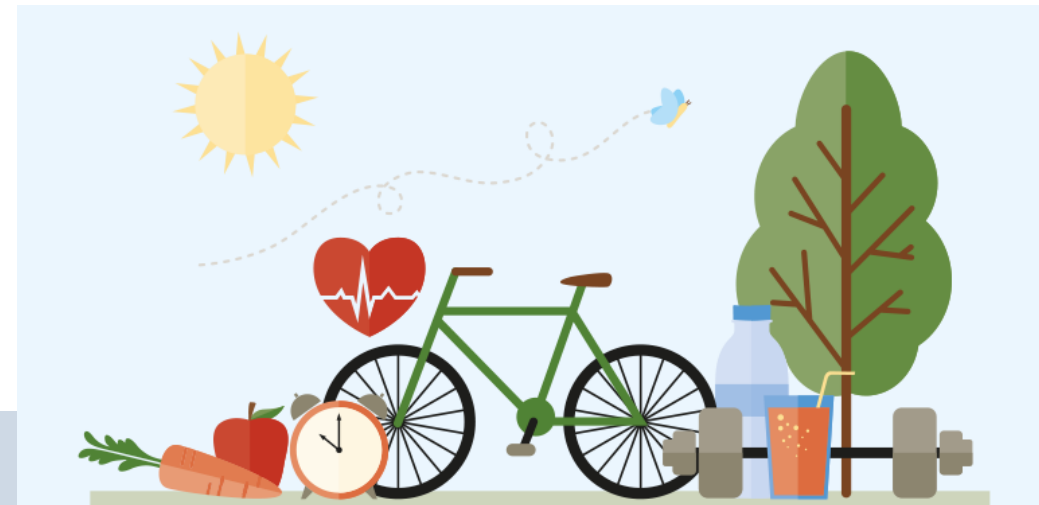




Leefstijl & MS

Gezonde leefstijl en dieet geassocieerd met minder MS beperkingen en klachten:

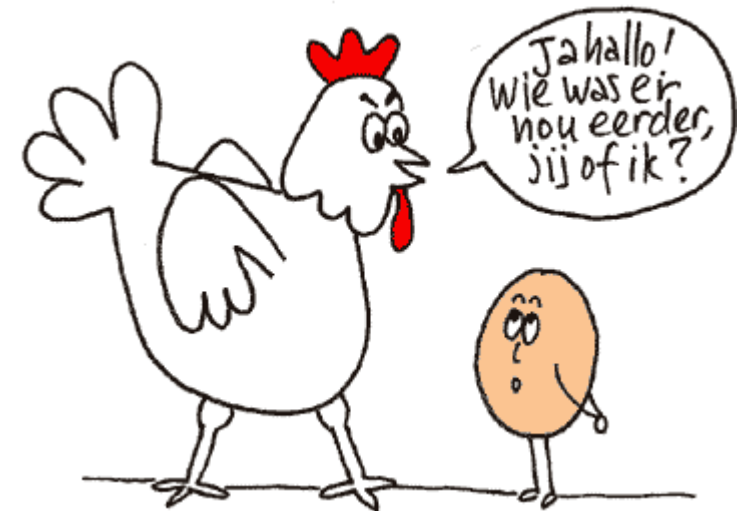
- Gezond dieet: met name groente, fruit en volkoren producten; en minder suikers, rood vlees en bewerkt vlees
- Gezond gewicht (BMI <25)
- Regelmatig lichamelijke activiteit
- Niet roken





Relatie MS, leefstijl en dieet

- Oorzaak gevolg?
- Waar grijpt het aan in het ziekteproces?
- Of komt het door veranderingen in algemene leefstijl?
- Hoe meet je het effect?





Dieet studies moeilijk uitvoerbaar

- Placebo gecontroleerde studies?
- Randomisatie?
- Studies in dieren?
- Factoren van levensstijl met elkaar verweven





Overwegingen bij dieet studies

- Wanneer is een dieet voldoende bewezen effectief?
- Waar in het lichaam grijpt het aan?



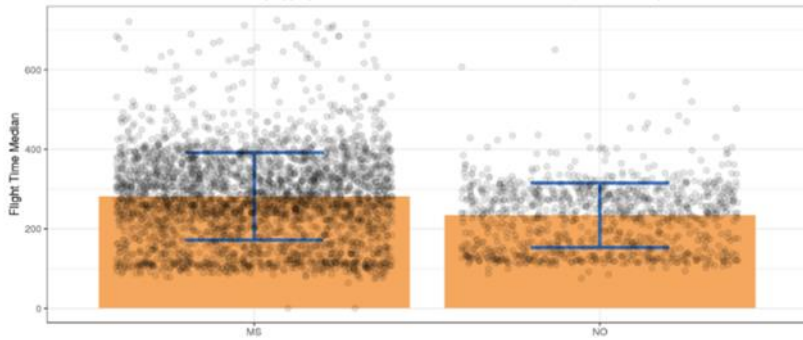


Voorbeelden biomarkers



Bloeddruk gewicht

Bloedbeeld: stand van eiwitten die informatie geven over hersenaafbraak of ontstekingseiwitten



Smartphone: Snelheid typen mensen met MS vs. controles. Dank aan NeuroKeys



Functionele MRI hersenen

Microbiom





Lichamelijke activiteit & MS

- Lichamelijke activiteit geassocieerd met minder last van MS symptomen
- Lichamelijke activiteit geassocieerd met betere kwaliteit van leven
- Aanwijzingen dat actief bewegen bijdraagt aan gunstiger ziektebeloop





Effecten van bewegen op het brein bij progressieve MS



Onderzoek Amsterdam UMC

Krachttrainingsprogramma

Interesse: ExerciseProMS@amsterdamumc.nl

stichting  research



LEEF!
MET
MS

In samenwerking met





Leefstijlinterventie voor mensen met MS (LIMS)

Onderzoek Amsterdam UMC





LIMS onderzoek

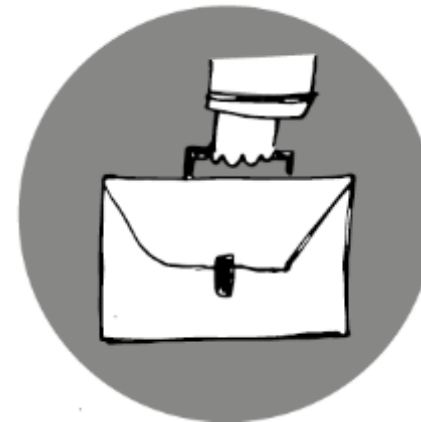
- Kan het leefstijlprogramma :
 - De **impact van MS** op het dagelijks functioneren **verminderen**?





LIMS onderzoek

- We kijken ook naar:
 - Kwaliteit van leven
 - MS-specifieke klachten (o.a. vermoeidheid)
 - Zorgconsumptie
 - Werkproductiviteit
 - Algemene gezondheid
 - Leefstijlfactoren





LIMS onderzoek

- **Wie** kan deelnemen aan het onderzoek?

Iedereen die voldoet aan de criteria voor deelname aan het leefstijlprogramma.

Tijdens het traject wordt **medische informatie** opgevraagd om te weten hoe en wanneer de diagnose gesteld is. Dit heeft geen invloed op deelname aan het programma.



LIMS onderzoek

- Wat betekent **deelname** aan het onderzoek?

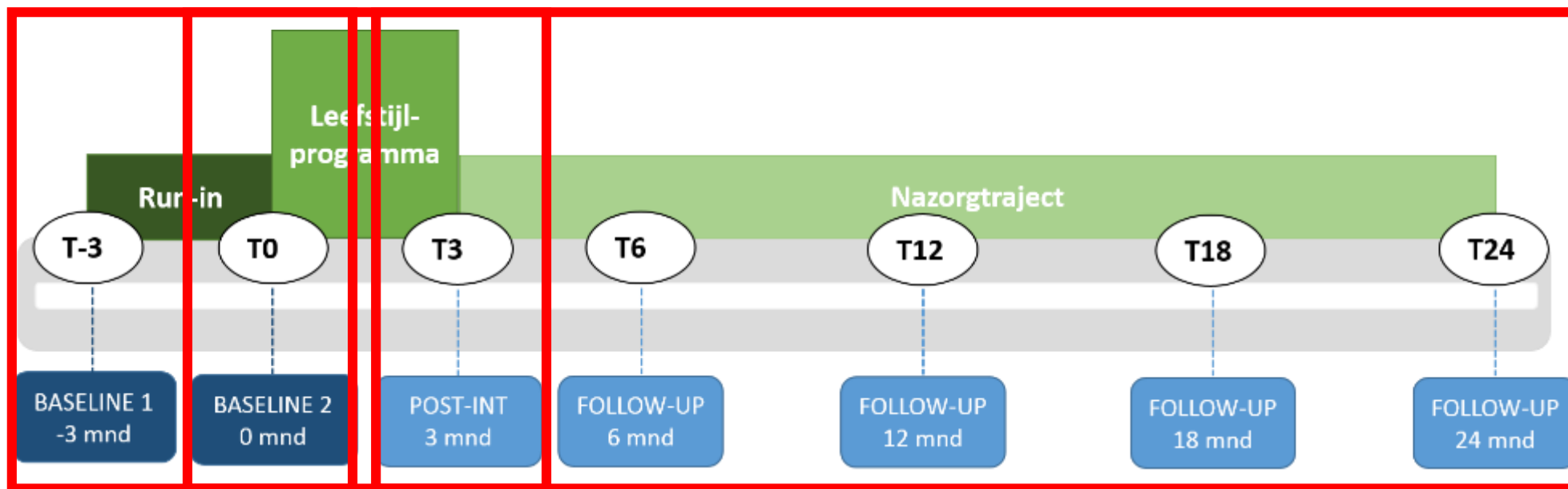
7 keer **online vragenlijsten** invullen (30-45 minuten per keer)





LIMS onderzoek

- Wat betekent **deelname** aan het onderzoek?





LIMS onderzoek

- Wat betekent **deelname** aan het onderzoek?

Binnenkort ook: twee apps op de mobiele telefoon tijdens het onderzoek

1. Neurokeys - vervangt het toetsenbord (meet typgedrag)
2. MS Sherpa - cognitie test en looptest (5 minuten totaal, wekelijks)

→ Geeft een indicatie van vermoeidheid, aanvallen en achteruitgang bij MS.

→ Geeft actuele informatie.



LIMS onderzoek

- Meedoen?

Aanmelden kan via:

<https://nationaalmsfonds.nl/leef-met-ms/>

Voor vragen over het onderzoek, mail naar: lims@amsterdamumc.nl



Vragen?