

## Nieuwsbrief NEO studie

| 2020 |

Met deze nieuwsbrief willen wij u weer informeren over de voortgang van de Nederlandse Epidemiologie van Obesitas (NEO) studie, waaraan u als deelnemer of huisarts heeft bijgedragen.

### Status NEO-2

Zoals u weet zijn we in november 2019 gestart met de tweede meting van de NEO studie. Tot maart 2020 zijn er ongeveer 200 deelnemers in het LUMC geweest voor de tweede ronde van metingen, maar toen kwam helaas de uitbraak van het coronavirus.



Vanwege alle maatregelen rond Covid-19 hebben we de tweede meting tijdelijk moeten stopzetten. De afgelopen tijd hebben we hard gezocht naar een oplossing om NEO-2 te kunnen hervatten. We hebben inmiddels een nieuwe locatie naast het LUMC gevonden waar we de deelnemers kunnen ontvangen. Hier kunnen we alle metingen uitvoeren volgens de dan geldende coronamaatregelen. We hopen in februari 2021 weer te starten met NEO-2, en zullen in januari de eerste uitnodigingen hiervoor versturen. Dit doen we op volgorde van het eerste bezoek, dus het kan zijn dat u pas over ruim een jaar de uitnodiging ontvangt.

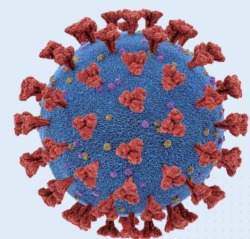
Bij de uitnodigingsbrief sturen we u de deelnemersinformatiefolder waarin het tweede studiebezoek uitgebreid wordt uitgelegd. U kunt de folder ook al lezen op onze website: [www.neostudie.nl](http://www.neostudie.nl).

### Vragenlijst coronavirus

Dit jaar heeft u, als deelnemer aan de NEO studie, een uitnodiging per post of per e-mail ontvangen om een extra vragenlijst in te vullen met vragen over eventuele klachten en symptomen van besmetting met het coronavirus. Met deze informatie doen we onderzoek naar risicofactoren voor besmetting door het coronavirus.

Wij hebben ongeveer 4000 ingevulde vragenlijsten mogen ontvangen. Heel hartelijk dank daarvoor! In het voorjaar van 2021 zullen we deze vragenlijst opnieuw sturen naar iedereen die aan de NEO studie deelneemt.

Het wel of niet invullen van deze vragenlijst heeft verder geen gevolgen voor uw deelname aan de NEO studie.



### Contactgegevens

Het is belangrijk dat we uw juiste gegevens hebben. Bent u verhuisd, van huisarts veranderd of heeft u een ander e-mailadres? Laat het ons weten via onderstaand e-mailadres of telefoonnummer. Tussen Kerst en Oud en Nieuw zijn wij telefonisch niet bereikbaar, daarna kunt u weer een bericht achterlaten.

Meer informatie over de NEO studie kunt u vinden op onze website: [www.neostudie.nl](http://www.neostudie.nl)  
Voor vragen kunt u contact opnemen met: [neostudie@lumc.nl](mailto:neostudie@lumc.nl) of 071 526 1388

## Resultaten uit NEO studie

Inmiddels zijn er al meer dan 150 wetenschappelijke artikelen met gegevens van de NEO studie gepubliceerd! Het afgelopen jaar hebben zes NEO onderzoekers hun proefschrift verdedigd. Een korte samenvatting van de proefschriften en een overzicht van de publicaties van de NEO studie vindt u op onze website. Esther Winters-van Eekelen promoveerde op 8 september aan de Universiteit Leiden op onderzoek naar de relatie tussen voeding en de opslag van vet in het lichaam. Onderstaande samenvatting van haar proefschrift verscheen eerder op de website van de Hartstichting:

### Opslag van lichaamsvet

Als mensen meer energie binnenkrijgen dan ze gebruiken, zet het lichaam dit overschot aan energie om in lichaamsvet. Overtollig lichaamsvet wordt onder de huid opgeslagen, maar ook in de buik en in en rond de organen, zoals de lever. Vooral vet rondom en in de organen is schadelijk voor de gezondheid. Je verbrandt de suikers en vetten uit je voeding niet goed als je lever te vet is. Dat zorgt dan weer voor te veel suiker en vet in je bloed. Dit vergroot de kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten.

### Appel of peerfiguur?

Bij een appelfiguur zit het vet meer op buikhoogte, dus bij de organen. Bij een peerfiguur zit het vet meer op de heupen of bovenbenen. Dit verklaart voor een groot deel waarom mensen met een appelfiguur een hoger risico hebben op suikerziekte en hart- en vaatziekten dan mensen met een peerfiguur.



### Richtlijnen Goede Voeding

Hoe beter iemand zich aan de *Richtlijnen Goede Voeding* houdt, hoe minder lichaamsvet diegene heeft. Deze richtlijnen zeggen onder andere: eet voldoende groente en fruit, eet volkoren producten, en let op suikerhoudende dranken. Uit ons onderzoek blijkt verder dat 100 gram extra groente en fruit per dag samengaat met minder vet op buikhoogte. Aan de andere kant, 100 gram zoete snacks per dag, bovenop de gebruikelijke voeding, gaat juist samen met ongeveer 20% meer vet in de lever.



### Meer levervet met alcohol en frisdrank

Onze resultaten laten ook zien, dat elk glas alcohol wat je extra drinkt samengaat met meer levervet. Maar datzelfde verband zien wij ook bij frisdrank. Melk, koffie en thee gaan juist gepaard met minder levervet. En ook al drinken mensen net zo veel calorieën aan melk als aan alcohol of frisdrank, dan nog gaat melk samen met minder levervet. Als je dus van plan bent de alcohol te laten staan, kun je dit beter niet vervangen door frisdranken, maar liever door koffie, thee, water of melk.



Namens het hele NEO team wensen wij u fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2021!

