

Nieuwsbrief

December 2023

Middels deze nieuwsbrief willen we u als deelnemer van de EnCoRe-studie graag informeren over de studie, de ontwikkelingen in de afgelopen tijd en de huidige stand van zaken.

WalktosurVIEve

Op zaterdag 10 en zondag 11 juni 2023 heeft de allereerste editie van het wandelevenement WalktosurVIEve in het Stadspark in Kerkrade plaatsgevonden. Meerdere teams namen deel aan de wandelestafette en lieten zich sponsoren voor het goede doel. Een van de goede doelen van deze editie was de EnCoRe-studie! Onze promovendus Nadira Querido ontving een cheque van €18.000,- voor de uitvoering van het onderzoek dat zij onder begeleiding van Colinda Simons uitvoert! Wij zijn ontzettend dankbaar voor deze bijdrage en willen graag iedereen bedanken die heeft bijgedragen aan dit bijzondere en gezellige evenement.



Five4Five

Op zaterdag 1 juli 2023 heeft alweer de 9^e editie van het sportieve evenement Five4Five plaatsgevonden. Tijdens dit evenement kun je wandelen, hardlopen of fietsen door de natuur van Valkenburg. Ook dit jaar heeft EnCoRe dit mooie initiatief gesteund, want Eline van Roekel heeft samen met haar man en zontje 5 km gewandeld. De opbrengst van dit evenement komt ten goede aan Kankeronderzoekfonds Limburg, een van de sponsoren van de EnCoRe-studie.



Update werving nieuwe deelnemers

Zoals vermeld in de vorige Kerstniewsbrief, zijn we vanaf juli 2022 opnieuw gestart met het werven van deelnemers in het MUMC+ en Zuyderland. Vanaf 1 december 2023 zijn we ook weer begonnen met werven in VieCuri. Tot op heden hebben we **660** deelnemers geïncludeerd in de EnCoRe-studie. We zijn alle deelnemers dankbaar voor hun tijd en inzet voor de studie.



Nieuwe studieresultaten

Relatie tussen timing van eten en vermoeidheid

Marvin Chong heeft onderzoek gedaan naar de relatie tussen wanneer er gegeten wordt en kwaliteit van leven. Uit de resultaten blijkt dat een relatief hogere energie-inname tijdens de avondmaaltijd en een relatief lagere energie-inname uit tussendoortjes, naast het consumeren van meerdere maaltijden verdeeld over de dag, samenhangen met minder vermoeidheid.



Relatie tussen voedingsstoffen, stoffen in het bloed en kwaliteit van leven

Daniëlle Holthuijsen heeft onderzoek gedaan naar het verband tussen voedingsstoffen en bepaalde stoffen in het bloed (zg. kynurenines die verschillende functies in ons lichaam vervullen). De resultaten tonen aan dat de inname van koolhydraten, vetten en eiwitten gerelateerd is aan deze stoffen. Een hogere koolhydraatinname hangt samen met meer ongunstige kynurenines en minder gunstige kynurenines, terwijl dit voor vet- en vezelinname andersom is. Een hogere eiwitinname hangt samen met zowel meer gunstige stoffen als ongunstige stoffen. Een ander onderzoek van Daniëlle laat zien dat over het algemeen gunstige stoffen verband houden met minder gevoelens van angst en depressie, minder vermoeidheid en een betere kwaliteit van leven, terwijl ongunstige stoffen juist zijn gerelateerd aan meer angst, depressie en vermoeidheid en een slechtere kwaliteit van leven.



Relatie tussen 24-uursbeweegpatronen en vermoeidheid

Het onderzoek van Marvin Chong en Koen Frenken naar 24-uursbeweegpatronen heeft aangetoond dat een meer actief en regelmatig dag-nachtritme samenhangt met minder vermoeidheid, slapeloosheid en een betere kwaliteit van leven. Daarnaast hangt het hebben van een uitgesproken piek in activiteit gedurende de dag, en een duidelijk verschil in activiteit tussen dag en nacht ook positief samen met deze uitkomsten.