



LIFEstyle

Beste moment

Middernacht tokkelen op de klassieke gitaar

Lichaamsbeweging

Wandelen en fietsen

Een goed gesprek

Met schrijver Yuval Noah Harari over zijn boek *Sapiens - Een kleine geschiedenis van de mensheid*

Prof. dr. André Uitterlinden

over

microbioom en poep

Microbioom, ooit van gehoord? “De laatste 5 jaar hebben we veel ontdekt over kleine beestjes die we met ons meedragen. Deze beestjes bij elkaar worden microbioom genoemd.

Het zijn bacteriën, schimmels, eencelligen en virussen, die weelderig leven in ondermeer onze darmen.

Ze nemen pakweg 2 kilo gewicht voor hun rekening”, vertelt André Uitterlinden enthousiast.

We hebben 10x meer microbioom in de darmen dan het totaal aan cellen in ons lichaam. Deze speeltuin van beestjes draagt bij aan onze gezondheid, doordat ze helpen bij het omzetten van ons voedsel. Ze zijn dus betrokken bij het gezond blijven, maar ook bij ziekten”, aldus André, die moleculaire biologie als achtergrond heeft.

ERGO verzamelt nu ook poep om het microbioom te bestuderen.

“Met de nieuwste DNA-technieken analyseren we dit om te weten welke beestjes erin zitten. Die gegevens koppelen we aan gegevens van de ERGO-deelnemers. Alle data is keurig opgeslagen en in vertrouwde handen.”

“Je bent wat je eet, wordt wel gezegd. Via poep krijgen we daar meer inzicht in. Nu kunnen we kijken welke invloed het microbioom heeft op ziekten en chronische aandoeningen zoals allergieën, auto-immuunziekten, maar ook op overgewicht en diabetes, en zelfs dementie. Daar ben ik heel nieuwsgierig naar. Het microbioom is dé recente wetenschappelijke ontdekking in mijn vakgebied. Ik ben superblij dat we door het verzamelen van poep veel kennis vergaren hierover.”

“Het microbioomonderzoek is een mooi voorbeeld van de nieuwe DNA-technieken die ERGO gebruikt. Een ander voorbeeld is de SNP-array, waardoor we in 1 keer zo’n 700.000 verschillende DNA-variaties kunnen meten. Een gen was vroeger big data, nu hebben we alle genen in één keer van het menselijk DNA.”

“In 20 jaar tijd is het DNA van wel 13.000 ERGO-deelnemers geanalyseerd met de SNP-array. Dankzij het feit dat mensen al meer dan 25 jaar worden gevolgd en dat we veel metingen per deelnemer kunnen verrichten is ERGO één van de grootste studies ter wereld met een indrukwekkende database, dankzij de medewerking van de ERGO-deelnemers.”

Ons lichaam is een speeltuin voor allerlei beestjes.

