

NWG-lezing op dinsdag 1 oktober 2024 door Ben Witteman (Maag-Darm-Lever-arts Gelderse Vallei en buitengewoon hoogleraar bij Wageningen University & Research) (begin lezing 19.45 uur, zaal C 222, 2de verdieping, Forumgebouw, gebouw 102, Wageningen Campus).

**Ben Witteman** was buitengewoon hoogleraar aan de Universiteit Wageningen met de leerstoel 'Nutrition and Intestinal health in transitional care'. Tevens was hij meer dan 25 jaar werkzaam als MDL-arts in ziekenhuis Gelderse Vallei te Ede.

Het hoofddoel van zijn onderzoek is om voeding in de gezondheidszorg te implementeren door de voedingsstatus van individuen met chronische (sub)klinische ziekten (zoals, Prikkelbare Darm Syndroom of Inflammatoire (Darm) Ziekten) te verbeteren. Optimale voeding kan progressie naar klinische ziekte of opname in het ziekenhuis voorkomen. Met dit doel is de 'Alliantie Voeding in de Zorg' opgezet in 2009. Zijn missie is om zorgprofessionals te informeren over de feiten en fabels over voeding bij chronische (sub)klinische ziekten. Bovendien wil hij ze meer bewust maken van de rol die voeding kan spelen in het welzijn en de kwaliteit van leven. Dit kan er uiteindelijk toe leiden dat de patiënt zijn gezondheid weer in eigen hand krijgt.

#### **Samenvatting:**

Deze lezing zal gaan over het werkingsmechanisme van voeding en leefstijl op het beloop van chronische ontstekingsziekten met hierbij speciale aandacht voor voedingsvezels.

'De binnenkant van je darm, is de buitenkant van je lichaam', schetst Witteman. In je darm vindt de meeste interactie met de buitenwereld plaats. De darm is dus de poortwachter van je lichaam. "Als je goed en volwaardig eet, dan houd je je darm gezond. En een gezonde darm leidt tot een betere kwaliteit van leven en minder ziekte".

Veel leden van het natuurwetenschappelijk genootschap hebben een wat hogere leeftijd: "vergrijzing" zoals we dat noemen gaat vaak gepaard met een toename van chronische aandoeningen. Deze lezing biedt wellicht aanknopingspunten voor meer "self-management".