

Samenvatting van publicatie

**Anders Eten
bij MS**

Eindrapportage
van de pilot
Eet Anders Experiment

Marieke Battjes-Fries
Peter Voshol
Gerda Pot
Olga Patijn

© 2017 Louis Bolk Instituut

Samenvatting van publicatie:

Anders Eten met MS - Eindrapportage van de
pilot Anders Eten Experiment

Dr. Marieke Battjes-Fries, Dr. Peter Voshol,
Dr. Gerda Pot, Olga Patijn MSc

Eindredactie: ir. Lidwien Daniels

Publicatienummer 2017-042 VG (Deze publicatie
is een samenvatting van rapport 2017-029 VG)

4 pagina's

Deze publicatie is als download beschikbaar op
www.louisbolk.nl/publicaties

www.louisbolk.nl


info@louisbolk.nl

T 0343 523 860

F 0343 515 611

Kosterijland 3-5

3981 AJ Bunnik

 @LouisBolk

Louis Bolk Instituut: onafhankelijk, internationaal kennisinstituut
ter bevordering van duurzame landbouw, voeding en gezondheid

Samenvatting

Dit is de samenvatting gebaseerd op de eindrapportage van de effectevaluatie die het Louis Bolk Instituut in opdracht van Stichting Voeding Leeft en Stichting MS-Anders heeft uitgevoerd naar de eerste fase van het 'Anders Eten bij MS' groepsprogramma.

Van september 2016 tot en met juni 2017 hebben ruim 180 MS-patiënten deelgenomen aan het 'Eet Anders Experiment bij MS' programma van Stichting Voeding Leeft in samenwerking met Stichting MS-Anders. Daarin hebben de deelnemers aan de hand van drie bijeenkomsten, een informatieboekje en een online community handvatten gekregen om een ander eetpatroon aan te leren.

Het belangrijkste doel van het programma was om de haalbaarheid en waardering van een dergelijk leefstijlprogramma te onderzoeken bij deze groep patiënten. Aan de deelnemers werd ook gevraagd in hoeverre een eetpatroon, gebaseerd op zoveel mogelijk verse en onbewerkte producten, een effect had op de ervaren ziektelast. Deze rapportage presenteert de door de deelnemers gerapporteerde bevindingen.

Voorafgaand aan de drie bijeenkomsten en zes maanden na de laatste bijeenkomst werd aan de deelnemers gevraagd een online vragenlijst in te vullen over hun ziektebeeld, medicatie, klachten, voedingspatroon en ervaren gezondheid. Door middel van gepaarde t-toetsen zijn data van de verschillende uitkomstmaten tussen de voormeting en de verschillende vervolgmetingen vergeleken.

De deelnemers aan dit programma waren gemiddeld 48 jaar oud, het grootste deel van hen was vrouw, en 48% was hoger opgeleid. Het merendeel van de deelnemers had relapsing-remitting MS als aanvankelijke diagnose, die een paar jaar of langer geleden bij hen was gesteld. Tweederde van de deelnemers gebruikte medicatie voor MS en eenzelfde aantal gebruikte voedingssupplementen.

De deelnemers gaven aan meer groenten en fruit, meer peulvruchten en meer verse en onbewerkte producten te zijn gaan eten ten opzichte van hun eetpatroon voorafgaand aan het starten met het programma. Deze verandering in eetpatroon blijkt zes maanden later nog steeds aanwezig. Verder blijkt uit de resultaten van dit onderzoek dat de deelnemers het programma positief beoordelen, hoewel een deel van de deelnemers wel tegen de benodigde tijd, energie en bewerkelijkheid van de recepten aanliep. Het merendeel van de deelnemers gaf wel aan zich grotendeels aan de richtlijnen van het programma te hebben gehouden. Het merendeel van de deelnemers gaf ook aan voldoende handvatten voor het aanhouden van de richtlijnen te hebben ontvangen en om deze in de toekomst te kunnen blijven volgen. Ten aanzien van de ervaren gezondheid en kwaliteit van leven laten de uitkomsten van het onderzoek zien dat:

1. de ervaren intensiteit van fysieke klachten significant lijkt te zijn afgenomen en dat de ervaren intensiteit van een aantal klachten zes maanden later nog steeds significant lager is ten opzichte van de start van het programma;
2. de ervaren gezondheid en welzijn significant lijken te zijn verbeterd en dat deze verbetering zes maanden later nog steeds significant aanwezig is;
3. de mate van ervaren algemene vermoeidheid significant lijkt te zijn afgenomen en dat deze verbetering zes maanden later nog steeds significant aanwezig is.

Rekening houdend met de beperkingen van de studie-opzet, waaronder de afwezigheid van een controlegroep en het feit dat deelnemers zich bewust waren van het doel van de interventie, laat deze studie zien dat veranderingen van het eetpatroon zoals beschreven door de MS-patiënten positief worden ontvangen en implementeerbaar zijn. De interventie leidde tot een lagere intensiteit van MS-gerelateerde klachten, een vermindering in vermoeidheid en een verbetering in ervaren gezondheid en welzijn.

Voor de financiering en het meedenken aan de opzet en uitvoering van het onderzoek willen de onderzoekers van het Louis Bolk Instituut Voeding Leeft en MS-Anders hartelijk danken. Daarnaast bedanken wij alle deelnemers die de vragenlijsten hebben ingevuld.