

# Het FmV interview

auteur Toine de Graaf



Remko Kuipers, promovendus

# Remko Kuipers

## ‘Méér DHA dan hun kinderen’

### Geboortedatum?

‘30 maart 1980.’

### Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

‘Dat was 83 kg, bij een lichaamslengte van 1.83 m. Nu weeg ik 79 kg. Ik kan me niet voorstellen dat ik lichter kan zijn, want ik krijg er nooit meer iets af. Ik doe er niks bijzonders voor. Ik kan eten wat ik wil, maar ik kom nooit meer een grammetje aan.’

### Beroep?

‘Ik ben basisarts en op dit moment assistent cardiologie, in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG). Ik ben officieel AGNIO: assistent geneeskunde niet in opleiding. Ik werk als cardiologisch assistent sinds maart 2011. Ik hoop door te kunnen gaan in de cardiologie en op den duur dan weer een link te vinden naar mijn promotieonderzoek, waarin voeding centraal heeft gestaan. Op 26 maart hoop ik in Groningen te promoveren tot doctor in de geneeskunde. Daarna ga ik me maximaal inspannen om cardioloog te worden. De kansen daarvoor schat ik redelijk goed in. Ik ben straks gepromoveerd en heb twee studies gedaan (geneeskunde en farmacie). En ik ben erg gemotiveerd voor de cardiologie.’

### Waarover ging je promotieonderzoek?

‘Over de rol van vetzuren in de evolutie. Ik heb er zes jaar aan gewerkt. Het begon met het onderzoek waar prof. dr. Frits Muskiet destijds al mee bezig was rond de ‘oervoeding’. Er waren al flink wat reconstructies geweest, onder andere van enkele Amerikanen. Die hebben theoretisch proberen te benaderen wat de mens en zijn voorlopers vroeger hebben gegeten. Dan praat je over zes miljoen tot tienduizend jaar geleden. In die tijd hebben we eigenlijk continu hetzelfde gegeten. Homo sapiens is 160.000 jaar oud, maar zijn voeding zal niet veel anders zijn geweest dan wat in de miljoenen jaren daarvoor gegeten werd. Ik wilde de proef op de som nemen en echt in Afrika gaan kijken. En bijvoorbeeld ook meten hoe hoog de concentraties vetzuren in het bloed daar nu zijn. In Afrika heb je nog steeds heel grote groepen mensen met excentrieke voedingspatronen, terwijl dat in Europa bijna niet meer bestaat.’

### Waarom wilde je juist kijken naar vetzuren?

‘Omdat dit een van de stokpaardjes is van het UMCG-laboratorium waar Frits Muskiet al 25 jaar zijn onderzoek doet. Hij geldt in de wereld als een van de grootste onderzoekers op het gebied van vetzuren. Daar kon ik zo heel mooi in springen. Ik ben in totaal vijf keer naar Afrika gegaan. Ik ben één keer een heel jaar daar geweest, één keer zes maanden en de andere bezoeken duurden ongeveer zes tot acht weken.’

### Wat is je belangrijkste vondst?

‘Dat heeft te maken met het omega 3-vetzuur DHA. Men roept altijd: dat vetzuur is wel belangrijk voor je, maar het is als je zwanger bent véél belangrijker voor je kind. Tijdens de zwangerschap moeten bij het kind hele hersenen worden gebouwd en van dat DHA zit heel veel in de hersenen. Een kind kan dat vetzuur zelf niet maken. Dus moet alles vanuit de moeder over de placenta heen naar het kind worden getransporteerd. Dat noemen ze ook wel de brain drain: een moeder die geen of weinig DHA eet, zal het letterlijk uit haar hersens moeten halen. In Europa zie je daarom ook dat een pasgeboren kind méér DHA in het bloed heeft dan de moeder. Een moeder teert hier tijdens een zwangerschap in op haar DHA. Maar wat vonden we tot onze grote verbazing in Afrika? Dat de moeders daar méér DHA in hun bloed hadden dan hun kinderen. Blijkbaar zit er een grens aan hoeveel DHA het kind nodig heeft. En in de westerse wereld hebben vrouwen kennelijk niet genoeg DHA aan boord om hun kind daarvan genoeg te kunnen geven. Want hier zie je geen vrouwen die na een zwangerschap een hogere DHA-status hebben dan hun zuigeling.’

### Dat klinkt verontrustend.

‘Je kunt daar een heleboel aan verbinden, zowel op de lange als de korte termijn. DHA is in onderzoeken in verband gebracht met een heleboel zaken, bijvoorbeeld met de neurologische ontwikkeling van het kind. Maar ook met hart- en vaatziekten: de DHA-status van een volwassene is gerelateerd aan zijn risico van hart- en vaatziekten. Als mijn vrouw een kind zou krijgen, zou ik toch hopen dat ze aan het eind van haar zwangerschap nog steeds een hogere DHA-status zou hebben dan haar kind.’

## ‘Een moeder teert hier tijdens een zwangerschap in op haar DHA’

## ‘Soms eet ik zelfs twee tot drie keer per dag vis’

*DHA is populair binnen de ‘orthomoleculaire geneeskunde’. Maar veel artsen schieten in een kramp bij die term.*

*Hoe zit dat bij jou?*

‘Ik leef er al heel lang mee dat ik in het ‘alternatieve kamp’ wordt geplaatst. Ik mijd in die zin de term. Het enige dat ik gebruik is het begrip ‘evolutionaire geneeskunde’. Niet omdat ik niet geloof in orthomoleculaire geneeskunde. Maar er zijn nu eenmaal mensen die al bij voorbaat in een kramp schieten en je dan al niet meer serieus willen nemen. Ik heb zelf niet zoveel met termen: als iemand maar een goed verhaal vertelt dat wetenschappelijk onderbouwd is.’

*Gebruik je zelf voedingssupplementen?*

‘Nee. Ik heb toevallig een keer op een vitamine D-congres een potje gekregen en dat heb ik gebruikt. Maar dat was puur omdat ik het had gekregen. Verder probeer ik lekker in de zon te komen, bijvoorbeeld tijdens de wintersport, en in de zomer wat op te bouwen aan vitamine D-reserves.’

*Hoe verzeker je zelf je vetzuuriname?*

‘Ik eet vijf à zes keer per week vis. Soms eet ik zelfs twee tot drie keer per dag vis, met een voorkeur voor de vette soorten. De omega 3-inname is voor mij dus absoluut geen probleem.’

*Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?*

‘Ik vind het erg jammer dat de lekkernijen voor veel mensen toch echt heel ongezonde zoetheid is, en dat het overal wordt aangeboden. Loop eens een ziekenhuis binnen, waar zieke mensen liggen. Het enige dat je daar kunt kopen als je bij iemand op bezoek gaat, is taart en zoetheid. De meest ongezonde voeding die je kunt bedenken. Laten we nou eens in Nederland met z’n allen proberen om van gezonde voeding iets lekkers te maken. Leg gevulde paprika’s neer met wat lekkers erin. Dat is mijn grote ergernis: je kunt nergens komen – zelfs niet in een ziekenhuis – of je wordt volgestopt met snelle koolhydraten van het meest ongezonde type.’

*Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?*

‘Ik zou alle subsidies van de grote geneticaonderzoeken afhaken. Men is vaak bezig met heel kleine dingen, zo van: dit gen is geassocieerd met... Dat zijn heel dure studies, om al die genomen uit elkaar te puzzelen en die dan te linken aan ziekten. Bovendien zou ik vanuit een evolutionair standpunt willen toevoegen: iedereen heeft genen om dik te worden (opslag van energie was vroeger van levens-



belang), dus stop met zoeken. Probeer meer inzicht te verkrijgen in de ziekmakende omgeving, die ervoor zorgt dat deze genen zich daadwerkelijk uiten in obesitas. Ik zou zeggen: doe eens wat basaal, preventief onderzoek. Ik denk dan bijvoorbeeld aan grote voedingsonderzoeken. Ga mensen nou echt eens een keer indoctrineren met wat ze wél en niet moeten eten. Heel veel mensen weten écht niet wat gezond eten is. Dat klinkt bijna ongelooflijk, maar er zijn verschrikkelijk veel mensen die daarvan echt geen idee hebben. Ik zou proberen het bewustzijn daaromheen te vergroten. Dat kan je met onderwijs doen, maar bijvoorbeeld ook met het eigen risico in de zorgverzekering. Het grootste gevaar voor Nederland is dat de zorg straks niet meer te betalen is. Je moet niet puur naar genezen kijken, maar vooral naar preventie.’

*Wat is jouw meest ongezonde eetgewoonte?*

‘Heb ik niet, denk ik. Ik snoep niet en wordt bijvoorbeeld ook niet verleid door patat. Vroeger dacht ik dat mijn meest ongezonde eetgewoonte was dat ik voornamelijk groente en vlees wilde eten en de aardappelen, macaroni en rijst niet lekker vond. Toen zeiden mensen: “Dat vlees is vet en ongezond”. Maar sinds voor mij duidelijk is geworden dat we juist te veel koolhydraten eten, ben ik meer en meer een happy eater geworden. Ik eet alles wat ik lekker vind. En dat is dus voornamelijk veel vis, vlees en groenten. Dit is waarschijnlijk ook de reden dat ik al jaren geen gram aankom in gewicht, want de verzadiging van eiwitten is dusdanig groot dat ik nooit te veel kán eten.’

*Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?*

‘Mensen hebben jarenlang het idee gehad dat je koolhydraten moest eten. Ik vind het vlees en de groenten het lekkerst. Laat die koolhydraten eens weg en ga ook gewoon genieten van wat vroeger in kleine hoopjes op je bord lag. Ik zou zeggen: gooi nog steeds die rode saus in de pan, maar gooi er eens wat meer groenten bij, iets meer vlees en één tiende van de macaroni. Ik eet bijvoorbeeld ook weinig brood. Van mijn boterham maak ik een gebakje. Ik eet twee tot drie boterhammen, met bijvoorbeeld pindakaas, tomaat en komkommer. Zelfs een lunch wordt zo een traktatie.’

## ‘Laat die koolhydraten eens weg’