

RAAK-publiek “Wit help of my little friends?”:

Bestaat er een relatie tussen de samenstelling van de darmmicrobiota en/of metabolieten en het ontstaan van maagdarmklachten tijdens duurinspanning?



Nieuwsbrief 5 december 2018

- Nieuwe partner: Leiden marathon
- Werving deelnemers observationele studie
 - o Aantal geïnteresseerden
 - o Tekst nieuwsbrief/ social mediakanalen
 - o Flyer
- Sleutelstad FM
- Globale planning observationele studie

Nieuwe partner: Leiden Marathon



Maandag 12 november vond ons gesprek met Tjeerd Scheffer, voorzitter van de Stichting Leiden Marathon plaats. Naar aanleiding van het gesprek, wordt Stichting Leiden Marathon toegevoegd als partner aan ons consortium. De deelnemers aan onze observationele studie, waarin onderzocht wordt of de samenstelling van

de darmmicrobiota en/of metabolieten van hardlopers die wel en niet last krijgen van maagdarmklachten tijdens het lopen van een marathon? En zo ja, hoe? zullen dus deelnemen aan de Leiden Marathon (of halve marathon). Op het inschrijfformulier voor de marathon worden de lopers geattendeerd op onze studie.

Start werving deelnemers observationele studie

Het werven van deelnemers is inmiddels gestart en momenteel hebben ongeveer 40 deelnemers aan de (halve) marathon van Leiden aangegeven geïnteresseerd te zijn in deelname.

Mochten jullie aan jullie studenten of medewerkers een nieuwsbericht willen sturen over dit project, dan kunnen onderstaande tekst en de bijgevoegde flyer hiervoor gebruikt worden.

Het lopen van een marathon wordt steeds populairder. Naast de vele positieve gezondheidseffecten van duurinspanning, kan duurinspanning ook gepaard gaan met maagdarmklachten. Zo'n 30-90% van de hardlopers heeft last van maagdarmklachten tijdens of in de uren na het hardlopen. Het ontstaan van maagdarmklachten heeft waarschijnlijk te maken met de herverdeling van het bloedvolume, resulterend in minder bloedtoevoer naar het spijsverteringskanaal en een minder goed functionerende darmbarrière. Doordat de darmbarrière minder goed functioneert kunnen er ongewenste stoffen (endotoxinen) de bloedbaan intreden en voor ontstekingsreacties zorgen. De vele micro-organismen in onze darm, gezamenlijk onze darmmicrobiota genoemd, zijn van invloed op de voedselvertering, maar ook op het functioneren van de cellen die de

darmwand bekleden en de verbindingen tussen deze cellen. Mogelijk hebben hardlopers met maagdarmklachten tijdens duurinspanning te maken met een afwijkende samenstelling van de darmmicrobiota en/of metabolieten ten opzichte van hardlopers zonder klachten, waardoor de darmbarrière minder goed functioneert en er problemen kunnen optreden. Vandaar dat het voornaamste doel van ons onderzoeksproject is om te onderzoeken of er een relatie bestaat tussen de samenstelling van de darmmicrobiota en/of metabolieten en het ontstaan van maagdarmklachten tijdens duurinspanning. Dit onderzoek zullen wij uitvoeren voorafgaand aan en tijdens de ½ of hele marathon van Leiden.

Flyer - Hardlopers gezocht (zie bijlage)

Bent u enthousiast over ons project, wilt u weten of u een geschikte deelnemer bent en/of wilt u meer informatie, neem dan contact op met Dr. Dionne Noordhof, via onderstaand emailadres:

noordhof.d@hsleiden.nl

Sleutelstad FM

Dinsdag 4 december was Dionne op bezoek bij de uitzending 'Sport071' van Sleutelstad FM. Het interview is terug te luisteren op de website van Sleutelstad FM.

<https://soundcloud.com/sleutelstad/2018-12-04-onderzoeker-dionne-noordhof-gaat-darmen-van-deelnemers-leidse-marathon-bestuderen>

Globale planning observationele studie

Eind januari en begin februari vindt de intake + shuttle run test van het project plaats. Hiervoor zijn we nog op zoek naar een geschikte locatie. In beide gevallen willen we deze start van het project aankleden met enkele presentaties/workshops op het gebied van training. Goede ideeën voor een presentatie/workshop zijn welkom.

Van 19 februari tot 19 mei houden de deelnemers een trainingsdagboek bij, vullen zij eenmaal een voedselfrequentievragenlijst in en wekelijks de Profile of Mood States. Voor de start van deze periode, 1 week voor de marathon en ± 24 uur voor de marathon worden er fecessamples verzameld.