



Beste lezer,

Het is (alweer) lente, en tijd voor een update van de MYPP studie. In deze nieuwsbrief komt een hoopgevend onderzoek naar leefstijlverandering bij vrouwen met PCOS aan bod. Daarnaast bevat de nieuwsbrief, zoals gewoonlijk, de huidige inclusiecijfers. Ook worden er twee vragen beantwoord die regelmatig worden gesteld. De eerste vraag gaat over het meenemen van de supplementen naar een vakantiebestemming. En de tweede vraag gaat over patiënten die voor een tweede keer deelnemen aan de MYPP studie. Heb je input voor de volgende nieuwsbrief? Schroom dan niet op mij te mailen.

Veel leesplezier!

Groet,
Rebekka

Inclusies



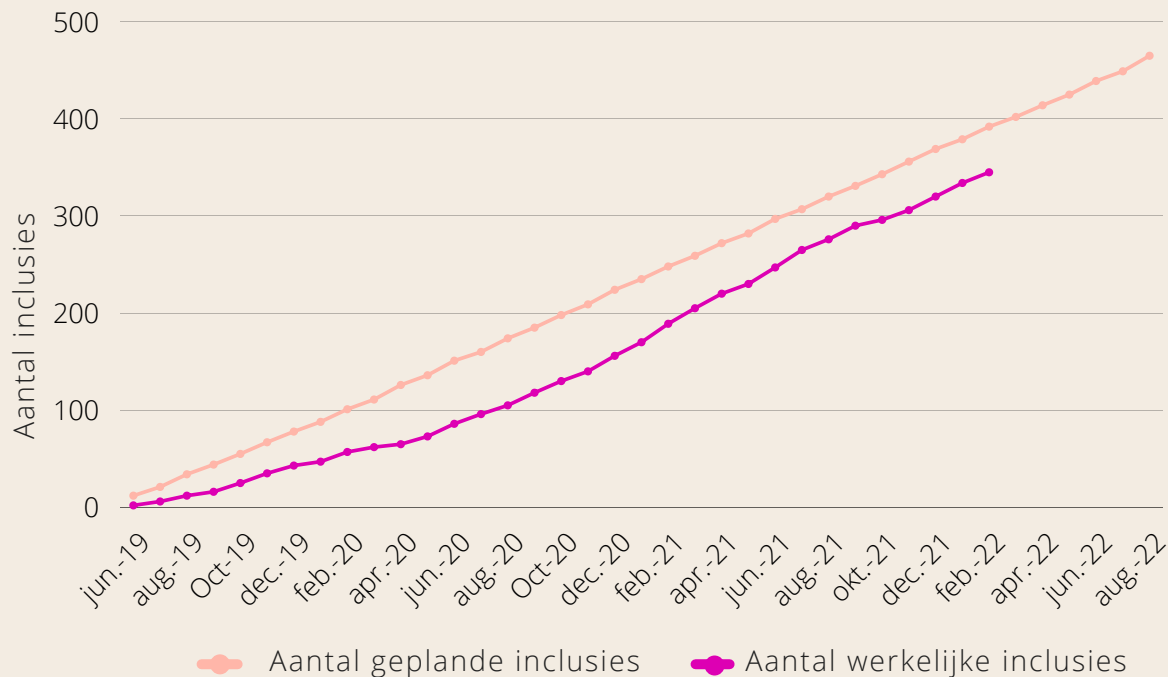
Inclusies in februari



Erasmus MC



Totaal aantal inclusies



Mogen de supplementen mee op vakantie?



Voedingssupplementen meenemen op vakantie zal in de meeste gevallen geen problemen opleveren.

In de EU is het toegestaan om supplementen mee te nemen over de grens, mits deze voor eigen gebruik zijn.

Echter is het supplement voor de MYPP studie neutraal verpakt, en daardoor is het niet meteen zichtbaar dat het om een voedingssupplement gaat. Derhalve wordt vanuit de fabrikant geadviseerd om een medische verklaring mee te nemen. Deze verklaring kan door de hoofdonderzoeker van het deelnemend centrum worden opgesteld.

Wetenschap

Resultaten onderzoek naar leefstijlverandering vrouwen met PCOS hoopgevend

Een gewichtsafname van minimaal 5% vergroot de kans op een zwangerschap bij vrouwen met PCOS. Dat concludeert Geranne Jiskoot, psycholoog aan het Erasmus MC. Zij promoveerde op 8 maart op een grootscheeps onderzoek naar gewichtsverlies onder vrouwen met PCOS. Het klinkt zo simpel: eet iets minder, beweeg meer en je valt af. 'Was het maar zo simpel', vertelt psychologe Geranne Jiskoot. 'Het probleem zit hem niet de combinatie, maar in het langdurig volhouden.' Over een periode van zeven jaar werd een groep van 210 vrouwen met PCOS een jaar lang gevolgd. Deze vrouwen deden mee aan een leefstijlprogramma waarin gezonder eten, meer bewegen en beter in je vel zitten centraal stond.

Combinatie zorgt voor het beste resultaat

Jiskoot concludeert dat de combinatie van de drie elementen (voeding, beweging en welzijn) het beste resultaat opleverde. 'We zagen dat vrouwen die het programma volgden betere resultaten haalden dan de vrouwen die op eigen houtje alleen een dieet volgden. Het niet alleen focussen op voeding maar ook op beweging en de psychische gezondheid zorgde voor het beste resultaat. Het is beter om met kleine stapjes 5% af te vallen, dan in korte tijd 20% gewichtsverlies te behalen. Die verdwenen kilo's zitten er na een crashdieet binnen mum van tijd weer aan. En het volgen van een gezonder leefstijlprogramma is ook makkelijker vol te houden als je kleine stapjes zet.'

Veel fabels over voeding

Het klinkt logisch, maar het verbaasde Jiskoot hoeveel onwetendheid er nog steeds is op het gebied van gezonde voeding. 'Onderdeel van het leefstijlprogramma zijn de groepsbijeenkomsten. Iedere maandagmiddag komen de deelnemende vrouwen bijeen om te praten over diverse thema's, onder andere over wat gezonde voeding nou precies is. De vrouwen, die vaak al jarenlang te kampen hebben met eet- en gewichtsproblemen, vonden de meest vreemde fabels en theorieën over voeding op het internet. 'Tijdens de groepsbijeenkomsten proberen we de deelnemers te informeren over bijvoorbeeld de Schijf van Vijf, het belang van (volkoren) vezels en dat je niet dik wordt van brood.' De grootste winst werd behaald met het welzijn van de vrouwen. Door het leefstijlprogramma voelden ze zich minder somber en depressief. Jiskoot: 'De vrouwen zaten lekkerder in hun vel en dat hielp hen weer bij het volhouden van het programma.' Toch haalde veertig procent de eindstreep niet. 'We denken dat de lange duur van het programma misschien mee speelde. Het veranderen van je leefstijl is een flinke opgave. Het is belangrijk om kleine stapjes te zetten zodat de nieuwe leefstijl ook echt past bij je leven en vol te houden is. Toch willen veel mensen te grote stappen zetten terwijl we weten dat juist die kleine veranderingen zorgen voor blijvend gewichtsverlies.'

Het programma wordt standaard aangeboden

De vrouwen die we zien zijn vaak 25 tot 30 kilo te zwaar. We bieden dit programma aan om hen te helpen gewicht te verliezen. 'Het verbeteren van je leefstijl is misschien wel de beste vruchtbaarheidsbehandeling die er bestaat voor vrouwen met PCOS'. Het wetenschappelijk onderzoek is in 2016 gestopt, maar het programma loopt nog steeds door. 'We bieden het nu aan een bredere groep aan, niet alleen aan vrouwen met PCOS maar aan meer vrouwen die we zien op de afdeling verloskunde. We vinden leefstijl zo belangrijk dat we nu ook werken aan een leefstijlloket'.

Mag een patiënt voor een tweede keer deelnemen?

Ja, patiënten mogen voor een tweede keer deelnemen aan de MYPP studie.

In dit geval, maak je net als bij elke deelnemer, een uniek profpersoonnummer aan.

Verder verloopt de studieprocedure net als bij iedere andere deelnemer.