

THE END OF AVERAGE

Nieuwsbrief december 2024



Fairytale of *The End of Average*

Op 8 januari 2024 kwam de eerste deelnemer van ons onderzoek langs in Maastricht. Op 2 december 2024 waren we 281 deelnemers verder! Dat is ongeloofelijk! We zijn natuurlijk super trots, maar ook bijzonder dankbaar voor iedereen die als deelnemer heeft bijgedragen aan ons onderzoek.

In de drukke decembermaand is het soms goed om even stil te staan bij wat er allemaal gebeurd is, en vooruit te kijken op een nieuw jaar met nieuwe mogelijkheden en nieuwe doelen. Daarom hebben we deze maand ook een paar weken de tijd genomen om te reflecteren op het afgelopen jaar. In 2025 gaan we met frisse kracht en een aantal nieuwe gezichten op naar de 600 deelnemers!

**Wij wensen iedereen fijne kerstdagen en
een gelukkig & gezond 2025!**

Onze agenda voor 2025 is open! Aanmelden kan nog steeds via www.theendofaverage.nl/meedoen/

THE END OF AVERAGE TELLER

281 deelnemers gestart

**48 testdagen op de
planning**

**112 deelnemers aan de slag
met een coach van FIT.nl**

**110 deelnemers zelf aan de
slag met het SLANKER
boek**

**13 deelnemers in de
intensieve follow up studie**

Intensieve Follow Up studie

De intensieve follow-up studie is een zes maanden durende studie naar leefstijlgedrag na een leefstijlinterventie. Met deze studie proberen we te voorspellen op basis van leefstijlgedrag of en wanneer iemand na de interventieperiode gewicht verliest, gewicht behoudt, of gewicht aankomt.

Je kunt deelnemen aan deze studie nadat je de interventieperiode (met boek of leefstijlcoach) van het End of Average onderzoek hebt afgerond. Via de Avicenna app beantwoord je zes maanden lang vier vragenlijsten per dag en één wekelijkse vragenlijst waarin je je gewicht doorgeeft.

Voor deze studie is het mogelijk de tijdstippen van de vragenlijsten aan te passen naar je slaap- en waakritme, waardoor het makkelijker is om zoveel mogelijk vragenlijsten in te vullen.

Aan het einde van de studie ontvang je een financiële vergoeding afhankelijk van het aantal vragenlijsten dat je invult. Ook ontvang je een gepersonaliseerd rapport op basis van de metingen waarmee je meer inzicht kunt krijgen in je huidige leefstijl. Meedoen aan de studie is niet verplicht. Aan het einde van de interventieperiode krijg je een mail waarmee je je interesse in de intensieve follow-up studie kunt laten blijken.



Meet the coach: **Neeke Smit**

Neeke is (sport)diëtist (officieel geregistreerd in het kwaliteitsregister Paramedici) en gecertificeerd trainer bij FIT.nl. Neeke is een van de coaches die tijdens de interventieperiode een deel van de deelnemers met overgewicht of obesitas zal begeleiden tijdens verschillende individuele sessies en groepsbijeenkomsten.

Haar doel is om jou te helpen zo gezond mogelijk te leven. Zonder restricties, zonder onzin en op een leuke manier. Ze is allergisch voor fabeltjes en hypes over voeding en voorziet je graag van de laatste inzichten over een gezonde leefstijl. Neeke besteedt haar vrije tijd het liefst op de kop tijdens paaldansen of yoga, of tot rust komend in de natuur met een rondje hardlopen of wandelen met haar hond. Waar je haar 's nachts voor wakker mag maken? Pindakaas!

The End of Average op de **ADDRM** conferentie

Op 14 november presenteerden Eva en Jikke over het *The End of Average* project op het jaarlijkse Diabetes congres in Wageningen. Tijdens één van de sessies over leefstijlinterventies introduceerden ze de methodes van het project en deelden een aantal voorlopige resultaten over de effectiviteit van het coachingstraject in vergelijking met het informatietraject op gewichtsverandering en op veranderingen in dagelijkse leefstijl. Hoewel de resultaten nog erg voorbarig zijn, en nog geen antwoorden opleveren, laten ze wel zien dat er veel variatie zit in de resultaten van beide interventies. Dit bevestigt dat een individuele aanpak van obesitas en overgewicht nodig is. Precies waar we in dit onderzoek naartoe werken!



Gijs Goossens benoemd tot hoogleraar 'Cardiometabole Fysiologie van Obesitas'



Obesitas verhoogt de kans op het ontwikkelen van chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, lever- en nierziekten en type 2 diabetes. Verschillen tussen personen in de oorzaken en gevolgen van obesitas maken het voorkomen en behandelen van obesitas en gerelateerde gezondheidsproblemen moeilijk. Dit geldt ook voor de verschillende biologische aanpassingen in het lichaam die bijdragen aan gewichtstoename na afvallen.

In zijn inaugurele rede, op 11 oktober 2024, legde Prof. dr. Gijs Goossens uit waarom we bij de diagnose en behandeling van obesitas verder moeten kijken dan de kilo's en Body Mass Index (BMI). Juist de vetverdeling en de mate waarin het vetweefsel nog goed functioneert zijn van invloed op de suiker- en vetstofwisseling en aanhoudende lichte ontstekingen in mensen met obesitas. Daarmee bepalen ze in sterke mate het risico op cardiometabole ziekten. Door een beter begrip van onderliggende biologische verstoringen, die kunnen verschillen tussen personen met obesitas, kunnen we effectievere en persoonlijkere preventie- en behandelstrategieën ontwikkelen.



The End of Average zoekt **nieuwe deelnemers!**

In het *The End of Average* onderzoek hebben we een individuele benadering van overgewicht en obesitas. We willen in kaart brengen hoe groot de verschillen zijn in factoren die bijdragen aan overgewicht en obesitas. Daarnaast zijn we benieuwd of deze verschillen kunnen verklaren of een leefstijlinterventie wel of niet effectief is als behandeling voor overgewicht. Om individuele verschillen te kunnen zien hebben we veel deelnemers nodig. Ons doel is om uiteindelijk 600 deelnemers mee te laten doen, waarvan 200 deelnemers met overgewicht (BMI tussen 25.0 en 29.9), 200 deelnemers met obesitas/ernstig overgewicht (BMI groter dan 30.0), en 200 deelnemers met een gezond BMI (BMI tussen 18.5 en 24.9). Bij deze verdeling houden we de richtlijnen op basis van BMI aan omdat dit wereldwijd de standaard is. Wel meten we daarnaast het vetpercentage en taille- en heupomtrek om deze mee te nemen in de analyses.

Om goede conclusies te kunnen trekken uit onderzoek is het belangrijk dat de deelnemers in wetenschappelijke studies een goede weerspiegeling zijn van de samenleving. Daarom zoeken we deelnemers van verschillende leeftijden, die in heel Nederland kunnen wonen, en deelnemers met verschillende opleidingsniveaus. Ook is het de bedoeling dat er ongeveer even veel mannen als vrouwen meedoen aan deze studie.

Op dit moment hebben we veel enthousiaste vrouwelijke deelnemers met ernstig overgewicht. Daarom geven we op dit moment voorrang aan mannen met BMI groter dan 30.0, en zowel mannen als vrouwen met een BMI tussen 18.5 en 30.0.

Ken je nog iemand die het leuk zou vinden om deel te nemen aan onze studie? Stuur ze vooral door naar onze website: www.theendofaverage.nl/meedoen/.

The End of Average in de Media

Maatschappelijk gezien is er ook veel aandacht voor onderzoek over overgewicht en obesitas. Ook vanuit de media is er belangstelling. Zo is Anne Roefs, hoofdonderzoeker van het *The End of Average* project, laatst door L1 gevraagd haar mening te geven over de recente maagverkleining van politicus Frans Timmermans. Ook schrijft ze in een blog op Foodlog waarom obesitas meestal niet te wijten is aan een gebrek aan wilskracht, en hoe onze voedselomgeving gezonde keuzes vaak tegenwerkt. Begin februari zal er ook een podcast aflevering verschijnen met Fit.nl CEO Jeroen van der Mark over steeds populairdere obesitasmedicatie. Deze aflevering zal op Spotify te beluisteren zijn!

Ook Gijs Goossens verscheen recentelijk op de website van het MUMC met resultaten van een groot internationaal onderzoek naar de betekenis van de term 'obesitas'. Internationaal gezien wordt obesitas nog steeds gediagnostiseerd op basis van BMI. Aanvullend wordt vaak naar buikomvang gekeken. Daar komt tegenwoordig steeds meer kritiek op. Uit deze internationale studie is gekomen dat experts vinden dat er aanvullend ook naar fysieke en mentale gezondheidsproblemen moet worden gekeken om obesitas als chronische ziekte te diagnostiseren. Wil je graag meer lezen? Klik dan [hier](#)!

KIJKTIP!

Op 13 januari zijn Anne Roefs (hoofdonderzoeker op het *The End of Average* project) en Jeroen van der Mark (CEO van FIT.nl) te zien in een uitzending van overgewicht.tv. In deze uitzending bespreken ze praktische tips of je leefstijl blijvend te veranderen! Je kunt ook vragen stellen tijdens de uitzending.

Lijkt je dit interessant? De uitzending is live te volgen op 13 januari tussen 20:00 en 21:00. Je kunt je inschrijven op de website via deze [link](#)!



Veelgestelde vraag:

“Wanneer ontvang ik mijn bloedresultaten?”

De laatste tijd hebben we veel vragen ontvangen van deelnemers die benieuwd zijn naar hun bloedresultaten. Dat begrijpen we goed: voor veel deelnemers hebben de bloedafnames al een hele tijd geleden plaatsgevonden. We doen ons best om de resultaten zo snel mogelijk te delen. De analyses worden echter niet door ons uitgevoerd, maar in een ander lab. Hierdoor weten we niet wanneer we de resultaten precies ontvangen. Ook worden ze in grote hoeveelheden tegelijkertijd geanalyseerd waardoor het vaak enkele maanden tot een jaar duurt voordat analyses worden gedaan. Alle waarden worden vaak ook niet tegelijkertijd geanalyseerd.

Enkele weken geleden hebben we een deel van de resultaten mogen ontvangen van de deelnemers die in januari t/m mei 2024 langs zijn geweest. Deze verwerken we zodat ze goed te begrijpen zijn, en worden nu verstuurd. Alle deelnemers krijgen de resultaten voor glucose- en triglyceriden-waarden, omdat hiervoor duidelijke referentiewaarden beschikbaar zijn. Uit de andere resultaten kunnen geen individuele conclusies worden getrokken. Indien je deze toch graag ontvangt, dan kun je hiervoor contact met ons opnemen.

Afscheid van onze studenten

Waar we bijna afscheid nemen van 2024, nemen wij ook afscheid van onze stagiaires. Na een half jaar meelopen op het *The End of Average* project, zit de stage van Tessa, Michael en Suus er bijna op. Suus en Michael ronden begin januari het praktische deel van hun stage af. Tessa zal ons tot februari nog ondersteunen bij de meetdagen. Wij zijn ontzettend dankbaar voor hun hulp en wensen alle stagiaires veel succes met hun klinische stage en het afronden van hun master Mental Health!

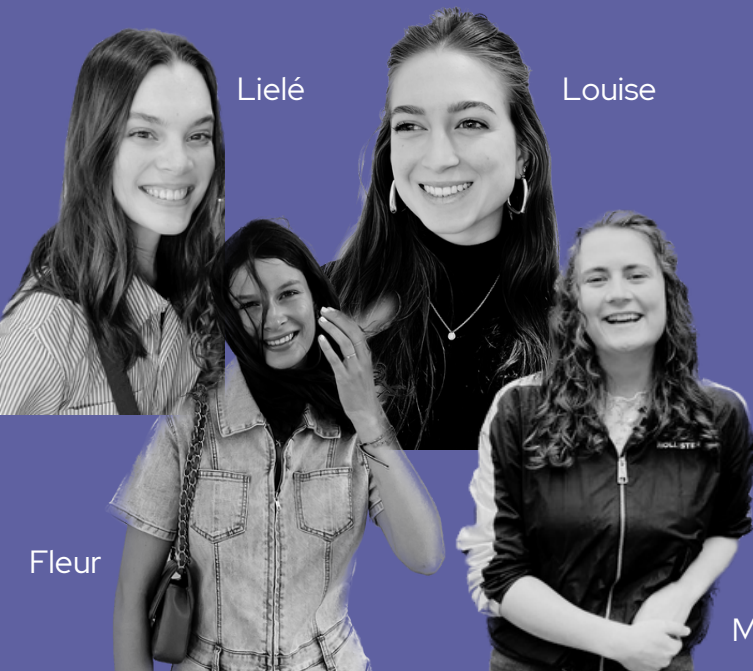


Michael

Tessa



Suus



Lielé

Louise

Fleur

Mariska

Nieuwe gezichten

Gelukkig kunnen we in 2025 weer rekenen op de hulp van nieuwe studenten! Louise (*Biomedische wetenschappen*) zal ons vanaf januari ondersteunen bij het bellen en inplannen van nieuwe deelnemers. Vanaf februari zullen Mariska (*Neuropsychologie*) en Fleur (*Mental Health*) hun masterstage bij ons starten. In maart begint ook Lielé (*Bewegingswetenschappen*) met haar stage. We hebben zin om met dit veelzijdige team weer aan de slag te gaan!

Blijf in contact!



<https://theendofaverage.nl/>



fpn-endofaverage@maastrichtuniversity.nl



https://www.instagram.com/end_of_average/



<https://www.facebook.com/endofaverage>



+31 6 14248763

