



Food4Me-studie gaat leefstijl verbeteren

Veel niet-overdraagbare ziekten zijn het gevolg van een verkeerde leefstijl. Huidige interventies hebben weinig effect op het verbeteren van leefstijlkenmerken. De Food4Me-studie onderzoekt welke interventies gericht op gedragsverandering meer effect sorteren.

De Food4Me-studie is de eerste grote multicenter gerandomiseerde klinische studie van web-based gepersonaliseerde voedingsvoorlichting.¹ Doel van de studie is te onderzoeken of individueel voedingsadvies resulteert in een sterkere verbetering van voedingsgewoonten dan het conventionele advies dat gebaseerd is op algemene bevolkingsadviezen.

Methode

Bij het onderzoek van Food4Me zijn in totaal 1607 deelnemers betrokken uit zeven Europese landen, waaronder Nederland. De gemiddelde leeftijd van de

deelnemers is 39,8 jaar (range 18 tot 79 jaar). De mediane body mass index is 25,5 kg/m², en 44,8% van de deelnemers heeft een body mass index hoger dan 25,0 kg/m². Er worden vier soorten interventies onderzocht: conventionele advisering, gepersonaliseerde advisering gebaseerd op voedselconsumptiegegevens,

gepersonaliseerde advisering gebaseerd op voedselconsumptiegegevens en fenotypische gegevens, en gepersonaliseerde advisering gebaseerd op voedselconsumptiegegevens plus fenotypische en genotypische data. De belangrijkste uitkomsten van Food4Me zullen in de loop van 2015 worden gepubliceerd.



1. Celis-Morales C, Livingstone KM, Marsaux CF et al. Design and baseline characteristics of the Food4Me study: a web-based randomised controlled trial of personalised nutrition in seven European countries. *Genes Nutr* 2015; epub ahead of print.