










De informatie die we uit dit onderzoek verkrijgen kan ons helpen om stemmingsproblemen beter te begrijpen en in de toekomst te voorkomen.

We zullen alle deelnemers nauwlettend volgen. Als we zien dat uw klachten verergeren, dan kunnen wij dit met u bespreken en u adviseren. Tijdens de onderzoeksmetingen wordt ook met u besproken hoe het met u gaat met betrekking tot uw stemming en welbevinden. U ontvangt voor alle afspraken een reiskostenvergoeding, en een VVV-bon ter waarde van 10 euro voor elk van de vier onderzoeksmetingen.

3. Wie kan er meedoen?

U bent mogelijk geschikt om deel te nemen aan ons onderzoek als u:

-  In of rond Amsterdam woont, zodat u wekelijkse bijeenkomsten voor de leefstijlcoaching kan bijwonen
-  Tussen de 18 en 75 jaar oud bent
-  Overgewicht hebt (met een BMI tussen de 25 en 40)
-  Zich wel eens somber voelt
-  In staat en bereid bent een jaar aan het onderzoek deel te nemen
-  Het goed vindt dat we uw huisarts inlichten over uw deelname
-  Op dit moment **niet** behandeld wordt voor een psychische stoornis
-  Op dit moment **niet** zwanger bent of borstvoeding geeft
-  **Nooit** een maagverkleining hebt gehad

4. Wat houdt meedoen in?

De verschillende onderzoeksgroepen

Voedingssupplementen

Deelname betekent dat u door loting wordt toegewezen aan de groep deelnemers die gedurende een jaar voedingssupplementen gaat slikken *of* aan de groep deelnemers die gedurende een jaar placebotabletten gaat slikken. De voedingssupplementen bevatten vitamine D, foliumzuur, calcium, seleen en omega-3 vetzuren. De placebotabletten bevatten zonnebloemolie en niet-werkende ingrediënten. De tabletten zien er precies hetzelfde uit en smaken hetzelfde. Tijdens het onderzoek weet u niet welke van de twee soorten tabletten (voedingssupplementen of placebo) u slikt. Als u op dit moment al reguliere voedingssupplementen slikt, vragen we u voor sommigen daarmee te stoppen tot het onderzoek voorbij is. Gedurende de 12 maanden krijgt u van ons gratis tabletten geleverd. Dit geldt niet voor overige medicatie die u via uw (huis) arts krijgt. Er zijn geen bijwerkingen bekend van het slikken van de voedingssupplementen.

Leefstijlcoaching

De helft van de deelnemers ontvangt, naast het slikken van de voedingssupplementen of placebotabletten, leefstijlcoaching. Het doel hiervan is om effectiever met stemming en voedsel om te gaan. De sessies zullen worden gegeven door een psycholoog die een speciale training heeft gehad en de inhoud wordt persoonlijk op u afgestemd. Een aantal algemene thema's zal worden behandeld, zoals activiteiten plannen, veranderen van gewoontes, voedsel bereiden, boodschappen doen, voedingskeuze en het bespreken van gezonde voedingsrichtlijnen. De coaching duurt 21 sessies gedurende 12 maanden. Eerst heeft u 15 individuele bijeenkomsten van een half uur met uw therapeut, de eerste 8 keer wekelijks en daarna iedere twee weken. De laatste 6 sessies van ieder een uur zijn in een groep van maximaal 10 deelnemers, de eerste 3 keer maandelijks en daarna om de 2 maanden.

Het onderzoek

Het onderzoeksgedeelte bestaat uit een meting voorafgaand aan de toewijzing aan een onderzoeksgroep. Hierin zullen we allereerst uw toestemming voor uw deelname vragen. Dan willen we eerst, als u daarmee instemt, enkele buisjes bloed afnemen, en worden vervolgens uw lengte en gewicht gemeten. Dan krijgt u een persoonlijk interview over leefstijl en uw medische voorgeschiedenis en vult uw vragenlijsten in over uw stemming en welbevinden, gedachtes en gedrag. Dit onderzoeksgedeelte zal herhaald worden na 3, 6 en 12 maanden. Het interview zal voor onderzoeksdoeleinden worden opgenomen.

5. Blijft mijn deelname geheim?



We zullen uw huisarts informeren over uw deelname in ons onderzoek. Alle informatie die over u wordt verzameld gedurende het onderzoek zal in principe strikt geheim blijven.

De enige uitzondering is wanneer het blijkt dat uw lichamelijke of psychische problemen heeft die medische aandacht behoeven. In dit geval wordt dit aan uw huisarts en het onderzoeksteam doorgegeven, nadat dit aan u is verteld. Alle gegevens zullen beveiligd worden opgeslagen, en zijn alleen beschikbaar voor het onderzoeksteam. Uw persoonlijke informatie wordt verwerkt onder een onderzoeksnummer in plaats van uw naam. Het is wettelijk verplicht om de gegevens minimaal 15 jaar te bewaren. Het onderzoek is goedgekeurd door de Medisch Ethische Toetsingscommissie van het VU Medisch Centrum.

Beste lezer, mijn naam is Brenda Penninx en samen met mijn Europese collega's onderzoeken wij in het MoodFOOD onderzoek nieuwe manieren om mentale gezondheid en welzijn te behouden en te verbeteren. Dit door middel van het veranderen van voeding, leefstijl en gedrag. Het onderzoek bestudeert de relaties tussen stemming, voeding en overgewicht.

Hierbij nodig ik u uit om deel te nemen aan dit onderzoek. Voordat u hiertoe beslist, leest u alstublieft eerst deze informatie nauwkeurig door. Als u vragen hebt naar aanleiding van de folder, neemt u dan alstublieft contact met ons op (zie laatste pagina voor contactgegevens).

1. Waarom doen we dit onderzoek?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat stemmingsproblemen, of zelfs depressie, vaak samen gaan met overgewicht. Onderzoek laat zien dat voeding een belangrijke manier kan zijn om stemming en gezondheid te verbeteren, maar tot nu toe weten we nog niet welke onderdelen van voeding en gedrag het meest belangrijk zijn. Daarom voeren we een wetenschappelijk onderzoek uit waarin we verschillende veranderingen en aanpassingen in voeding, leefstijl en gedrag onderzoeken. Dit onderzoek is een samenwerking tussen Groot-Brittannië, Duitsland, Nederland en Spanje en wordt gefinancierd door de Europese Commissie. In Nederland zijn we op zoek naar 250 deelnemers.

2. Wat zijn de voordelen van deelname?

Als u meedoet aan dit onderzoek levert u ten eerste een bijdrage aan verbeterde zorg in de toekomst. Het is daarnaast ook mogelijk dat de voedings-supplementen of leefstijlcoaching die u ontvangt een positieve invloed op uw stemming en welbevinden heeft. We hopen dat een bepaalde combinatie van voedings-supplementen en/of leefstijlcoaching de stemming van de deelnemers verbetert, we kunnen echter niet garanderen dat deze manieren voor u werken. Het onderzoek is niet ontwikkeld om lichamelijke gezondheid te verbeteren. Het zou toch kunnen zijn dat sommige onderdelen van de verschillende manieren om stemming en gezondheid te veranderen u lichamelijk fitter kunnen laten voelen en wellicht zelfs voor gewichtsafname kunnen zorgen.

Samenvattende informatie

- 🍏 Dit onderzoek test nieuwe manieren om stemming te verbeteren via verandering in voeding, leefstijl en gedrag.
- 🍏 Alle deelnemers nemen gedurende één jaar -gratis- voedingssupplementen of placebo tabletten.
- 🍏 De helft van de deelnemers krijgt leefstijlcoaching, waarbij u betere manieren aanleert om stemming en voeding te beïnvloeden en te controleren.
- 🍏 U hebt 4 keer per jaar een afspraak met ons onderzoeksteam.
- 🍏 Het onderzoek bestaat uit een interview en vragenlijsten over stemming, welbevinden, gedachtes en gedrag.
- 🍏 Als u daarmee instemt, wordt er ook bloed afgenomen voor verdere analyses.
- 🍏 Uw huisarts ontvangt een brief met bevestiging van uw deelname.

6. Verdere informatie

Hartelijk bedankt voor het lezen van deze informatiefolder over het MoodFOOD onderzoek. Als u meer informatie over het MoodFOOD onderzoek wilt, mag u altijd contact opnemen met het onderzoeksteam via de telefoon, email of via de onderzoekswebsite. Contactgegevens vindt u hieronder.

Als u mee zou willen doen aan het onderzoek, dan kunt u kijken of u hiervoor in aanmerking komt. Dit kunt u doen door een korte vragenlijst in te vullen op de MoodFOOD website www.moodfood-vu.eu.

U kunt ook de papieren versie van de korte vragenlijst invullen die u bij deze folder hebt ontvangen. Deze wordt gebruikt om na te gaan of u mogelijk in aanmerking komt voor deelname aan ons onderzoek. Hiervoor hoeft u enkel het bijgevoegde formulier in te vullen en naar ons terug te sturen in de bijgevoegde envelop (geen postzegel nodig).

Contact

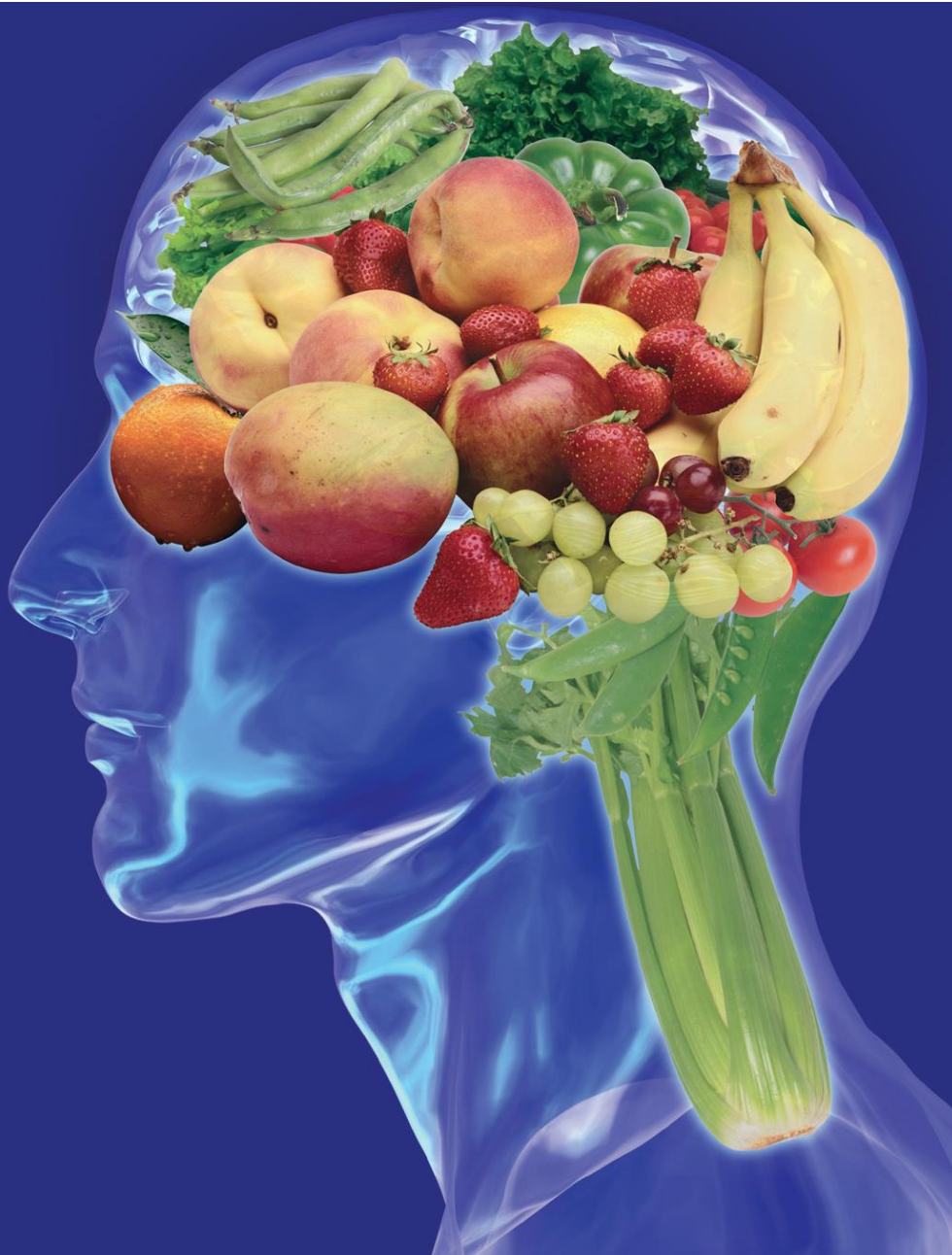
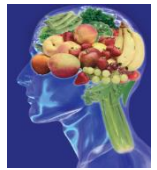
U kunt te allen tijde contact opnemen met een van onze onderzoeksmedewerkers via email: moodfood@vumc.nl of telefoon: 020-7884691.

Adres: VU Medisch centrum, MoodFOOD
AJ Ernststraat 1187
1081 HL Amsterdam

U kunt ook contact opnemen met de onafhankelijke arts, mevrouw N. Batelaan (020 788 4666 /5795). Zij weet veel over het onderzoek, maar is er verder niet bij betrokken.

MoodFOOD project verzekering: CentraMed

MoodFOOD is gefinancierd door Het Zevende Kader Programma van de Europese Commissie (FP7-KKBE-2013-2-1-01).



- 🍏 Hebt u **overgewicht** of vindt u zichzelf **te zwaar**?
- 🍏 Voelt u zich **somber, neerslachtig, vermoeid** of **gestrest**?
- 🍏 Bent u tussen de **18 en 75 jaar oud**?
- 🍏 Zou u mee willen doen in een onderzoek naar **voedingssupplementen en/of leefstijlcoaching** om uw **stemming en welbevinden te verbeteren**?

Wij zijn op zoek naar 250 vrijwilligers voor het testen van nieuwe manieren om stemming en welbevinden te verbeteren, via veranderingen in voeding en leefstijl.

Leest u alstublieft deze folder in zijn geheel door, en overweeg of u deel zou willen nemen aan het onderzoek