

Middels deze nieuwsbrief willen we u als deelnemer van de EnCoRe-studie graag informeren over de studie, de ontwikkelingen in de afgelopen tijd en de huidige stand van zaken.

De EnCoRe-studie

De EnCoRe-studie onderzoekt hoe voeding en beweging invloed hebben op de kwaliteit van leven bij mensen die behandeld zijn voor dikkedarmkanker. Nieuw gediagnosticeerde darmkankerpatiënten worden gevraagd om mee te doen met de EnCoRe-studie in drie Limburgse ziekenhuizen; het Maastricht Universitair Medisch Centrum+, het VieCuri Medisch Centrum in Venlo-Venray en het Zuyderland Medisch Centrum in Sittard-Geleen. Deelnemers worden tot 5 jaar na de start van de behandeling gevolgd en tijdens huisbezoeken wordt informatie verzameld over onder andere lichaamssamenstelling, eet- en beweegpatronen en fitheid. Op dit moment nadert het aantal deelnemers de 500! We zijn erg blij dat er zoveel mensen bereid zijn om tijd en energie vrij te maken om mee te werken aan de EnCoRe-studie. Zonder de inzet van al die deelnemers is het voor ons niet mogelijk om het onderzoek voort te zetten en tot goede resultaten te komen.

Nieuws uit de studie

Fitheidsmetingen

Een half jaar geleden zijn er vier fitheidsmetingen toegevoegd aan de huisbezoeken. Erica de Goei en Joke Stinckens, de twee diëtisten die het grootste deel van de huisbezoeken uitvoeren, vertellen over hun ervaringen met de nieuwe metingen: *"We merken dat de fitheidsmetingen door veel deelnemers als een uitdaging worden gezien. Na het geven van wat uitleg en het demonstreren van de oefening doet iedereen zijn uiterste best om de oefeningen zo goed mogelijk uit te voeren. De meest uitdagende oefening is de staptest, waarbij er 3 minuten lang op en van een opstapbankje af wordt gestapt. Deze uithoudingstest vergt het uiterste van de deelnemers. De relativiteit van tijd wordt hierbij zeer duidelijk....1 minuut lijkt vaak twee keer zo lang te duren. Samen met de oefeningen voor evenwicht, balans en flexibiliteit hebben de deelnemers hun portie ochtendgymnastiek alvast gekregen".*

>> De diëtisten Joke Stinckens (l) en Erica de Goei (r)



Venloop

Paul de Bijl maakte kennis met de EnCore-studie toen zijn moeder darmkanker kreeg. De ziekte van zijn moeder greep hem zo aan dat hij zelf ook graag wat voor darmkankeronderzoek zou willen betekenen. Hij vatte het idee op om mee te doen aan de Venloop en op die manier geld in te zamelen voor de EnCoRe-studie. Op 25 maart was het dan eindelijk zover, na een periode van veel trainen stond Paul aan de start van de Venloop en het is hem gelukt de halve marathon te volbrengen! Hij heeft een geweldige prestatie neergezet. Met de hulp van vele sponsors heeft hij een bedrag van 610 euro opgehaald. *"Mijn voeten vechten tegen kanker, ik heb het met veel liefde en passie gedaan,"* aldus Paul de Bijl.

>> Paul de Bijl in EnCoRe-shirt tijdens de Venloop

Five4Five

Op zaterdag 2 juni aanstaande vindt de lustrum editie van Five4Five plaats. Five4Five is het jaarlijks terugkerende evenement van het Kankeronderzoekfonds Limburg (KOFL) met als doel geld in te zamelen voor kankeronderzoek in Limburg. Ook de EnCoRe-studie wordt gesteund door dit fonds. Er is de mogelijkheid om te wandelen, te fietsen of hard te lopen door het mooie Zuid-Limburgse heuvellandschap rondom Sint-Geertruid. Iedereen is van harte welkom om mee te doen. De medewerkers van de EnCoRe-studie zullen dit jaar ook weer van de partij zijn. Meer informatie is te vinden op de website van Five4Five: www.five4five.nl.



Nieuwe resultaten

Met de gegevens van de EnCoRe-studie is onderzoek gedaan naar het gebruik van voedingssupplementen en de samenhang daarvan met vermoeidheid. De resultaten laten zien dat ongeveer 40% van de deelnemers supplementen gebruikt, zowel direct na afloop als twee jaar na de behandeling. Bijna een kwart van de mensen gebruikt supplementen gedurende de hele studieperiode en ongeveer 45% van de mensen gebruikt helemaal geen supplementen in deze periode. Voor een kwart van de mensen is het supplementgebruik wisselend. Er worden veel verschillende typen supplementen gebruikt, zoals multivitaminen, calcium, vitamine D en kruidenpreparaten. We zien ook dat vermoeidheidsklachten het sterkst zijn net na afloop van de behandeling, en dat klachten na verloop van tijd afnemen. Mensen die meer vermoeid zijn lijken vaker supplementen te gebruiken, mogelijk juist als gevolg van de vermoeidheidsklachten. Het is nog onduidelijk of voedingssupplementen een gunstige of ongunstige werking hebben op de gezondheid van dikkedarmkankeroverlevers.

Eline's ervaringen in Australië



In de afgelopen nieuwsbrief informeerden we u dat een van de onderzoekers van de EnCoRe-studie, Eline van Roekel, een half jaar heeft gewerkt met onderzoekers bij Cancer Council Victoria in Melbourne. Zij heeft daar onderzocht of de mate van beweging van gezonde personen samenhangt met het aan- en uitzetten van specifieke delen van het erfelijk materiaal (DNA methylering). De resultaten lieten zien dat beweging mogelijk samenhangt met DNA methylering op bepaalde plekken in het erfelijk materiaal. Dit zou het risico op het krijgen van bepaalde ziekten zoals kanker kunnen beïnvloeden, en dus (deels) kunnen verklaren waarom beweging invloed heeft op onze gezondheid. Eline heeft deze resultaten opgeschreven in een artikel en zal deze gaan presenteren op wetenschappelijke congressen.

Ondertussen is Eline weer gestart met haar werkzaamheden bij de EnCoRe-studie. Zij gaat verder onderzoek doen naar hoe beweging samenhangt met langdurige vermoeidheid na dikkedarmkanker, en wat de onderliggende biologische mechanismen zijn.

Contactgegevens

Mocht u naar aanleiding van deze nieuwsbrief nog vragen hebben over de EnCoRe-studie, dan kunt u contact opnemen met één van de medewerkers van de studie via het telefoonnummer: 043 3882043.

Ook bent u van harte uitgenodigd om eens een kijkje te nemen op onze website: www.encorestudie.nl