

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online) tijdschriften van Boom uitgevers zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this article may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De bacterie en het brein: De invloed van je darmflora op de gezondheid van je hersenen

Iris Sommer

Atlas contact

224 pagina's

ISBN 9789045049137

► Yvonne Groen

Prof. Dr. Iris Sommer is psychiater en neurowetenschapper bij de afdeling Psychiatrie aan de Rijksuniversiteit Groningen en dit is het vijfde populairwetenschappelijke boek van haar hand. *De bacterie en het brein* is een ode aan de micro-organismen in onze darm die essentieel blijken te zijn voor de fysieke alsook de mentale gezondheid van mensen. De bacterie is niet enkel meer een gemene ziekmaker, maar juist ook een bondgenoot voor gezondheid. Sinds de 'RNA sequencing'-techniek in de 21ste eeuw gangbaar en betaalbaar werd, heeft het onderzoek naar bacteriën een enorme vlucht genomen. Dit heeft geresulteerd in een veelheid aan wetenschappelijk onderzoek naar de relatie tussen de bacterie en het brein, die professor Sommer samenvat in dit boek.

In haar boek beschrijft ze in korte hoofdstukken de relatie tussen de bacterie en het brein alsook de lichamelijke gezondheid (zoals het immuunsysteem) vanaf de geboorte tot aan normale veroudering en alles wat daartussen voorkomt, zoals ontwikkelings-

problematiek, persoonlijkheidsstoornissen, depressie en angst, en neurodegeneratieve aandoeningen. Zij beroept zich daarbij zo veel mogelijk op overzichtsstudies (zoals meta-analyses) en vat bij weinig onderzoek de stand van het huidige onderzoek samen. Ze maakt een knappe vertaalslag, blijft genuanceerd wetenschappelijk en stelt nieuwsgierige vragen die je aan het denken zetten. Zo blijken mensen met een persoonlijkheid die openstaat voor nieuwe indrukken een meer diverse darmflora te hebben, wat doorgaans gunstig is voor de gezondheid. Deze mensen proeven logischerwijs meer verschillende voedingsmiddelen en ze vraagt zich af of ze misschien ook wel met meer mensen getongzoend hebben, wat een effectieve manier is om bacteriën uit te wisselen. Maar ook doet zij suggesties voor vervolgonderzoeken waar de evidentie nog schaars is, bijvoorbeeld om na poeprtransplantaties de persoonlijkheidskenmerken van de ontvangers te meten (en die van de poepdonoren).

Vanaf de eerste pagina word je het boek ingezogen door Sommers fascinatie voor het onderwerp. Ze weet de lezer te boeien door bacteriën voor te stellen als toffe (en soms minder toffe) gasten in onze darm en steeds weer verrassende verbanden bloot te leggen over de 'darm-brein-as' of beter gezegd 'darm-bacterie-voeding-brein-as' (p. 146). De hoofdstukken over de verschillende darmbacteriën met lastige Latijnse namen en feiten laten je wel even duizelen,

<https://doi.org/10.5553/NP/187113912025020001006>

maar dit staat het begrip van het vervolg niet in de weg. Ze besluit met een pleidooi voor meer aandacht voor voeding in de zorg, die de micro-organismen in onze darm voedt, en meer wetenschappelijk onderzoek daarnaar. Wie geïnteresseerd is in specifieke voedingsadviezen wordt verwezen naar het kookboek *Voed je brein* van de Hersenstichting waaraan professor Sommer ook heeft meegeschreven.

De doelgroep van dit boek zijn wetenschappelijk geïnteresseerde leken. Voor kennis over de darmwerking of de hersenen is dus niet noodzakelijk. Dit boek zal een brede doelgroep aanspreken die is geïnteresseerd in voeding en gezondheid, omdat het op een toegankelijke wijze de nieuwste wetenschappelijke inzichten anno 2024 bundelt. Voor neuropsychologen is deze kennis relevant vanwege het besef dat gezondheid van de hersenen deels in de darm begint. Bij bepaalde ogenschijnlijk typisch neurologische aandoeningen (zoals de ziekte van Parkinson, de ziekte van Alzheimer of autisme) kan het daarom lonen om in een vroeg stadium door te verwijzen naar diëtetiek, leefstijlcoaching en/of mondzorg voor het behoud van de gezondheid van de hersenen.

De MAARzegger in hersenland: Tussen wijsheid en wetenschap

Kees Brunia (2024)

Eburon

299 pagina's

ISBN 9789463015172

► **Han Diesfeldt**

Met de licht mysterieuze titel van zijn nieuwste boek voert Kees Brunia ons mee naar de filosofie en de neurowetenschap. Filosofie omdat filosofen het nu eenmaal niet kunnen laten om vragen te stellen of tegenwerpingen te maken, ook in 'hersenland', het domein van de neurowetenschap. Kees Brunia is als geen ander op beide terreinen kind aan huis. In de beginjaren van mijn studie psychologie aan de Universiteit van Utrecht leerde ik Brunia kennen als de bezielende docent van een vak waarvan ik als aankomend student geen idee had dat het tot de psychologie behoorde. Het college heette 'fysiologische grondslagen van de psychologie'. Tegelijkertijd werkte Brunia in het Psychologisch Laboratorium aan een onderzoek naar het verband tussen alertheid en sensomotorische reflexen. Na zijn promotie werd hij in 1972 hoogleraar in de fysiologische psychologie aan Tilburg University. Als emeritus gaf Brunia jaar na jaar cursussen voor het Hoger Onderwijs voor Ouderen (HOVO) in onder meer Tilburg, Rotterdam, Utrecht, Leiden en Groningen. De inhoud van zijn nieuwste boek is voor een belangrijk deel geïnspireerd door zijn recente onderwijs en discussies met zijn toehoorders.

<https://doi.org/10.5553/NP/187113912025020001007>