



Wie: dr. Jaap Jansen (40), neurowetenschapper en universitair hoofddocent.

Is: getrouwd en heeft twee kinderen.

Ontspant zich: bij de Koninklijke harmonie van Heer (een wijk in Maastricht), waar hij hoorn speelt. En, let op: met carnaval speelt hij ventieltrombone. 'Dat is een trombone waarmee je niet kunt schuiven.' Verder luistert hij graag naar jazz en hij houdt van hardlopen. (Hij kijkt ook graag tv, maar betwijfelt of dat wel een gezond idee is.)

Diabetes maakt hersenen sneller ouder

Ruim 1,2 miljoen Nederlanders hebben diabetes type 2, ook wel ouderdomssuikerziekte genoemd. Dr. Jaap Jansen en collega's ontdekten dat de hersenen van een diabetespatiënt eruitzien als de hersenen van iemand die tien jaar ouder is.

'D diabetes brengt schade toe aan de bloedvaten en verdubbelt het risico op alzheimer en depressies. De nieuwste inzichten leren dat diabetes echt schade aanricht in de hersenen. Het aantal verbindingen in de hersenen neemt af bij mensen met diabetes. Ook de kwaliteit van de verbindingen wordt minder. Diabetes maakt hersenen dus sneller ouder. Door die snellere veroudering werken de hersenen trager en minder efficiënt. Met minder

bedrading is het lastiger om informatie in de hersenen door te geven.

Als hersenonderzoeker wil ik beter inzicht krijgen in de eigenschappen van de hersenen. Ik kijk naar de hersenen van mensen, zonder dat ze daar last van hebben – ik onderzocht meer dan 2200 MRI-scans van De Maastricht Studie*. Nieuwe MRI-technieken geven ons meer inzicht in het effect dat een aandoening als diabetes op de hersenen heeft. Zo proberen we stukje voor stukje de puzzel op te lossen. Stap één is begrijpen wat er gebeurt, stap twee is mensen daar vervolgens mee helpen. Dit onderzoek zie ik ook als een nieuwe wake-up call: een gezonde leefstijl draagt bij aan het ontstaan van diabetes en dus aan snellere veroudering van de hersenen. Mensen die het voorstadium

van diabetes hebben, pre-diabetes, kunnen door gezonder te leven voorkomen dat ze ook echt diabetes krijgen. Bij mensen die al diabetes hebben, werkt een gezonde leefstijl nog steeds risicoverlagend. En we weten allemaal wat gezonder leven inhoudt. Niet roken, minder alcohol, meer bewegen en gezond eten. Dat is wat we moeten we doen.'

***De Maastricht Studie is een uniek onderzoek onder de Zuid-Limburgse bevolking naar type 2 diabetes, hart- en vaatziekten en andere chronische aandoeningen. Meer op demaastrichtstudie.nl. Meer over het onderzoek van Jaap Jansen op mumc.nl, zoek op 'hersenen diabetespatiënten ouder'.**