

LAFV legt Leiden als dé wetenschapsstad vast

LEIDEN - Kleine beestjes kriebelen constant door je lichaam. Geen zorgen: die beestjes horen bij je. Bacteriën, schimmels, gisten, virussen en andere eencellige wezens bevinden zich altijd in het lichaam. Zonder hen zou je veel minder makkelijk kunnen leven. Samen vormen al deze beestjes het microbiom, het dagonderwerp van Leiden2022 op 27 juni. De belangrijkste organismen zitten in de darmen, zowel goede als slechte. We spreken met Laura Steenberg, experimenteel psycholoog van de Universiteit Leiden, over de relatie van het brein met dit microbiom.

Laura: “Ik onderzoek de darm-brein as in mentale processen en gezondheid: of en hoe bacteriën in onze darmen invloed hebben op hoe we de wereld zien, hoe we ons voelen, en hoe we ons gedragen. De darm-brein as (nervus vagus) is de verbinding tussen de (bacteriën in de) darmen en het brein. Deze communiceren met elkaar via verschillende paden, de nervus vagus

Leiden viert de wetenschap

LEIDEN - Leiden is in 2022 European City of Science. 365 Dagen lang viert men wetenschap, kennis, kunst en kunde, vol activiteiten voor iedereen met een nieuwsgierige geest. Elke dag staat er een ander onderwerp centraal. En zo viert de LAFV in samenwerking met Leiden2022 haar 100-jarig bestaan in deze rubriek. Iedere week plaatst de LAFV op deze plek in het Leids Nieuwsblad een foto die gerelateerd is aan een dagonderwerp. ●



vormt het meest directe pad.” “Steeds meer onderzoek laat zien dat er een invloed is van darmbacteriën op ons gedrag. Hoe meer verschillende bacteriën (diversiteit) je in je darmen hebt, bijvoorbeeld, kan van invloed zijn op hoe je met stress omgaat; ga je bijvoorbeeld piekeren, word je boos, of laat je het snel los? Hoe dat precies werkt, blijkt een ingewikkelde en spannende puzzel waarvan we de stukjes nog aan het zoeken zijn. Het lijkt er in ieder geval op dat diver-

siteit in je darmbacteriën goed is; darmbacteriën werken samen als een soort voetbalteam waarin het belangrijk is dat verschillende spelers door elkaar geholpen worden hun eigen functie optimaal uit te voeren (met 11 keepers zul je wellicht weinig resultaat boeken). Je kunt dat ondersteunen door gevarieerd en vezelrijk te eten, te bewegen en voldoende te ontspannen, en stress te verminderen. Er zijn ook supplementen verkrijgbaar, al is de effectiviteit daarvan is niet

Het spijsverteringskanaal en bijbehorend microbiom uitgebeeld (Foto: pr/LAFV/Helène Roelofs).

altijd vastgesteld. Af en toe naar de kinderboerderij blijkt ook goed voor de bacteriepopulatie, het kerstdiner bij je schoonouders dan weer niet. Met welke niet? Mijn basis ligt in de psychologie en de cognitieve neurowetenschappen maar inmiddels doe ik onderzoek samen met immunologen, psychiaters, epidemiologen, criminologen, biologen, maag-darm-lever

specialisten, biomedisch wetenschappers. Ik vergeet nu vast nog een paar collega's! Daarnaast werk ik natuurlijk niet alleen samen met collega-onderzoekers, maar heb ik ook veel contact met patiënten en patiëntverenigingen, artsen, voedingsdeskundigen, ontwikkelaars en producenten, journalisten en therapeuten”. ●