



## Wat staat er in deze nieuwsbrief?

In de HELIUS studie hebben we 25.000 Amsterdammers onderzocht. Hierdoor zijn we veel te weten gekomen over de gezondheid van verschillende bevolkingsgroepen en kunnen we de zorg voor alle Amsterdammers verbeteren. In deze folder hebben we een paar belangrijke resultaten beschreven. Wilt u weten wat er nog meer ontdekt is? Kijk dan op de website: [www.heliusstudy.nl/nl/home/resultaten](http://www.heliusstudy.nl/nl/home/resultaten).



### Diabetes

Diabetes wordt ook wel suikerziekte genoemd. Deze ziekte komt veel voor in Nederland, vooral bij oudere mensen. Uit de HELIUS studie blijkt dat mensen met een niet-Nederlandse afkomst meer kans hebben op diabetes, ook op jongere leeftijd. Huisartsen kunnen hier rekening mee houden als iemand met een niet-Nederlandse afkomst op het spreekuur komt.

### Gezond eten

In het HELIUS onderzoek hebben we aan deelnemers gevraagd wat ze eten en drinken. Elke bevolkingsgroep heeft eigen eetgewoonten. En uit het onderzoek blijkt dat deze gewoonten meestal behouden blijven, ook als men al wat langer in Nederland woont. Het Voedingscentrum vindt het belangrijk om hier rekening mee te houden. Daarom heeft het centrum de informatie over gezonde voeding aangepast. Nu sluit de informatie beter aan bij de eetgewoonten van verschillende bevolkingsgroepen.



### Weinig slapen

Onderzoekers hebben al eerder ontdekt dat er een verband is tussen slapen en gezondheid. In de HELIUS studie hebben we gevraagd hoeveel uur mensen slapen en gekeken of ze gezondheidsproblemen hebben. En wat blijkt? Mensen die weinig slapen, hebben vaker:

- suikerziekte;
- een hoge bloeddruk;
- overgewicht;
- teveel cholesterol in het bloed.

Hierdoor hebben mensen die weinig slapen meer kans op bijvoorbeeld een hartaanval of een beroerte. Met weinig slaap bedoelen we minder dan 7 uur per nacht.

## Hoge bloeddruk

Veel mensen hebben een te hoge bloeddruk. Dit is niet goed voor het hart en de bloedvaten. Daarom krijgen mensen met een hoge bloeddruk medicijnen om hun bloeddruk te verlagen. Uit ons onderzoek blijkt dat het vaak niet goed lukt om de bloeddruk omlaag te krijgen. Dit komt vaker voor bij mensen met een niet-Nederlandse afkomst, maar waarom is nog niet duidelijk. Dit willen we verder onderzoeken. We adviseren dat artsen beter gaan controleren of de medicijnen wel goed helpen.



## Baarmoederhalskanker

Kanker aan de baarmoederhals wordt veroorzaakt door het humaan papilloma virus, HPV. We weten dat vrouwen van niet-Nederlandse afkomst vaker baarmoederhalskanker hebben. Daarom dachten we dat ze ook vaker een infectie met HPV zouden hebben. Dat blijkt niet zo te zijn. We moeten nu verder gaan onderzoeken waarom vrouwen van niet-Nederlandse afkomst vaker baarmoederhalskanker hebben.

## Arts in thuisland

Mensen van niet-Nederlandse afkomst gaan soms naar een arts in hun thuisland. Bijvoorbeeld omdat ze niet tevreden zijn over de zorg in Nederland. Of omdat ze een second opinion willen. We willen graag gaan onderzoeken waarom deze mensen minder tevreden zijn over de zorg in Nederland.



**‘Doet u weer mee?’**

Mimoun Ouled Radi  
HELIUS Ambassadeur

## Nieuw onderzoek

In de toekomst willen we alle HELIUS-deelnemers nog een keer onderzoeken. We willen graag weten hoe hun gezondheid over een paar jaar is. En ook of deelnemers misschien hun leefgewoonten veranderd hebben. Door dezelfde mensen nóg een keer te onderzoeken, leren we meer over de oorzaken van ziekten. Voor het volgende onderzoek ontvangt u vanzelf weer een uitnodiging.

**We hopen dat u dan weer meedoet!**

Volg ons ook via  ‘HELIUS Onderzoek’