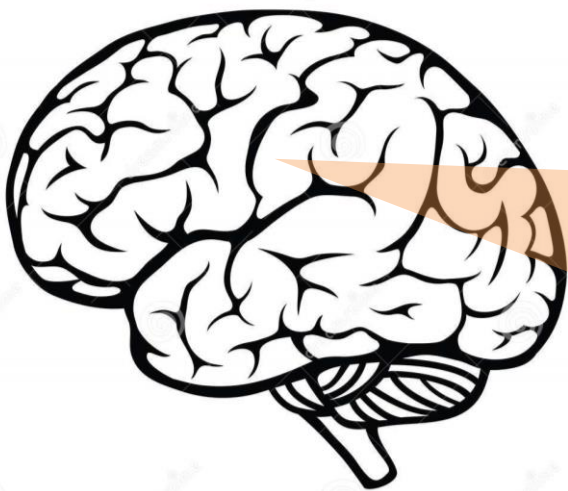


**A**msterdam **B**orn **C**hildren and their **D**evelopment

NIEUWSBRIEF JULI 2019



**Fase 5 gaat van start**

**Alles over de hersenen**

**Wetenschappelijk nieuws**

**Leuke feitjes, tips en wist-je-datjes!**

# ABCD-fase 5

## Nieuw vragenlijstonderzoek van start!

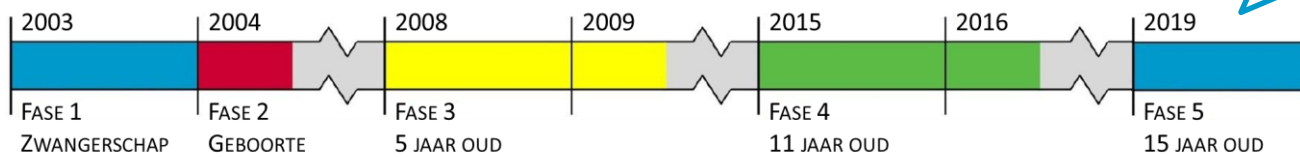
Jullie zijn nu 15-16 jaar oud en zitten in de puberteit. Je wordt zelfstandiger en maakt vaker je eigen keuzes. Maar ook lichamelijk gebeurt er veel. En je leefstijl kan in deze periode flink veranderen. Om al deze ontwikkelingen in kaart te brengen, start in september een nieuw onderzoek onder alle ABCD-deelnemers.

### Fase 5

Het vragenlijstonderzoek start in september 2019 en noemen we 'fase 5'. Er zijn nu al 4 grote onderzoeksrondes geweest bij de ABCD-studie:

- Fase 1: tijdens de zwangerschap
- Fase 2: vlak na de geboorte
- Fase 3: toen jullie 5 jaar oud waren
- Fase 4: toen jullie 11 jaar oud waren

+/- **5600** ABCD-deelnemers  
doen nog mee aan de  
ABCD-studie



Alle ABCD-jongeren krijgen een uitnodiging om aan fase 5 mee te doen. Heb je niet aan alle onderzoeksfasen meegedaan? Dat maakt niks uit! Alle informatie die wij nu verzamelen is waardevol en wordt gebruikt voor onderzoek en beleid.

### ABCD-App

Op dit moment zijn we samen met Innovatic druk bezig met het ontwikkelen van een App.

Deze keer zullen we je vragen om die App te downloaden op je telefoon.

In de App wordt de vragenlijst afgenomen in 7 blokken, waarbij ook een testje ingebouwd is. Elke dag wordt één blok aan je aangeboden en het duurt ongeveer 10 minuten om deze in te vullen.

Innovatic is een bedrijf gespecialiseerd in het bouwen van applicaties en games voor maatschappelijke doeleinden.

Work in progress!



Ook vragen we toestemming voor het registreren van bepaalde informatie via jouw telefoon, dat noemen we passieve dataverzameling. Na jouw toestemming registreren we 7 dagen lang het volgende: aantal stappen dat je per dag zet, hoeveelheid schermgebruik, schermafstand en het volume tijdens het luisteren van muziek.

We ontvangen alleen deze bovenstaande gegevens en we kunnen **geen** andere informatie opslaan. Wees gerust, we zien niet wat je opzoekt op internet of met wie je chat!

### Beloning

Jouw bijdrage aan de ABCD-studie waarderen wij heel erg. Daarom ontvang je na het invullen van de vragenlijst een Primera Keuze cadeaukaart van 10 euro, in te wisselen voor een cadeaubon naar keuze. En er zullen grote prijzen worden verloot (bijv. dagjes weg, bioscoop, etc).

### Vader en moeder

Ook deze keer vragen we allebei je ouders om een vragenlijst in te vullen. De vragenlijst zal zowel over jou als over henzelf gaan. De onderwerpen zijn vergelijkbaar met een paar jaar geleden en gaan over leefstijl, opvoeding, gezondheid en gedrag. Je ouders krijgen de vragenlijst online aangeboden.

### ...Niemand mag mijn antwoorden weten!

Nu je ouder bent wil je misschien niet dat je ouders alles van je weten. Daarom willen wij benadrukken dat jouw ingevulde antwoorden zonder jouw naam of andere herleidbare informatie opgeslagen worden. Deze worden niet met je ouders of anderen gedeeld. De onderzoekers die met jouw antwoorden werken, weten niet dat jij meegedaan hebt aan dit onderzoek.

# ABCD-Spotlight

Ik ben Susanne de Rooij en ik ben senior onderzoeker. Ik werk aan verschillende grote cohort studies mee, waaronder de ABCD-studie. Ik heb biologische psychologie gestudeerd aan de Vrije Universiteit in A'dam en ben in 2007 gepromoveerd in het AMC.

Mijn onderzoek richt zich met name op de mentale gezondheid en hoe factoren vroeg in het leven daaraan bijdragen. Ik begeleid verschillende promovendi en stagiaires bij hun onderzoek, wat ik heel erg leuk vind om te doen. Ik werk veel samen met andere onderzoekers van andere universiteiten, ook in het buitenland, wat ik ook een erg interessant onderdeel van mijn werk vind. In mijn vrije tijd doe ik aan spinning. Daarnaast ben ik gek op klussen en in de tuin rommelen. Ook eet en dans ik graag samen met vrienden. In de zomer ben ik met mijn gezin vaak te vinden in Zandvoort, waar we een caravan hebben. Ik hoop dus op een mooie zomer!



Hoi, ik ben Sara Saleh. Ik kom uit Utrecht en studeer gezondheidswetenschappen aan de Vrije Universiteit van Amsterdam met voeding als afstudeerrichting. Hiervoor heb ik kinder- en jeugdpsychologie gestudeerd. In mijn vrije tijd doe ik aan Zumba en steps. Naast sporten vind ik het ook leuk om te Netflixen. Bij de ABCD-studie onderzoek ik de invloed van de ouder op het dieet en de fysieke activiteit van het kind. Dit vind ik erg interessant omdat vooral de bijdrage van vaders nog niet veel onderzocht is. Ik heb als resultaat gevonden dat de invloed van vader groter is op jongens dan op meisjes.

Hi, mijn naam is Annerie Eekelder en sinds april ben ik bezig met mijn afstudeeronderzoek binnen de ABCD-studie. Eind juli hoop ik mijn diploma voor gezondheidswetenschappen aan de VU te behalen. Met de gegevens van de ABCD-studie onderzoek ik welke factoren tijdens de zwangerschap en het eerste levensjaar van het kind voorspellend zijn voor overgewicht op de leeftijd van 10 tot 12 jaar. Ik vond met jullie data bijvoorbeeld dat overgewicht bij meisjes beter te voorspellen is dan bij jongens. Zelf ben ik graag in beweging en fiets dan ook regelmatig 40km naar het AMC op mijn racefiets om gezond te blijven en omdat ik het heerlijk vind om buiten te zijn.



Hej! Mijn naam is Anne Krijger en vanuit de studie geneeskunde ben ik bij de ABCD-studie met mijn onderzoeksstage bezig. In mijn onderzoek kijk ik of jullie eetgewoonten op de leeftijd van 5/6 jaar, en met name de kwaliteit daarvan, invloed hebben op cardio-metabole gezondheid (bijvoorbeeld bloeddruk, BMI, bloedwaarden zoals glucose) op de leeftijd 11/12 jaar. In mijn vrije tijd ben ik ook graag met eten bezig! Ik bezoek bijvoorbeeld vaak marktjes en probeer regelmatig nieuwe restaurantjes uit. Een ideale weekenddag begint met uren in kookboeken neuzen, daarna lekker inkopen doen en koken en vervolgens genieten van dit gekookte menu met vriend(inn)en.

Ik ben Jordy Essed. Ik ben Master student gezondheidswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Ik kom uit Aruba en woon nu inmiddels al 6 jaar in Nederland. Mijn afstudeerstage binnen de ABCD-studie gaat over de vraag: is er een relatie tussen stress in het vroege leven (tijdens de zwangerschap of op jonge kinderleeftijd) en de dagelijkse voedingsinname van pubers. In tegenstelling tot mijn stage onderwerp, probeer ik zo min mogelijk stress te ervaren in het leven. Verder ben ik vaak bezig met voeding en sport voor mijn gezondheid. Toch ben ik waarschijnlijk net als sommige van jullie te vaak te vinden achter mijn computer of op de bank wachtend op thuisbezorgd.



# Meelopen bij de ABCD-studie

Hallo, mijn naam is Bo. Ik ben 15 jaar oud en woon in Amsterdam (met mijn moeder) en in Duivendrecht (met mijn vader). Ik heb een zusje van 13 jaar oud genaamd Nova. Net als jullie doe ik al mijn hele leven mee aan de ABCD-studie. Op dit moment zit ik in 4 vwo. Het wordt spannend of ik dit jaar overga, maar ik ga nog even hard mijn best doen. Als sport doe ik aan trampolinespringen en dit jaar mag ik weer naar het NK. Later wil ik graag piloot worden. Binnenkort ga ik met een bevriende piloot mee naar Zakynthos, dan mag ik meekijken in de cockpit

Het leukste aan de ABCD-studie vond ik de MRI-scan en het vervelendste onderzoek vond ik de bewegingsmeting. Begin juli moet ik voor school een maatschappelijke stage doen. Deze stage ga ik lopen bij de ABCD-studie in het UMC, locatie AMC. Ik heb er zin in en kijk ernaar uit om de ABCD-studie vanaf de andere kant te bekijken.



Wil jij net als Bo ook een maatschappelijke stage of je profielwerkstuk doen bij de ABCD-studie? Stuur dan een mailtje naar: [abcd@amc.nl](mailto:abcd@amc.nl)

## Wetenschap

### De invloed van verbale agressie

De hersenen van kinderen zijn constant in ontwikkeling en daardoor gevoelig voor invloeden van buitenaf. Gebeurtenissen die kinderen meemaken, kunnen zorgen voor het ontstaan van psychische klachten of ziekten op latere leeftijd. Het verschilt wel per kind hoeveel invloed bepaalde gebeurtenissen hebben. De ABCD-studie heeft bekeken hoeveel invloed verbale agressie van moeders tegen baby's heeft. Een deel van deze baby's had op latere leeftijd meer last van angst en andere emotionele klachten dan een ander deel. Dit verschil zit waarschijnlijk in bepaalde genen die kinderen hier meer of minder gevoelig voor maken.

Ondertussen zijn er al 180 wetenschappelijke artikelen gepubliceerd met ABCD-data!



### Mobielgebruik en gedragsproblemen

Bijna iedereen heeft een mobiele telefoon. Het is bekend dat deze trillingen uitstralen die mensen niet kunnen horen of zien. Bij het telefoneren bevindt de telefoon zich dicht bij de hersenen wat mogelijk schadelijk kan zijn. De ABCD-studie is met dit onderwerp aan de slag gegaan en onderzocht of het telefoongebruik van de moeder tijdens de zwangerschap kan zorgen voor emotionele- en gedragsproblemen bij hun kinderen. Hiervoor vonden we geen bewijs. Kort geleden onderzocht de ABCD-studie ook of het gebruik van mobiele telefoons door 5-jarige kinderen leidt tot emotionele- en gedragsproblemen bij hen. Ook hier werd geen verband gevonden. Het mobiele telefoongebruik neemt steeds meer toe naarmate kinderen ouder worden. Daarom vragen wij in fase 5 weer naar jullie telefoongebruik, zodat we kunnen kijken of intensief gebruik gezondheidseffecten heeft.



Nieuwsbrief voortaan via e-mail ontvangen? Stuur een mailtje naar: [abcd@amc.nl](mailto:abcd@amc.nl)

# Jouw brein

De puberteit is de fase waarbij het lichaam volwassen wordt en er grote hormonale veranderingen plaatsvinden

## Wat gebeurt er allemaal als je 15-16 jaar oud bent?

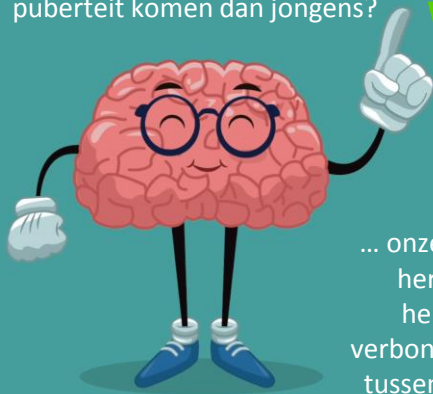
Aandacht, concentratie, plannen en organiseren, samenwerken, redeneren en impulsbeheersing zijn vaardigheden die zich nu verder ontwikkelen. De prefrontale cortex wordt ook wel de dirigent van onze hersenen genoemd. Uit onderzoek blijkt dat jij als puber soms meer risico's neemt, langetermijneffecten niet altijd kunt overzien, snel afgeleid bent en moeite hebt met het controleren van je emoties. Dit hangt allemaal samen met de ontwikkeling en de verandering die zich binnen jouw prefrontale cortex afspeelt. Het is daarom niet zo gek dat je nu meer discussies aangaat en zo nu en dan meningsverschillen hebt met je ouders. Maar jouw leeftijd is ook de perfecte periode om nieuwe kennis op te doen, maak er gebruik van!



*Tips aan ouders: bied structuur, hanteer duidelijke regels, en geef je puber voldoende ruimte om zich te kunnen ontwikkelen.*

... meisjes gemiddeld één tot anderhalf jaar eerder in de puberteit komen dan jongens?

## Wist je dat ...



... onze hersenen uit wel 86 miljard hersencellen bestaan?! Deze hersencellen zijn met elkaar verbonden, waardoor communicatie tussen de hersendelen mogelijk is.

... bijna iedere puber zich wel eens verslaapt? Het stofje melatonine dat afgegeven wordt door de hersenen is belangrijk voor ons slaap-waakritme. Tijdens de puberteit komt dit stofje pas later in de avond vrij waardoor je pas later in slaap valt dan bijvoorbeeld je ouders. Om alsnog voldoende slaap te krijgen word je vaak ook pas later wakker.

### Interessant: Slaap track app

Je kunt via verschillende apps op je mobiele telefoon je slaap monitoren. Super interessant voor als je wilt weten hoe lang je in een diepe slaap bent, of je onrustig slaapt, praat in je slaap of misschien wel snurkt.

## Bewegen en het brein

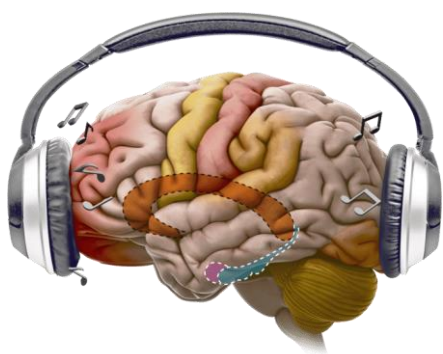
Dat bewegen goed is voor ons lichaam weten we wel, maar ook voor onze hersenen is het heel erg belangrijk. Bewegen zorgt voor een betere doorbloeding van de hersenen, waardoor je beter kunt opletten en concentreren. Helaas maakt bewegen zelf niet slimmer, maar verhoogt het wel de motivatie om te leren en te presteren op school. Hiernaast verhoogt het ook je zelfvertrouwen en zelfbeeld waardoor je je nog beter gaat voelen. Kortom een win-win situatie.



Sara: "Wist je dat wanneer je ouders hebt die veel bewegen de kans dat jij veel beweegt ook groter is?"

## Muziek en het brein

Muziek luisteren en maken heeft een positieve invloed op ons brein. Muziek kan stress verminderen, onze stemming verbeteren en het is goed voor de hersenontwikkeling en voor het onderhoud. Volgens het "Mozart effect" zou je beter presteren tijdens het maken van een test na het luisteren van tien minuten klassieke muziek (zoals Mozart). Muziek zorgt ervoor dat we ons goed voelen doordat het beloningscentrum in de hersenen wordt geactiveerd. Het luisteren van muziek tijdens het leren of huiswerk maken is juist minder goed omdat dit teveel afleidt. Dus heb je binnenkort een toets waarvoor je moet leren, luister dan voor die tijd muziek en ga daarna in stilte leren!



# ABCD-koppeling

## Leefomgeving

Wist je dat in Nederland veel gegevens worden verzameld over de omgeving en de buurt waar je leeft? Bijvoorbeeld de hoeveelheid luchtvervuiling, lawaai, veiligheid en groen is vastgelegd in grote databestanden. Voor onderzoekers die zich bezig houden met de invloed van leefomgeving op de gezondheid is dit interessant. Op 4-cijferig postcode niveau kan de informatie over de leefomgeving gedownload worden of gekoppeld worden met een zogenaamd geografisch informatie systemen (GIS). ABCD doet veel onderzoek met dit soort gegevens. We onderzoeken bijvoorbeeld de relatie tussen veiligheid van de buurt en overgewicht bij kinderen.

Als ouders de buurt niet veilig vinden, laten zij hun kinderen minder vaak op straat spelen en zetten zij hun kinderen vaker 'veilig' achter een beeldscherm. Hierdoor bewegen ze minder en worden ze dikker. Veel aandacht is er ook voor de invloed van luchtvervuiling. Uit dierstudies blijkt dat luchtvervuiling invloed heeft op de hersenontwikkeling. Uit onze cijfers blijkt dat blootstelling aan meer luchtvervuiling tijdens de zwangerschap niet leidt tot meer ADHD symptomen bij de kinderen, wel vonden we een relatie met een lager geboortegewicht. Uiteindelijk hopen we met onderzoek naar de leefomgeving de overheid te laten zien wat er veranderd moet worden voor een betere volksgezondheid.



## Registratiesystemen

Tegenwoordig wordt er heel veel informatie over elk persoon verzameld. Denk bijvoorbeeld aan de registratiesystemen van de huisarts, verzekeraars, GGD, etc. De ABCD-studie maakt hier ook gebruik van, natuurlijk alleen als we daar toestemming van jullie voor hebben. We hebben bijvoorbeeld een koppeling met Perined gemaakt, de Nederlandse registratie van de geboortezorg, waardoor we extra informatie over de zwangerschap en de bevalling hebben. Van de jeugdgezondheidszorg in Amsterdam hebben we van een groot aantal kinderen informatie over de lengte en het gewicht vanaf de babytijd. Door gegevens te gebruiken die andere organisaties hebben verzameld, hoeven we niet alles via vragenlijsten te verzamelen. Daarom hopen we in de toekomst meer koppelingen te maken, bijvoorbeeld met de registratie 'jij en je gezondheid' van de GGD. Bij de komende dataverzameling willen we jullie, de ABCD-jongeren, toestemming hiervoor vragen. Wij zullen natuurlijk alles beveiligd opslaan, zodat ook bij deze gegevens de onderzoeker niet weet van wie de informatie is.

## Verhuizen?

Ga je binnenkort verhuizen of ben je verhuisd?

Geef het dan aan ons door!

Telefoon: 020 566 1252 E-mail: [abcd@amc.nl](mailto:abcd@amc.nl)

Zo weten we bijvoorbeeld dat 66% van jullie nog steeds in Amsterdam woont.

## ABCD projectleider

Dr. Tanja Vrijkotte

## ABCD onderzoekers

Margreet Harskamp MD

Susanne de Rooij PhD

Ir. Viyan Rashid

## ABCD datamanagers

Noekie van Lieshout MSc

Esi van der Zwan MSc

T: 020 566 1252

E: [abcd@amc.nl](mailto:abcd@amc.nl)

Je brein houdt je soms voor de gek,  
wat zie jij in deze afbeeldingen?

