

## **Eat2Run onderzoek**

### **Onderzoek naar de rol van voeding bij peesblessures en buikklachten onder hardlopers**

Geachte deelnemer,

Deze brief bevat informatie over het Eat2Run onderzoek. Lees deze brief goed door en noteer eventuele vragen of onduidelijkheden. Naast informatie over het onderzoek vindt u in deze brief contactgegevens van personen waar u met eventuele vragen terecht kunt.

#### **Achtergrond onderzoek**

Hardlopen is de afgelopen decennia erg populair geworden. Niet alleen onder professionele en recreatieve atleten, maar ook onder minder actieve personen die beginnen met hardlopen vanwege de gezondheidsvoordelen ervan. Helaas kan hardlopen ook leiden tot blessures en andere medische problemen, waaronder peesblessures en buikklachten. Voedingsfactoren kunnen een rol spelen bij deze problemen, maar er bestaat nog veel onduidelijkheid over de rol van voeding bij de ontwikkeling, de behandeling, en het voorkómen van deze peesblessures en buikklachten.

#### **Doel van het onderzoek**

Door dit onderzoek willen wij inzicht krijgen in de prevalentie (het vóórkomen) van de drie meest voorkomende peesblessures (achilles, knie en voet/hiel), en in de prevalentie van hardloop gerelateerde buikklachten onder hardlopers. Daarnaast willen wij de samenhang van voedingsfactoren met het optreden van peesblessures en buikklachten onderzoeken.

Resultaten van dit onderzoek leveren kennis op die ingezet kan worden bij het voorkómen en bij de behandeling van peesblessures en hardloop gerelateerde buikklachten, en bij het bevorderen van een goede pees- en buikgezondheid.

#### **Meedoen aan het onderzoek**

U kunt deelnemen aan het onderzoek als u 18 jaar of ouder bent en gemiddeld tenminste 1x per week hardloopt, ongeacht hoe lang en hoe snel.

Voor het onderzoek is het van belang dat u ook als u *geen* peesblessures of buikklachten heeft de vragenlijsten invult, alleen zo kunnen wij het vóórkomen en de samenhang met voeding en loopgedrag goed onderzoeken.

Deelname aan het onderzoek houdt in dat u twee online vragenlijsten invult. Eén vragenlijst gaat over voedingsinname; de andere vragenlijst gaat over hardloop gerelateerde zaken, zoals trainingsfrequentie en intensiteit, hardlopondergrond, (wedstrijd)doelen, etc., en over peesblessures en buikklachten. De tijdsinvestering voor het invullen van de vragenlijsten bedraagt ongeveer 30 minuten.

Als u besluit deel te nemen aan het onderzoek, kunt u zich via de link op de website aanmelden voor het onderzoek. Bij uw aanmelding vragen wij u om aan te vinken dat u toestemming geeft voor deelname aan het onderzoek en dat uw antwoorden gebruikt mogen worden voor dit onderzoek. Vervolgens ontvangt u per email een inlogcode en een wachtwoord voor het invullen van de vragenlijsten.

We willen benadrukken dat u vrijwillig deelneemt aan het onderzoek. Op ieder moment tijdens het invullen van de vragenlijst kunt u afzien van het verder invullen van het onderzoek, zonder opgaf van reden.

**Anoniem gebruik van uw gegevens**

Alle verkregen gegevens/resultaten van de deelnemers aan dit onderzoek zullen vertrouwelijk worden behandeld. Wij volgen daarvoor de “Wet bescherming persoonsgegevens”. Dit betekent dat alleen de leden van het onderzoeksteam inzage hebben in de onderzoeksgegevens. Hierdoor zijn gegevens later niet naar u persoonlijk terug te leiden en ondervindt u geen nadeel van door uzelf beschikbaar gestelde informatie.

**Verzekering**

Aangezien dit onderzoek geen risico's met zich meebrengt is er voor de deelnemers aan dit onderzoek geen verzekering afgesloten.

**Beloning**

Deelnemers die beide vragenlijsten volledig hebben ingevuld ontvangen (indien gewenst) informatie over hun voedingsinname. Daarnaast ontvangen deelnemers die beide vragenlijsten hebben ingevuld kortingsbonnen die (online) te besteden zijn bij Futurumshop én Runnersworld Ede. Ten slotte worden een aantal aantrekkelijke prijzen verloot, zoals een hardloophorloge en een paar hardloopschoenen.

**Overige informatie**

Indien u vragen heeft naar aanleiding van deze brief of het onderzoek, dan kunt u contact opnemen met het onderzoeksteam via [eat2run@wur.nl](mailto:eat2run@wur.nl).

Met vriendelijke groet,

Het onderzoeksteam:

- Prof. Dr. J (Hans) Zwerver, sportarts bij Ziekenhuis Gelderse Vallei (SportsValley) en tevens bijzonder hoogleraar Sport- en beweeggeneeskunde bij het Universitair Medische Centrum Groningen
- Prof. Ben Witteman, arts maag-, darm en leverziekten en hoogleraar Voeding en darmgezondheid in transmurale zorg
- Dr. Marco Mensink, universitair docent Voeding en Gezondheid bij de Wageningen Universiteit
- Drs. Mannes Naeff, sportarts bij SMC Papendal en High Performance partner van TeamNL
- Eelke Naeff, BSc, masterstudent Geneeskunde Universiteit van Amsterdam
- Dr. Rieneke Terink, onderzoeker bij Ziekenhuis Gelderse Vallei (SportsValley).
- Dr. Mireille Baart, onderzoeker bij de Wageningen Universiteit