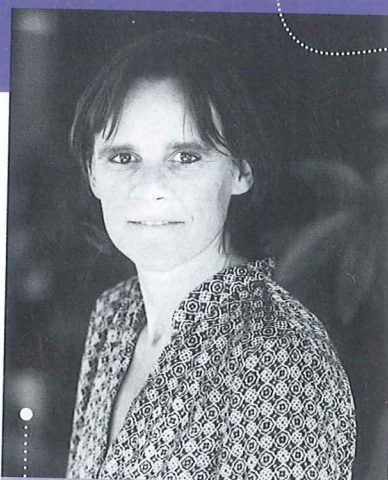


Goed  
nieuws  
over

## DEPRESSIE



**PROF. DR. BRENDA PENNINX (44)** is hoogleraar psychiatrische epidemiologie bij het VU Medisch Centrum (VUMC) in Amsterdam. Ook is ze wetenschappelijk directeur en hoofdonderzoekster van de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA).

In Nederland lijden jaarlijks 800.000 mensen aan depressie. Van hen zijn er 365.000 voor het eerst depressief.

Kijk voor meer informatie over depressie op [www.plusonline.nl/depressie](http://www.plusonline.nl/depressie)

## Sneller ontdekken wat echt helpt

### Voorspellen in plaats van uitproberen

**BRENDA PENNINX:** "We willen erachter komen hoe we een patiënt het best kunnen behandelen: met antidepressiva, psychotherapie of hardlooptherapie. Wat voor de een werkt, werkt voor de ander niet. Nu is het nog een kwestie van uitproberen wat aanslaat. In de toekomst willen we dat beter kunnen inschatten. Dat kan door patiënten onder te verdelen op basis van hun gedrag, persoonlijkheid, biologische factoren... We weten al dat het 'genetisch profiel' meebepaalt hoe iemand op antidepressiva reageert. Ook wordt gewerkt aan een bloedtest die kan helpen de diagnose van depressie te stellen, en die mogelijk ook kan voorspellen of een patiënt gebaat is bij een bepaalde therapie."

**Voordeel voor de patiënt:** "Je krijgt sneller een behandeling die echt helpt."

### ONTSTEKINGSREMMERS TEGEN DEPRESSIE

Brenda Penninx: "We weten dat een ontregeld immuunsysteem een rol kan spelen bij het ontstaan van depressie. Er is ook steeds meer bewijs dat een chronisch overactief immuunsysteem, zoals bij reuma, ervoor kan zorgen dat patiënten niet echt opknappen van antidepressiva. Deze patiënten hebben mogelijk ontstekingsremmers no-

dig om het immuunsysteem tot rust te brengen. Daarom onderzoeken we nu nieuwe middelen die depressie aanpakken via de hersenen én het immuunsysteem."

**Voordeel voor de patiënt:** "Kan helpen als je niet goed reageert op medicijnen."

### ONDERZOEK NAAR INVLOED VAN VOEDING

Brenda Penninx: "NESDA gaat onderzoeken of bepaalde voedingstekorten vaker voorkomen bij depressie: visvetten, vitamine D en andere essentiële vitamines zoals foliumzuur. Hiervoor gaan we een pil ontwikkelen waar al deze stoffen in zitten, en die pil gaan we testen."

**Voordeel voor de patiënt:** "Mogelijk kunnen we met voeding in de toekomst depressie mede voorkomen of verhelpen." ■

### Gezondheidstip voor 2015

"Hardlopen heeft bij veel depressieve patiënten een gunstig effect. Daarnaast is het goed voor de lichamelijke gezondheid."

– Brenda Penninx