

Effect van #Boost-yourimmunity

Vitaliteitsstudie

Muriël
Thijssen-Vermijs

Covid-19 heeft ons eraan herinnerd dat immuniteit en vitaliteit essentieel zijn voor gezonde en productieve medewerkers. Een studie naar de effecten van het programma #Boostyourimmunity.

In een gezamenlijke studie hebben DSM Nederland, Zilveren Kruis en Just2BFit onderzocht hoe een vitaliteitsprogramma – gericht op verbetering van immuniteit en vitaliteit door middel van gezonde leefstijl, voedingstraining en voedingssupplementen – algemene en specifieke parameters beïnvloedt. Het programma, #Boostyourimmunity, besloeg een periode van 12 maanden. Medewerkers van DSM Nederland werden uitgenodigd voor deelname aan dit programma, dat plaatsvond van juli 2021 tot en met juni 2022.

Het programma bestond uit 4 elementen:

- Wekelijkse gezonde leefstijltraining (beweging, mindset, voeding en herstel).
- Online vragenlijst over leefstijl en immuniteit.
- Dagelijkse inname van voedingssupplementen.
- Online en telefonische monitoring.

Bij de start van de studie ontvingen de deelnemers voedingssupplementen (vitamine D (50 µg), vitamine C (500 mg), zink (10 mg) en omega-3 (250 mg)) voor dagelijkse inname.

De vragenlijsten werden bij de start en na 6 en 12 maanden ingevuld. Deelnemers die dat wensten, konden bij de start, na 6 en 12 maanden vitamine D via een capillair bloedstaal laten meten. Ziekte- en ziekteverzuimdata werden geanalyseerd voor DSM Nederland en de studiegroep.

Blijvende vooruitgang

Bij aanvang van de studie waren er 199 deelnemers; na 12 maanden nog 185. De meerderheid van de deelnemers

volgde de leefstijladviezen op, inclusief gebruik van de supplementen (86%). De deelnemers rapporteerden een positieve (85%) en blijvende (85%) vooruitgang in leefstijl en zeiden dit ook in familiekring te willen bereiken (53%).

De gemiddelde vitamine D-waarden voor deelnemers met 3 meetpunten (110) waren 69,4, 92,7 en 101,1 nmol/L bij respectievelijk aanvang, na 6 en 12 maanden. De optimale vitamine D-status (>75 nmol/L) steeg van 42,7 procent bij aanvang tot 86,3 procent na 12 maanden.

Het ziekteverzuimpercentage en de meldingsfrequentie lagen gemiddeld 50 procent lager dan bij de andere DSM-medewerkers.

Programma wereldwijd invoeren

De studie toont aan dat het vitaliteitsprogramma de medewerkers motiveert om een duurzame gezonde levensstijl te bereiken. We denken dat de voedingssupplementen verantwoordelijk zijn voor de verbeterde vitamine D-status en betere immuniteit. Het gunstige effect op ziekteverzuim bij deze groep zal nader onderzocht worden. Als onderdeel van een cultuur van gezondheid op het werk, zal DSM dit vitaliteitsprogramma wereldwijd invoeren. Meer wetenschappelijk onderzoek is gepland in samenwerking met Zilveren Kruis en Just2BFit. ■

► Muriël Thijssen-Vermijs is directeur bedrijfsarts bij DSM FIT, Heerlen
muriel.thijssen-vermij@
dsm.com

Referenties

Studie van Peter Van Dael, Muriël Thijssen, Manfred Eggersdorfer, Nate Matusheski, Sander van Weerdenburg en Matti Paulissen.