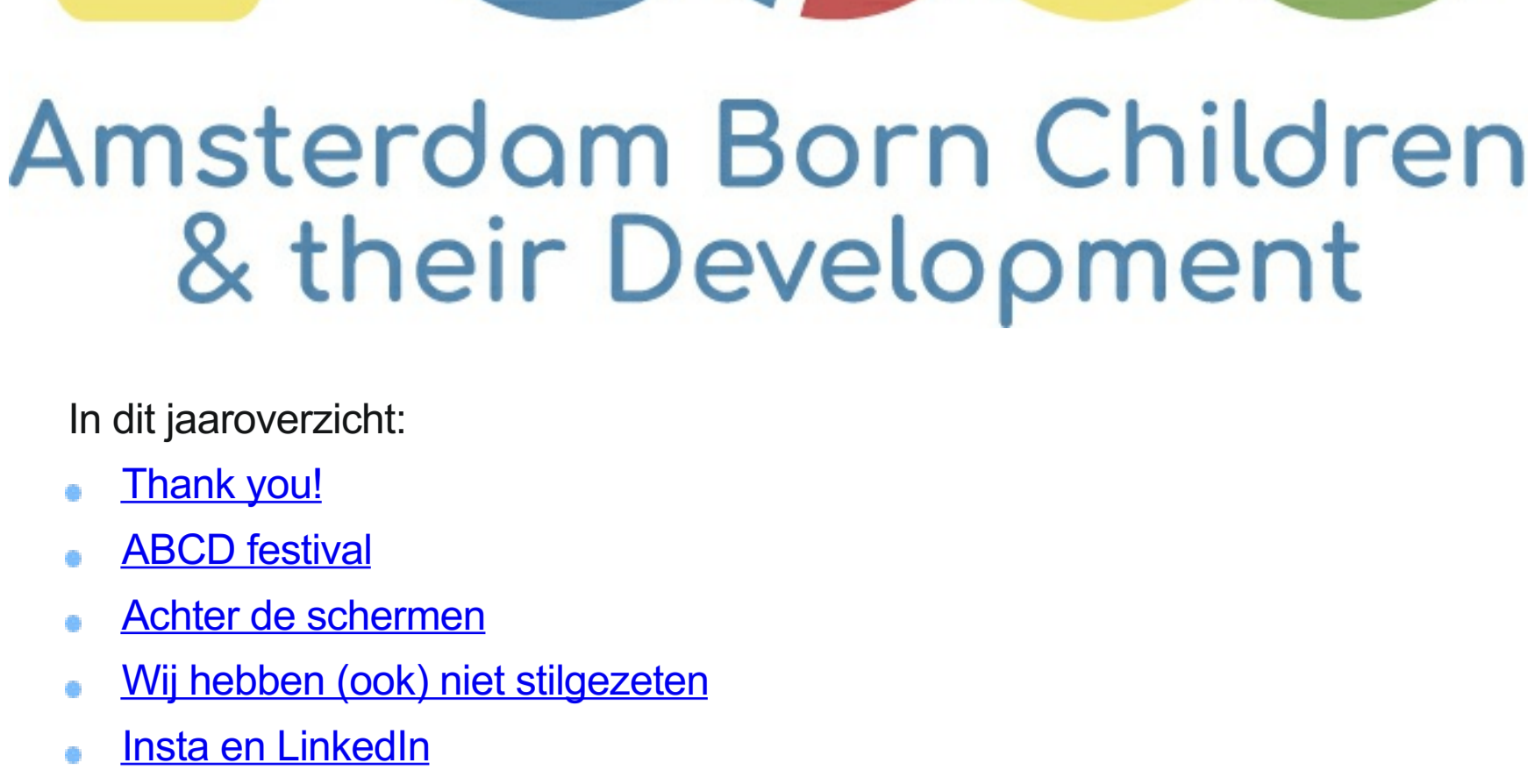


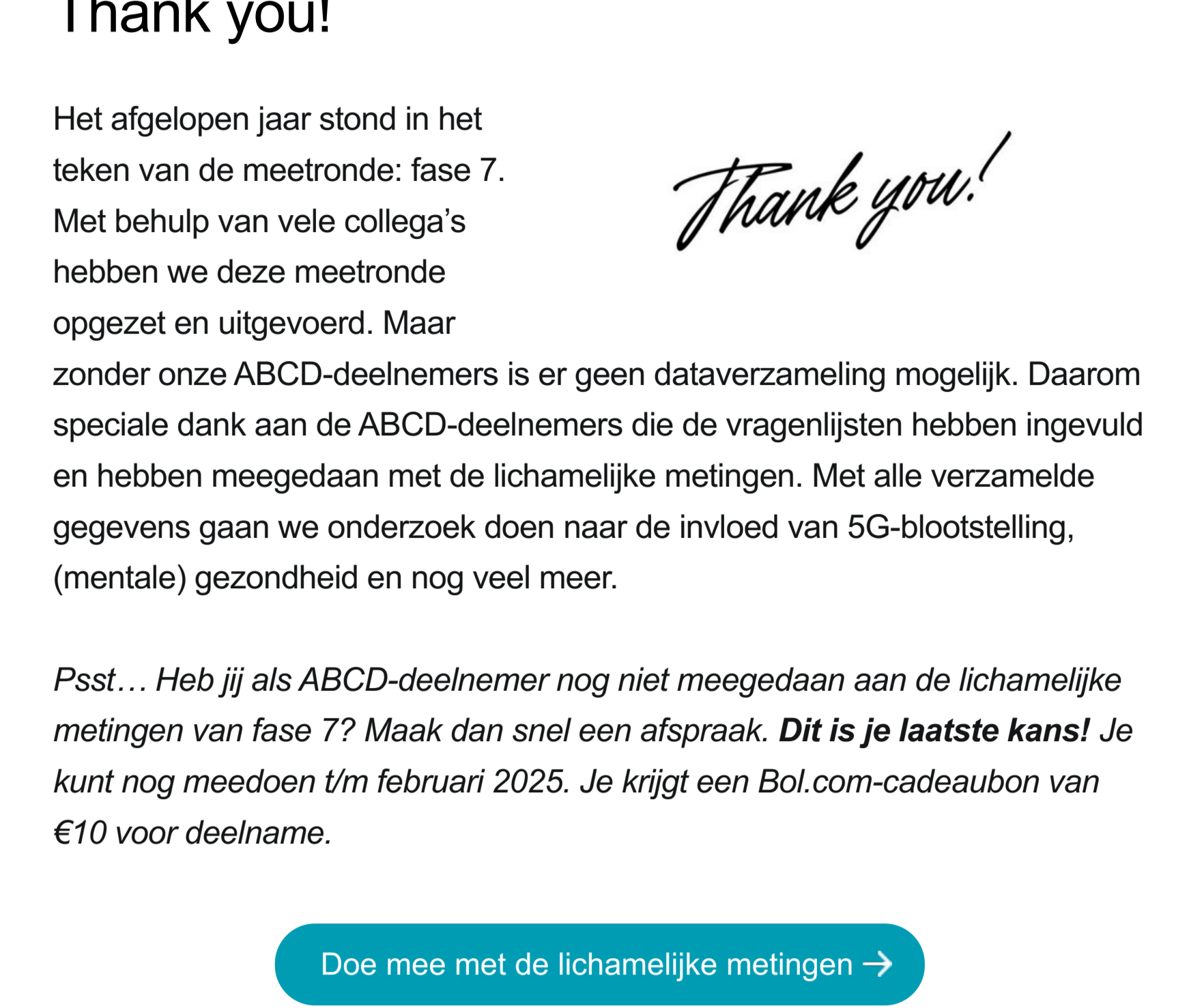
Jaaroverzicht 2024



Amsterdam Born Children & their Development

In dit jaaroverzicht:

- [Thank you!](#)
- [ABCD festival](#)
- [Achter de schermen](#)
- [Wij hebben \(ook\) niet stilgezeten](#)
- [Insta en Linkedln](#)



Thank you!

Het afgelopen jaar stond in het teken van de meetronde: fase 7.

Met behulp van vele collega's hebben we deze meetronde opgezet en uitgevoerd. Maar

zonder onze ABCD-deelnemers is er geen dataverzameling mogelijk. Daarom

speciale dank aan de ABCD-deelnemers die de vragenlijsten hebben ingevuld

en hebben meegedaan met de lichamelijke metingen. Met alle verzamelde

gegevens gaan we onderzoek doen naar de invloed van 5G-blootstelling,

(mentale) gezondheid en nog veel meer.

Thank you!

*Psst... Heb jij als ABCD-deelnemer nog niet meegedaan aan de lichamelijke metingen van fase 7? Maak dan snel een afspraak. **Dit is je laatste kans!** Je kunt nog meedoen t/m februari 2025. Je krijgt een Bol.com-cadeaubon van €10 voor deelname.*

[Doe mee met de lichamelijke metingen →](#)

ABCD festival

Dit jaar organiseerde de ABCD-studie voor het eerst het ABCD festival voor haar deelnemers. Op 30 november 2024 konden de deelnemers meer te weten komen over 5G, slaap, beweging en voeding. Welke resultaten zijn er op deze gebieden bij de ABCD-studie gevonden? En welke lessen kunnen we daaruit halen? Op deze vragen kregen deelnemers antwoord in NEMO De Studio. Een deelnemer zei: "Het was erg leuk om de resultaten te zien van de afgelopen jaren!"

Even terugkijken

Nog even nagenieten van het ABCD festival? Bekijk dan de aftermovie van het ABCD festival:



De volgende onderwerpen kwamen aan bod op het festival:

5G en elektromagnetische straling

5G HEEFT WAARSCHIJNLIJK GEEN INVLOED OP JE SLAAP

5G is de vijfde generatie draadloze mobiele technologie. Net zoals bij 4G zenden 5G-apparaten **radiofrequente elektromagnetische golven** uit. Dit soort golven kan bij hoge intensiteit lichaamsweefsel verhitten. Daarom zijn er strenge regels voor. **In de moderne wereld zijn overal om ons heen bronnen van 5G:**



Je blootstelling aan 5G hangt af van o.a. je afstand tot de bron.



Maar we **weten het niet zeker**. We hebben meer bewijs nodig.

En de effecten hangen sterk af van je blootstelling aan 5G.

GOLIAT

Daarom doet de ABCD-studie **onderzoek naar de effecten van 5G op je gezondheid**. En meten we **hoeveel ABCD-deelnemers worden blootgesteld aan 5G**. Dit doen we als onderdeel van het project GOLIAT.

Het thema 5G had een speciale plek op het ABCD festival. Dit jaar doen we namelijk onderzoek naar de blootstelling aan 5G, als onderdeel van het onderzoeksproject **GOLIAT**. Lees [hier](#) meer over 5G en slaap.

Wist je dat... je via je eigen mobiele telefoon blootstelling aan straling hebt in de afgelegen bergen dan in de stad? Dat komt omdat je mobiele telefoon harder moet werken om connectie te maken met een zendmast. Maar in de stad heb je weer meer blootstelling aan straling van andere bronnen.

Slaap

76% van de tijd in bed slapen ABCD-deelnemers wel

24% van de tijd in bed slapen ABCD-deelnemers niet

IEDEREEN SLAAPT ANDERS

Als je niet goed slaapt, ben je overdag vaak

- moe
- geïrriteerd
- niet gefocust



Slaap efficiëntie

Slaap helpt je **uitrusten & herstellen**



30 MINUTEN

ABCD-deelnemers doen er gemiddeld 30 minuten over om in slaap te vallen

ABCD-deelnemers slapen 's nachts gemiddeld

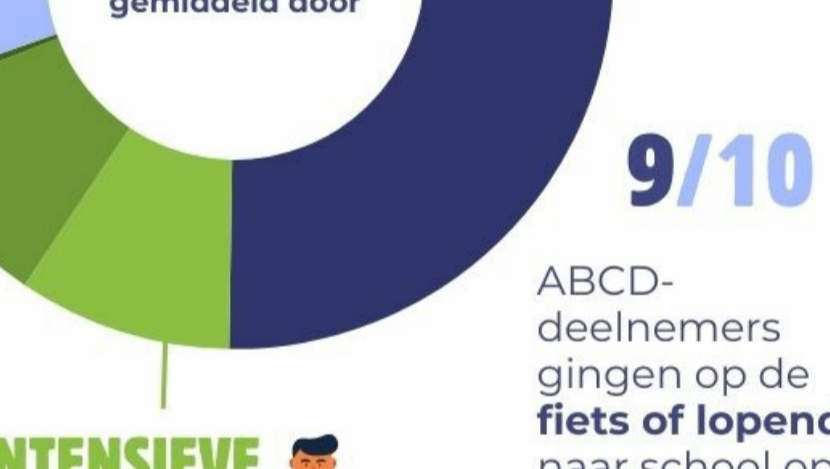
6 UUR EN 39 MINUTEN

Goede slaap is niet voor iedereen hetzelfde. Iedereen heeft een ander slaapritme. De een heeft behoefte aan meer slaap dan de ander. Daarom onderscheiden wetenschappers 'chronotypen': elk chronotype heeft een ander slaaptype en andere slaapgewoonten. Lees meer [hier](#).

Bewegen

DE HELE DAG DOOR BEWEGEN

Bewegen maakt je **fitter en vrolijker** en helpt ziekten voorkomen



Zo brengen ABCD-deelnemers hun dag gemiddeld door

9/10

ABCD-deelnemers gingen op de fiets of lopend naar school op leeftijd 15-16 jaar

ZWAAR INTENSIEVE BEWEGING
6 minuten

MATIG INTENSIEVE BEWEGING
2 uur en 5 minuten

LICHT INTENSIEVE BEWEGING
2 uur en 5 minuten

SLAAP
6 uur en 39 minuten

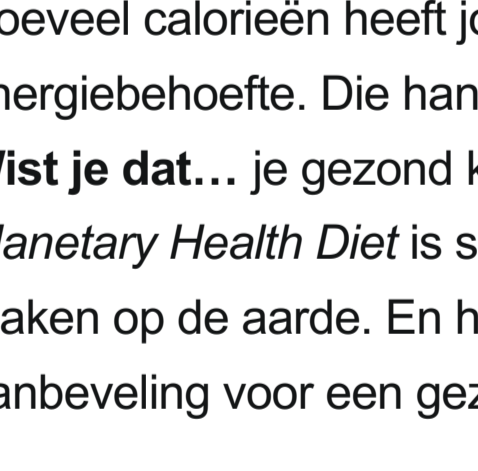
ZITTEN
11 uur en 39 minuten

Hoe besteed jij je dag? Met een dobbelsteen bepaalden de deelnemers op het festival welke bewegingsoefening ze gingen doen. Want bewegen is gezond. ABCD-deelnemers gaan dan ook een stuk vaker met de fiets of lopend ergens heen dan in andere Europese landen.

ABCD-onderzoekers kijken ook naar hoe lang en wanneer deelnemers bewegen, zitten en slapen op een dag: 24-uurs beweeggedrag. Vaak overschatten mensen de hoeveelheid beweging op een dag. Je beweegt dus waarschijnlijk minder dan je denkt. En zit meer. Lees meer [hier](#).

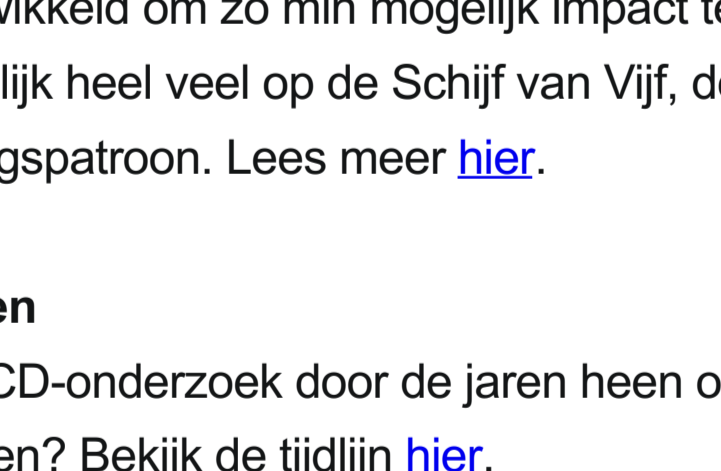
Voeding

Zoete drankjes bevatten veel calorieën en verhogen snel de suikerspiegel in je bloed. Drink je veel zoete drankjes? Dan is de kans op overgewicht en een hogere bloeddruk groter. **ABCD-deelnemers drinken veel meer zoete drankjes** dan leeftijdsgenoten in andere Europese landen - daar drinken ze veel vaker water.

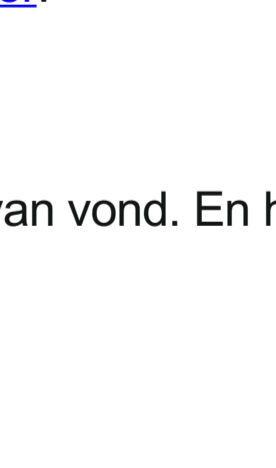


VOEDING VOOR ENERGIE EN ESSENTIËLE STOFFEN

Naast energie haalt je lichaam **bouwstoffen, vitaminen, mineralen en vezels** uit je voeding. Vezels zorgen ervoor dat je een verzadigd gevoel krijgt. Niet alleen calorieën zijn dus belangrijk!



Van een gezond dieet krijg je **energie**. En je krijgt **essentiële stoffen** binnen.



Als ABCD-deelnemers op leeftijd 5/6 jaar een **beter** voedingskwaliteit hadden, dan hadden ze **minder cardiovasculaire risicofactoren** op de leeftijd van 11/12 jaar.

Hoeveel calorieën heeft jouw lichaam nodig op een dag? Dat is jouw energiebehoefte. Die hangt af van o.a. hoeveel je beweegt. Lees meer [hier](#).

Wist je dat... je gezond kunt eten voor zowel jezelf als voor de planeet? Het *Planetary Health Diet* is speciaal ontwikkeld om zo min mogelijk impact te maken op de aarde. En het lijkt eigenlijk heel veel op de Schijf van Vijf, de aanbeveling voor een gezond voedingspatroon. Lees meer [hier](#).

ABCD-resultaten door de jaren heen

Nieuwsgierig naar resultaten van ABCD-onderzoek door de jaren heen op het gebied van voeding, slaap en bewegen? Bekijk de tijdlijn [hier](#).

Help ons het ABCD festival te verbeteren!

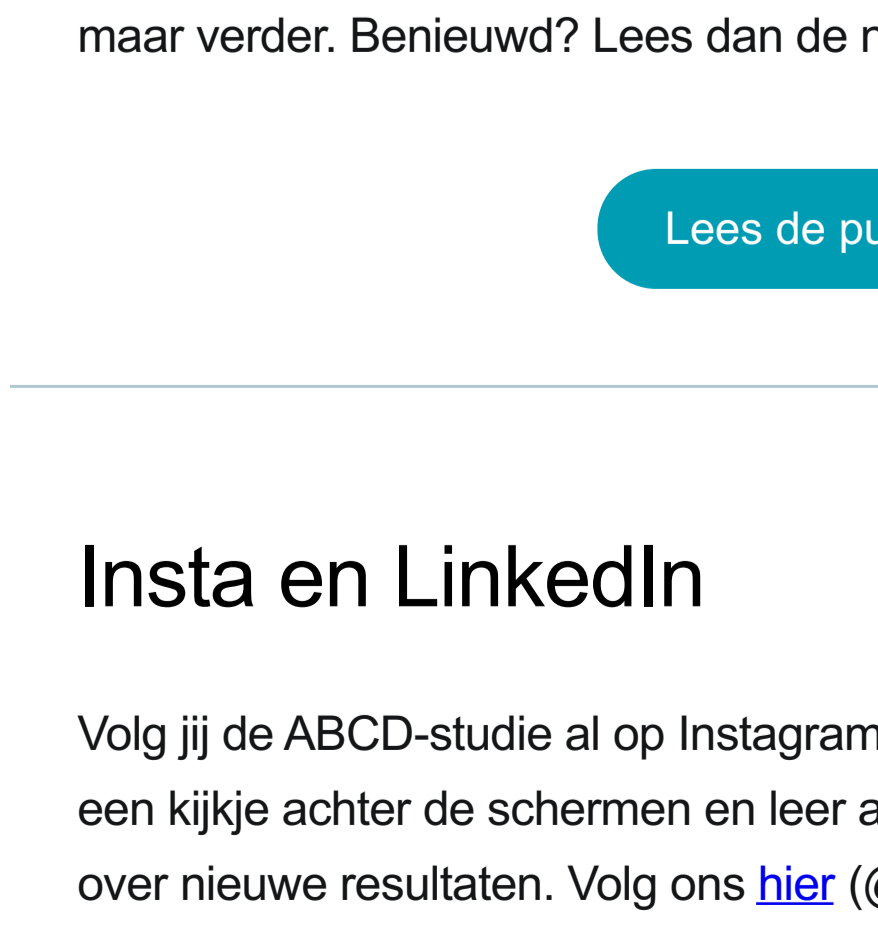
Was jij bij het ABCD festival? Laat ons dan weten wat jij ervan vond. En hoe we het volgende ABCD festival nóg leuker kunnen maken.

[Beoordeel het ABCD festival →](#)

Achter de schermen

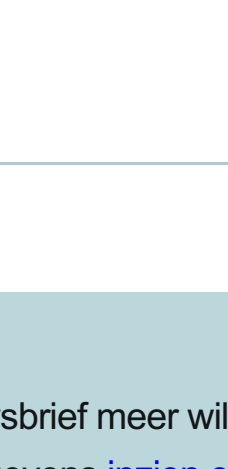
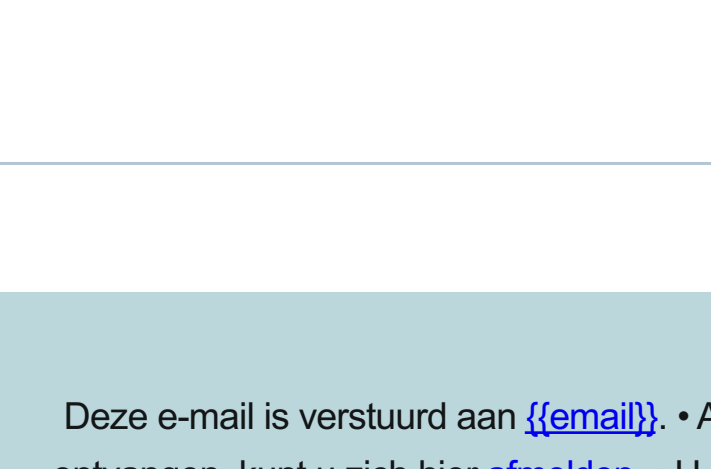
Zo'n festival komt er natuurlijk niet zomaar. ABCD-onderzoekers kunnen zelf bedenken wat ABCD-deelnemers leuk vinden, maar wordt dat wel leuk voor jullie? Daarom hebben we eerst input verzameld van een aantal ABCD-deelnemers in ontwerpessies. We keken samen: wat vinden we leuke gezondheidsonderwerpen? En hoe willen we hier graag meer over leren? Op basis van deze input hebben we het ABCD festival vormgegeven: een interactieve markt, een rustig gedeelte met posters, workshops en een quiz. We hebben hard gewerkt om van deze ideeën werkelijkheid te maken. Met onderzoekers die nu bij de ABCD-studie werken, maar ook met ex-collega's.

Jasmijn heeft het ABCD festival gecoördineerd. Ze zegt: "Het leukste vond ik dat ABCD-deelnemers zelf de inhoud en richting van het evenement hebben bepaald. Zo gaaf om jullie ideeën om te zetten in een echt, interactief evenement! En ook heel logisch. Want stekem vind ik spelend leren nog steeds veel leuker dan de meeste lezingen. Daar ben ik duidelijk niet de enige in."



JASMIJN

Het ABCD festival is tot stand gekomen met dank aan GOLIAT en NEMO De Studio.



Wij hebben (ook) niet stilgezeten

Ook dit jaar hebben we weer een hoop onderzoeken afgerond. Over de omstandigheden in de zwangerschap, de invloed van de omgeving waarin je opgroeit, slaap en lichtinvloeden, overgewicht, menstratieklachten en ga zo maar verder. Benieuwd? Lees dan de nieuwste publicaties op onze website!

[Lees de publicaties →](#)

Insta en Linkedln

Volg jij de ABCD-studie al op Instagram? Neem een kijkje achter de schermen en leer als eerste over nieuwe resultaten. Volg ons [hier](#) (@ABCD-studie)!

We zitten niet meer op X (voorheen Twitter). Voortaan gebruiken we LinkedIn voor het verspreiden van onze factsheets, nieuwe publicaties en ander ABCD-nieuws. Volg ons [hier](#)!

Deze e-mail is verstuurd aan [\[email\]](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier [afmelden](#). • U kunt ook uw gegevens [inzien](#) en [wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u communicatie@amsterdamumc.nl toe aan uw adresboek.