

⊕ Dit artikel is exclusief voor jou als abonnee

LEEFSTIJL

⊕ Diëtisten Johan en Lindsay openen meetcentrum in Maastricht: 'Soms zijn mensen echt in shock over hoe weinig ze bewegen'

**Monique Evers**

Verslaggever Economie

17-02-2026, 20:45

[Luisteren](#)[Delen](#)

Johan Bruijnen en Lindsay Dassen runnen Nutristats+, een meet- en expertisecentrum op het gebied van voeding en gezondheid © Harry Heuts

Maastricht Waarom lukt het niet om af te vallen? Of juist aan te komen? Hoe gezond ben ik eigenlijk? Ook hier geldt: meten is weten. Johan Bruijnen en Lindsay Dassen openen daarom in Maastricht een meet- en expertisecentrum. Zo wordt een leefstijl- en voedingsadvies persoonlijker.

Ze werken allebei al jaren als diëtist. Johan Bruijnen (49) uit Cadier en Keer en Lindsay Dassen (40) uit Grevenbicht weten als geen ander hoe belangrijk het is om een gezond en goed functionerend lichaam te hebben. Maar hoe krijg je eigenlijk goed inzicht in het functioneren van je lijf? Een half jaar geleden startten ze in Maastricht Nutristats+, een meet- en expertisecentrum voor diëtetiek. Voor zover zij weten, zijn ze de eerste in Limburg met een ruststofwisselingsapparaat, beweegmeters en een fibroscan die de gezondheid van de lever meet.

Meetlint

Een meetlint en een weegschaal hebben de meeste diëtisten wel. Soms doen ze nog een lichaamssamenstellingsanalyse. Daarmee komen ze veel te weten, maar lang niet alles. Want hoe is je stofwisselingsnelheid? En hoe gezond is je lever? „Wie dat allemaal wil weten, kan dat nu alleen laten uitzoeken als je onder behandeling bent van een arts in het ziekenhuis. Daar hebben ze de juiste apparatuur”, legt Bruijnen uit. „Maar diëtisten en huisartsen willen ook vaak meer weten van een patiënt zodat ze een beter behandelplan kunnen maken of kunnen verwijzen naar een specialist. En dan zijn er nog de particulieren die gezonder willen worden, hun leefstijl willen aanpassen, maar niet goed weten waar ze moeten beginnen.”

Bruijnen en Dassen investeerden dus in gespecialiseerde apparatuur die inzicht geeft in de werking van het lichaam, „en dat is echt voor iedereen anders”. Want niet iedereen is gemiddeld. COPD, hart- en vaatziekten, een afwijking aan de schildklier, het kan allemaal zorgen voor ontregeling van je lijf waardoor je je niet lekker voelt of over- of ondergewicht kunt hebben.

Na al die metingen krijgen mensen een uitgebreid rapport met inzichten over het energieverbruik, lichaamssamenstelling, spierkracht en spierfunctie. En uitleg over de relatie tussen deze cijfers. „Zo krijg je inzicht in het functioneren van je eigen lichaam en kun je zelf aan de slag of besluiten deskundige hulp in te schakelen die je helpt bij het bereiken van bepaalde gezondheidsdoelen”, zegt Dassen. Soms wordt een deel van de kosten vergoed door de zorgverzekeraar.



Met de gegevens die de apparatuur van leveren, kun je als cliënt aan de slag of besluiten deskundige hulp in te schakelen. © Harry Heuts

Voor de beweegmeter is voor veel mensen een eyeopener. Ze krijgen een week lang een apparaatje om het been dat elke beweging en de intensiteit meet. „Soms zijn mensen echt in shock. Ze denken dat ze veel meer bewegen dan dat ze daadwerkelijk doen. ‘Ja, maar ik sport twee keer in de week en ik loop elke ochtend met de hond’, hoor ik dan. In combinatie met een zittend beroep is dat echt te weinig om je lijf gezond te houden. Laatst was hier iemand die vroeg zich af of onze meter wel klopt ha, ha. Nou ik kon hem verzekeren dat die heel nauwkeurig is”, lacht Dassen.

De diëtisten zien zelf hoe bijvoorbeeld bewegen is veranderd. Veel mensen hebben zittend werk en de fiets wordt vaker ingeruild voor een e-bike. Het is heel verleidelijk om voor de makkelijke weg te kiezen. Daar wordt het lijf alleen niet gelukkiger van, dat heeft juist uitdaging nodig. „De afbraak van spierkracht begint al als je rond de 30, 40 bent. En die spierkracht heb je juist nodig om gezond oud te worden. Om letterlijk stevig op je benen te staan en makkelijker uit de stoel te komen. Goede spierkracht draagt weer bij aan een goede verbranding.”

Oefeningen kunnen heel simpel zijn. Tandenvoetsen op één been, kniebuigingen terwijl je bij de koffieautomaat staat, opstaan uit de stoel zonder je handen te gebruiken, niet neerploffen als je weer gaat zitten, maar heel langzaam terugkomen op de stoel.

Motivatatie

‘Ik heb geen tijd om te sporten’, zeggen mensen dan. Dassen: „Maar als je ziek wordt, ben je in één keer ook die tijd kwijt. Mensen gaan vaak pas aan de slag als ze klachten krijgen.”

Natuurlijk is gezond eten belangrijk. Vezelrijk, weinig alcohol, niet roken, geen stress en zo min mogelijk bewerkt eten, de meeste mensen weten dat wel. Vul je je lijf of voed je je lijf? Kijk vooral naar wat het je oplevert, voor je eigen gezondheid, zeggen de diëtisten. Dát moet de motivatie zijn.



Lees ook:

[Huisarts Micha uit Hoensbroek in de rol van koelpietje: dit is een succesverhaal over weer gezond worden](#)

Advertentie
verwijderd. [Details](#)
