

# TIMED STUDIE



## Onderzoek naar intermitterend vasten bij diabetes type 2

We weten dat het mediterraan dieet goed is voor de gezondheid van mensen met diabetes type 2. Nu zou het kunnen zijn dat het dieet nog beter is als er 's avonds eerder gestopt wordt met eten. Dit noemen we intermitterend vasten. Er is alleen nog weinig bekend over dit dieet. Daarom willen wij dat gaan onderzoeken. Als u meedoet kunt u via loting in 1 van de 2 groepen komen: U volgt een mediterraan dieet en mag in de avond gewoon eten (groep 1) of u volgt hetzelfde dieet, maar mag na het avondeten niks meer eten (groep 2).

- 
- ✓ Heeft u diabetes type 2
  - ✓ Bent u tussen de 18 en 75 jaar
  - ✓ Heeft u een BMI hoger dan 27
  - ✓ Bent u in het bezit van een smartphone


[Doe mee!](#)

*Erasmus*

Bent u gemotiveerd en wilt u in een jaar uw leefstijl verbeteren? Wilt u afvallen, uw bloedwaarden verbeteren en gezonder leven? Dan bent u de deelnemer die we zoeken. U kunt het volgende verwachten:

- een jaar lang een gezond dieet
- 4 groepsbijeenkomsten in de regio
- gratis toegang tot de U-diet app
- (online) begeleiding van een diëtist
- 4 keer metingen in het Erasmus MC

**Interesse of vragen? Neem contact op  
of meld u snel aan via de QRcode**

 010-7033055

 [timedonderzoek@erasmusmc.nl](mailto:timedonderzoek@erasmusmc.nl)



aanmeldformulier

### Hoofdonderzoekers Erasmus MC

Carmen Dietvorst, MSc. & Dr. Kirsten Berk

