



Universiteit  
Leiden  
The Netherlands

## **Abating abdominal adiposity: Modifiable lifestyle risk factors for visceral and liver fat deposition**

Eekelen, E. van

### **Citation**

Eekelen, E. van. (2020, April 21). *Abating abdominal adiposity: Modifiable lifestyle risk factors for visceral and liver fat deposition*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/136535>

Version: Publisher's Version

License: [Licence agreement concerning inclusion of doctoral thesis in the Institutional Repository of the University of Leiden](#)

Downloaded from: <https://hdl.handle.net/1887/136535>

**Note:** To cite this publication please use the final published version (if applicable).

Cover Page



Universiteit Leiden



The handle <http://hdl.handle.net/1887/136535> holds various files of this Leiden University dissertation.

**Author:** Eekelen, E. van

**Title:** Abating abdominal adiposity: Modifiable lifestyle risk factors for visceral and liver fat deposition

**Issue date:** 2020-04-21

## Abating Abdominal Adiposity

### Modifiable lifestyle risk factors for visceral and liver fat deposition

1. Consumptie van groente en fruit en zoete snacks gaat samen met visceraal vet en levervet (*dit proefschrift*)
2. Suikerhoudende dranken leiden evenzeer tot leververvetting als alcoholische dranken (*dit proefschrift*)
3. Dagelijkse inname van verzadigd vet leidt tot meer levervet dan inname van onverzadigd vet (*dit proefschrift*)
4. Alle onderdelen van een gezond voedingspatroon lijken evenveel bij te dragen aan de hoeveelheid visceraal vet en levervet, en het is daarom belangrijk voeding als een geheel te zien in plaats van losse componenten (*dit proefschrift*)
5. Het vervangen van 30 minuten zitten per dag door lichte activiteit is niet voldoende om visceraal vet en levervet te verminderen (*dit proefschrift*)
6. Het werk van een epidemioloog heeft te maken met onbeantwoorde kwesties, maar ook met kwestieuze antwoorden (naar Patricia Buffler, North American Congress of Epidemiology, 2011)
7. De verdeling van het lichaamsvet is een betere voorspeller van mortaliteit dan de totale hoeveelheid lichaamsvet (Lee, Diabetes, Obesity and Metabolism, 2018)
8. Obesitas, wanneer enkel gedefinieerd op basis van body mass index, is een opmerkelijk heterogene aandoening (Neeland, Circulation, 2019)
9. Een voedingspatroon bestaat niet uit losse voedingsstoffen, maar uit voedingsmiddelen, hetzij op zichzelf staand, hetzij samen met andere voedingsmiddelen als onderdeel van een maaltijd (Kongerslev, American Journal of Clinical Nutrition, 2017)
10. Het helder en duidelijk communiceren van wetenschappelijke bevindingen naar het algemene publiek is een lastige klus, en 'men moet leren zaken te vereenvoudigen, maar niet tot het punt van vervalsing' (naar Aldous Huxley, *Brave New World Revisited*, 1958)
11. Om te leren moet je fouten maken, aangezien 'een expert iemand is die alle fouten heeft gemaakt die er maar te maken zijn in een zeer beperkt vakgebied' (naar Niels Bohr, *as quoted in Dr. Edward Teller's Magnificent Obsession*, 1954).

12. Een wetenschapper zijn beperkt zich niet tot het uitvoeren van onderzoek, want 'wetenschap is een manier van denken meer dan dat het een geheel aan kennis is (naar Carl Sagan, Broca's brain, 1979).

E. Winters-van Eekelen, Leiden, 21 april 2020