

Propositions

1. The dietary pattern of Dutch middle-aged and elderly people tends to be stable (*this thesis*).
2. Diet might influence fracture risk via bone density but also via bone geometry (*this thesis*).
3. Body weight could mediate or modify associations between dietary intake and bone health (*this thesis*).
4. Promoting a healthy diet might have the largest benefits for people with the lowest socio-economic status (*this thesis*).
5. The food sources of specific nutrients, beyond their acid-forming potential, are important for their role in bone health (*this thesis*).
6. Dietary patterns do not influence overall frailty in middle-aged people (*this thesis*).
7. Studies on single nutrients are more prone to confounding than studies on overall dietary patterns.
8. Epidemiological studies are more suitable to study overall dietary patterns than intervention studies.
9. We need more randomized trials in nutrition: preferably large, long-term, and with negative results (prof. *John Ioannidis, AJCN, 2016*).
10. "Good" or "bad" foods do not exist, it's all about balance.
11. Novel approaches to dietary assessment are required to accommodate on food hypes.

Stellingen

1. Het eetpatroon van Nederlandse ouderen is relatief stabiel (*dit proefschrift*).
2. Eetpatronen beïnvloeden het risico op botbreuken via de mate van mineralisatie maar ook via de structuur (geometrie) van het bot (*dit proefschrift*).
3. Lichaamsgewicht kan in de relatie tussen voeding en botgezondheid zowel een “mediator” als een “modifier” zijn (*dit proefschrift*).
4. De promotie van een gezond eetpatroon levert mogelijk de meeste gezondheidswinst op bij mensen met de laagste sociaaleconomische status (*dit proefschrift*).
5. De voedselbronnen van bepaalde nutriënten zijn belangrijker voor de relatie met botdichtheid dan hun potentieel om de zuur-base balans van het bloed te vestoren (*dit proefschrift*).
6. Eetpatronen zijn niet van belang voor de totale kwetsbaarheid op middelbare leeftijd (*dit proefschrift*).
7. Epidemiologische studies waarin losse nutriënten worden bestudeerd zijn vatbaarder voor “confounding” dan studies waarin complete eetpatronen worden bestudeerd.
8. Epidemiologische studies zijn geschikter om gehele eetpatronen te bestuderen dan interventie studies.
9. Voedingsonderzoek zou zich moeten richten op gerandomiseerde interventiestudies, bij voorkeur met een lange looptijd en negatieve uitkomsten (prof. *John Ioannidis, AJCN, 2016*).
10. “Goede” of “slechte” voedingsmiddelen bestaan niet, het draait allemaal om balans.
11. Om rekening te houden met voedingshypes zullen in de toekomst nieuwe methoden nodig zijn om voedingsinname te meten in cohort studies.
12. Calorieën, dat zijn toch die beestjes die 's nachts je kleding kleiner maken?