

LICHAMELIJKE OORZAKEN VAN OVERGEWICHT (3)

Voorkomen is beter dan genezen

Door: C. de Fluiter, orthomoleculair gewichtsconsulent

In het eerste deel van deze serie artikelen (TvOG 2/2010) heeft u kennism gemaakt met een aantal lichamelijke oorzaken die succesvol afvallen in de weg kunnen staan. In deel 2 (TvOG 3/2010) heeft u kunnen lezen hoe deze verschillende oorzaken allemaal op een andere wijze behandeld dienen te worden. Dit derde deel geeft u een aantal suggesties voor de preventie van overgewicht.

Inleiding

Voorkomen is beter dan genezen. Deze volkswijsheid is in het bijzonder van toepassing op het voorkomen van overgewicht. U kunt overgewicht echter alleen voorkomen indien u precies begrijpt wat de gevolgen zijn van de keuzes die u voor uw patiënten maakt. Maar de juiste keuzes maken is best lastig. Hoe kunt u nu weten dat wanneer u voeding adviseert die met natuurlijke vruchtensuikers is gezoet u daarmee juist voor de dikmakende voedingsstof fructose heeft gekozen? Of dat transvetten in onze voeding hyperinsulinemie en overgewicht veroorzaken? U kunt alleen de juiste adviezen geven als u over de juiste informatie beschikt en dat is lang niet altijd het geval in Nederland.

Behoud een goede verbranding

Adviseer uw patiënten bijvoorbeeld nooit een dieet om even snel een paar kilo'tjes kwijt te raken. Door een strenge caloriebeperking wordt de verbranding verlaagd waardoor uw patiënt snel weer in gewicht aankomt wanneer hij met het dieet stopt ^[ref. 1]. Dit jojo-effect zit waarschijnlijk in onze genen geprogrammeerd. De oermens die na



een periode van hongersnood (dieet) het snelst weer dik kon worden had de beste overlevingskansen. Want je wist in die barre tijden nooit wanneer de volgende periode van voedselschaarste voor de deur stond. Adviseer daarom liever een gezond voedingspatroon. Want als uw patiënt gezond eet, hoeft hij minder op de hoeveelheid te letten. De traditionele Nederlandse 'Schijf van vijf' is uit oogpunt van overgewicht geen goede keuze. Maar daarover later meer. De mediterrane voedingswijze zou wel zo'n gezonde keuze kunnen zijn ^[ref. 2-11]. Het mediterrane voedingspatroon is rijk aan groenten, fruit, granen, peulvruchten, vis en olijfolie en bevat weinig vlees en zuivelproducten. Het RIVM schrijft hierover: 'Ouderen die zgn. Mediterrane voeding gebruiken, leven gemiddeld langer dan generatiegenoten die een 'gewoon' voedingspatroon hebben' ^[ref. 9-11]. Meer informatie over het mediterrane dieet vindt u in het boek van Dr. Lindberg ('Het mediterrane dieet kook boek'; Spectrum, 2008. ISBN13: 9789027481801.).

Eiwitrijke voeding

Als u gewichtstoename bij uw patiënten wilt voorkomen is het nodig dat zij een goede verbranding hebben. De verbranding wordt gestimuleerd met een eiwitrijk ontbijt ^[ref. 12-15]. Bovendien is men door een eiwitrijk ontbijt eerder verzadigd ^[ref. 13-15]. Een omelet met eieren, 30+ kaas, champignons, tomaat en kidneybonen is daarom een goede start van de dag. Dat eieren het cholesterol zouden verhogen blijkt achterhaald. Een ei per dag verbetert juist het cholesterol ^[ref. 16] en vermindert verschillende risicofactoren die horen bij het metabool syndroom, waar hyperinsulinemie een onderdeel van is ^[ref. 17]. Dus 'een ei hoort erbij', vooral als u adviezen over gewichtsbeheersing geeft ^[ref. 18, 19].

Krachttraining

Als uw patiënt in een sportschool traint, heeft hij nog een optie voor het behoud

van een goede verbranding. Adviseer dan een trainingsprogramma dat de spieren ontwikkelt. Op deze manier wordt de verbranding gestimuleerd ^[ref. 20, 21].

Een SLIM preventieplan

Adviezen:

- geen caloriebeperkend dieet, maar kies voor gezonde voeding, zoals de mediterrane voedingswijze;
- een eiwitrijk, koolhydraatarm ontbijt en een rauwkostsalade bij de lunch;
- krachttraining in de sportschool;
- producten met fructose en transvetten vermijden;
- weinig verzadigd vet en meer onverzadigd omega-3 vet gebruiken. Margarine en zonnebloemolie vermijden, matig gebruik van roomboter en ruim gebruik van olijfolie;
- alleen volkorenbrood eten;
- voeding met een GI (Glycemische Index) lager 50;
- wat vaker vette vis eten;
- tussen de hoofdmaaltijden een verantwoord tussendoortje, zoals wat fruit, een handje noten of wat gedroogde abrikozen;
- extra vitamine D, chroom, magnesium, selenium en zink.

Voorkom hyperinsulinemie

Hyperinsulinemie wordt veroorzaakt door insulineresistentie ^[ref. 22, 24]. Het is een vast onderdeel van het metabool syndroom ^[ref. 25] en komt bij een miljoen Nederlanders onder de 60 jaar voor, zonder dat ze dit weten ^[ref. 23]. Zij houden vooral gewicht rond het middel vast ^[ref. 25] (u kunt meer lezen over hyperinsulinemie in deel 1 en 2 van deze serie).

Als u hyperinsulinemie bij uw patiënt wilt voorkomen is het belangrijk dat u adviseert minder verzadigd vet ^[ref. 26, 27, 28], meer onverzadigd omega-3 vet ^[ref. 29, 30, 31] en meer vezels te eten ^[ref. 32-35]. Over vezels later meer.

Mediterrane voeding

De mediterrane voeding is dan opnieuw een goede keuze. Deze voedingswijze vermindert de kans op het metabool syndroom ^[ref. 36, 37]. De mediterrane voeding bevat veel gezonde olijfolie (bevat omega-3)

[ref. 38, 39] en olijfolie verlaagt het risico op hyperinsulinemie [ref. 40]. Het is dan ook vreemd dat het Voedingscentrum in de 'Schijf van vijf' zonnebloemolie in plaats van olijfolie adviseert [ref. 41]. Het linolzuur (omega-6) in zonnebloemolie veroorzaakt namelijk ontstekingen aan de vaatwanden [ref. 42, 43] en atherosclerose [ref. 44, 45, 46].

Omega-3

Het advies van het Voedingscentrum: 'onverzadigd vet = oké' is dus onjuist [ref. 47]. Het meest geconsumeerde onverzadigde vet, zonnebloemolie, veroorzaakt hart- en vaatziekten [ref. 42-46]. Onze voeding bevat te veel van deze omega-6 vetzuren [ref. 48-50], waardoor het risico op een groot aantal ernstige ontstekingsziekten wordt vergroot [ref. 52, 53, 54]. Waarschijnlijk zou de balans tussen omega-6 en omega-3 ongeveer 1:1 moeten zijn. Helaas is deze verhouding in onze westerse voeding tot een ongezonde 15:1 opgelopen [ref. 49]. Omega-3, in bijvoorbeeld vis, is veel gezonder [ref. 55], het vermindert ontstekingsreacties in het lichaam [ref. 52, 53, 54] en verlaagt de kans op hyperinsulinemie [ref. 29, 30, 31]. Daarom is het onbegrijpelijk dat het Voedingscentrum Becel steunt [ref. 56] terwijl het bak- en braadproduct *Becel Keuken Light* bijna zes maal meer ongezonde omega-6 (zonnebloemolie) dan gezonde omega-3 bevat [ref. 57]. *Becel Omega-3 Plus* margarine bevat vier maal meer omega-6 dan omega-3 [ref. 58]. De naam van dit product is dus pure misleiding.

Volkorenbrood

Voldoende voeding met een lage Glycemische Index (GI) is ook belangrijk bij de preventie van hyperinsulinemie [ref. 59, 60, 61]. De GI-waarde is het getal dat aangeeft hoe sterk de glucosespiegel in het bloed omhoog gaat na het eten van een voedingsmiddel [ref. 62]. Hoe lager het getal, des te langzamer de glucosetijging. Suiker heeft bijvoorbeeld een GI van 100, bladgroente een GI van maar 10. Voeding met een GI-waarde lager dan 50 wordt als gezond beschouwd. Veel

wit- of bruinbrood eten, dat is gemaakt van ongezond geraffineerd meel, is daarom geen goed idee [ref. 63]. De GI van deze broodsoorten is respectievelijk 70 en 65 [ref. 62]. Het is daarom beter om volkorenbrood te adviseren, dat een GI van 40 heeft [ref. 62] en dat bovendien de hele graankorrel bevat, hetgeen het risico op hyperinsulinemie verder verlaagt [ref. 63, 65, 66, 67].

Fructose

Voor een gezond gewicht moet u ook letten op wat er in onze voeding is verwerkt. Neem nu bijvoorbeeld fructose. Fructose is een suiker die van nature in een zeer geringe hoeveelheden in fruit voorkomt. Het heeft hierdoor een 'gezond' imago verkregen. Sinds 1970



Volgens het RIVM leven ouderen die mediterrane voeding gebruiken gemiddeld langer dan generatiegenoten die een 'gewoon' voedingspatroon hebben.

Foto: C. Yeulet

is de hoeveelheid fructose als zoetstof in onze voeding met maar liefst 1.000% gestegen ^[ref. 68]. Men denkt dat deze stijging één van de redenen is waarom overgewicht zo explosief is toegenomen ^[ref. 68, 69, 70]. Fructose is zeer slecht voor de gezondheid: overmatige consumptie wordt onder meer in verband gebracht met ernstige ziekten, zoals lever-vervetting ^[ref. 71], pancreaskanker ^[ref. 72] en nierstenen ^[ref. 73]. Bovendien veroorzaakt fructose insulineresistentie en hyperinsulinemie ^[ref. 74-77], vast onderdeel van het metabool syndroom.

Industrieel vervaardigde producten zijn vaker gezoet met fructose dan u denkt. Zelfs Yakult wordt gezoet met fructose ^[ref. 78]. Vermijd producten die gezoet zijn met natuurlijke vruchtensuiker (fructose). Gebruik ook geen producten waarvan de ingrediëntenlijst ontbreekt.

Transvetten

Maar er liggen nog meer schadelijke stoffen op de loer. Transvetten, bijvoorbeeld. Dit zijn kunstmatige vetten die ontstaan wanneer een onverzadigde olie in een steviger, smeerbaar vet wordt omgezet. Bijvoorbeeld bij de productie van margarine ^[ref. 79]. Margarine, ook de dieetvarianten, bevatten hierdoor transvetten. Transvetten zijn zeer schadelijk voor onze gezondheid ^[ref. 80-83]. Ze veroorzaken ook hyperinsuline-



Volkorenbrood bevordert het verzadigingsgevoel en is belangrijk voor de preventie van hyperinsulinemie. Het bevat 2,3 g vezels per boterham, bevat nog de gehele graankorrel en heeft een Glycemische Index van 40. Foto: S. van den Berg

mie en daardoor overgewicht ^[ref. 84, 85, 86].

Volgens de Gezondheidsraad krijgen we tweemaal zo veel transvetten binnen dan goed voor ons zou zijn ^[ref. 89]. De Gezondheidsraad vindt dat 0,8% van de energienname uit transvetten aanvaardbaar is ^[ref. 89]. Dat komt neer op 2 g transvetten per dag bij een voeding die 2.000 kcal bevat. Het zal u daarom misschien verbazen dat Liga Evergreen – Appel 1 g transvetten per 100 g bevat. Dat is al de helft van de maximaal aanvaardbare hoeveelheid ^[ref. 90].

Vermijd producten met transvetten.

Verzadigingsgevoel

Eiwitrijke voeding stimuleert het verzadigingsgevoel ^[ref. 14, 15] en vezelrijke voeding heeft hetzelfde effect ^[ref. 91, 92]. Een rauwkostsalade, groente, peulvruchten en sommige fruitsoorten, zoals bosfruit, bevatten veel vezels en zijn daarom aan te raden.

Volkorenbrood

Een gewone bruine boterham is helaas niet de juiste oplossing om aan voldoende vezels te komen want die bevat maar 1,8 g voedingsvezels ^[ref. 93] terwijl u dagelijks meer dan 30 g nodig heeft ^[ref. 94, 95]. Het is daarom onbegrijpelijk dat het Voedingscentrum tot voor kort beweerde: 'Een boterham is gezond, maar een boterham met margarine is gezonder' ^[ref. 96]. Hiermee ondersteunde ze een campagne van het Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën (MVO) om het besmeren van brood te promoten. Het Voedingscentrum geeft daarmee evenwel qua gewichtsbeheersing drie slechte adviezen in één zin: voeding met te weinig vezels en een te hoge GI én voeding met transvetten. Het zou uit oogpunt van de bestrijding van overgewicht beter geweest zijn als het Voedingscentrum minder ongeannuceerde uitspraken had gedaan over brood en gewoon volkorenbrood had geadviseerd. Volkorenbrood bevat 2,3 g vezels per boterham ^[ref. 93], bevat nog de gehele graankorrel ^[ref. 93] en heeft een GI van 40 ^[ref. 62].

Extra voedingsvezel

Ook het RIVM is van het belang van vezelrijke voeding overtuigd: 'Vezelrijke voeding is belangrijker in het voorkomen van overgewicht dan een vetarme voeding' ^[ref. 97]. Het is jammer dat momenteel maar 10% van de Nederlandse bevolking genoeg voedingsvezel binnenkrijgt ^[ref. 95].

Internationaal onderzoek bevestigt het belang van vezels bij het voorkomen van bijvoorbeeld type II-diabetes ^[ref. 98]. Er is een plan opgesteld om het percentage Nederlanders dat voldoende vezels binnenkrijgt in 2010 te laten stijgen van 10% naar 20% ^[ref. 99].

U kunt er van uit gaan dat ook uw patiënten tekorten aan voedingvezels hebben. Dit tekort kan worden aangevuld door te adviseren een half uur voor de maaltijd een glas water met 5 g voedingsvezels, zoals psyllium, te drinken. Hierdoor wordt het gevoel van verzadiging gestimuleerd en de voeding langzamer in het lichaam opgenomen, waardoor uw patiënt minder snel weer honger heeft ^[ref. 100, 101].

Verkeerd advies door het Voedingscentrum

Het Voedingscentrum lijkt qua organisatie wel een olietanker. De ruim veertig jaar geleden ingeslagen koers met de 'Schijf van vijf' is nog steeds het credo. Het kan zijn dat de mensen die destijds de 'Schijf van vijf' hebben bedacht ronduit briljant waren en hun tijd ver vooruit, maar het kan ook dat de huidige staf van het Voedingscentrum gewoon aan verouderde concepten blijft vasthouden, waardoor er vele kansen die door de wetenschap worden aangereikt worden gemist. Twee voorbeelden om te laten zien dat het laatste waarschijnlijk het geval is.

Melk

Het Voedingscentrum adviseert nog steeds melk aan kinderen en volwassenen, terwijl onderzoek aangeeft dat het drinken van meer melk geen verminderde incidentie van botbreuken laat zien ^[ref. 102, 103]. Een onder-

Gratis anamneseprogramma

Op de website van de auteur is een gratis anamneseprogramma beschikbaar waarmee u kunt onderzoeken of er bij uw patiënt lichamelijke oorzaken zijn aan te wijzen die succesvol afvallen in de weg kunnen staan: <http://coradefluiter.nl/download>

zoek onder 121.701 verpleegsters dat in totaal twaalf jaar heeft geduurd gaf aan dat vrouwen die twee glazen of meer melk dronken 45% meer kans hadden op een gebroken heup dan vrouwen die één glas of minder dronken ^[ref. 104]. Bovendien komt er steeds meer onderzoek beschikbaar dat het drinken van melk in verband brengt met een verhoogde incidentie van type I-diabetes ^[ref. 105-111]. En ten slotte lijkt het er op dat de consumptie van melk en melkproducten de kans op testikel- ^[ref. 112-115] en ovariumkanker ^[ref. 116-119] verhoogt. Een goede reden om geen melk meer te adviseren.

Voedingstekorten

Het Voedingscentrum, de spreekbuis van de overheid, stelt dat men in Nederland door gezond en gevarieerd te eten met voldoende groente en fruit voldoende vitamines en andere nuttige stoffen binnen krijgt ^[ref. 141]. De Gezondheidsraad, een ander overheidsorgaan, schrijft daarentegen: 'een onvoldoende vitamine D-status komt onder alle lagen van de Nederlandse bevolking voor' ^[ref. 142]. Het RIVM laat weten dat maar 10% van alle Nederlanders voldoende voedingsvezels binnen krijgt en dat er een plan is gemaakt is om dat te laten toenemen tot 20% ^[ref. 95, 99]. Was het Voedingscentrum de vitamine D- en vezeltekorten misschien vergeten? Dat is toch bijna ondenkbaar, want deze tekorten hebben ernstige gevolgen voor onze gezondheid.

Maar dit zijn niet de enige tekorten in onze voeding. Het belangrijkste onderzoeksinstituut in Nederland op het gebied van de kwaliteit van voeding concludeert dat Nederlanders een tekort hebben aan vitamine A (met name als ze geen lever eten) ^[ref. 120] en vitamine B₆ ^[ref. 121]. Verder concludeert ditzelfde instituut dat 95% van alle Nederlandse vrouwen die zwanger willen

De 'Schijf van vijf' van het Voedingscentrum. Een van de dingen die opvalt is dat het Voedingscentrum zonnebloemolie in plaats van olijfolie adviseert, terwijl het linolzuur (omega-6) in zonnebloemolie ontstekingen aan de vaatwanden en atherosclerose veroorzaakt.

Bron: Voedingscentrum



worden een tekort hebben aan foliumzuur [ref. 122]. Als er echter ook rekening wordt gehouden met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (homocysteinemetabolisme) blijkt 60–79% van alle volwassenen een tekort aan foliumzuur te hebben [ref. 122].

Het Voedingscentrum heeft dus geen gelijk met haar stelling dat onze voeding voldoende vitamines en mineralen bevat. Ook internationaal onderzoek toont aan dat er tekorten in onze voeding voorkomen, en wel aan selenium [ref. 123], chroom [ref. 124-129], magnesium [ref. 130, 131] en zink [ref. 132] (het Voedingscentrum adviseert 10 mg zink per dag [ref. 133]). Deze tekorten veroorzaken onder meer overgewicht. Bovendien geeft onderzoek aan dat mensen met overgewicht vaak meer tekorten aan belangrijke voedingsstoffen hebben dan mensen die geen overgewicht hebben [ref. 134]. Hier is dan ook duidelijk sprake van een vicieuze cirkel. Een magnesiumtekort verhoogt het risico op het metabool syndroom en daardoor de kans op hyperinsulinemie [ref. 135, 136].

Een chroomtekort verhoogt het risico op insulineresistentie en hyperinsulinemie [ref. 137], hetzelfde geldt voor een tekort aan zink [ref. 138]. En door het seleniumtekort wordt de om-

zetting van het schildklierhormoon T4 naar de actieve vorm, T3, verminderd, waardoor schildklierproblemen en overgewicht kunnen ontstaan [ref. 139]. Bovendien verkleint een seleniumtekort de jodiumvoorraad, die belangrijk is voor een goede schildklierwerking [ref. 139].

Misschien wordt het tijd dat het Voedingscentrum niet meer adviseert: 'Om af te vallen is het vooral belangrijk minder te eten: beweging is meer ondersteunend' [ref. 140], maar gaat nadenken over een verbetering van de informatievoorziening, want tot nu toe heeft hun visie qua bestrijding van overgewicht niets opgeleverd.

Kansen voor orthomoleculaire geneeskunde

Het gebrek aan goede informatie over voeding in relatie tot overgewicht biedt kansen voor orthomoleculair werkende artsen en therapeuten. Zij hebben niet alleen een ruime kennis over gezonde voeding, maar weten ook hoe voedingstekorten op een verantwoorde wijze kunnen worden aangevuld en bovendien weten zij hoe je stoornissen die succesvol afvallen in de weg staan effectief kunt behandelen. Orthomoleculaire geneeskunde kan hierdoor een sleutelrol vervullen bij de behandeling van de overgewicht.

In het laatste deel van deze serie wordt uiteengezet waar de 'Nota Overgewicht' (23 maart 2009) tekortschiet. Tevens zullen suggesties worden gedaan ter verbetering van het overheidsbeleid.

Het vierde deel van deze serie artikelen kunt u lezen in het volgende nummer van dit tijdschrift.

Vragen en reacties

U kunt reageren op deze artikelenserie. Eventuele vragen worden beantwoord door Cora de Fluiter. Enkele van deze vragen en reacties zullen (uitsluitend met toestemming) worden opgenomen in deel 4 van deze serie. Stuur uw vraag of reactie naar: <http://www.coradefluiter.nl/contact>

Referenties

U kunt de referenties en (samenvattingen van) de betreffende publicaties online vinden op: www.soe-research.nl/tvog/slim.3.php. Deze extra service betreft een proef en is voorlopig alleen beschikbaar voor enkele artikelen. ●