

SLIM – EEN REVOLUTIONAIRE VISIE

Heeft u er wel eens aan gedacht dat uw gewichtstoename niets met te veel eten of te weinig beweging te maken hoeft te hebben? Dat klinkt misschien vreemd, maar recent wetenschappelijk onderzoek geeft aan dat bij meer dan de helft van alle mensen van wie het gewicht langzaam toeneemt er een lichamelijke oorzaak verantwoordelijk is.

Te veel eten heeft vaak een lichamelijke oorzaak

De algemene opvatting is dat te veel eten en te weinig bewegen overgewicht veroorzaakt. Maar als minder eten en meer bewegen voor u de oplossing zou zijn, waarom is afvallen dan zo moeilijk? U heeft vast wel eens geprobeerd door meer te bewegen en minder te eten af te vallen. Maar na verloop van tijd valt u, ondanks uw training in de sportschool, geen gram meer af terwijl u de hele dag door honger heeft.

Heeft u er echter wel eens bij stilgestaan dat die hongergevoelens door een lichamelijke stoornis veroorzaakt kunnen worden? Het kan namelijk zo zijn dat uw verzadigingssysteem^{1,2} niet goed werkt en dat u daardoor honger blijft houden. Misschien worden de verzadigingssignalen die uw lichaam afgeeft, te laat³ of niet goed opgemerkt^{5,6,7}. Hierdoor eet u regelmatig te veel³¹ en vormt voeding de hele dag door een grote verleiding voor u⁴. Dat is heel vervelend als u gewicht wilt verliezen. In dit boek wordt uitgelegd hoe u uw gevoel van verzadiging kunt laten toenemen en hoe u er voor kunt zorgen dat uw voeding geleidelijker in uw lichaam wordt opgenomen waardoor u minder snel honger heeft.

Weinig eten en toch overgewicht

Maar heel veel mensen met overgewicht blijken helemaal niet te veel te eten en komen toch aan. Dat zou bij u ook het geval kunnen zijn. Uw lichaam kan dan kennelijk heel zuinig met energie omgaan. Het heeft maar weinig calorieën nodig waardoor u zelfs van heel weinig eten nog aankomt. Deze efficiënte verbranding kan 'in uw genen zitten'⁸, maar kan ook zijn veroorzaakt doordat u vaak een dieet heeft gevolgd waarbij uw voeding maar weinig calorieën mocht bevatten^{9,10}. Een goede reden om geen crashdieet meer te volgen.

Daarom wordt in dit boek ook veel aandacht besteed aan hoe u uw verbranding kunt stimuleren. Hierdoor verbrandt u 24 uur per dag meer energie, waardoor u zelfs als u slaapt nog gewicht kwijt raakt.

S Herken oorzaken van gewichtstoename

Een verminderd verzadigingsgevoel waardoor u de hele dag met eten bezig bent of kort na een maaltijd merkt dat u toch weer te veel heeft gegeten.

Een verlaagde verbranding waardoor een volwassene zelfs met 1500 kcal per dag nog in gewicht aankomt.

Een koolhydraatverslaving, waarbij een volwassene emotionele klachten krijgt als hij/zij koolhydraten probeert te verminderen en meer koolhydraten eet als hij/zij gespannen of verdrietig is.

Hyperinsulinemie dat zich kenmerkt doordat u gewicht rond uw middel vasthoudt en vaak honger heeft, vooral direct na een koolhydraatrijke maaltijd.



Even opzoeken

U kunt meer lezen over snel- en langzaamverteerbare koolhydraten in het hoofdstuk **HERKEN DE OORZAAK VAN UW GEWICHTSTOENAME – KOOLHYDRAATVERSLAVING**.

Veel snoepen kan een lichamelijke oorzaak hebben

Veel mensen waarbij het gewicht langzaam is toegenomen snoepen te veel. Te veel ongezonde koolhydraatrijke voeding veroorzaakt uiteindelijk overgewicht. Het zal u misschien verbazen maar ook het eten van verkeerde en ongezonde voeding, kan een lichamelijke oorzaak hebben. Van alle mensen met overgewicht heeft 5-10% een koolhydraatverslaving. Mensen met een koolhydraatverslaving voelen zich beter als ze meer koolhydraten eten¹¹.



Te veel snoepen en eten.

Misschien is dat bij u ook het geval en heeft u opgemerkt dat u meer koolhydraatrijke voeding eet als u verdrietig, somber of gespannen bent. En dat u zich door het eten van die koekjes, snoepjes of andere snel verteerbare koolhydraten prettiger voelt¹⁴. Hierdoor wordt zoveel koolhydraatrijke voeding gegeten dat dit uiteindelijk tot gewichtstoename leidt¹². Wanneer u aan koolhydraten verslaafd bent is een koolhydraatarm dieet voor u bijna een onmogelijke opgave¹³. In dit boek leest u hoe u een koolhydraatverslaving herkent en wat u hieraan kunt doen.

Veel oorzaken van overgewicht zijn niet bekend

Bij de huisarts krijgen mensen met overgewicht vaak de mededeling dat ze lichamelijk niets mankeren. Een groot aantal lichamelijke oorzaken van gewichtstoename wordt echter in de gezondheidszorg helemaal niet herkend. Neem nu bijvoorbeeld de hormonale stoornis hyperinsulinemie¹⁵. Deze stoornis wordt veroorzaakt doordat het lichaam ongevoelig is geworden voor insuline¹⁸. Hierdoor worden koolhydraten niet verbrand maar als vet opgeslagen^{19,20}. Zonder behandeling leidt hyperinsulinemie vaak tot diabetes type 2²¹. Hyperinsulinemie komt bij een miljoen Nederlanders van jonger dan 60 jaar voor²⁹. In Amerika heeft een kwart van alle Amerikanen hyperinsulinemie^{17,30}. Bij mensen met hyperinsulinemie zit het gewicht voornamelijk rond het middel²². Bovendien hebben zij vaak honger, vooral kort na een koolhydraatrijke maaltijd.



Dit roept natuurlijk de vraag op waarom er niet geconstateerd wordt dat iemand hyperinsulinemie heeft. Het antwoord op deze vraag is even eenvoudig als onthutsend: er wordt niet het benodigde onderzoek gedaan zodat deze stoornis niet wordt opgemerkt^{23,24}. Mede daardoor neemt bij de Nederlandse bevolking de laatste 10 jaar de ziekte diabetes type 2 net zo explosief toe²⁵ als overgewicht²⁶.

In dit boek wordt de behandeling van hyperinsulinemie uitvoerig besproken. Bij deze behandeling wordt de nadruk gelegd op het verlagen van uw insulinespiegel. Het gaat er in principe niet om hoeveel calorieën er in uw voeding zitten. U kunt dus, tijdens deze behandeling, binnen zekere grenzen, net zoveel eten als u wilt.

Begin van hyperinsulinemie.

Ook uw gewichtstoename kan een lichamelijke oorzaak hebben waardoor al uw inspanningen om uw gewicht te verminderen op niets zijn uitgelopen of maar weinig effect hebben gehad. Daarom krijgt u in dit boek een duidelijke uitleg hoe u de lichamelijke oorzaken van gewichtstoename kunt herkennen en wat u hieraan kunt doen.

i Insuline, wat is dat?

Insuline is een hormoon. Insuline laat het lichaam weten dat er koolhydraten beschikbaar zijn om verbrand te worden. Bij hyperinsulinemie zijn de insulinespiegels in uw bloed sterk verhoogd.

Hyperinsulinemie is een onderdeel van het metabole syndroom¹⁶. Daar leest u later meer over.

Een goede behandeling begint bij de juiste diagnose

Deze aanpak verschilt van alle tot nu toe bekende afslankprogramma's. Er wordt niet direct gegrepen naar een dieet en beweging, maar eerst wordt onderzocht wat voor u de beste oplossing is. Daarom duurt het in het algemeen wat langer voordat u de eerste resultaten door de weegschaal bevestigd ziet. Een goede behandeling begint bij de juiste diagnose. U moet eerst weten wat er precies met u aan de hand is voor u het juiste behandelingsprogramma kunt kiezen. Ga niet over één nacht ijs. Neem voor het herkennen van de mogelijke oorzaken van uw gewichtstoename rustig de tijd.

De huisarts kan u helpen

U kunt dit boek gebruiken om zelf uit te zoeken waarom uw gewicht de laatste tijd zo is toegenomen. Toch is het verstandig om hierbij uw huisarts te betrekken. De huisarts kan u helpen met een aantal onderzoeken die nodig zijn om precies te kunnen vaststellen wat er met u aan de hand is. In dit boek en op de website coradefluiter.nl/lezers vindt u daarom ook extra informatie die u met uw huisarts kunt bespreken.

Als u eenmaal weet wat de oorzaak is, kan uw arts mogelijk ook een rol spelen bij de behandeling. 25% van alle mensen met overgewicht kan namelijk door een behandeling met de juiste geneesmiddelen gewicht verliezen. Een dieet is voor deze groep vaak niet eens nodig. Het betreft hier stoornissen zoals een koolhydraatverslaving, schildklierproblemen of een testosterontekort.



Meer informatie op de website

In de kantlijn wordt aangegeven wanneer er op de website extra informatie beschikbaar is die u kunt gebruiken als u met een arts, therapeut, diëtist of sportinstructeur wilt overleggen.

Orthomoleculaire artsen en therapeuten kunnen u ook helpen

Lichamelijke oorzaken van gewichtstoename zoals verminderd verzadigingsgevoel, verlaagde verbranding en hyperinsulinemie kunnen beter met behulp van voedingssupplementen worden behandeld. Artsen en therapeuten gespecialiseerd in de orthomoleculaire geneeskunde kunnen u daar bij helpen. Zij weten veel over het gebruik van deze supplementen.

Overleg ook met uw diëtist

Misschien heeft u al contact met een diëtist. Een diëtist heeft veel ervaring met het gebruik van voeding bij de behandeling van overgewicht. Maak van deze ervaring gebruik door met hem of haar te overleggen. De inzet van een diëtist is met name belangrijk bij de behandeling van hyperinsulinemie, een verminderd verzadigingsgevoel, verlaagde verbranding en een koolhydraatverslaving.

Overleg ook met uw sportinstructeur

Veel mensen met overgewicht volgen in de sportschool een trainingsprogramma dat er op gericht is calorieën te verbranden. Het is echter veel effectiever om een manier van sporten te kiezen die er op gericht is om uw totale verbranding te verhogen²⁸. Want als u uw totale verbranding verhoogt verbrandt u de hele dag meer calorieën. U verbrandt dan veel meer dan tijdens dat ene uurtje fietsen op de sportschool. Uw sportinstructeur kan u helpen een trainingsprogramma op te stellen dat is gericht op het verhogen van uw verbranding.

De hulp van een sportinstructeur is met name belangrijk wanneer u een verlaagde verbranding of hyperinsulinemie bij uzelf heeft ontdekt.

Opleidingsmogelijkheden

OPLEIDING ORTHOMOLECULAIR GEWICHTSCONSULENT

In mijn boek laat ik duidelijk zien dat er vele mogelijkheden zijn binnen de orthomoleculaire geneeskunde bij de behandeling van overgewicht. Dit gegeven vormt de basis van de nieuwe opleiding, orthomoleculair gewichtscounselant, die zich richt op het herkennen en behandelen van lichamelijke stoornissen die gewichtstoename veroorzaken. Voor meer informatie: coradefluiter.nl/opleiding

PRAKTIJKBEGELEIDING

Alle begin is moeilijk. Daarom bied ik u ook de mogelijkheid om met behulp van mijn praktijkervaring een ‘vliegende start’ te maken. Tijdens praktijkbegeleiding kijk ik, van intake tot en met behandeling van uw patiënt, over uw schouder met u mee. Voor meer informatie: coradefluiter.nl/therapeuten

Beide opleidingen worden gegeven door de auteur, Cora de Fluiter.

Doe de gratis test

U heeft altijd gedacht dat overgewicht alleen met te veel en verkeerd eten en te weinig beweging te maken had. Dit boek geeft u echter een compleet nieuw inzicht hoe uw gewichtstoename veroorzaakt kan zijn. Maar het herkennen van de mogelijke oorzaak van uw gewichtstoename is best een lastig karwei. Daarom kunt u via de onderstaande pagina een gratis test downloaden die u helpt bij dit herkenningsproces: <http://coradefluiter.nl/download/>