Lichamelijke oorzaken van overgewicht

Deel 3

Behandel de oorzaken die succesvol afvallen in de weg kunnen staan

Volgens de Nederlandse overheid eten we te veel en bewegen we te weinig. Volgens de Amerikaanse overheid eten we te vet. Geen van deze visies hebben er echter toe geleid dat de explosie van overgewicht is afgenomen. Eigenlijk is het tegenovergestelde gebeurd: overgewicht is in de laatste 30 jaar alleen maar toegenomen. In dit artikel kunt u lezen hoe dat komt en wat u er aan kunt doen.

Voor een gezond gewicht is 0% vet een verkeerde keuze. In de jaren zeventig heeft de Amerikaanse overheid, in een poging hart- en vaatziekten tegen te gaan, een voedingsadvies opgesteld, waarin de bevolking werd aangeraden minder vet te eten. Het gevolg van dit advies was dat de Amerikanen van vetconsumptie overschakelden naar de consumptie van koolhydraatrijke voeding om zo toch de benodigde energie binnen te krijgen. Nu laat onderzoek zien dat deze voedingskeuze het risico op het hyperinsulinemie-syndroom (voorstadium van diabetes), en het daarmee gepaard gaande overgewicht, juist verhoogt. De Amerikanen zijn hierdoor het dikste volk ter wereld geworden.
U hoeft maar in de supermarkt om u heen te kijken om te ontdekken dat de Amerikaanse hype om vetarm te eten ook in Europa vaste voet heeft gekregen.

Hyperinsulinemie-syndroom

Het hyperinsulinemie-syndroom (HIS) wordt gekenmerkt doordat u gewicht rond het middel vasthoudt en een te hoge insulinespiegel heeft waarbij de bloedglucosewaarde nog binnen de referentiewaarden ligt. Bij dit syndroom is het lichaam minder gevoelig geworden voor het hormoon insuline; dat heet insulineresistentie. De diagnose HIS wordt door de huisarts gemist doordat er alleen naar de glucosewaarde in nuchtere toestand wordt gekeken.

Ook in Nederland worden er, door verschillende verkeerde voedingsadviezen, te veel snel verteerbare koolhydraten gegeten. Hierdoor komt het hyperinsulinemie-syndroom bij 34 % van de mannen en 24 % van de vrouwen voor. Het is dan ook niet vreemd dat het aantal diabetespatiënten in Nederland jaarlijks snel stijgt. Naast verkeerde voedingskeuzes kan ook een zwangerschap leiden tot dit syndroom. Hierdoor komt een vrouw na de geboorte van het kind niet meer op haar ‘oude’ gewicht terug.

Andere voeding

Eet meer vet en eiwitten en minder snelverteerbare koolhydraten.
Als u het hyperinsulinemie-syndroom bij uzelf heeft vastgesteld, dan staat het verlagen van de te hoge insulinespiegel bij de behandeling centraal. U kunt de insulinespiegel verlagen door de insulinebehoefte

Ook in Nederland worden er, door verschillende verkeerde adviezen over voeding, te veel snel verteerbare koolhydraten gegeten.

van het lichaam te verminderen. Dat kunt u doen door meer voeding te kiezen waarvoor helemaal geen insuline nodig is, zoals eiwitten en vetten. Maar kies dan wel de juiste vetten. Zonnebloemolie is erg ongezond. Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten en op diabetes type 2. Kies voor olijfolie en kokosvet. In kokosvet kunt u uitstekend bakken en braden. Margarines worden gemaakt van zonnebloemolie (uitgezonderd reform-margarines; red.) en zijn daarom ook erg ongezond. Kies voor roomboter.

U kunt uw insulinebehoefte ook verlagen door minder snelverteerbare koolhydraten te eten. Koolhydraten met een glykemische index onder de 55 worden als zeer gezond gekenmerkt. Het gaat bij een laagglykemisch dieet om wat men eet en, binnen zekere grenzen, niet om hoeveel men eet. Ook voor patiënten die reeds gediagnosticeerd zijn met diabetes type 2 is een laagglykemisch dieet aan te bevelen.

Ik vraag me dan ook af op welke wetenschappelijke basis het Nederlands Diabetes Fonds durft te beweren dat 4 tot 5 opscheplepels aardappelen en 6 tot 7 sneetjes brood aan te bevelen is voor diabetespatienten tussen de 20 en 50 jaar; gekookte aardappel heeft namelijk een GI van 70 en bruin- en witbrood een GI van respectievelijk 65 en 70. Dat is bepaald niet laag te noemen.

Glykemische index (GI)
De GI geeft aan hoe sterk de glucosespiegel in het bloed omhoog gaat na het eten van een voedingsmiddel. Hoe hoger het getal hoe sneller de glucosestijging. Suiker heeft bijvoorbeeld een GI van 100, bladgroente slechts 10. Witbrood heeft een GI van 70, bruinbrood 65 en volkorenbrood 40.

Bewegen voor het ontbijt

Extra beweging voor het ontbijt is zeer effectief.
Insuline zorgt ervoor dat de lichaamscellen brandstof in de vorm van suiker uit het bloed kunnen opnemen. Maar het zorgt er ook voor dat we geen vet kunnen verbranden. Bij het hyperinsulinemie-syndroom – waarbij de insulinespiegel chronisch veel te hoog is – zult u daarom merken dat u, ondanks al uw inspanningen in de sportschool, geen gram meer afvalt. Het is dan verstandig om vóór het ontbijt te sporten. Dan is uw insulinespiegel op zijn laagst, waardoor u meer vet verbrandt.
Deze manier van vet verbranden is met name effectief als u na uw avondmaaltijd tot de volgende morgen niets meer eet. Water, koffie en thee zijn wel toegestaan. Hiermee stimuleert u uw vetverbranding. Het sporten kan dan het best gevolgd worden door een eiwitrijk ontbijt, zoals gebakken eieren met tomaat, champignons en kaas of yoghurt zonder suiker met extra bosfruit dat u er zelf aan heeft toegevoegd. Extra eiwitten helpen bij de opbouw van uw spieren en zorgen ervoor dat uw verbranding de hele dag hoger komt te liggen. Dat is mooi meegenomen als u wilt afvallen. Zo ziet u maar: het is niet alleen belangrijk dát u beweegt maar het is ook belangrijk wannéér u beweegt.
Zorg er ook voor dat er 4 tot 5 uur zit tussen het ontbijt en de lunch en ook tussen de lunch en het avondeten. Op deze manier leert u uw lichaam elke dag zijn vetreserves aan te spreken. Tussendoortjes zijn dus taboe want hiermee verstoort u de vetverbranding.

Mensen met overgewicht hebben een hoger risico op een vitamine D-tekort.

Aanvulling voedingstekorten

Volgens de Gezondheidsraad krijgt negentig procent van de Nederlandse bevolking niet genoeg voedingsvezel binnen. Als u het hyperinsulinemie-syndroom bij uzelf herkent, dan behoort u zeker tot de groep die onvoldoende vezels binnen krijgt. Zelfs het RIVM is overtuigd van het belang van vezelrijke voeding. Dit schrijven ze in een van hun publicaties: 'Vezelrijke voeding is belangrijker in het voorkómen van overgewicht dan een vetarme voeding.' Een maaltijdsalade met wat zalm, forel of makreel als lunch is daarom aan te bevelen als u het hyperinsulinemie-syndroom heeft. U kunt ook extra vezels aan uw voeding toevoegen door een half uur voordat u gaat eten een groot glas water met daarin een schepje psylliumvezels (3 tot 5 gram) op te drinken. Hierdoor wordt de voeding die u eet 'time released' (= vertraagd; red.) aan uw lichaam afgegeven waardoor uw insulineproductie wordt verminderd. Extra psylliumvezels hebben nog meer voordelen als u wilt afvallen. Daar leest u in het volgende artikel meer over.

Extra chroom en magnesium in de vorm van een supplement verhoogt de gevoeligheid van het lichaam voor insuline waardoor er minder insuline in het lichaam nodig is. Veel mensen met overgewicht hebben een tekort aan deze voedingsstoffen.

Het hyperinsulinemie-syndroom en overgewicht kunnen worden veroorzaakt door een tekort aan vitamine D. Dat is geen goed nieuws, want de Gezondheidsraad schrijft in 2008: 'Een onvoldoende vitamine D-status komt onder alle lagen van de Nederlandse bevolking voor. Mensen met overgewicht hebben een hoger risico op een vitamine D-tekort. Voldoende vitamine D is bij hyperinsulinemie aan te bevelen, want het blijkt insulineresistentie, de oorzaak van het hyperinsulinemie-syndroom, te verminderen. U kunt via bloedonderzoek bij de huisarts uw gehalte aan vitamine D laten bepalen. Deze waarde moet tussen de 50-150 nmol/l liggen. Een ideale waarde ligt tussen de 80-100 nmol/l. Als deze waarde te laag blijkt te zijn, is deze met voeding nauwelijks te verhogen. Daar heeft u zonlicht voor nodig of een vitamine D-supplement.

Koolhydraatverslaving

Een koolhydraatverslaving maakt elk dieet kansloos. Als u bij uzelf een koolhydraatverslaving heeft vastgesteld, dan is een dieet om af te vallen bijna kansloos.
Elke keer dat u uw voeding verandert wordt u somber, geïrriteerd of krijgt u andere emotionele klachten. Uw vrienden zullen u dan waarschijnlijk vragen of u weer met een dieet bezig bent.
Een laagglykemisch dieet met meer eiwitten, nodig voor de behandeling van het hyperinsulinemie-syndroom, houdt u met een koolhydraatverslaving niet vol.
Gelukkig zijn er effectieve methoden, waarmee een koolhydraatverslaving kan worden behandeld.

Supplementen

Het natuurlijke geneesmiddel hypericum (sint-janskruid) kan de lichte depressie – de oorzaak van een koolhydraatverslaving – verminderen, waardoor de behoefte aan koolhydraatrijke voeding afneemt.
Hypericum kan de werking van andere geneesmiddelen beïnvloeden op een manier zoals ook bekend is van grapefruitsap. Hypericum kan bijvoorbeeld de werking van de anticonceptiepil verminderen.
Overleg daarom met uw apotheker als u hypericum wilt gebruiken om te zien of deze samengaat met eventuele geneesmiddelen die u al gebruikt.

Chroom kan ook met succes worden ingezet bij het verminderen van een koolhydraatverslaving. Bovendien eet men door suppletie van chroom minder en neemt het hongergevoel af. U dient op zijn minst 1 tot 2 maanden voor uw dieet met deze behandeling te beginnen.

Wat u in deel 4 zult lezen…

In de volgende aflevering van deze serie, over de stoornissen die succesvol afvallen in de weg kunnen staan, wordt de behandeling van een traag werkende schildklier, een verlaagde verbranding en een verminderd verzadigingsgevoel uiteengezet.

Cora de Fluiter
www.coradefluiter.nl

Koolhydraatverslaving

Als u een koolhydraatverslaving heeft, dan krijgt u emotionele klachten als u probeert minder koolhydraten te eten en snoept u meer wanneer u gespannen of verdrietig bent. Een lichte vorm van depressie is de oorzaak van een koolhydraatverslaving. Door het eten van voeding met veel snelverteerbare koolhydraten zoals snoep, koek, brood en chips en weinig eiwitten produceert het lichaam meer serotonine, waardoor u zich psychisch beter voelt.