

In het boek, 'Slim op uw juiste gewicht', wijst auteur Cora de Fluiter op veelvoorkomende lichamelijke oorzaken van overgewicht die naast een ongezonde leefstijl bestaan. In de zomereditie van Infobesitas was er in deel I te lezen wat er zoal over hoofd gezien kan worden

bij het stellen van een diagnose. Wat de beste behandeling is bij de juiste diagnose komt aan de orde in dit deel. Deel III zal dieper ingaan op de visie van Cora op het ontstaan van overgewicht en de preventie daar van. Meer informatie,

zie www.coradefluiter.nl. Deel I en de verschillende referenties zijn op te vragen bij de redactie: infobesitas@obesitasvereniging.nl en in te zien op de website: www.coradefluiter.nl/refs/infobesitas.php.

Deel II

NIET IEDER PONDJE KOMT DOOR HET MONDJE

Van juiste diagnose naar passende behandeling

In deel I van deze heeft u kennis gemaakt met een aantal lichamelijke stoornissen zoals een verminderde verzadiging, verlaagde verbranding, een koolhydraatverslaving, een trage schildklierwerking en hyperinsulinemie. Deze stoornissen hebben allemaal één ding gemeen, ze veroorzaken, net als te veel eten en te weinig beweging gewichtstoename en kunnen succesvol afvallen in de weg staan. Gewichtstoename kunt u daarom vergelijken met koorts. Koorts kan net als gewichtstoename verschillende oorzaken hebben¹. Koorts kan bijvoorbeeld veroorzaakt worden door een longontsteking of griep. Iedereen weet dat deze ziekten geheel verschillend behandeld moeten worden. Voor een longontsteking krijgt u antibiotica en voor de griep het advies rustig aan te doen. Zo is het ook met uw gewichtstoename, verschillende oorzaken van gewichtstoename moeten op een verschillende wijze worden behandeld².



Koorts is alleen symptoom, gewichtstoename ook.

Behandel de oorzaak van uw gewichtstoename

Het advies om gezonder te eten en meer te bewegen is op zich altijd een goed advies. De mensen die er ongezonde eetgewoontes op na houden en veel te weinig bewegen zullen door dit advies het meeste gewicht kwijt raken. Anderen, bij wie ongemerkt een lichamelijke oorzaak meespeelt, zullen maar heel moeilijk of helemaal geen gewicht kwijt raken. Als uw gewicht toeneemt moet u daarom eerst weten waardoor dit wordt veroorzaakt voordat u met afvallen kunt beginnen. Wanneer uw diëtiste vindt dat u te veel eet en te weinig beweegt dan weet u wat u te doen staat. Als zij vindt dat u niet te veel eet en voldoende beweegt zou uw overgewicht kunnen worden veroorzaakt door één van de in deze artikelen genoemde lichamelijke oorzaken. Lees daarom meer over de maatregelen die u in die gevallen zou kunnen nemen.

Eiwitten en vezels verhogen de verzadiging

Wanneer uw verzadigingsgevoel verminderd is dan bent u de hele dag met eten bezig of merkt u kort na de maaltijd dat u toch weer te veel heeft gegeten. Als u binnen dertig minuten klaar bent met eten kan het zijn dat uw lichaam nog niet voldoende verzadigingssignalen heeft kunnen afgeven. Hierdoor eet u meer dan u eigenlijk nodig heeft³. Onderzoek laat zien dat mensen die langzamer eten⁴ en vaker eten^{5,6,7,8,9} daadwerkelijk minder eten. Vaker eten werkt ook goed om bij kinderen overgewicht te helpen voorkomen. Kinderen die drie of minder maaltijden aten hadden meer last van overgewicht dan kinderen die vier of meer maaltijden aten¹⁰. Eiwitten^{11,12,13} werken sterk verzadigend. Eerst een eitje of een stukje kip bij het ontbijt is een goede manier om de dag te beginnen. Daarna zou u kunnen proberen of u aan de helft

van uw normale ontbijt genoeg heeft. Wanneer u tijdens het avondeten eerst uw vlees of vis eet en dan de rest van de maaltijd dan eet u minder. Het is wel even wennen. Extra vezelrijke voeding doet honger-gevoelens duidelijk verminderen^{14,15}. Een rauwkostsalade, groente en bepaalde fruitsoorten bevatten veel vezels. Een extra bruine boterham is helaas niet de juiste oplossing want hij bevat maar 1,5 gram voedingsvezels terwijl u dagelijks meer dan

DOE DE GRATIS ONLINE TEST

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

Het gebruik van voedingssupplementen

Overgewicht kan ook ontstaan door tekorten aan belangrijke vitaminen, mineralen en sporelementen. In het volgende deel van deze serie leest u daar meer over. Mensen met overgewicht hebben een grotere kans op deze tekorten³⁶. Maar het inzetten van voedingssupplementen heeft geen enkele zin als de oorzaak van de gewichtstoename niet bekend is. Elk supplement heeft namelijk zijn eigen specifieke werkingsgebied. Chroom werkt bijvoorbeeld uitstekend om uw gewicht te verminderen wanneer u een koolhydraatverslaving³⁷ of hyperinsulinemie^{38,39} heeft. Het gebruik van chroom heeft echter geen enkele zin als uw overgewicht werd veroorzaakt door bijvoorbeeld een traag werkende schildklier. Ook voor de inzet van supplementen geldt dus dat u eerst precies moet weten wat er met u aan de hand is voordat u een goede keuze kunt maken.



dertig gram nodig heeft⁴⁰. U kunt uw vezeltekort ook aanvullen met extra voedingsvezels zoals psyllium^{16,17} en glucomannan^{18,19,20}. Gebruik deze vezels een half uur voor de maaltijd opgelost in een groot glas water. Hierdoor wordt uw verzadiging gestimuleerd en uw voeding langzamer in uw lichaam opgenomen waardoor u minder snel weer honger heeft^{16,17}.

Aandacht voor het gelukshormoon

Wanneer 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. Dit wordt veroorzaakt door een afwijking in het serotonineniveau, het gelukshormoon²¹. Gezondheidsinstanties willen het eetgedrag dat hoort bij een koolhydraatverslaving vaak via gesprekstherapie corrigeren. Een gesprekstherapie over eetgedrag kan heel nuttig zijn maar praten verhoogt het serotonineniveau niet en dat is nou juist waar het bij de behandeling van een koolhydraatverslaving om gaat²². Het geneesmiddel hypericum³⁵ kan hiervoor worden gebruikt voor het verhogen van de serotoninespiegel.

Verhogen van de verbranding

Wanneer uw diëtiste aangeeft dat u minder calorieën eet dan u gezien uw leeftijd, geslacht, lengte, gewicht en mate van beweging zou moeten doen en u komt toch aan, dan heeft u een verlaagde verbranding. Minder eten helpt dan niet. Dat zorgt er alleen voor dat uw verbranding nog efficiënter wordt⁴⁴. De behandeling van een verlaagde verbranding richt zich met name op het verhogen van uw verbranding in

rust. De verbranding in rust is het aantal calorieën die u gebruikt voor al die zaken die gewoon doorgaan als u rustig op een stoel zit of in bed ligt. De verbranding in rust verbruikt 60-75% van de dagelijkse calorieën die u via voeding binnen krijgt²³. De rest, ongeveer 30%, wordt opgemaakt door beweging. Dat is misschien veel minder dan u had verwacht. U kunt uw verbranding in rust verhogen met een eiwitrijk, koolhydraatarm ontbijt, gevolgd door een krachttrainingsprogramma^{24,25}. Overleg eens met een sportinstructeur hoe u uw spieren kunt ontwikkelen.

Verlagen van de insulinespiegel

Hyperinsulinemie is een hormonale stoornis²⁶ die zich kenmerkt doordat u gewicht rond uw middel vast houdt en u vaak honger heeft, vooral direct na een koolhydraatrijke maaltijd. Bij hyperinsulinemie is de insulinespiegel chronisch verhoogd bij een normale bloedsuikerwaarde²⁶. Bij de behandeling van hyperinsulinemie staat het verlagen van de insulinespiegel centraal. U kunt uw insulinespiegel verlagen door de insulinebehoefte van uw lichaam met behulp van een Atkins of South Beach dieet te verminderen. Het gaat er bij deze diëten om wat u eet en binnen zekere grenzen niet hoeveel u eet. U kunt uw insulinespiegel ook verlagen door het gebruik van chroom^{30,31} en magnesium^{32,33}. Sport, als u hyperinsulinemie bij u zelf herkent, voor uw ontbijt. Dan is uw insulinespiegel op zijn laagst en is het lichaam in staat om vet te verbranden^{27,28}.

Verbeteren schildklierwerking

Wanneer u een "traag werkende" schildklier heeft, dan heeft u

klachten zoals: vaak koud hebben, vermoeidheid, een droge huid, afbrekend of uitvallend haar, gescheurde nagels en obstipatie. Uw huisarts zal, indien uw klachten daar aanleiding toe geven, een TSH-meting laten verrichten om uw schildklierfunctie te testen. Onderzoek geeft echter aan dat uw TSH-waarde binnen de referentiewaarde kan liggen maar dat een matig werkende schildklier toch overgewicht kan veroorzaken³⁴. Als u een goede indruk wilt hebben van de werking van uw schildklier en welke hormoontherapie u het best kan toepassen moet er naast een TSH-waarde ook de waarde van de hormonen vrij T3 (FT3) en vrij T4 (FT4) bij u bepaald worden^{42,43}. Overgewicht dat door een traag werkende schildklier is ontstaan moet met een hormoontherapie worden behandeld.

Gewichtstoename is een symptoom, geen oorzaak

Te veel ongezonde voeding en te weinig beweging is slechts één van de oorzaken van gewichtstoename. Er worden in deze serie ook andere, even belangrijke, oorzaken genoemd. Het wordt hoog tijd dat gezondheidsorganisaties zich niet meer alleen richten op de oude paradigma's van voeding en beweging maar ook de lichamelijke oorzaken betrekken in de strijd tegen overgewicht.

DEEL III

Voorkomen is beter dan genezen

In deel III van deze serie wordt aangegeven welke keuzes door zowel de overheid als de Nederlandse bevolking gemaakt kunnen worden om overgewicht in de toekomst te verminderen.



Door:
Cora
de Fluiter

