

In deel I van deze serie (# 2, zomer 2009) heeft u kennis gemaakt met een aantal lichamelijke oorzaken die succesvol afvallen in de weg kunnen staan. In deel II (# 3, herfst 2009)

heeft u gelezen 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.

Deel III

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Dat geldt zeker voor overgewicht

Voorkomen is beter dan genezen. Deze volkswijsheid is in het bijzonder van toepassing op het voorkomen van overgewicht. U kunt overgewicht echter alleen voorkomen wanneer u precies begrijpt wat de gevolgen zijn van de keuzes die u maakt. Maar de juiste keuzes maken is best lastig. Hoe kunt u nu weten dat wanneer u voor voeding kiest die met natuurlijke vruchtensuikers is geoet 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 keuzes maken wanneer u over de juiste informatie beschikt en dat is lang niet altijd het geval in Nederland.

Verbranding

Volg bijvoorbeeld nooit een dieet om even snel een paar kilo'tjes kwijt te raken. Door een strenge caloriebeperking verlaagt u uw verbranding waardoor u snel weer in gewicht aankomt wanneer u met het dieet stopt¹. Investeer liever in een gezond voedingspatroon. Want als u gezond eet hoeft u minder op de hoeveelheid te letten. De mediterrane voedingswijze zou zo'n gezonde keuze kunnen zijn²⁻¹¹. Mediterrane voeding is rijk aan groenten, fruit, granen, peulvruchten, vis en olijfolie en bevat weinig vlees en zuivelproducten.

Eiwitrijke voeding

U kunt uw verbranding stimuleren met een eiwitrijk ontbijt^{12,13}. Bovendien bent u door een eiwitrijk ontbijt eerder verzadigd^{14,15}. Een omelet met 30+ kaas, champignons, tomaat en kidneybonen is daarom een goede start van de dag. Dat eieren uw cholesterol zouden verhogen blijkt achterhaald. Een ei per dag verbetert juist uw cholesterol¹⁶ en vermindert het risico op het metabool syndroom, waar hyperinsulinemie een onderdeel van is¹⁷. Dus "een ei hoort erbij", vooral als u op uw gewicht wilt letten^{18,19}.

Krachttraining

Als u in een sportschool traint heeft u nog een optie voor het behoud van een goede verbranding. Volg een trainings-

programma dat uw spieren ontwikkelt. Op deze manier stimuleert u uw verbranding^{20,21}.

Hyperinsulinemie

Hyperinsulinemie komt, zonder dat ze dit weten, bij één miljoen Nederlanders onder de 60 jaar voor²²⁻²⁴. U kunt meer lezen over hyperinsulinemie (veroorzaakt door insulineresistentie) in deel I en II van deze serie. Als u hyperinsulinemie wilt voorkomen is het belangrijk dat u minder verzadigd vet²⁶⁻²⁸, meer onverzadigd omega-3 vet²⁹⁻³¹ en meer vezels eet³²⁻³⁵. Over vezels leest u later meer.

Mediterrane voeding

De mediterrane voeding is opnieuw een goede keuze. Deze voedingswijze vermindert de kans op het metabool syndroom^{36,37}. De mediterrane voeding bevat veel gezonde olijfolie (onverzadigd omega-3)^{38,39}. Olijfolie verlaagt bovendien het risico op hyperinsulinemie⁴⁰. Het is dan ook vreemd dat het Voedingscentrum in de "schijf van vijf" zonnebloemolie in plaats van olijfolie adviseert⁴¹. Het linolzuur (omega-6 vetzuur) in zonnebloemolie veroorzaakt namelijk ontstekingen aan de vaatwanden^{42,43} en atherosclerose (aderverkalking)^{44,45,100}.

Omega-3

Het advies van het Voedingscentrum:

"onverzadigd vet = oké" is dus onjuist⁴⁶. Het meest geconsumeerde onverzadigde vet, zonnebloemolie, veroorzaakt hart en vaatziekten^{42-45,100}. Onze voeding bevat te veel van deze omega-6 vetzuren^{47,48,99}, waardoor het risico op een groot aantal ernstige ziekten wordt vergroot⁴⁷⁻⁵². Omega-3, in bijvoorbeeld vis, is veel gezonder¹⁰¹, het vermindert ontstekingsreacties in het lichaam⁵⁰⁻⁵² en verlaagt de kans op hyperinsulinemie²⁹⁻³¹. Daarom is het onbegrijpelijk dat het Voedingscentrum Becel steunt⁵³ terwijl BECEL KEUKEN LIGHT olie bijna zes maal meer ongezonde omega-6 (zonnebloemolie) dan gezonde omega-3 bevat⁵⁴. BECEL OMEGA-3 PLUS margarine bevat vier maal meer omega-6 dan omega-3. De naam van dit product is dus pure misleiding⁵⁵.

Volkorenbrood

Voldoende voeding met een lage glycemische index (GI) is ook belangrijk bij de preventie van hyperinsulinemie⁵⁶⁻⁵⁸. De GI waarde is het getal dat aangeeft hoe sterk de glucosespiegel in het bloed omhoog gaat na het eten van een voedingsmiddel⁵⁹. Hoe lager het getal hoe langzamer de glucose stijging. Suiker heeft bijvoorbeeld een GI van 100, bladgroente 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^{60,92}, is daarom

Door:
Cora
de Fluiter



geen goed idee. De GI is respectievelijk 70 en 6559. Het is daarom beter om volkorenbrood te kiezen, dat heeft een GI van 4059 en bevat bovendien de hele graankorrel hetgeen het risico op hyperinsulinemie verder verlaagd⁶⁰⁻⁶³.

Fructose

Voor een gezond gewicht moet u

olie in een steviger, smeerbaar vet wordt omgezet. Bijvoorbeeld bij de productie van margarine⁷⁵. Margarine, ook de dieetvarianten, bevatten hierdoor transvetten. Transvetten zijn zeer schadelijk voor onze gezondheid⁷⁶⁻⁷⁹. Ze veroorzaken ook hyperinsulinemie en daardoor overgewicht^{80,81,98}. Het schadelijk effect van transvetten

Een SLIM preventieplan

1. Volg nooit een dieet maar kies voor gezonde voeding zoals de Mediterrane voedingswijze
2. Gebruik een eiwitrijk koolhydraatarm ontbijt
3. Voeg een rauwkostsalade toe aan uw lunch
4. Kies in de sportschool voor krachttraining
5. Vermijd producten met fructose en transvetten
6. Eet weinig verzadigd vet en meer onverzadigd omega-3 vet. Gebruik geen zonnebloemolie maar olijfolie
7. Eet wat vaker vette vis
8. Gebruik alleen volkorenbrood
9. Kies voor voeding met een GI lager 50
10. Eet tussen de hoofdmaaltijden een verantwoord tussendoortje zoals wat fruit, een handje noten of wat gedroogde abrikozen.

ook letten op wat er in uw voeding is verwerkt. Neem nu bijvoorbeeld fructose. Fructose is een suiker die van nature in een hele kleine hoeveelheid in fruit voorkomt. Het heeft hierdoor een "gezond" imago. Sinds 1970 is de hoeveelheid fructose als zoetstof in onze voeding met maar liefst 1000% gestegen⁶⁴. Men denkt dat deze stijging één van de redenen is waarom overgewicht zo explosief is toegenomen⁶⁴⁻⁶⁶. Fructose is zeer slecht voor uw gezondheid⁶⁷⁻⁶⁹ en veroorzaakt hyperinsulinemie⁷⁰⁻⁷³.

Industrieel vervaardigde producten zijn vaker gezoet met fructose dan u denkt. Zelfs Yakult wordt gezoet met fructose⁷⁴. Vermijd daarom producten die gezoet zijn met natuurlijke vruchtensuiker (fructose) en 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

is zelfs zo groot dat kinderen, van moeders die tijdens de borstvoedingsperiode veel transvetten binnen krijgen, een grotere kans hebben om later insulineresistent te worden waardoor ze overgewicht kunnen krijgen^{82,83}. Volgens de Gezondheidsraad krijgen we twee maal zo veel transvetten binnen dan goed voor ons zou zijn⁸⁴. De Gezondheidsraad vindt dat 0,8% van de energie-inname uit transvetten aanvaardbaar is⁸⁴. Dat komt neer op 2 gram transvetten per dag wanneer uw voeding 2000 kcal bevat. Het zal u daarom misschien verbazen dat Liga Evergreen – Appel 1 gram transvetten per 100 gram bevat. Dat is al de helft van de maximaal aanvaardbare hoeveelheid⁸⁵. Vermijd producten met transvetten.

Verzadigingsgevoel

Eiwitrijke voeding stimuleert het verzadigingsgevoel^{14,15}. Vezelrijke voeding heeft hetzelfde effect^{86,87}. Een rauwkostsalade, groente 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 want die bevat maar 1,8 gram voedingsvezels⁸⁸ terwijl u dagelijks meer dan dertig gram nodig heeft^{89,90}. Het is daarom onbegrijpelijk dat het Voedingscentrum beweert: 'Een boterham is gezond, maar een boterham met margarine is gezonder'⁹¹. Hiermee geeft ze u qua gewichtsbeheersing drie slechte adviezen in één zin⁹¹: voeding met te weinig vezels en een te hoge GI en voeding met transvetten. Het zou uit oogpunt van de bestrijding van overgewicht beter geweest zijn als het Voedingscentrum minder ongenueanceerde uitspraken deed over brood en gewoon volkorenbrood adviseert. Volkorenbrood bevat 2,3 gram vezels per boterham⁸⁸, bevat nog de gehele graankorrel⁸⁸ en heeft een GI van 4059.

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."⁹³ Het is jammer dat momenteel negentig procent van de Nederlandse bevolking niet genoeg voedingsvezel binnen krijgt⁹⁰. Er is een plan opgesteld om dit in 2010 te verbeteren naar 80%⁹⁴.

Maar u zou dit tekort reeds kunnen aanvullen door een half uur voor de maaltijd een glas water met 5 gram voedingsvezels zoals psyllium te drinken. Hierdoor wordt uw verzadigingsgevoel gestimuleerd en uw voeding langzamer in uw lichaam opgenomen waardoor u minder snel weer honger heeft^{95,96}.

Conclusie

We beschikken in Nederland in het algemeen niet over voldoende informatie om overgewicht op een effectieve manier te voorkomen. Bovendien is een deel van de informatie die er wel is vaak verkeerd. 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."⁹⁷ maar gaat nadenken over een verbetering van de informatievoorziening want tot nu toe heeft hun visie qua bestrijding van overgewicht niets opgeleverd.

