



Vetrijker eten kan gezond zijn

Dat vetarm eten gezond is, wordt nog steeds volop gepropageerd. Maar steeds vaker blijkt dat vet niet altijd slecht is. Mensen met diabetes type 2 kunnen makkelijker afvallen en hun diabetes-symptomen onder controle houden met een vetrijk en koolhydraat-arm dieet, blijkt uit een Nederlandse proef.

HENK TEN HAVE

De proef met het leefstijlprogramma 'Keer diabetes om' was begin maart volop in het nieuws. De eerste resultaten waren bekend en die wekten bij velen verbazing. Want juist het eten van meer (natuurlijke) vetten en minder koolhydraten blijkt, naast veel groente en meer beweging, bij te kunnen dragen aan 'omkering' van diabetes type 2. Dat terwijl mensen nog veelal 'bang' zijn voor met name verzadigd vet in bijvoorbeeld volvette kaas en volle zuivelproducten. Ook in de nieuwe Schijf van Vijf, die op 22 maart werd gepresenteerd door het Voedingscentrum, zijn volle yoghurt, volle kwark en volvette kaas niet opgenomen. Roomboter is eveneens niet goed, volgens het Voedingscentrum. Deze producten zouden allemaal te veel verzadigd vet bevatten en we moeten daarom kiezen voor halfvolle en magere varianten. Maar de deskundigen die betrokken zijn bij 'Keer diabetes om' denken daar genuanceerder over. Niet alleen voor mensen met diabetes type 2 is meer natuurlijk en onbewerkt vet en minder snel opneembare koolhydraten eten goed, ook voor gezonde mensen kan dit een prima dieet zijn, zegt Connie Hoek die als diëtist van Voeding Leeft meewerkte aan 'Keer diabetes om'. Voeding Leeft is een onafhankelijke organisatie die 'het bewustzijn over voeding en de impact die voeding heeft op ons leven, ons gevoel van welzijn en vitaliteit wil vergroten' en de initiatiefnemer van 'Keer diabetes om'.

Tevreden lichaamscellen

Volgens Hoek zou de basis van onze voeding moeten bestaan uit verschillende groenten. Om tot de hoeveelheid calorieën te komen die we dagelijks nodig hebben, kun je die groente aanvullen met voornamelijk natuurlijke vetten uit bijvoorbeeld boerenkaas en yoghurt. "Het eten van volvette zuivel, noten, olijfolie en bijvoorbeeld vlees geeft je voor langere tijd een vol gevoel. Hierdoor eet je minder in de uren na de consumptie van vetrijk voedsel en is de kans op chronische gewichtstoename kleiner", aldus Hoek. "Vooral natuurlijke, onbewerkte volvette zuivel en vlees bevatten onder andere hoogwaardige eiwitten en vetten. Deze eiwitten en vetten zorgen simpel gezegd voor tevreden lichaamscellen: de cellen kunnen met de bouw- en brandstof aan de slag. De hersenen geven het lichaam dan een seintje dat je verzadigd bent. Hierdoor neemt de eetlust af, de lekkere trek verdwijnt. Daarmee wordt de kans op gewichtstoename kleiner. Bij het nuttigen van snel opneembare koolhydraten, bijvoorbeeld in een koek, ligt het

heel anders. De koek smaakt juist naar meer, doordat de cellen weinig bouwstoffen ontvangen uit het koekje en de hersenen niet de melding geven dat je genoeg hebt gehad. Je neemt waarschijnlijk nog een koek of iets anders. En daarna misschien nog wel meer. Het effect is subtiel en lastig te registreren, maar we komen gemiddeld zo'n 0,5 tot 1 kilo per jaar aan. Het probleem ontstaat pas als dat twintig jaar zo doorgaat." Het eten van volvette zuivel en andere natuurlijke vetten, met mate, kan dus goed passen in een dieet. Maar in Nederland, en in veel andere landen, hebben mensen 'geleerd' om vooral weinig vetten te eten en veel koolhydraten. Als we bovenop die vele koolhydraten ook nog veel vet gaan eten, worden we gemakkelijk nog zwaarder. Hoek: "Het Voedingscentrum adviseert bijvoorbeeld om veel brood te eten. Brood bevat over het algemeen veel snel opneem-

baar vet. Dat is niet goed voor de gezondheid, maar dat is niet de reden waarom mensen met diabetes type 2 vaak ziekten, blindheid en nierschade. De 55 deelnemers aan de proef van 'Keer diabetes om' pasten hun leefstijl aan: zij gingen onder andere in plaats van koolhydraatrijk voedsel meer producten eten die weinig van het lichaam vragen wat betreft insulineproductie of glucoseregulatie, zoals natuurlijke vetten. Ook gingen ze meer bewegen. Tweederde van hen kon na een half jaar de medicijnen (deels) laten staan. Ook nam hun gewicht en tailleomvang af.

Onverstandig

Ondanks de wetenschappelijke onderzoeken uit binnen- en buitenland die laten zien dat we natuurlijke verzadigde vetten juist goed kunnen gebruiken, krijgen we nog steeds het advies van het Voedingscentrum, dat gefinancierd wordt door de Nederlandse overheid, om weinig (verzadigde) natuurlijke vetten te consumeren en veel koolhy-

Vet uit zuivel zorgt voor tevreden lichaamscellen

bare koolhydraten. Ons lichaam kan die uiteindelijk ook in vet omzetten wanneer de energie niet wordt verbruikt of in de cellen kan worden opgenomen. Het lijkt er dus op dat door de focus op koolhydraten, vanaf de jaren tachtig, veel mensen langzamerhand te dik zijn geworden."

Zonder medicijnen

Ook mensen met diabetes type 2 kregen altijd het advies om 'mager' te eten: koolhydraatrijk en vetarm. Maar daarmee raken zij alleen maar verder van huis, zegt Connie Hoek. Mensen met diabetes type 2 (insulineresistentie) krijgen namelijk steeds meer moeite met het verwerken van grote hoeveelheden snel opneembare koolhydraten. De productie van lichaamseigen insuline wordt door toenemende insulineresistentie zo hoog dat andere hormonen die normaal de vetverbranding stimuleren, minder goed werken. Koolhydraten veroorzaken bij diabetes type 2 dus juist voor vetopslag in plaats van energievoorziening (glucose) in verschillende cellen. Op deze manier heeft iemand met diabetes type 2 eigenlijk chronisch honger en toegenomen vermoeidheid. Diabetes type 2 kan met medicijnen behandeld worden, maar als de leefstijl niet wordt aangepast, zal de ziekte verergeren. Uiteindelijk kan de aandoening leiden tot hart- en

draatrijk voedsel. Datzelfde advies geven aan mensen met insulineresistentie vindt Connie Hoek op z'n zachtst gezegd onverstandig. "Vanaf de jaren de tachtig, toen we mager moesten gaan eten, zijn mensen gemiddeld alleen maar zwaarder geworden. En hoewel het aantal mensen dat sterft aan hart- en vaatziekten afneemt, neemt het percentage mensen dat met hart- en vaatziekten te maken krijgt nog steeds toe." ➔



Connie Hoek

FOTO: DENNIS VERBRUGK/TUK/CONNIE HOEK