

# Eten volgens je persoonlijke stofwisseling verkleint kans op hart- en vaatziekten

**Het risico op ziekten als diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kun je verkleinen als je eet volgens een voedingspatroon dat past bij jouw persoonlijke stofwisseling. Anouk Gijbels onderzoekt de effecten van precision nutrition op de stofwisseling en hart en bloedvaten.**

‘We weten dat niet iedereen hetzelfde reageert op voeding, maar we weten niet precies hoe dat komt. Een van de theorieën die zulke verschillen verklaart, gaat uit van de biologie. Wij wilden onderzoeken of je inderdaad gezonder wordt als je voeding eet die past bij jouw persoonlijke stofwisselingsprofiel of glucosehuishouding.’

Samen met onderzoekers van Maastricht University onderzocht Gijbels 242 deelnemers. ‘Zij hadden allemaal overgewicht of obesitas, waren tussen de 40 en 75 jaar en zowel mannen als vrouwen deden mee. Zij hadden allemaal geen diagnose van diabetes, maar bleken wel een verstoorde glucosehuishouding te hebben.’ Alle deelnemers hadden een vorm van insulineresistentie: het lichaam reageert minder goed op het hormoon insuline dat de bloedsuikerspiegel na het eten van een maaltijd stabiliseert. Bij de helft van deze groep lag de oorzaak bij verstoorde mechanismen in de spieren, bij de andere helft aan de lever. Van beide groepen kreeg de helft een dieet voorgeschreven dat rijk was aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, met onder meer olijfolie en noten, terwijl de andere helft zich moest houden aan een vetarm, vezel- en eiwitrijk dieet. Zo ontstonden vier groepen.

## Gezonder

Alle deelnemers werden twaalf weken gevolgd, waarbij afvallen geen doel was. Gijbels: ‘Na die weken waren alle deelnemers, vanuit het perspectief van cardio-metabole risicofactoren (de gezondheid van stofwisseling en hart en bloedvaten, red.) gezonder geworden.’ De gezond-



Foto Shutterstock

heidswinst was het grootst bij deelnemers die behoorden tot een van de twee groepen met de ‘juiste’ combinatie van insulineresistentie en dieet: voor mensen met leverinsulineresistentie is dat het vetrijke dieet; voor mensen met spierinsulineresistentie het eiwit- en vezelrijke dieet. ‘Bij deze mensen nam de insulinegevoeligheid toe en zagen we minder ‘verkeerde’ vetten en ontstekingsmarkers in het bloed. Ze zijn daardoor niet ineens even insulinegevoelig als een gezond, jong, slank persoon, maar het is wel een flinke verbetering.’

## Commercieel

Het zou mooi zijn, maar een praktische toepassing voor eten volgens je persoonlijke stofwisseling is er nog lang niet. ‘We weten nu dat dit concept werkt, maar nog niet hoe. Bovendien is deze studie de eerste die dit aantoonde. De studie moet herhaald worden om de resultaten te bevestigen.’ Ook is er bijvoorbeeld nog geen huis-tuin-en-keukentest om je stofwisselingsprofiel te bepalen. ‘Het type test dat wij hebben gebruikt om een profiel te

bepalen, is op dit moment alleen in een laboratorium uit te voeren.’

Ondanks dat zien commerciële bedrijven wel brood in *precision nutrition*. ‘Zij gebruiken nu al simpele markers en meetinstrumenten, zoals een continue glucosemonitor die sommige mensen met diabetes ook dragen. De gezondheidseffecten van *precision nutrition* zijn veelbelovend, maar het staat wetenschappelijk gezien echt nog in de kinderschoenen.’ Gijbels promoveerde afgelopen juni. DV

---

**‘We weten nu dat dit concept werkt, maar nog niet hoe’**