

# Algemeen voedingsadvies volstaat niet

## Aanpassingen op maat geleverd



*Verse, biologische groenten zijn minder belastend voor de lever dan bespoten groenten.*

In het proces van gewichtsvermindering kan een voedings-, suppletie- of bewegingsadvies helpen, mits op maat gemaakt. Op voedingsgebied heerst veel versnippering over gezonde voeding. Wellicht dat dit artikel u kan inspireren tot het maken van gezonde voedingskeuzes of -adviezen.

Tekst: Ellen Pijper, natuuriëtist

Bij het verminderen van overgewicht is gezonde voeding belangrijk. Dit klinkt vanzelfsprekend, maar wat houdt gezonde voeding precies in? Wat vandaag gezond is, wordt morgen als ongezond bestempeld. Daarnaast leert praktijkervaring dat wat voor de één gezond is, voor de ander heel anders kan uitpakken. Bij het tegengaan van overgewicht helpen beperkte algemene voedingsadviezen, eenzijdige voorlichting over vetten of het tellen van calorieën niet. Tenminste, niet op de lange termijn. Daarom is het belangrijk om gedegen en op de persoon afgestemde adviezen te maken. Het lukraak geven van voedings- of suppletieadviezen kan heel vervelende klachten en zelfs verstoringen in het metabolisme (de stofwisseling) geven. Natuuriëtisten zetten voeding in als medicijn (nutricijn). Voeding wordt bij overgewicht onder andere gebruikt om bepaalde systemen te voorzien van de juiste stoffen. Door het voeden en ondersteunen van een systeem zoals de lever kunnen afvalstoffen worden afgevoerd. Dit kan resulteren in minder klachten en meer energie.

## Diepere verstoringen

Overgewicht gaat meestal gepaard met diepere verstoringen. Deze zijn niet op te lossen door simpele gezondheidslogo's als minder eten, intensieve beweging en algemene voedingsvoorlichting. De oorzaken van overgewicht variëren van een stofwisselingsstoornis of bijwerking van bepaalde medicatie, tot een disbalans in voeding of overeten om bijvoorbeeld negatieve emoties te onderdrukken. Maar ook slaapgebrek, intensieve beweging en te weinig ontspanning bevorderen het aankomen. Ook kunnen hormonen zoals insuline, adrenaline, glucagon, het groeihormoon, schildklierhormoon, oestrogeen, testosteron en DHEA uit balans raken. Deze verstoringen in het metabolisme kunnen weer nare gevolgen met zich meebrengen zoals een verhoogde afgifte van cortisol, wat op den duur kan leiden tot insulineresistentie (bloedsuikerafwijking).

## Bloedsuikerafwijking

Snelle koolhydraten zoals suiker maar ook iets gezonds als fruit, doen de bloedsuikerspiegel snel stijgen. Hoge bloedsuikerspiegels zorgen ervoor dat de alveesklier veel insuline moet aanmaken en geven dus hoge insulinepieken. Dit om de glucose (brandstof voor het lichaam) in de cellen te krijgen. Het gevolg hiervan is dat cellen ongevoelig worden voor insuline en dat glucose niet meer de cel in kan. Hoge spiegels van glucose en insuline in het bloed wordt ook wel insulineresistentie of hyperinsulinisme genoemd. Bij het overgrote deel van mensen met overgewicht is insulineresistentie aanwezig. Dit is te herkennen aan het welbekende 'zwembandje' rond de heupen. Een aantal oorzaken van een ontregelde glucosestofwisseling is onevenwichtige voeding, overgewicht, erfelijke aanleg, stress en onvoldoende lichaamsbeweging.

Ieder voedingsmiddel heeft een bepaalde Glycemische Index (GI). De GI geeft per

voedingsmiddel de invloed weer op de bloedsuikerspiegel. Witte rijst heeft bijvoorbeeld een hogere GI dan bruine bonen. Maar de GI geeft vaak een vertekend beeld omdat de snelheid van de GI wordt beïnvloed en het daardoor geen absolute waarde kan zijn. Deze beïnvloeding wordt bepaald door het eettempo, de bereiding en bewerking van het ingrediënt, de hoogte van de glucosewaarden, het vetgehalte in de maaltijd, de snelheid van de maagontleding en de werking van de verteringsenzymen van de alveesklier. Daarnaast zit er binnen een maaltijd meestal meer dan één voedingsmiddel. Vandaar dat de Glycemische Lading (GL) een beter beeld geeft van het effect op de bloedsuikerspiegel. De GL is namelijk een gemiddelde van de voedingsmiddelen met een bepaalde GI. Zo kan de lagere GI van bruine bonen de hogere GI van rijst compenseren, wat leidt tot een maaltijd met een gemiddelde GL. Voeding met een hoge GL lijkt insulineresistentie te bevorderen. Daarom is het beter om een geschikte combinatie in één maaltijd te vinden zodat deze een gemiddelde of lage GL bevat. Praktijkervaring leert dat voeding met een lage GL een langer gevoel van verzadiging geeft. Dit is plezierig én belangrijk bij het afvallen. Fruit kan bijvoorbeeld het hongergevoel vergroten. Dit komt doordat fruit snelle koolhydraten en dus een hoge GI bevat. Eet fruit daarom in combinatie met wat verse ongebrande noten of (soja)yoghurt. Bij verteringsklachten zoals gisting, een opgeblazen buik of gasvorming kan fruit het beste een half uur voor de lunch of het diner gegeten worden.

## Zuur-base balans

De huidige trend is low carbdiëten: eiwitrijke en koolhydraatarme voeding om gewicht te verliezen. Het is hierbij belangrijk om te letten op de zuur-base balans in het lichaam. Eiwitrijke voedingsmiddelen hebben doorgaans een verzurend effect op het

lichaam. Om dat tegen te gaan, is het goed om tegenover elk portie aan eiwitten vijf porties groenten te zetten. Een praktische tip: dit kan, naast vaste groenten, ook in de vorm van groentesap. Een nadeel van een koolhydraatvrij menu is dat het geen essentiële koolhydraten (glyconutriënten) levert. Deze zijn van belang om de darmflora te voeden.

## Ondervoeding bij overgewicht

Het klinkt misschien vreemd, maar vaak is er bij overgewicht sprake van ondervoeding, alleen al vanwege mislukte dieetpogingen waarbij weinig gegeten wordt. Ook eenzijdige voeding of voeding die veel lege calorieën bevat, kan het lichaam uitputten. Het krijgt dan onvoldoende nutriënten. Verschillende vitamines en mineralen spelen een belangrijke rol, met name in het glucose metabolisme en bij de insulinegevoeligheid. Bij mensen met overgewicht is dit meestal verstoord. Vitamine D, chroom, zink, magnesium, diverse B-vitamines en vitamine C zorgen ervoor dat bepaalde processen in het lichaam goed verlopen. Als er een vermoeden bestaat dat er een tekort is aan nutriënten, kunnen via bloedonderzoek de voedingsstatus en bepaalde voedselreacties worden gemeten. Vervolgens kan de natuurdietist begeleiding bieden bij het uitzoeken van de juiste voedingsmiddelen of supplementie. Kruidensupplementen en vitaminepreparaten lijken vaak onschuldig, maar ook een overschot aan bepaalde vitamines, mineralen of kruiden kan klachten veroorzaken. Daarom is het belangrijk om supplementie op de persoon (lijke klachten) af te stemmen.

## Ondersteunen van de lever

Als iemand die wil afvallen 'zuiverder' gaat eten, komen opgeslagen gifstoffen vrij uit de weefsels. Deze zijn ontstaan door externe factoren zoals milieuverontreiniging, maar ook door interne factoren zoals een verminderd darmecosysteem. Zowel de lever als

de nieren en lymfe moeten hard werken om deze afvalstoffen af te voeren. Dit kan klachten geven als hoofdpijn, buikpijn met diarree of obstipatie, huiduitslag, een griepgevoel of verkoudheid. Het drinken van vocht ondersteunt de afvoer van afvalstoffen. Een goed drainagemiddel is de heetwaterkuur (zie kader). Dit is een Ayurvedische truc om afvalstoffen snel te verwijderen, de spijsvertering te versterken en de stofwisselingsenergie te vergroten. Koffie, zwarte thee, alcohol, chocola en frisdranken zijn extra belastend voor de lever. Vermijd ze daarom. Dit geldt ook voor bespoten groenten en fruit. Kies dus voor biologische leverondersteunende groenten zoals Chinese kool, witlof, broccoli, paksoi, asperges, avocado, knoflook en uien.

### Een gezond darmecosysteem

Volgens recent wetenschappelijk onderzoek, dat nog in de kinderschoenen staat, is overgewicht deels te herleiden tot afwijkingen in de darmflora. Mensen met een hoge BMI (Body Mass Index) hebben een bepaald type darmflora, dat verschilt van de darmflora van mensen met een normaal gewicht, waarbij voedsel wel of niet goed wordt omgezet. Ethisch of niet, tegenwoordig wordt het effect van 'poeprtransplantaties' onderzocht. Bij deze transplantaties wordt de darmflora van een gezond persoon met een normaal gewicht door ontlasting monsters getransplanteerd naar de darm van een persoon met bijvoorbeeld een hoge BMI. Voordat mensen met overgewicht massaal aan de 'poeprtransplantaties' gaan, hier een tip: praktijkervaring laat zien dat het darmecosysteem ook met de juiste voedingsadviezen in balans kan worden gebracht. Juist bij mensen met overgewicht is het belangrijk om het darmecosysteem te verzorgen. Langdurige eenzijdige voeding, overeten of eetbuien kunnen een disbalans hierin geven. Dit kan op den duur uitmonden in (chronische) darmklachten zoals het prikkelbaar darm syndroom, de ziekte van Crohn, coeliakie of colitis ulcerosa.

### Puzzelen

Een natuuriëtist kan meepuzzelen in de complexe problematiek van overgewicht. Informatie over goede en verkeerde vetten, voeding die de stofwisseling daadwerkelijk reguleert en voedingsmiddelen die veel vitamines, antioxidanten en mineralen bevatten, helpt in het bewustwordingsproces. Daarnaast geeft een natuuriëtist praktische tips hoe met voedingsmiddelen in de keuken om te gaan, hoe ze te bereiden en te bewaren. Of om de darmflora te versterken en de lever te ondersteunen zodat voedingsmiddelen ook echt worden opgenomen. Tijdens het puzzelen is het belangrijk rekening te houden met de persoonlijke constitutie. Dit is het geheel van bij de geboorte aanwezige lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Met andere woorden: de persoonlijke aanleg. Leven en eten naar de richtlijnen voor die persoonlijke constitutie is de makkelijkste manier om uw beste kwaliteiten tot bloei te laten komen. ■

### Heetwaterkuur

Kook 's morgens 20 minuten lang op een laag pitje ongeveer één liter koolzuurvrij bronwater in een aluminiumvrije pan. Schenk dit water in een thermoskan. Drink gedurende de dag met kleine slokjes het water zo heet mogelijk op. Mocht dit een onaangenaam gevoel geven, laat het water dan iets afkoelen. Let erop dat de tong niet verbrandt! Zet de heetwaterkuur acht weken in voor een gewenst effect.

### Leestips

- [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)
- [www.energieherstelplan.nl](http://www.energieherstelplan.nl)
- [www.constitutietest.nl](http://www.constitutietest.nl)
- [www.combivitaal.nl](http://www.combivitaal.nl)
- 't Went zo'n element, ISBN: 9063789122
- Het Energie Herstelplan, ISBN: 9063787693
- Ik heb er mijn buik van vol, ISBN: 9063789483

### Top 10 voedingsadviezen

- 1) Kies voor verse, biologische voeding.
- 2) Eet gevarieerd, met aandacht en kauw goed.
- 3) Lees etiketten en vermijd transvetten, suiker en toegevoegde (zoet)stoffen.
- 4) Eet volgens uw constitutie.
- 5) Stoom, kook, stoof of bereid eten in de heteluchtoven/römertopf.
- 6) Eet voldoende essentiële koolhydraten (glyconutriënten).
- 7) Drink zo'n 1,5 tot 2 liter water per dag.
- 8) Let op de zuur-base balans.
- 9) Eet zes keer per dag, met een lage GL.
- 10) Vermijd geraffineerde (graan)-producten

