

## **We worden steeds dikker, want we eten vetarm!**

Door Jetty van der Graaf, orthomoleculair voedingsdeskundige

Vroeger hebben we geleerd dat vetten 9 kcal en eiwitten en koolhydraten 4 kcal per gram leveren bij verbranding. Dus als we wilden afvallen zouden we minder vetten moeten eten. Ook werd door het Voedingscentrum jaren geleden de strijd aangeboden tegen overgewicht, hart- en vaatziekten middels de campagne "Let op Vet!" Deze heeft absoluut niet het beoogde resultaat gehad, juist het tegendeel. Mensen gingen minder vet eten, maar kregen daardoor tekorten aan essentiële onverzadigde vetzuren.

Ook in Amerika is overgewicht een ware epidemie geworden. Hier worden al jaren zeer veel vetvrije snacks en lightproducten gepromoot, er is zelfs al een frituurvet (Olestra) op de markt die niet in het lichaam opgenomen wordt. Echter de hoognodige vetoplosbare vitaminen en antioxidanten lossen hier wel in op en gaan voor het lichaam verloren. Ondanks dit alles wordt de mens steeds dikker en vetter.

### **Wat gebeurt er?**

Als men echter géén vet meer mag eten, gaat men vanzelf meerkoolhydraten eten. Deze worden in het lichaam bij de spijsvertering afgebroken tot de bouwstenen, glucose. Alle lichaamscellen hebben glucose nodig voor de energievoorziening. Echter de hoeveelheden die wij binnenkrijgen overschrijden deze behoefte ruimschoots. Hierdoor wordt er ook extra insuline aangemaakt. Het lichaam gaat deze overmaat glucose opslaan als vetreserve. Hier is insuline ook voor verantwoordelijk. Dit is een natuurlijk verschijnsel dat eeuwenlang heel nuttig was, doordat in vroegere tijden periodes van overmaat werden afgewisseld door periodes van schaarste. Dit komt in onze Westerse maatschappij niet meer voor en dus raken wij onze opgebouwde vetreserves niet meer kwijt. Ook hebben we juist vet nodig, maar dan wel de "goede vetten", ook wel essentiële vetzuren genoemd, om goed te kunnen functioneren en ook om gewicht te kunnen kwijtraken. Goede vetten voorkomen hart- en vaatziekten, overgewicht, te hoog cholesterol, spelen een rol in de immuniteit, zijn nodig in alle lichaamscellen, zijn onmisbaar in de hersenen, kortom zijn nodig voor het goed functioneren van een gezond lichaam.

### **Welke vetten hebben we nodig:**

$\Omega$ -3 en  $\Omega$ -6 zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die we nodig hebben, bij voorkeur in een verhouding van 2:1.  $\Omega$ -6 vetzuren (o.a. linolzuur) komen voor in alle plantaardige oliën (olijfolie is hoofdzakelijk  $\Omega$ -9, een enkelvoudig onverzadigd vetzuur).  $\Omega$ -3 vetzuren zitten in vette vis (sardines, zalm, makreel, haring, paling, sprot) en lijnzaadolie. Verzadigde vetten en dierlijke vetten hebben we ook wel nodig, maar in mindere mate.

We hebben  $\Omega$ -3 en  $\Omega$ -6 vetzuren nodig maar dan wel in een natuurlijke vorm, d.w.z. een koudgeperste olie. Bij verhitting worden onverzadigde vetzuren verzadigd (ranzig) en verliezen ze hun nuttige functies voor het lichaam. Bij het harden van oliën voor b.v. margarines en frituurvetten ontstaan ook transvetzuren, deze zijn zeer slecht voor hart en bloedvaten.

### **Hoe ontstaat overgewicht en ouderdomsdiabetes:**

Ik zal proberen dit heel kort uit te leggen. Alles wat we eten wordt afgebroken tot glucose, de bouwstenen die alle cellen nodig hebben om te verbranden tot energie. Als na het eten de bloedsuikerspiegel stijgt, gaat ook het insuline niveau stijgen, om de glucose de cellen in te krijgen. Als het glucosegehalte weer daalt, krijg je weer trek, waardoor we weer iets gaan eten, meestal snoepen tussendoor. De glucose stijgt weer, gevolgd door de insuline, en zo ontstaat een spiraal. De insuline stijgt door de snelle opneembare suikers van tegenwoordig. Bovendien hebben de receptoren voor insuline door een tekort aan essentiële vetzuren niet de juiste vorm. Daardoor en door een tekort aan spoorelementen functioneert de insuline niet goed, stijgt de glucose en daardoor de niet goed functionerende insuline. Dit noemen we insulineresistentie. Dat heeft als bijwerking dat glucose bij voorkeur in vetcellen wordt opgeslagen. Doordat we steeds meer onvolwaardige voeding tot ons nemen, krijgen we tekorten aan vitaminen en mineralen. De

alvleesklier heeft veel mineralen en sporelementen nodig om goede insuline te kunnen maken. Als deze neerwaartse spiraal niet verbroken wordt, raakt de alvleesklier uitgeput en is er te weinig insuline om alle glucose voor de juiste cellen te kunnen gebruiken. Zo ontstaat diabetes en overgewicht, want het teveel glucose wordt opgeslagen als vet. Met een normaal insuline gehalte wordt glucose bij voorkeur in spiercellen opgeslagen en geeft dan energie om te kunnen werken.

### **Ook hormoonwisselingen bij ouder worden hebben invloed:**

In de menopauze daalt het niveau van de geslachtshormonen, oestrogenen. Ook bewegen ouderen vaak minder, samen heeft dit invloed op de hersenen. De afgifte door de hypofyse van groeihormoon (GH) wordt beïnvloed door bewegen en oestrogenen. Na je 35<sup>ste</sup> neemt GH af met gemiddeld 14% per 10 jaar.

De gevolgen van minder GH zijn minder vetafbraak (meer lichaamsvet), minder eiwitsynthese (afname spiermassa), minder reparatievermogen (meer degeneratieve veranderingen). Er veranderen nog meer hormoonspiegels zoals DHEA en cortisol. Ze zijn allemaal weer van invloed op elkaar en hebben ook een interferentie met insuline. Het cortisol stijgt iets waardoor glucose stijgt, waardoor ook weer de insuline en vervolgens de vetopslag toeneemt.

### **Van FAT naar FIT:**

Veel mensen zullen kunnen afvallen als ze hun voedingspatroon op essentiële punten aanpassen. Veel meer goede plantaardige oliën en weinig of geen koolhydraten, behalve die uit groenten en fruit. Om géén extra koolhydraten binnen te krijgen moet men de volgende producten vermijden: brood, koekjes, gebak, alles waar suiker of glucosestroop aan toegevoegd wordt, alle deegwaren, pasta's, rijst, peulvruchten, aardappels. Uit alleen groenten en fruit krijgt het lichaam voldoende koolhydraten binnen voor de energievoorziening.

Ook is het belangrijk meer te gaan bewegen. Het afvallen gaat dan gemakkelijker en je zult je fitter en gezonder gaan voelen.

### **Voedingsadviezen:**

Veel groenten en fruit. Salades met koudgeperste plantaardige olie en lekkere verse kruiden. (een kant en klare dressing bevat al gauw 10% suiker)

Vette vis (minimaal 2 – 3 x per week), mager rood vlees, wild, gevogelte. (vette vis is zalm, haring, paling, sardines, sprout, geen roofvis) Bereiden door b.v. grillen, stomen, koken in pittige bouillon of eventueel te bakken.

Eieren. Dagelijks een ei mag, liefst zachtgekookt; een (te) hard gekookt ei ziet vaak "blauw van ellende" dit kan niet gezond zijn.

Dagelijks 1 eetlepel lijnzaadolie (extra  $\Omega$ -3 vetzuren)

### **Gebruik van vetten voor bakken en braden:**

Het beste is om te (roer)bakken en braden in roomboter of kokosolie, dit zijn al verzadigde vetten en deze worden niet slechter voor het lichaam. Plantaardige olie mag dus nooit verhit worden. Olijfolie kan nog enigszins verhit worden doordat dit een enkelvoudig onverzadigd vetzuur is dat niet essentieel is voor het lichaam.

Het vet mag nóóit bruin worden bij verhitting, dan is het té heet geweest en zijn er stoffen ontstaan die kankerverwekkend zijn. Plantaardige olie (m.n. lijnzaadolie) kan snel oxideren (= ranzig worden), dan niet meer gebruiken.

### **Vorstel voor een koolhydraatarm dagmenu.**

#### **Ontbijt**

Biogarde, kwark of magere yoghurt, zonder suiker.

Of: eventueel verse vruchten.

Kruidenthee zonder suiker.

### **Tussendoor**

Thee, groene thee of kruidenthee, alternatieve koffie zonder suiker.  
Eventueel nog vers fruit.

### **Lunch**

Rauwkostschotel met koudgeperste olie.  
Kruidenthee  
Beker biogarde of karnemelk (kan ook later tussendoor)

### **Tussendoor**

Kruidenthee zonder suiker, of glas biogarde, karnemelk.  
Fruit.

Half uur voor de warme maaltijd eventueel glas groentesap of een kopje soep.

### **Warme maaltijd**

Flinke portie groente en/of rauwkost (aangemaakt met koudgeperste olie en goede reformazijn of citroensap)

Vis, mager vlees (geen varkensvlees) ei, eventueel sojaproducten (bevatten meer koolhydraten, maar ook goede fyto-oestrogenen), gen-tech vrij.

### **'s Avonds**

Alternatieve koffie of kruidenthee zonder suiker.  
Mineraalwater, vruchtensap zonder toegevoegd suiker, groentesap of diksap.  
Eventueel nog wat fruit.

Als er veel gewicht af moet is het beter koolhydraatrijke groenten en vruchten te mijden; dit zijn de knolgewassen zoals bieten, koolraap, verder pompoen, wortelen en bananen.

Ook adviseer ik mensen een goede hooggedoseerde multi vitamine en multi-mineralen preparaat (met alle mineralen + GTF-chroom) en extra vitamine C te gebruiken. Tevens nog extra O 3 vetzuren.

Veel mensen hebben door jarenlang verarmde voeding te eten vaak enkele of meerdere tekorten opgebouwd van de essentiële voedingsstoffen.

Ga verder niet zelf experimenteren met allerlei voedingssupplementen, maar zoek voor verdere gezondheidsproblemen of suppleties contact met een orthomoleculair voedingsdeskundige of arts. Zie het **Overzicht Therapeuten en Artsen** op de website van de MBOG.

Jetty van der Graaf  
orthomoleculair voedingsdeskundige