

Blik op obesitas



'Medicijnen nemen de prikkel weg om de zieke omgeving te veranderen'

Anne Roefs,
hoogleraar psychologie en neuro-
wetenschappen van eetgedrag aan
Maastricht University

Zestig jaar geleden waren onze genen niet anders en toch was er veel minder obesitas. Er is dus een sterke interactie met de omgeving. 80 procent van het aanbod in de supermarkt is ongezond, mensen hebben stress, geldzorgen, werkdruk - dat maakt gezond leven voor veel mensen heel moeilijk.

„Leefstijlinterventies moeten veel intensiever zijn dan nu om goede resultaten te halen en gezond gedrag vol te houden. Onderzoek laat zien dat minimaal veertien bijeenkomsten per half jaar nodig zijn, dat zijn er nu gemiddeld maar twaalf per jaar. Bovendien, er zijn ook mensen die alleen maar meedoen met de Gecombineerde Leefstijl Interventie omdat ze dan na een jaar in aanmerking komen voor medicatie. Zo krijgt leefstijlinterventie niet echt een kans.

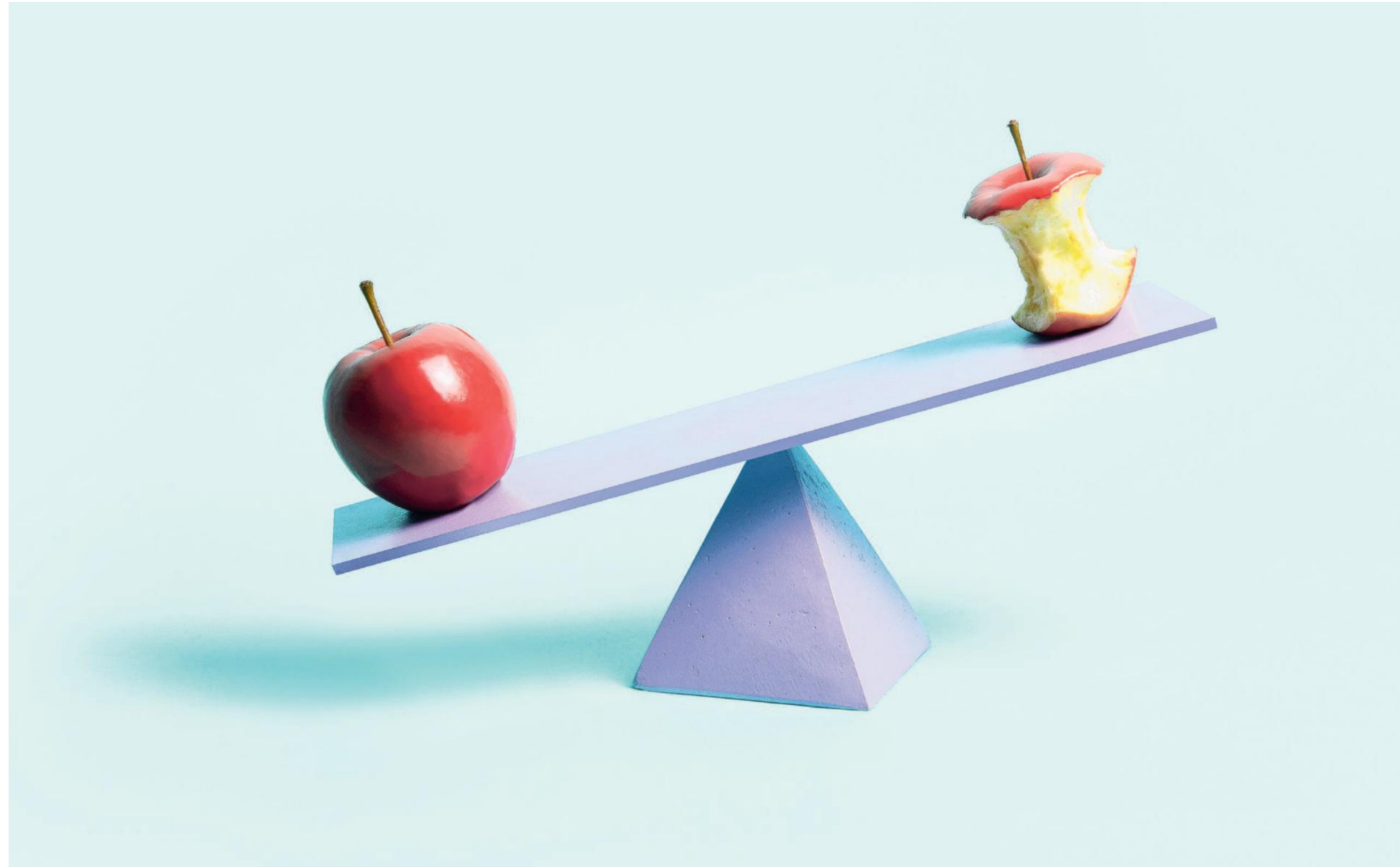
„Zolang de overheid niet ingrijpt met maatregelen zoals een suikertaks, verbetering van het voedingsaanbod en meer beweging op scholen is het dweilen met de kraan open. Het doet pijn om te zien dat de oplossing nu van *big pharma* moet komen. Je zet mensen in een giftige omgeving en geeft ze vervolgens pillen en prikken. Levenslang, want zodra ze stoppen met de medicijnen, komen ze weer aan.

„Het is de omgeving die ziek is, medicijnen nemen de prikkel weg om daar iets aan te doen. Er is een groep bij wie de hormoonhuishouding zo verstoord is dat alleen leefstijlverandering niet genoeg is, maar waarom zou je medicijnen geven als er met de hormoonbalans niets mis is?

„Het stigma dat mensen overgewicht aan zichzelf te wijten hebben moeten we aanpakken. Bewegingen als *Body Positivity* en *Health At Every Size* kunnen daaraan bijdragen, maar ze gaan ook weer over uiterlijk. We kunnen niet aanvaarden dat mensen door hun gewicht het risico lopen ongezond te worden, ook mentaal. Obesitas is niet gezond.

„We moeten de oorzaken van obesitas beter in kaart brengen en de leefstijlbegeleiding afstemmen op verschillende subgroepen. En niet wachten tot iemand een BMI van 30 heeft. Bespreek leefstijlbegeleiding al vanaf een BMI van 25 en als je het aanbiedt, zorg dan dat het intensief is.”

(MK)



VOEDINGSWETENSCHAP

Felle twist over waar de kilo's vandaan komen

Voor sommige mensen is het schrappen van snelle suikers of andere koolhydraten misschien een goed idee. Maar het is niet de enige manier om obesitas te lijf te gaan.

Door onze redacteur **Niki Korteweg** Illustratie **Lieke Janssen**

Zijn het zuiver de calorieën in je voedsel die bepalen hoe zwaar je wordt? Of word je extra gevoelig voor overgewicht door het eten van 'snelle suikers', makkelijk opneembare koolhydraten die niet eerst verteerd moeten worden?

Stapels dieetboeken en afvalplannen richten zich al sinds jaar en dag op het bannen van suikers, of zelfs van alle voeding met koolhydraten: suikers, zetmeel en vezels. Maar of dat beter werkt dan simpelweg calorieën schrappen, daarover zijn voedingswetenschappers al decennia fel in debat. De laatste jaren laaide dat in de wetenschappelijke bladen weer op.

Iedere calorie telt, ongeacht waar die vandaan komt, zegt het leeuwendeel van de wetenschappers, aangevoerd door de Amerikaanse onderzoeker Kevin Hall. Het gaat om de *energiebalans* in het lijf. Nee, zegt het andere kamp, met de Amerikaanse kinderendocrinoloog David Ludwig aan kop: het gaat om het *soort* voedingsstoffen dat je binnenkrijgt. Snelle suikers veranderen het energieverbruik.

Het meest overtuigende bewijs is er voor het eerste, mede dankzij studies van Hall. Het maakt niet uit in welke vorm iemand brandstof binnenkrijgt, liet hij zien, of dat nu koolhydraten zijn of vet: wie meer calorieën eet valt minder af. Twintig mensen met overgewicht kregen afwisselend twee weken een plantaardig, vetarm dieet (met 75 procent koolhydraten en 10 procent vet), en twee weken een dierlijk, koolhydraat-arm dieet (10 procent koolhydraten, 75 procent

vet). Ze mochten zoveel eten als ze wilden.

Het verschil in energie-inname was enorm: bij het koolhydraatrijke vegan voedselpatroon aten de deelnemers 500 à 750 kilocalorieën minder dan bij het koolhydraatarme en vette patroon. In de vegan weken vielen deelnemers dan ook het meest af. Dat is niet verbazingwekkend: vet levert per gram meer dan twee keer zo veel energie dan koolhydraten of eiwit.

Een duidelijk bewijs voor de energiebalans. En een voedingspatroon met veel koolhydraten leidt er dus niet zomaar toe dat mensen te veel eten, concludeert Hall.

Maar Ludwig en zijn medestanders trekken

dat idee in twijfel. Want er zijn ook aanwijzingen dat het *type* koolhydraat invloed heeft op de hormonale en metabole reacties van het lichaam. Een eetpatroon met voeding met veel snel verteerbare suikers (in bijvoorbeeld gesuikerde en bewerkte producten, meelproducten en zetmeelrijke groenten) leidt tot een lijf met een grotere neiging tot vetopslag en een lager energieverbruik, is de hypothese.

Signaal voor lichaamscellen

Nu hebben koolhydraten inderdaad een effect op stofwisselingshormonen. Na het eten van koolhydraten stijgt de hoeveelheid glucose (suiker) in het bloed. Hierdoor geeft de alveelsklier het hormoon insuline af aan het bloed. Hoe meer snelle koolhydraten in het eten, hoe sneller de bloedsuiker stijgt, en hoe meer insuline er vrijkomt. Dat is het signaal voor lichaamscellen om glucose op te nemen. De weefsels gebruiken het als brandstof, en wat over is, slaan de spieren en de lever deels op als glycogeen. Overtollige glucose en vet slaat het lijf op in vetcellen.

Daar zit de crux, schrijft Ludwig in een reactie op tegenwerpingen van Hall. Bij een grote hoeveelheid insuline in het bloed blijven die vetcellen hangen in de 'opslag-stand'. Er is daardoor minder brandstof beschikbaar voor alle organen. Dat registreren de eetlustgebieden in het brein, die het signaal 'honger' geven, en de stofwisseling op een lager pitje zetten, en daardoor leidt voedsel met veel snelle suikers tot te veel eten en overgewicht.

Het is niet overeten waardoor je dik wordt,

het is dik *zijn* dat aanzet tot overeten, volgens Ludwigs *koolhydraat-insuline model*.

De snelle koolhydraten waarover Ludwig het heeft, zijn korte suikerketens, die snel worden afgebroken tot het molecuul dat het lichaam gebruikt als energiebron, glucose. Er zijn ook langzame koolhydraten, in bijvoorbeeld zilvervliesrijst, granen, peulvruchten, groenten en fruit. Die bestaan uit lange suikerketens die eerst nog moeten worden afgebroken tot glucose. Die vertering kost tijd en energie. De glucose komt minder snel vrij in het bloed.

Gesuikerde cornflakes met melk

Een maat voor hoe snel glucose na het eten in het bloed terechtkomt, is de glycemische index. Na het eten van voedsel met een hoge glycemische index (of een hoge glycemische *load*, een andere maat), zoals een kom gesuikerde cornflakes met melk, zal de bloedsuikerspiegel sneller stijgen dan na voedsel met een lage glycemische index, zoals havermoutpap.

Vooral in dierstudies vinden Ludwig en zijn medestanders bewijs voor hun glucose-insulinemodel. Zo hebben muizen en ratten die voedsel krijgen met een hoge glycemische index na enkele weken meer vetweefsel en minder spierweefsel dan soortgenoten die evenveel calorieën aten maar met een lage glycemische index.

Ook in Nederland kijken wetenschappers verschillend tegen de kwestie aan. Hanno Pijl, internist-endocrinoloog in het LUMC, ziet het model van Ludwig inmiddels vaak door onderzoek bevestigd. „De bloedsuiker is een paar uur na het eten van voedsel met veel snelle suikers lager dan na het eten van een maaltijd met veel vetten. Studies laten zien dat lage bloedsuikerspiegels hersengebieden activeren die belangrijk zijn voor het hongergevoel. En in sommige studies geven voedselpatronen met weinig koolhydraten op de lange duur meer gewichtsverlies dan eetpatronen met weinig vet.”

Maar bij mensen is dit nog niet duidelijk aantoonbaar, zegt Martijn Brouwers, internist-endocrinoloog in het Maastricht UMC+. „In epidemiologische studies zie je dat groepen mensen die veel voeding met een hoge glycemische index eten meer hart- en vaatziekten, diabetes en obesitas hebben dan mensen die voeding eten met meer langzame koolhydraten”, zegt hij. „Maar dat je van voeding met veel snelle suikers ook zwaarder wordt dan van voeding met hetzelfde aantal calorieën maar met langzame koolhydraten, dat is niet overtuigend bewezen.”

Wel bewezen is dat mensen van voeding met veel snelle suikers, zoals bijna al het ultrabewerkte fabrieksvoedsel, snel te veel eten. Dat toonde Hall vijf jaar geleden aan. Mensen die ongelimiteerd ultrabewerkt voedsel kregen, aten 500 kilocalorieën per dag meer dan mensen die een identiek samengesteld voedselpatroon kregen met onbewerkte producten.

„Wat we leren van Hall is dat gewichtstoename vooral te maken heeft met de energiedichtheid van wat je eet. En dat het vooral bepaald wordt door zoets banaals als wanneer je maag vol voelt”, zegt Brouwers.

Dat wil niet zeggen dat een sterk fluctueren in de bloedsuikerspiegel met hoge pieken gezond is: dat is wat er gebeurt bij mensen met suikerziekte, diabetes. „Bij diabetespatiënten proberen we de suikerpieken te voorkomen omdat dat veel glucose in het bloed op lange termijn schadelijk is voor de ogen, nieren en zenuwen. Niet zozeer voor het gewicht”, aldus Brouwers.

Of hoge insulinepieken in het bloed ervoor zorgen dat mensen zwaarder worden, is nog niet duidelijk aantoonbaar. „Misschien zijn die effecten er”, zegt Brouwers, „maar het effect

Blik op obesitas



'Mensen met obesitas worden te weinig gehoord'

Ömrüm Aydın,
internist Amsterdam UMC en mede-
oprichter Nederlandse Vereniging
voor Overgewicht en Obesitas

Tijdens mijn promotie aan het Amsterdam UMC en het Spaarne Gasthuis hebben we een groep patiënten gevolgd die een maagverkleining ondergingen. Bij 263 mensen keken we onder meer naar zelfvertrouwen en de kwaliteit van sociale relaties en steun, en naar kennis en vaardigheden die helpen een gezonde leefstijl vol te houden. Zelfvertrouwen, en het geloof dat je gestelde doelen kunt bereiken, bleken cruciaal. Bij mensen die moeite hebben met sociale relaties, die weinig steun ervaren, wordt het negatieve effect van weinig zelfvertrouwen versterkt: dan wordt het volhouden van een gezonde leefstijl nog moeilijker.

Dit raakt aan hoe de samenleving naar obesitas kijkt. Mensen met obesitas worden vaak al van kinds af aan aangesproken op hun uiterlijk, gewicht en eetgedrag. Ze worden gezien als ongedisciplineerd en ongemotiveerd. De aanname dat mensen er zelf voor kiezen om zo zwaar te zijn, kan het zelfvertrouwen en zelfbeeld aantasten, zo raken mensen sociaal geïsoleerd en ontstaat een vicieuze cirkel.

Het percentage mensen met overgewicht blijft toenemen, volgens het CBS. Betekent dat dan dat de helft van Nederland ongedisciplineerd is? We leven in een obesogene omgeving waarin het zonder steun makkelijk is om aan te komen en moeilijk om af te vallen. Artsen krijgen bovendien te weinig tijd om zich te verdiepen in iemands leefstijl. Het advies komt vaak neer op: eet wat minder, beweeg wat meer. We vergeten dat veel mensen vaak al jaren worstelen met hun gewicht en zonder succes talloze diëten hebben geprobeerd.

Vertrouwen geven en begrip tonen zijn essentieel om met patiënten oorzaken te achterhalen. Die zijn voor iedereen verschillend. Het maakt uit of je een schildklierprobleem hebt of topsport bent geweest, bijvoorbeeld. De aanpak van obesitas vereist maatwerk.

De stem van mensen met obesitas wordt nog onvoldoende gehoord. Met ervaringsdeskundigen hebben we daarom de Nederlandse Vereniging voor Overgewicht en Obesitas opgericht. Zodat ze vertegenwoordigd zijn als er besloten wordt over bijvoorbeeld behandelingen en vergoedingen. Mensen met obesitas moeten aan tafel zitten.

(MK)

Lees verder op pagina W12

»