

BETER ETEN, GEZONDER LEVEN

Lekker eten én kiezen voor de juiste voeding: Pascale is het beste bewijs dat het werkt. Ze sprak met professor Hanno Pijl over koolhydraten en vetten, diabetes type 2 en de nieuwste bevindingen.

Door PASCALE NAESSENS. Foto's: DUNCAN DE FEY.

A

hem graag interviewen omdat hij kan verklaren waarom de moeizame strijd die velen van ons voeren met voeding niet echt onze schuld is, waarom we dik en afhankelijk worden van bepaalde voeding, en waarom heel veel mensen niet goed reageren op koolhydraten. Als je dat begrijpt, is het makkelijker om betere keuzes te maken. Ik hou van zijn positieve benadering van het probleem. Zo is hij een van de initiatiefnemers van de organisatie 'Keer diabetes om'.

Er is nog nooit zoveel onderzoek gedaan naar voeding en toch loopt het zo fout met onze voedingsgewoonten. Hoe komt dat?

"Er is veel meer belangstelling voor voeding dan vroeger, dus worden er ook meer adviezen gegeven wanneer er problemen zijn. Maar veel van onze problemen zijn er gekomen omdat we ons eigen voedingsparadijs hebben geschapen en dat paradijs keert zich

ls voeding je ziek kan maken, dan kun je het ook gebruiken om te genezen", zegt professor **Hanno Pijl**. Zelf ben ik daar het levende bewijs van. Jarenlang heb ik een strijd gevoerd met mijn eetgewoonten, tot ik voeding begon te eten die beter bij me paste. Opeens had ik geen problemen meer. Dat betekent dat het probleem niet bij mij lag, maar bij wat ik at. Professor Pijl werkt in het Universitair Ziekenhuis in Leiden waar hij mensen met overgewicht en diabetes begeleidt. Ik wilde

'IK HOU VAN JE POSITIEVE BENADERING, EN VAN JE WERK ALS EEN VAN DE INITIATIEFNEMERS VAN 'KEER DIABETES OM'

'BLIJF ZO VER MOGELIJK WEG VAN ALLES WAT DE INDUSTRIE HEEFT AANGERAAKT, DAT IS NIET GOED VOOR ONS'



nu tegen ons. Koolhydraten en suikers in het bijzonder vinden we heel lekker en dat kun je goed begrijpen als je naar onze evolutie kijkt. Glucose is onze belangrijkste brandstof, zeker voor ons brein. Maar in de natuur zijn die korteketen-koolhydraten extreem zeldzaam; de enige zijn honing en fruit. Wij hebben geleerd ze in de loop van miljoenen jaren heel lekker te vinden, want we voedden er ons brein mee. Toen kwam de landbouw en ging er iets mis: we begonnen massaal koolhydraten te verbouwen en heel eenzijdig te eten. Nog veel erger was de industriële revolutie: opeens konden we die korteketen-koolhydraten zelf maken, door ze aan hun natuurlijke omgeving te onttrekken. Dat deden we dus massaal, maar we zijn helemaal niet gemaakt voor de enorme hoeveelheden snelle koolhydraten die we tegenwoordig eten. Dus we moeten nu iets doen om die trend te keren.”

Maar waarom krijgen wij dan het advies ‘Haal je energie vooral uit koolhydraten en eet weinig vet’?

“Het advies is er gekomen door de beroemde Amerikaanse onderzoeker **Ancel Keys**. Uit zijn beruchte zevenlandenstudie in de jaren 70 bleek destijds dat het consumeren van verzadigd vet leidde tot hart- en vaatziekten. De boodschap was dus: ophouden met verzadigd vet. Maar als je iets weghaalt, moet er wat anders voor in de plaats komen en dat waren de koolhydraten. Ook voor de smaak begon de industrie toen massaal koolhydraten en suikers in allerlei producten te stoppen. Dat is de belangrijkste reden waarom wij nu zo veel koolhydraten eten.”

Hoe kijkt men nu aan tegen het advies van Ancel Keys?

“Er is inmiddels heel veel kritiek gekomen op die zevenlanden studie, die zou niet helemaal correct zijn verlopen. Bovendien zijn er veel nieuwe studies gedaan die geen enkele relatie laten zien tussen consumptie van verzadigd vet en hart- en vaatziekten. Wat er wél uit blijkt, is dat er een verband bestaat tussen de consumptie van snelle koolhydraten en hart- en vaatziekten. Sinds de jaren 70 hebben we dus het foute advies gegeven. Er is heel veel onderzoek gebeurd en nu weten we dat we niet bang moeten zijn voor vet.”

Toch blijven veel voedingsdeskundigen zich verzetten tegen verzadigd vet.

“De wetenschappers in Nederland die zich daar tegen verzetten zijn opgegroeid met de theorieën van Ancel Keys. Het zit ingebakken in het denken van mensen.”

Mogen we niet verwachten van deskundigen dat ze juist openstaan voor nieuwe inzichten?

“Ja, dat zou je mogen verwachten. Dat hoort bij de wetenschap. De grote pleiter voor het loslaten van de ban van vet is cardioloog **Dariush Mozaffarian**, die verbonden is aan Harvard. Hij is de meest invloedrijke voedingsepidemioloog van dit moment.”

Zijn er tegenwoordig zoveel mensen met diabetes omdat we meer koolhydraten en minder vet eten?

“Diabetes type 2 is eigenlijk een heel normale reactie op een verkeerde omgeving. Wie insulineresistent is, had vroeger een overlevingsvoordeel, en heeft nu een groot probleem. Die mensen krijgen sneller diabetes type 2. Vroeger kregen ze dat niet omdat er gewoon bijna geen suiker was. Het meest paradoxale is dat wij die omgeving zelf hebben gemaakt.”

Kun je dat nog even uitleggen?

“Mensen die dik zijn, worden vaak insulineresistent en dat was vroeger een voordeel. Tijdens de zomermaanden, als er veel eten was, werden we dikker en door die vetvoorraad konden we makkelijker de schrale winter doorkomen. Insulineresistentie was een prachtig door de natuur uitgevonden systeem om onze hersenen, die vooral op glucose werken, te beschermen in tijden dat er weinig voedsel was. Insulineresistentie maakt namelijk dat die schaarse glucose niet naar de lever en de spieren gaat, maar beschikbaar blijft voor het brein. In de winter vielen we af en ging insuline na verloop van tijd weer beter werken. Maar nu is er altijd overvloed, mensen blijven dik en insulineresistent en als je dan veel koolhydraten eet, blijven die in het bloed en ontstaat er diabetes.”

Wat is het probleem met koolhydraten?

“Suiker, maar ook compacte bronnen van koolhydraten zoals aardappelen, rijst, pasta en brood doen de glucose in je bloed fors stijgen. Dat beschadigt je bloedvaten, je cellen en

je weefsels en bovendien word je er dik van. Bij mensen met insulineresistentie pieken die bloedwaarden nog meer.”

Mensen met overgewicht krijgen vaak te horen dat het hun eigen fout is omdat ze geen wilskracht hebben.

“Dat is veel te kort door de bocht. Het heeft een stukje met wilskracht te maken, maar er is ook een belangrijke genetische basis voor overgewicht. Als je die aanleg hebt, kun je niet zo veel eten als iemand die die aanleg niet heeft. Overigens zijn veel van de genen die te maken hebben met overgewicht betrokken bij de regulatie van de eetlust. Vergeet niet dat die ook voor een deel biologisch is bepaald. We weten nu dat het geen goed idee is om mensen met overgewicht te adviseren om koolhydraten te eten en weinig vet. Daarom ben ik blij met de nieuwe voedingsrichtlijnen voor diabetespatiënten in Nederland, die een koolhydraatarm dieet aanraden en vet niet meer aan banden leggen.”

Maar veel mensen vinden het moeilijk om minder koolhydraten te eten. Kunnen we zomaar minder aardappelen, brood, pasta en rijst gaan eten?

“Wie aardappelen en brood vervangt door groenten en fruit hoeft zich geen zorgen te maken dat hij of zij te weinig koolhydraten zal binnen krijgen. Veel mensen staan er niet bij stil dat groenten en fruit best veel koolhydraten bevatten, maar wel gezonde koolhydraten die hun suikers langzaam afgeven aan het bloed omdat ze verpakt zitten in vezels. Er zijn trouwens geen bewijzen dat zelfs een dieet met bijzonder weinig koolhydraten ongunstige gevolgen zou hebben voor de gezondheid. Kinderen met epilepsie krijgen een dieet voorgeschreven met minimale koolhydraten, zodat de hersenen overgaan op een andere energiebron. Bij zo’n ketogeen dieet krijgen de meeste van hen minder epilepsieaanvallen. Die kinderen volgen zo’n koolhydraatarm dieet jaren na elkaar zonder dat ze minder energie hebben, of andere problemen krijgen.”

Maar hoe zit het met gezonde kinderen? “Het advies voor kinderen vind ik moeilijk, eigenlijk weten we dat niet zo goed. Ik vind dat er te weinig aandacht is voor voeding in

verschillende levensfasen. Ik denk dat kinderen andere voeding nodig hebben dan volwassenen; ze hebben bijvoorbeeld relatief veel eiwitten nodig om hun groei te optimaliseren, en veel vet en suikers om de groei van de hersenen te stimuleren. In moedermelk zitten veel koolhydraten onder de vorm van lactose.”

Dus wat moeten kinderen eten?

“Ik zou hen voldoende eiwitten geven, vooral vis en tot op zekere hoogte vlees, maar dan vooral gevogelte, en groenten en fruit.”

Brood ligt de laatste tijd heel sterk onder vuur. Hoe denk jij daarover?

“Sommige mensen kunnen best goed met brood omgaan, maar er zijn drie groepen waarvan we weten dat ze minder goed met granen kunnen omgaan. Mensen met diabetes kunnen niet goed met koolhydraten omgaan en brood is een heel koolhydraatrijk product, zelfs volkorenbrood. Er is ook een groeiende groep mensen die er een opgeblazen gevoel van krijgt en zich niet lekker voelt in het algemeen. En dan heb je mensen die slecht reageren op gluten - eiwitten in granen. De ergste vorm daarvan is coeliakie. Mijn advies is gewoon om het accent niet meer zo op brood te leggen. Ook als je brood goed verteert, is het beter om niet meer dan twee sneden per dag te eten.”

Als ik aan een brood begin, wil ik dat helemaal opeten, ontbijtkoeken nog erger. Maar toch hoor ik wetenschappers vaak zeggen dat suiker en koolhydraten niet verslavend zijn.

“Er zijn wetenschappers die dat ontkennen, maar er zijn ook veel wetenschappers die dat

WIE IS HANNO PIJL?

Prof. dr. Hanno Pijl is internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie en overgewicht in het Leids Universitair Medisch Centrum met speciale belangstelling voor voeding en veroudering.

‘WE HEBBEN LANG HET
FOUTE ADVIES GEGEVEN.
NU WETEN WE DAT WE NIET BANG
MOETEN ZIJN VOOR VET’

PROFESSOR HANNO PIJL

‘VEEL MENSEN STAAN ER NIET BIJ STIL DAT GROENTEN EN FRUIT BEST VEEL – GOEDE – KOOLHYDRATEN BEVATTEN’

bevestigen. Er bestaat veel literatuur over. Voor sommige mensen kunnen suikers heel verslavend zijn. De neurale routes lopen gedeeltelijk gelijk voor cocaïne als voor suiker.”

Vaak hoor je: ‘Een calorie is een calorie, of je die uit brood, cola of fruit haalt’.

“Dat is een veel te simpele redenering. Je hormonen reageren totaal anders op een vet-calorie dan op koolhydraatcalorie. De ene calorie heeft ook een veel sterker verzadigend effect dan de andere. Denken dat 200 calorieën uit cola hetzelfde is als 200 calorieën uit groenten, dat slaat nergens op.”

Hoe zit het met zoetstoffen?

“Ook zoetstoffen zijn niet goed. Mensen die gesuikerde dranken drinken, hebben een grotere kans op diabetes, maar dat geldt ook voor mensen die zoetstof gebruiken, iets minder weliswaar. Onlangs was er ook een interessante publicatie in het wetenschappelijk blad **Nature**. Zoetstoffen blijken een heel negatieve invloed te hebben op de darmbacteriën, die heel belangrijk zijn voor je gezondheid.”

En wat met eiwitten?

“Daar weten we nog niet zoveel van. Ik werk samen met een briljante Amerikaanse bioloog **Valter Longo** en volgens hem is te veel eiwitten niet goed voor ons. Eiwit is een soort groeistimulus voor je lichaam, heel belangrijk als je in de groei of zwanger bent. Maar naarmate we ouder worden gaat er vanalles mis in ons lichaam, we krijgen foutjes in ons DNA en we weten dat DNA-fouten de basis zijn van kanker. Als je die beschadigde cellen blijft stimuleren met eiwitten en koolhydraten, stimuleer je de groei van beschadigde cellen. Tumorcellen voeden zich met koolhydraten, terwijl de eiwitten als bouwstoffen dienen. **Longo** heeft testen uitgevoerd op muizen met kanker; die bleken heel goed te reageren op chemo als ze weinig eiwitten en koolhydraten aten. Er loopt nu een nieuw onderzoek, waarbij vrouwen met borstkanker voor ze chemotherapie krijgen een natuurlijk dieet eten met minimaal eiwitten, weinig koolhydraten (enkel complexe koolhydraten) en vet.”

Hoeveel eiwitten moet een ‘gezond’ iemand eten?

“Daarover verschillen de deskundigen van mening en er zijn niet genoeg gegevens. Het

algemene advies is om tussen 10% en 20% van je dagelijkse energie uit eiwitten te halen. Zowel **Valter Longo** als ik raden vooral aan om meer groenten en fruit te eten.”

Geldt dat voor iedereen?

“Ik denk dat voedingsadvies tot op zekere hoogte individueel zou moeten worden afgestemd. Ik zeg tegen mijn patiënten: blijf zo ver mogelijk weg van alles wat de industrie heeft aangeraakt, dat is niet gezond voor ons. Als je onbewerkte producten eet, spaarzaam omgaat met brood, aardappelen, pasta en witte rijst en genoeg varieert, zit je goed. De meeste van mijn patiënten kunnen daarmee hun diabetes (type 2) vrijwel omkeren.”

Hoe kun je mensen aanmoedigen om gezonder te gaan eten?

“Daar kan de politiek een belangrijke rol in spelen. De **Wereldgezondheidsorganisatie** verklaart duidelijk dat we veel minder suiker moeten eten. Dat heeft grote gevolgen voor de voedingsindustrie. **Margaret Chen**, de voorzitter van de WHO, heeft al een aantal producenten uit de voedingsindustrie aangeklaagd om zelfregulerend te werken. Als ze dat niet doen, zal het gaan zoals bij de tabaksindustrie en worden er claims ingediend. Met andere woorden: dan worden ze aangeklaagd door mensen met diabetes type 2 of overgewicht omdat ze suiker in al hun producten verwerken. Van die kant komt er wel druk.”

Wat eet je zelf?

“Ontbijten is belangrijk. Ik varieer: sojamelk met havervlokken, of fruit, of een cracker met kaas, of iets met ei. Voor de lunch kies ik groenten, al dan niet rauw met noten. En ’s avonds vis met groenten of vegetarisch en heel af en toe eens een pasta.”

Kun je beter de hele dag door kleine hapjes eten, of drie vaste maaltijden?

“Ik denk dat je het best eet op vaste tijdstippen. Of dat nu driemaal per dag moet zijn, dat is meer een kwestie van cultuur en gewoonte. Maar het is duidelijk dat het gezegde wel degelijk juist is: ontbijten als een keizer, lunchen als een prins en dineren als een armoezaaier. Wij doen het omgekeerde: wij eten ’s avonds juist heel veel. Maar uit onderzoek blijkt dat je beter niet meer eet na zonsondergang.” ■

WAT IS INSULINE-RESISTENTIE?

Bij insulineresistentie ben je minder gevoelig voor insuline, een hormoon dat de suikers uit je bloed haalt en je cellen binnenloodst. Als je cellen ongevoelig zijn geworden voor insuline, blijft er te veel suiker circuleren in het bloed. Insulineresistentie is vaak de aanloop naar diabetes type 2.

DIABETES TYPE 1 EN TYPE 2

Bij diabetes of suikerziekte kan het lichaam de suiker die in het bloed circuleert niet goed meer opnemen. Hoewel diabetes 1 en 2 veel gemeen hebben, zijn de oorzaken totaal verschillend. **Diabetes 2** is meestal een gevolg van levensstijlfactoren zoals te veel suiker en koolhydraten en te weinig beweging. **Diabetes 1** is aangeboren: mensen met dit type maken geen insuline aan. Ze kunnen dus nooit genezen, hoe ‘gezond’ ze ook leven.

‘KEER DIABETES OM’

Ook in Vlaanderen zijn er diëtisten die mensen met diabetes type 2 begeleiden met een koolhydraatarm dieet. Diabetespatiënten mogen nooit op eigen houtje hun insulinewaarden drastisch verlagen; dat moet altijd onder deskundige begeleiding gebeuren.

WWW.KEERDIABETESOM.NL

TIP

Boek: Diabetes type 2. Maak jezelf beter!

HANNO PIJL EN KARINE HOENDERDERS
FONTAINE UITGEVERS