

Minder of geen medicijnen bij diabetes type 2

De inzichten rond voeding veranderen. Tijdens het congres 'Arts en voeding' hield internist dr. Hanno Pijl een pleidooi voor een dieet met minder koolhydraten voor mensen met diabetes type 2. **TEKST KARINE**

HOENDERBOS, DIËTIST BEELD **WELMOET DE GRAAF**

Anders eten



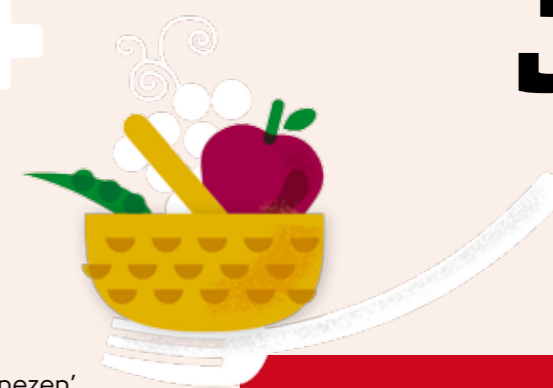
"Diabetes type 2 is te voorkomen en te 'genezen', door het aanpassen van voeding en leefstijl", zei Dr. Hanno Pijl tijdens het congres 'Arts en voeding'. Het publiek, grotendeels huisartsen, deelde de uitspraak op twitter en andere social media. Hanno Pijl: 'Het klinkt misschien opzienbarend, maar het is echt zo. Er komt steeds meer wetenschappelijk bewijs en ik zie het ook dagelijks in de praktijk."

Hanno Pijl is een arts die voeding hoog in het vaandel heeft staan. Hij werkt al jaren als internist in het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Hij ziet patiënten, doet onderzoek, geeft college aan studenten, is lid van de Gezondheidsraad en volgt de literatuur op de voet. "Vorige week kwam een man van 48 jaar met diabetes type 2 op de polikliniek; hij was ernstig ontregeld. Door een verandering van zijn voeding en lichamelijke activiteit wist hij zijn bloedglucosewaarden binnen 6 weken al te normaliseren, zonder medicatie. Ik noem dat 'genezen'. Met de aantekening dat mensen die ooit diabetes hebben gehad, altijd een 'zwakke plek' houden. De aanleg zit in je genen. Deze mensen doen er goed aan hun leven lang op te letten op hun voeding en veel te bewegen. Voor mij is de boodschap 'U kunt genezen van uw diabetes' echt cruciaal. Het is een positieve boodschap. Het laat mensen zelf het heft in handen nemen. 'U kunt uw ziekteproces vertragen en zorgen dat u minder medicijnen nodig hebt."

Tijd voor een nieuw dieet

Bijzonder is vooral zijn pleidooi voor minder koolhydraten. Hanno Pijl: 'Vroeger werd altijd gezegd: een calorie is een calorie. Ik kom er steeds meer achter dat die stelling niet klopt. Het maakt wel degelijk uit waar je de calorieën vandaan haalt. Voor mensen met diabetes type 2 is het goed om zo min mogelijk calorieën te halen uit koolhydraten en dan met name de suikers. Wie diabetes heeft, is door het relatieve gebrek aan insuline eenvoudigweg niet in staat om koolhydraten goed te verwerken. Insuline is echt de sleutelfactor. Als men minder koolhydraten eet, lukt het beter om de bloedglucosewaarden te reguleren."

"Zo langzamerhand vind ik het daarom echt tijd worden dat de voedingsadviezen voor mensen met diabetes >



Fermentatie

Bij fermentatie maken bacteriën, schimmels en/of gisten enzymen aan die ervoor zorgen dat de smaak, geur, uiterlijk, verteerbaarheid en de houdbaarheid van een product verandert. Bekende voorbeelden waarbij dit gebeurt zijn yoghurt, kaas, bier, brood, tempé, wijn, zuurkool, sojasaus, thee, koffie, azijn en zuurproducten als augurk.

Stichting Voeding Leeft

Elk jaar organiseert de stichting Voeding Leeft het congres 'Arts en Voeding'. Deze onafhankelijke stichting bestaat uit onder meer artsen, diëtisten, boeren en hoogleraren. Hun gemeenschappelijke interesse is voeding en leefstijl en het (grote) effect van voeding op de gezondheid en de maatschappij. Hanno Pijl is ook lid van de adviesraad van Stichting Voeding Leeft. Daarnaast ontwikkelt en test Stichting Voeding Leeft samen met InnovatieNetwerk een groepsprogramma voor mensen met diabetes type 2. Meer daarover op: innovatienetwerk.org/nl/concepten/view/260/VoedingvoorDiabetes.html

op de schop gaan. Mijn stelregel is: zolang de bloedglucosewaarden bij diabetes type 2 niet goed gereguleerd zijn, moeten koolhydraten zoveel mogelijk worden beperkt. Ik geef mijn patiënten in het LUMC het advies om alleen dat te eten wat oorspronkelijk op ons menu stond. Dat zijn groenten, fruit, vis, vlees en gevogelte, eieren, noten, zuivel, olie. Maar dus geen bewerkte producten uit de voedingsindustrie, dus geen frisdrank, geen suiker en snoep. Zodra de bloedglucosewaarden stabiel zijn en het gewicht genormaliseerd, kunnen

kleine hoeveelheden "langzame" koolhydraten worden toegevoegd, zoals volkorenbrood, aardappelen en zilvertviesrijst."

En hoe zit het dan met vet in de voeding van mensen met diabetes? Hanno Pijl vindt dat vet een belangrijk bestanddeel is van het diabetesdieet. Ook tijdens het congres werd er behoorlijk diep op ingegaan. Hanno Pijl: "Het vetmetabolisme is erg interessant. Als je koolhydraten eet, wordt er insuline aange-

maakt. Die zorgt ervoor dat het glucose uit het bloed wordt weggewerkt en naar de cellen getransporteerd. Maar insuline zorgt er ook voor dat de vetafbraak wordt geremd."

Eieren met spek

"Vooral overeten is ongezond. En dan met name de combinatie verzadigd vet en suikers. En juist die combinatie komt veel voor in fastfood en industrieel bereid voedsel. Je krijgt eigenlijk een dubbel ongezond effect. Dat geldt zowel voor gezonde personen als voor mensen met diabetes. Er wordt meer insuline aangemaakt, de vetafbraak wordt geremd en er circuleren meer verzadigde vetzuren in het bloed."

"Sommige diëtisten schrijven tegenwoordig bij diabetes eieren met spek voor, vette vis en mayonaise. Vooral de omega 3 vetten zijn gezond, daar is geen discussie over. Vette vis, walnoten en lijnzaad zijn niet alleen gezond voor mensen met diabetes, maar voor ieder mens." ◀

Hanno Pijl is 14 november aanwezig tijdens de open dag van DVN. Kijk op dvn.nl/openhuis voor de tijd.

Langzame koolhydraten

Dat zijn alle koolhydraten die worden vergezeld door vezels en daarom trager worden verwerkt in de spijsvertering.

Voorbeelden zijn:

- Volkorenproducten, bijvoorbeeld tarwe-, rogge-, speltbrood, knäckebröd en crackers
- Havermout, muesli
- Zilvertviesrijst, quinoa, volkoren pasta
- Aardappelen
- Andere knollen, zoals zoete aardappel, knolselderij, pastinaak
- Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten)

Andere sprekers op congres Arts en voeding

Prof.dr. Robert Lustig, kinderendocrinoloog aan de Universiteit van Californië kreeg wereldwijd bekendheid door zijn video "Sugar a bitter truth" (op Youtube meer dan 4 miljoen keer bekeken).

Lustig ziet suiker als de oorzaak van zeer veel gezondheidsproblemen in de moderne Westerse wereld. Hij wijst erop dat we steeds meer suiker zijn gaan eten en dat de voedingsindustrie suiker verwerkt in tal van producten, ook in hartige producten als tomatenketchup en vleeswaren bijvoorbeeld.

Hanno Pijl: "Tafelsuiker bestaat uit een deel glucose en een deel fructose. Volgens Lustig is fructose nog slechter dan glucose. Fructose kan in de lever worden omgezet in verzadigde vetten, die worden opgeslagen en de lever doen vervetten. Amerikanen krijgen vrij veel fructose binnen, omdat daar glucose-fructosestroop in frisdrank wordt gebruikt. Ik vind dat het verhaal van Lustig hout snijdt, deze man weet écht waarover hij praat."

"Het gevaar is naar mijn mening wel dat hij zich te eenzijdig gaat richten tegen suikers en fructose. Gezond eten is zoveel meer dan alleen suiker beperken." Betekent het betoog van Lustig tegen fructose dat je dan ook beter geen fruit kunt eten, omdat dat ook veel fructose bevat? Lustig vindt dat fruit prima is, zolang men

het zelf schilt, pelt en kauwt. Vruchtensappen daarentegen drink je heel gemakkelijk weg, waardoor je veel suikers binnenkrijgt. Deze raadt hij daarom af."

Peter Klosse, eigenaar van restaurant de Echo-put en 'professor in de smaak': "Voeding die rijk is aan echte smaak, verzadigt veel meer dan voeding met vlakke smaken, zoals zout en zoet. Daardoor kun je van fastfood zo veel eten, en krijg je zo snel erna weer honger. Breng veel smaak in je voeding, gebruik pure, onbewerkte ingrediënten en je eet vanzelf minder."

Prof. Michael Muller, hoogleraar Humane Voeding aan Norwich University benadrukte dat ook onze darmflora 'gevoed' moet worden. Als we veel plantaardige producten eten, veel vezels en veel gefermenteerd voedsel (zie kader pagina 23), dan houden we onze darmen gezond. En dat is belangrijk, niet alleen voor een goede spijsvertering, maar ook voor een goed werkend immuunsysteem.

Tot slot: het gaat bij een leefstijl natuurlijk niet alleen om eten. Hanno Pijl: "Lichaamsbeweging is de andere cruciale factor, dat kan ik niet genoeg benadrukken. Lichaamsbeweging verhoogt de gevoeligheid voor insuline en kan daardoor een belangrijke bijdrage leveren aan het herstel van diabetes."

'Vooral de combinatie suikers en verzadigde vetten is ongezond'

Samenvatting van de adviezen

- Diabetes en bloedglucosewaarden nog niet op peil? Eet koolhydraatbeperkt.
- Diabetes en gewicht goed gereguleerd? Kies een matige hoeveelheid koolhydraten. Bij voorkeur de complexe langzame koolhydraten.
- Overeet uzelf niet. Kies als basis voor plantaardig en vezelrijk voedsel, zoals groenten, fruit, noten, peulvruchten en zaden. Kies voor onbewerkt voedsel, omdat dat rijker is aan voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen en omdat ze meer smaak en verzadiging bieden dan industrieel bereid voedsel.
- Vetten zijn gezond, de combinatie van vet en suiker is ongezond. De meest gezonde vetten zijn omega 3 vetten. Vette vis is een must, minimaal 1 keer per week.
- Beweeg! Minstens een half uur per dag.
- Verandering van voedingspatroon kan invloed hebben op uw bloedglucosewaarden. Overleg met uw zorgverlener of aanpassing van uw medicatie nodig is.

'Het maakt wel degelijk uit waar je je calorieën vandaan haalt'