

# 'SLIM op uw juiste gewicht': een nieuwe kijk op afslanken

Door: drs. P.J. van Heteren, directeur SOE

Met 'SLIM op uw juiste gewicht' voegt Cora de Fluitier belangrijke nieuwe informatie toe aan het grote aantal boeken over bestrijding van overgewicht dat reeds op de markt verkrijgbaar is. Haar boek onderscheidt zich doordat het zich niet primair richt op het symptoom 'overgewicht' maar op de daaraan ten grondslag liggende lichamelijke oorzaken en de bestrijding van deze oorzaken. Met andere woorden: een rationele etiologische aanpak in plaats van een veelal teleurstellende symptoombestrijdende benadering. 'SLIM op uw juiste gewicht' beschrijft in een heldere stijl een praktijkgerichte aanpak van het overgewichtprobleem.

## Blijvend resultaat

Bij de SLIM-methode gaat het niet om het snel verliezen van veel kilo's (die er vaak ook weer bijkomen) maar om het bereiken van een blijvend goed gewicht. Bij meer dan de helft van de mensen van wie het gewicht langzaam toeneemt, is een lichamelijke oorzaak in het spel, zo vermeldt de auteur. Minder eten en meer bewegen kunnen dan geen blijvende oplossing bieden. Zo kan bijvoorbeeld een verlaagde verbranding ertoe leiden dat iemand die heel weinig eet toch nog aankomt.

Tot de andere mogelijke oorzaken van overgewicht die in het boek onder de loep worden genomen, behoren onder meer hyperinsulinemie, verminderd verzadigingsgevoel, schildklierproblemen, koolhydraatverslaving en het gebruik van bepaalde medicijnen.

Voor een adequate behandeling van het overgewicht is het opsporen van de achterliggende oorzaak en het stellen van de juiste diagnose dan ook essentieel. In veel gevallen zal daarbij, evenals bij het instellen van de therapie, professionele hulp onmisbaar zijn. Daarom wordt in het boek ook aandacht besteed aan het inschakelen van en samenwerken met een deskundige, zoals de huisarts of een orthomoleculair werkende arts.

## Orthomoleculaire inbreng

De auteur acht hulp van een orthomoleculaire arts of therapeut in het bijzonder aangewezen bij kwalen waarbij voedingssuppletie een belangrijke therapeutische rol speelt, zoals verlaagde verbranding, verminderd verzadigingsgevoel en hyperinsulinemie. Aan de



## Het voorwoord bij 'SLIM op uw juiste gewicht'

'SLIM op uw juiste gewicht' van Cora de Fluiter maakt onomstotelijk duidelijk dat afvallen meer inhoudt dan minder calorieën en extra bewegen. Zo blijkt in haar boek chroom zinvol om hyperinsulinisme bij te sturen waardoor aangeboden suiker in mindere mate in lichaamseigen vet wordt omgezet en de koolhydraathonger en zo de calorische inname minder wordt. En dat chroom ook zinvol is wanneer een lichte depressie ten grondslag ligt aan de koolhydraatverslaving (koolhydraten met een hoge glycemische index met name kunnen namelijk het serotonine verhogen). In het laatste geval blijken ook antidepressiva zinvol; je hebt dan minder snel behoefte aan koolhydraten met een verbetering van de insulinesensitiviteit als gevolg.

Stoffen als bijvoorbeeld hydroxycitroenzuur en pyruvaat kunnen inderdaad verder afvallen bevorderen, al is zij soms te optimistisch over carnitine: van carnitine bijvoorbeeld is weliswaar bekend dat het een sleutelpositie inneemt bij de vetverbranding maar het is alleen bij te dikke katten beschreven dat het afvallen bevordert, bij de mens is dit echter nog niet echt bewezen.

Sommige zaken komen niet expliciet aan bod: zo is er een duidelijke correlatie tussen de dichtheid van de fastfood-restaurants en overgewicht; dit feit heeft in California al tot een restrictief beleid t.a.v. de fastfoodindustrie geleid. De reden dat dit

behandeling van deze laatstgenoemde aandoening, die bij veel mensen voorkomt, is een afzonderlijk hoofdstuk gewijd. Daarin wordt een uit vier fasen bestaand behandelingsplan beschreven waarbij naast voedingssupplementen ook eetgewoonten en menusamenstelling veel aandacht krijgen. Dat daarbij ook nog tal van culinair aantrekkelijke en vaak verrassende recepten worden gepresenteerd zal door mensen die het behandelingsplan voor hyperinsulinemie volgen zeker worden gewaardeerd. Zowel voor smakelijke ontbijt-, lunch- en avondmaaltijd-gerechten als voor lekkere hartige en zoete tussendoortjes zijn recepten aanwezig.

Belangrijk bij de bestrijding van hyperinsulinemie en andere stoornissen is ook lichaamsbeweging. Ook dat aspect wordt in 'SLIM op uw juiste gewicht' uitvoerig belicht. Daarbij wordt uiteengezet welke manier van sporten en trainen het meest effectief is en op welk tijdstip lichaamsbeweging het meeste resultaat heeft.

Het makkelijk leesbare boek is primair gericht op mensen die zelf met gewichtsproblemen te kampen hebben. Ook therapeuten, artsen en andere professionals kunnen er echter veel

nuttige informatie in vinden. Interessant in dit verband is dat het boek is voorzien van een uitvoerige sectie met referenties betreffende de wetenschappelijke publicaties waarnaar in de tekst wordt verwezen. De meer dan 1.000 referenties zijn per hoofdstuk en subhoofdstuk gerangschikt.

### Website

De referenties zijn ook te vinden op de website waarmee het boek wordt ondersteund. De site ([www.coradefluiter.nl](http://www.coradefluiter.nl)) biedt verder onder meer aanvullende gegevens waarnaar in het boek wordt verwezen, alsmede de mogelijkheid om ervaringen met andere lezers uit te wisselen. Ook kan worden deelgenomen aan online *meet & greet*-sessies met de auteur.

Het centrale thema van het boek, namelijk het feit dat bij behandeling van overgewicht eerst moet worden gezocht naar de oorzaken waarvoor vervolgens een gerichte therapie moet worden ingesteld, is door De Fluiter systematisch en duidelijk uitgewerkt. Daarmee levert zij een waardevolle bijdrage aan de bestrijding van het nog steeds groeiende overgewichtprobleem. Aan het belang van

niet aan bod komt is duidelijk: daar kan haar boek niets aan veranderen. Wel wordt in het boek juist ook een lans voor de gezondere, juist niet caloriedichte voeding gebroken: in het bijzonder geldt dit voor het Mediterrane dieet.

Mijn voorwoord is geen samenvatting van de inhoud, daar ga ik dan ook verder niet op in. Ook is het voorwoord niet mede een opsomming van de mogelijke kritiek. Een feit is dat zoals gezegd afvallen door heel andere factoren dan calorierestrictie te bevorderen is en Cora de Fluiter brengt dat heel duidelijk voor het voetlicht, daarbij soms ook feiten presenterend, die ik niet ken. Bij het lezen van dit boek realiseerde ik mij dat niet diabetes (waarover ik recent twee artikelen schreef) de meest voorkomende aandoening is (ca. 1 miljoen patiënten), maar dat overgewicht dat is en daarbij is overgewicht een belangrijke risicofactor voor niet alleen kanker en hart- en vaatziekten, maar ook voor dementie bijvoorbeeld.

Ik zal via ettelijke artikelen later dit jaar het nodige uit dit boek nader belichten zonder aan dit uitstekende boek afbreuk te willen doen. Deze artikelen wil ik schrijven, omdat zoals ik feitelijk al aangaf, de implicaties van overgewicht zo verstrekkend zijn en er dus nodig iets moet gebeuren om dit probleem te verkleinen. Dit op orthomoleculaire leest geschoeide boek kan ik hiertoe een ieder aanbevelen.

Drs. E. Valstar, arts en bioloog.

deze bijdrage wordt geen afbreuk gedaan door het feit dat het meer dan 250 pagina's tellende, zeer informatieve boek op sommige punten ook aanleiding tot discussie kan geven.

Zo wekt het bijvoorbeeld bevreemding dat de auteur, teneinde bij mensen met een zogenoemde koolhydraatverslaving de beschikbaarheid van de neurotransmitter serotonine te vergroten, niet het veilige essentiële aminozuur L-tryptofaan of de tryptofaan-metaboliet 5-HTP noemt maar wel een farmaceutisch antidepressivum aanbeveelt dat uiteenlopende ernstige bijwerkingen kan hebben. Met het antidepressivum (een *selective serotonin reuptake inhibitor*) wordt niet de aanmaak van serotonine verbeterd maar, door remming van fysiologische regelmechanismen, de beschikbaarheid kunstmatig vergroot. Daarentegen kan (op de juiste wijze ingenomen) tryptofaan, als onmisbare lichaams-eigen serotonine-precursor, de productie van de neurotransmitter op een natuurlijke manier bevorderen, een mechanisme dat vanuit orthomoleculair standpunt duidelijk de voorkeur verdient. Daarom zou het extra SLIM zijn om het boek op dit punt bij een volgende druk te herzien. Het boek zou verder nog



aan waarde winnen als het zou zijn voorzien van een index, hetgeen bij een tweede druk mogelijk ook kan worden gerealiseerd.

Cora de Fluiter: 'SLIM op uw juiste gewicht'; Uitgeverij Elmar, Rijswijk, 2009. Prijs: € 19,50 (260 pag., paperback, geïllustreerd). ISBN-13 978 90389 1918 8.

O.a. verkrijgbaar bij de online boekhandel op [www.soe.nl](http://www.soe.nl).