

In het boek, 'Slim op uw juiste gewicht' (boeken bijsluiter pag. 20), wijst auteur Cora de Fluiter op veelvoorkomende lichamelijke oorzaken van overgewicht die naast een ongezonde leefstijl bestaan. Deze worden vaak over het hoofd gezien bij het stellen van een diagnose. Lees

in deel één van de drieluik wat er zoal over hoofd gezien kan worden. Wat de beste behandeling is bij de juiste diagnose komt aan de orde in deel twee. Deel drie zal dieper ingaan op de maatschappelijke visie van Cora op in het ontstaan van overgewicht en de

preventie daar van. Meer informatie: www.coradefluiter.nl. De verschillende referenties zijn op te vragen bij de redactie: infobesitas@obesitasvereniging.nl en in te zien op de website: www.coradefluiter.nl/refs/infobesitas.php.

Nu.nl 13-03-2009 -

Dikke nek kan wijzen op hartklachten
WASHINGTON - Niet alleen de omvang van de taille toont je risico op hartklachten, maar ook de omvang van de nek kan wijzen op hartpro-

blemen. Dat blijkt uit een onderzoek van de Framingham Heart Study uit Massachusetts. De onderzoekers onderzochten 3300 mannen en vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 51 jaar. Daaruit bleek dat hoe groter de omvang

van de nek, hoe groter het risico op eventuele hartklachten. Het risico op hartklachten wordt nog groter wanneer iemand zowel een dikke nek als een grotere omvang van de taille heeft.

Deel I

EEN GOEDE BEHANDELING BEGINT BIJ DE JUISTE DIAGNOSE

Dat geldt zeker voor de behandeling van overgewicht

U zou heel raar staan te kijken als u bij uw huisarts binnen kwam en uw arts zei: "U krijgt van mij een ontstekingsremmer", zonder eerst te onderzoeken wat er met u aan de hand is. Toch is dat hetgeen er al tientallen jaren gebeurt bij de behandeling van overgewicht. Er wordt dieet- en beweegadvies gegeven zonder rekening te houden met andere mogelijke oorzaken van uw gewichtstoename. Misschien werd u ook bij uw eerste bezoek aan de huisarts onder het mom van "ieder pondje gaat door het mondje" doorgestuurd naar een diëtiste. Natuurlijk is voeding en lichaamsbeweging belangrijk bij de behandeling van overgewicht, maar ze zijn echter niet voor alle mensen met overgewicht de optimale oplossing. In dit artikel leest u waarom dat zo is.

Oorzaken van overgewicht

In de praktijk kwam ik heel veel mensen tegen die ondanks een gezonde voeding en veel lichaamsbeweging geen gram meer afvielen. Dat was voor mij een reden om eens heel nauwkeurig naar hen te kijken. Langzaam begon ik te begrijpen dat er veel meer aan de hand was. De klassieke oplossing minder en gezonder eten en meer bewegen werkte gewoon niet bij deze mensen omdat allerlei lichamelijke oorzaken succesvol afvallen in de weg stonden. Een literatuurstudie van ruim drie jaar, gaf mij een compleet nieuwe kijk op de behandeling van overgewicht. De resultaten van de ruim 1000 wetenschappelijke publicaties waren ronduit verbijsterend. Bij meer dan de helft van de mensen waarbij het gewicht is toegenomen

is een lichamelijke oorzaak hiervoor verantwoordelijk. Bij deze mensen was een verkeerde voeding of te weinig beweging dus niet de enige oorzaak van hun gewichtstoename.

Honger en verzadiging

Lichamelijke oorzaken kunnen ook bij u succesvol afvallen in de weg staan. Heeft u er bijvoorbeeld wel eens bij stil gestaan dat uw hongergevoelens een lichamelijke oorzaak zouden kunnen hebben? Het kan namelijk zo zijn dat uw verzadigingssysteem^{1,2} niet goed werkt en dat u daardoor honger blijft houden. Deze stoornis komt bij ongeveer 10% van alle mensen met overgewicht voor. Misschien

worden de verzadigingssignalen die uw lichaam afgeeft, te laat³ of niet goed opgemerkt^{5,6,7}. Hierdoor eet u regelmatig te veel⁸ en vormt voeding de hele dag door een grote verleiding voor u⁴. Dat is heel vervelend als u een dieet volgt waarmee u gewicht wilt verliezen.

Koolhydraatverslaving

Het zal u misschien verbazen maar ook het eten van verkeerde en ongezonde voeding, kan een lichamelijke oorzaak hebben. Van alle mensen met overgewicht heeft 5 - 10% een koolhydraatverslaving. Deze aandoening wordt veroorzaakt door een afwijking in het serotonineniveau (serotonine

DOE DE GRATIS TEST

U heeft altijd gedacht dat overgewicht alleen met te veel en verkeerd eten en te weinig beweging te maken had. Dit artikel geeft u echter een compleet nieuw inzicht hoe uw gewichtstoename veroorzaakt kan zijn. Maar het herkennen van de mogelijke oorzaak van uw gewichtstoename is best een lastig karwei. Daarom kunt u via de onderstaande pagina een gratis test downloaden dat u helpt bij dit herkenningsproces: <http://coradefluiter.nl/download/>

= "gelukshormoon")^{9,10}. Hierdoor zijn ze sneller geïrriteerd, somber en minder goed tegen stress bestand dan mensen met een normaal serotonineniveau. Door het eten van koolhydraatrijke voeding vullen zij hun serotonine tekort aan¹¹ waardoor zij op het emotionele vlak beter kunnen functioneren^{12,13}. Koolhydraten werken voor hen als een soort "medicijn"¹².

Misschien heeft u zelf ook opgemerkt dat u meer koolhydraatrijke voeding eet als u verdrietig, somber of gespannen bent. Daardoor bent u letterlijk verslaafd aan koolhydraten. Wanneer u aan koolhydraten verslaafd bent is een koolhydraatarm dieet voor u bijna een onmogelijke opgave¹⁰.

Zuinige verbranding

Veel mensen met overgewicht blijken helemaal niet te veel te eten. Zij eten soms minder dan 1500 kcal per dag en komen toch aan. Het lichaam gaat dan kennelijk heel zuinig om met energie. Het heeft maar weinig calorieën nodig waardoor u zelfs van heel weinig eten nog aankomt. Deze efficiënte verbranding kan "in uw genen zitten"¹⁴, maar kan ook zijn veroorzaakt doordat u vaak een dieet heeft gevolgd waarbij uw voeding maar weinig calorieën mocht bevatten^{15,16}. Een goede reden om geen crashdieet meer te volgen want dan wordt de verbranding alleen maar verder verlaagd. Deze stoornis komt waarschijnlijk bij meer dan helft van alle mensen met overgewicht voor, met name bij mensen die al jaren hebben geprobeerd om door weinig te eten af te vallen.

Hyperinsulinemie

Een groot aantal lichamelijke oorzaken van gewichtstoename wordt in de gezondheidszorg nog niet herkend. Een voorbeeld is de hormonale stoornis hyperinsulinemie¹⁹. Deze stoornis wordt veroorzaakt doordat het lichaam ongevoelig is geworden voor insuline²⁰. Het stofje insuline maakt opname van glucose in de cellen mogelijk. Hierdoor ontstaat een chronisch verhoogde insulinespiegel, terwijl de suikerspiegel nog binnen de referentiewaarde kan liggen¹⁹. Door deze hoge insulinespiegel worden koolhydraten niet verbrand maar als vet opgeslagen^{21,22}. Simpel calorieën verbranden in de sportschool heeft dan geen enkele zin. Uw insulinespiegel is tijdens de training veel te hoog waardoor u geen vet verbrandt.

Hyperinsulinemie, een vast onderdeel van het metabole syndroom, komt bij één miljoen Nederlanders jonger dan 60 jaar voor²³. In Amerika is de situatie niet veel beter: een kwart van alle Amerikanen heeft hyperinsulinemie^{24,25}. Bij mensen met hyperinsulinemie zit het gewicht voornamelijk rond het middel²⁶. Bovendien hebben zij vaak honger, vooral kort na een koolhydraatrijke maaltijd.

Traag werkende schildklier

Een traag werkende schildklier (hypothyreoïdie) kan uw gewicht ook langzaam laten toenemen. Mensen met hypothyreoïdie hebben het vaak koud, last van gewichtstoename, obstipatie en zijn vaak moe^{27,28}. Het heeft weinig zin om iemand die door hypothyreoïdie overgewicht heeft ontwikkeld een dieet te adviseren. Voor een goede

diagnose van hypothyreoïdie is het noodzakelijk dat naast een TSH bepaling ook de andere schildklierhormonen gecontroleerd worden. Hypothyreoïdie komt vaker voor bij vrouwen (4 - 10%)²⁸ dan bij mannen²⁹. Ouderen hebben een hogere kans op hypothyreoïdie (vrouwen: 5 - 20%, mannen: 3 - 8%)²⁹. Zwangere vrouwen hebben ook een verhoogd risico (5 - 9%) op hypothyreoïdie³⁰, waardoor het voor hen moeilijk is om na de zwangerschap weer op hun "oude" gewicht terug te komen.

Een goede behandeling begint bij de juiste diagnose

Een goede behandeling van overgewicht begint bij een gedegen onderzoek naar mogelijke lichamelijke oorzaken die succesvol afvallen in de weg kunnen staan. Het introduceren van een gedegen diagnose fase verschilt van alle tot nu toe bekende afslankprogramma's. Er wordt niet direct gegrepen naar een dieet en beweging, maar er wordt eerst onderzocht wat voor u de beste oplossing is. Daarom duurt het in het algemeen wat langer voordat u de eerste resultaten door de weegschaal of het meetlint bevestigd ziet.

In DEEL II worden er voor de verschillende oorzaken verschillende behandelingsmethoden aangegeven.

DEEL III zal dieper ingaan op welke keuzes door zowel de overheid als de Nederlandse bevolking gemaakt kunnen worden om overgewicht in de toekomst te verminderen.

HERKEN DE OORZAKEN VAN UW GEWICHTSTOENAME

Hyperinsulinemie

U houdt gewicht rond uw middel vast en u heeft vaak honger direct na een koolhydraatrijke maaltijd

Verminderde verzadiging

U bent de hele dag met eten bezig of u merkt kort na de maaltijd dat u toch weer te veel heeft gegeten

Verlaagde verbranding

Met slechts 1500kcal per dag komt een volwassene toch nog in gewicht aan

Koolhydraatverslaving

U krijgt emotionele klachten als u minder koolhydraten eet en u snoept meer als u gespannen of verdrietig bent.

Trage schildklier

U heeft klachten als: vaak koud, veel moe, een droge huid, afbrekend of uitvallend haar, gescheurde nagels, obstipatie

Een aantal oorzaken uit het boek SLIM op uw juiste gewicht

Begin van hyperinsulinemie



Door: Cora de Fluiter

