



OVERGEWICHT

voedingssupplementen ter ondersteuning van het afslanken.

Overgewicht is in Nederland een sterk toenemend probleem. In alle leeftijdscategorieën neemt het aantal personen met overgewicht toe. Voeding en leefwijze dragen in belangrijke mate bij aan het ontstaan en voortbestaan van overgewicht. Alhoewel overgewicht op zich geen probleem hoeft te zijn, is het wel een factor die bij kan dragen aan een hogere kans op het ontstaan van medische problemen, met name diabetes type II ('ouderdomssuiker').

Wanneer is er sprake van overgewicht

Om na te gaan of er sprake is van overgewicht, wordt gebruik gemaakt van de Body Mass Index (BMI). Deze wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kilogrammen) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte in meters. Een voorbeeld: een persoon van 75 kilogram bij een lengte van 1,80 meter heeft een BMI van $75 / (1,80 \times 1,80) = 75 / 3,24 = 23$ (afgerond). Bij een BMI van meer dan 25 spreekt men van overgewicht, bij een BMI van meer dan 30, van obesitas (ernstig overgewicht).

Oorzaken van overgewicht

De belangrijkste oorzaak van overgewicht is een verkeerde voeding in combinatie met te weinig lichaamsbeweging. De hoge inname van snel opneembare koolhydraten (suikers) en geraffineerde meelproducten, in plaats van langzaam opneembare koolhydraten (o.a. vezelstoffen) lijkt hierbij een belangrijke rol te spelen. Bij een minderheid van de mensen met overgewicht is er een andere oorzaak aan te wijzen, zoals lichamelijke aandoeningen (bijvoorbeeld een te traag werkende schildklier), of bijwerkingen van bepaalde medicijnen.

Het metabool syndroom

Er bestaat een combinatie van problemen, samen het metabool syndroom genoemd, dat een duidelijk negatieve invloed heeft op de gezondheid. Deze combinatie bestaat uit overgewicht, met name rond de buikstreek, een verhoogde bloeddruk, een verstoring van de bloedvetten en een verminderde gevoeligheid voor de werking van het hormoon insuline (ook wel insulineresistentie genoemd). Wanneer iemand aan minimaal

drie van de vijf criteria voldoet wordt de diagnose metabool syndroom gesteld.

| Criteria voor het metabool syndroom | |
|-------------------------------------|---|
| Abdominale obesitas | middelomtrek > 102 cm (mannen) of > 88 cm (vrouwen) |
| Hypertriglyceridemie | een serumtriglyceridegehalte > 1,7 mmol/l |
| Verlaagd HDL-cholesterol | een HDL-serumcholesterolgehalte < 1,0 mmol/l (mannen) of < 1,3 mmol/l (vrouwen) |
| Hoge bloeddruk | bloeddruk > 130/85 mmHg |
| Afwijkende bloedsuikerwaarden | een nuchter serumglucosegehalte > 6,1 mmol/l |

Het aantal mensen met het metabool syndroom in Nederland is hoog: in de jaren 90 voldeed 15-22% van de mannen en 9-15% van de vrouwen tot 60 jaar aan de criteria voor het metabool syndroom. Van de Nederlanders van 50 tot 75 jaar zonder diabetes of hart- en vaatziekten voldoet, volgens recente gegevens, zelfs 23% aan de criteria. En van de personen met overgewicht en een verhoogde bloeddruk zelfs 68%. Het metabool syndroom wordt gezien als een 'voorstadium' van diabetes type II, ook wel bekend als 'ouderdomssuiker'.

Maatregelen bij overgewicht

De eerste maatregel bij overgewicht is het aanpassen van de leefstijl en de voedingsgewoonten. Vermijden van suikers in elke vorm is de eerste en misschien wel belangrijkste stap, samen met een verhoging van de inname van vezels en gezonde vetten. Meer lichaamsbeweging is eveneens van groot belang. Hierbij wordt geadviseerd om minimaal vier uur per week

een matige inspanning te leveren. In onderzoek is aangetoond dat deze hoeveelheid lichaamsbeweging in combinatie met een gewichtsverlies van 5% de kans op het ontwikkelen van diabetes type II kan halveren bij personen met het metabool syndroom.

Wanneer de oorzaak van overgewicht ligt in lichamelijke aandoeningen, zoals een te traag werkende schildklier, is behandeling hiervan noodzakelijk. Bijwerkingen van medicijnen zijn vaak een groter probleem. Onderzoek heeft uitgewezen dat personen die prednison gebruiken en die hierdoor problemen met de bloedsuikerspiegel ontwikkelen, geholpen kunnen worden door de inname van 600 µg **chroom** (als chroompicolinaat) per dag. Gebruik van chroom om de bloedsuikerspiegel te verlagen dient onder deskundige begeleiding plaats te vinden.

Voedingssupplementen en het metabool syndroom

Onderzoek heeft uitgewezen dat het metabool syndroom gepaard gaat met een verstoord oxidant/anti-oxidant evenwicht, waarbij ernstiger afwijkingen gepaard gaan met een grotere belasting aan vrije radicalen. Bij het metabool syndroom wordt aanbevolen extra anti-oxidanten te gebruiken, liefst in de vorm van een **anti-oxidantcomplex**. Polyfenolen uit zure kers, geelwortel (turmeric), gember en de stof quercetine hebben in onderzoek laten zien in staat te zijn om deze ontstekingsreactie te verminderen en daarmee de verschijnselen van het metabool syndroom te bestrijden. Cayenne en peper(extracten) kunnen de opname van andere anti-oxidanten aanmerkelijk verhogen.

Voedingssupplementen bij gewichtsverlies

Ter ondersteuning van gewichtsverlies kan, naast een dieet, het extract van **groene koffie** (green coffee) als supplement worden genomen. Van groene koffie is bekend dat het de omzetting van koolhydraten in lichaamsvet kan helpen verminderen. Daarnaast toont een aantal onderzoeken een thermogeen effect van groene koffie; een

verhoging van de lichaamstemperatuur die duidt op een verhoogde verbranding. Het thermogeen effect is ook bekend van **groene thee**. Bepaalde stoffen in groene thee stimuleren de stofwisseling op cellulair niveau; vooral de verbranding van vetten neemt toe.

Zeker wanneer een energiebeperkt dieet wordt gevolgd kan een multi-vitaminen/mineralenpreparaat wenselijk zijn om tekorten te helpen voorkomen.

Het wordt ten alle tijden aangeraden om naast het gebruik van supplementen ook het dieet en de hoeveelheid lichaamsbeweging aan te passen.

Samenvatting en advies

Overgewicht komt vaak voor in combinatie met een verhoogde bloeddruk, verstoring van de bloedvetten en insulineresistentie; het metabool syndroom. Het metabool syndroom wordt gezien als voorstadium van diabetes type II.

Aanpassingen in de leefstijl (meer beweging) en in de voeding (vermijden van suikers, hogere inname van vezels en gezonde vetten) zijn de belangrijkste stappen.

Bij het metabool syndroom is sprake van een grotere belasting van vrije radicalen. Daarom wordt inname van extra anti-oxidanten aangeraden.

Als ondersteuning bij het afvallen kunnen groene koffie en groene thee helpen om de omzetting van koolhydraten in lichaamsvet te verminderen. Zowel groene koffie als groene thee kunnen bijdragen aan een hogere verbranding.

Denk bij het volgen van een energiebeperkend dieet aan inname van een multi-vitaminen/mineralenpreparaat om eventuele tekorten te helpen voorkomen.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C016391