

Wij voelen ons verheugd te mogen meedelen dat wij per 1 maart 2015 naast onze vertrouwde adressen (Doezastraat 1 en Oosterkerkstraat 1) spreekuren zullen gaan houden in het Gezondheidscentrum De Vondellaan in Leiden. Wij kijken zeer uit naar deze nieuwe samenwerking!

Wist u dat..

- ✓ Dieetadvies in 2015 opnieuw voor 3 uren per kalenderjaar in de basiszorg is opgenomen.
- ✓ Mensen die de diëtist bezoeken in het kader van ketenzorg, hun eigen risico voor deze zorg niet aanspreken.

Inhoudelijk: Het koolhydraatarme dieet

Al in 1863 werd geschreven over beperking van o.a. brood, suiker, bier en aardappelen. Daarna volgden nog vele koolhydraatarme diëten.

Het advies van koolhydraatbeperking verschilt per dieet: van een lichte vermindering van de oorspronkelijke intake tot een striktere norm van 20-60 gram per dag. Voorstanders menen dat er in deze dieetvorm een vermindering van afgifte van insuline zal zijn waardoor niet glucose maar ketonen (vetten) gebruikt gaan worden voor het verkrijgen van energie.

Overige voordelen die aan koolhydratenarm diëten worden toegeschreven zijn:

- langer verzadigingsgevoel door hogere eiwitconsumptie
- het gevoel ervaren dat er nog veel is toegestaan
- alle producten zijn in de normale supermarkt verkrijgbaar

Hierdoor kunnen mensen het koolhydraatarme dieet soms langer volhouden.

Overgewicht kan invloed hebben op verhoogde insulineresistentie. De pancreas zal o.h.a. meer insuline produceren wanneer de vetmassa groter is. Insuline heeft invloed op opname van glucose en de omzetting van glucose in vetzuren/opslag van vetweefsel.

Insuline heeft verder een functie bij verzadiging. Insuline zendt, samen met leptine, een signaal naar het brein om het verzadigingsgevoel te verhogen. Wanneer de vetmassa afneemt neemt de hoeveelheid insuline en leptine af.

Daarmee kan trekgevoel toenemen. Trek hebben tijdens afvallen is een gunstig effect; er is resultaat van het dieet! Echter er wordt aangenomen dat de drang om te eten veel krachtiger is dan de intentie te stoppen, waardoor afvallen extra moeilijk wordt!

Het lijkt stug dat door het beperken van 1 macronutriënt het probleem van overgewicht wordt opgelost. Afvallen in het algemeen leidt tot lagere insuline spiegels. Een (tijdelijk) koolhydraatarm dieet kan wel een aanzet zijn. Het verbeteren van de balans tussen energieverbruik en gebruik is essentieel. Een gezonde leefstijl blijft ook nu weer de basis!

Column: Komt een man/vrouw bij de diëtist...

In het column worden dagelijkse gebeurtenissen uit onze praktijk beschreven. Het kan zijn dat u de patiënt herkent uit uw praktijk, echter het verhaal kan evenwel op toeval berusten.

Een meneer van ca. 50 jaar komt al langere tijd op ons spreekuur. Naast fors overgewicht is er sprake van gestoorde glucose. Meneer gebruikt tensieverlagers, statinen en een lage dosering metformine.

Na het eerste consult in 2012 gaat meneer gemotiveerd met de reguliere dieetadviezen aan de slag. Het gewicht daalt in 1 jaar met 7 kg. Daarna stijgt dit weer geleidelijk tot een recordhoogte in het najaar van 2014. Meneer wordt afgekeurd. Wij besluiten het roer om te gooien en voor een periode van 3 maanden een koolhydratenarm dieet te volgen. Na 3 maanden is het gewicht met 11 kg. gedaald. Meneer voelt zich prettig en heeft zich goed aan het dieet kunnen houden. Bloeduitslagen moeten dan nog volgen. Op korte termijn geeft dit dieet bij deze meneer positief resultaat. Op langere termijn zijn nog geen resultaten bekend. Wij zullen nu met elkaar actief moeten zoeken naar een goede, gezonde en houdbare balans met blijvend resultaat!

Lekker slot: Hartige ei-muffins (5 stuks)

Ingrediënten:

5-6 eieren, peper en zout, 1 tl bakpoeder, evt. een klein scheutje melk, vulling naar keuze (paprika, (zongedroogde) tomaat, prei, feta, basilicum, gerookte kipreepjes, gerookte zalm, spinazie, ui)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Neem een muffinvorm en vet deze licht in. Breek de eieren in een kom, voeg het bakpoeder en peper en zout naar smaak toe. Voeg desgewenst een scheutje melk toe om het geheel iets romiger te maken. Kluts met een garde alles goed door elkaar. Doe vulling naar keuze in de muffinvorm. Gier hier het eimengsel in. Zet de vorm voor 20 min. In de oven, houd goed in de gaten dat de muffins niet verbranden. Zet na 20 minuten de oven uit, maar laat de muffins in de oven en laat ze hierin afkoelen. Wanneer de muffins afgekoeld zijn, kun je deze uit de vorm halen.

De muffins zijn ook heel geschikt om als tussendoortje koud te eten! *Eet smakelijk!*