

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

Februari 2021

ALLES WAT JE WIL WETEN OVER HET KETOGEEN DIEET (OOK WEL PALEO-DIEET GENOEMD)

Op het moment is het heel erg populair: het ketogeen dieet. Het komt er in het kort op neer dat koolhydraten zoveel mogelijk uit de voeding worden geschrapt (nog slechts 20 tot 50 gram per dag). Daarmee is deze dieetvorm het meest koolhydraatarme dieet op dit moment.

Het ketogeen dieet stimuleert het lichaam over te stappen van koolhydraten naar vetten voor de verbranding. Koolhydraten worden afgebroken tot glucose (suikers). Je lichaam kan hiervan een voorraadje opslaan in de lever in de vorm van glycogeen. Als er een tekort is, wordt de glycogeenvoorraad gebruikt. Bij het ketogeen dieet wordt de glucogeenvoorraad volledig opgemaakt en niet aangevuld. Het lichaam gaat dan als brandstof de opgeslagen vetten aanspreken.

Door het verbranden van vetzuren ontstaan 'ketonen' die het lichaam net als glucose kan gebruiken als brandstof. Het lichaam komt dan in een staat van 'ketose'. Vandaar de naam : ketogeen dieet.

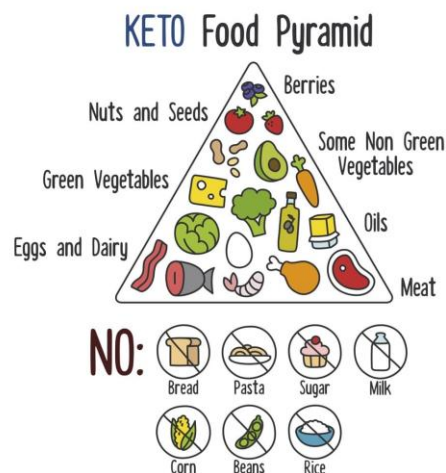
HET ATKINS DIEET

Het basisprincipe van dit dieet is al oud. Toen de mensen vroeger niet altijd voedsel voorhanden had, hielp ketose het lichaam te overleven.

Het ketogeen dieet is niet onbekend. Het Atkins-dieet, dat in de jaren 70 aan een opmars begon, was ook op dit principe gebaseerd en dit dieet bleek bij mensen met ernstige epilepsie, die met medicatie niet kon worden verminderd, zeer goed te helpen. Het Atkins-dieet verminderde het aantal insuluten bij deze mensen.

Wat het Atkins-dieet destijds ook al aantoonde was het belang van eiwitten in onze voeding. Eiwitten geven, net als vetten, een verzadigd gevoel en gaan 'overeten' daarom tegen. Daarnaast zijn eiwitten onmisbaar voor de opbouw van spieren. Veel eiwitten eten tijdens een dieet zorgt ervoor dat er

geen spiermassa verloren gaat. Dit is vooral vanaf middelbare leeftijd van belang: spiermassa die dan verloren gaat, krijg je niet zo snel meer terug.



Het vermijden van vet in een dieet is inmiddels ook bijgesteld en de focus ligt nu veel meer op het eten van gezonde vetten. Vetten zijn in het lichaam namelijk hard nodig en dan vooral gevarieerde vetten. Zoals omega-3 uit vette vis en walnoten en oliezuur uit olijfolie en avocado. Zelfs roomboter is nu geaccepteerd in ons voedingspatroon, omdat de meer bewerkte soorten boter zeker niet gezonder zijn.

De schadelijkheid van transvetten zoals deze in koek en chips voorkomen, blijft onveranderd.

WIE HEBBEN ER BAAT BIJ EEN KETOGEEN DIEET?

Allereerst gaat dit dieet overgewicht door overeten tegen.

Het blijkt ook bij mensen die lijden aan diabetes type-2 een hulpmiddel om de ziekte te kunnen 'omkeren'. Binnen een paar weken zijn bij deze mensen de resultaten al merkbaar: gewichtsverlies, een betere bloedglucosespiegel en een lagere bloeddruk. Het lichaam werd daarnaast weer gevoeliger voor het hormoon insuline, waardoor medicatie kon worden afgebouwd of zelfs gestopt.

Het ketogeen dieet heeft ook veel voordelen bij verschillende vormen van kanker, vooral bij een glioblastoom (= bepaalde vorm van hersentumor), prostaatkanker, longkanker, dikke darmkanker en alvleesklierkanker waren de resultaten heel positief. Uit het onderzoek bleek dat de lichaamscellen ketonen als brandstof konden gebruiken, maar de betreffende kankercellen konden dat niet.

AANDACHTSPUNTEN BIJ EEN KETOGEEN DIEET

De effecten van een ketogeen dieet op de langere termijn zijn (nog) niet onderzocht.

Voor de lage vezelinname is bij dit dieet een aandachtspunt. Als je minder koolhydraten eet, krijg je ook minder voedingsvezels binnen en dit kan leiden tot obstipatie, maar vergroot ook de kans op chronische aandoeningen.

Vezels verkleinen tevens de kans op hart- en vaataandoeningen en kanker aanzienlijk.

Het komt erop neer dat we suiker en witmeel kunnen missen, maar volkoren granen kunnen heel behulpzaam zijn, net als de vezels uit diverse soorten fruit.

Gelukkig bestaat dit dieet uit diverse fasen, waarbij in latere fasen de koolhydraatname weer wordt verhoogt en er meer aandacht komt voor vezelrijke groenten.



Het ketogeen dieet is echter niet voor iedereen geschikt. Mensen die geen galblaas meer hebben, kunnen vaak de hoge inname van vetten niet verwerken. Voorzichtigheid is dan geboden met dit dieet.

Ook mensen met nierstenen nu of in het verleden moeten oppassen met dit dieet, want de urine wordt zuurder, waardoor de concentratie urinezuur toeneemt en dat vergroot de kans op niersteenvorming.

Heb je nog vragen over dit onderwerp, stuur me dan even een email: info@natuurgeneespraktijk.nl dan zal ik je vraag zo goed mogelijk proberen te beantwoorden.

MIJN WERKDAGEN EN DE TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID

Mijn werkdagen zullen in 2021 als volgt zijn:

Maandagmiddag- en avond

Dinsdag de hele dag en avond

Woensdag de hele dag en avond

Donderdag de hele dag en avond.

In mijn lunchpauze tussen 12.30 uur en 13.30 uur ben ik meestal telefonisch bereikbaar.

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 of 06-29597966 voor het stellen van vragen, het maken of verzetten van afspraken of voor informatie over producten.

Natuurlijk mag je ook altijd via de mail of de app contact met mij opnemen.

Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23

Beverwijk

www.natuurgeneespraktijk.nl

tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838



RBCZ

Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg

