

Voedingsadvies in Leende

Is koolhydraatarm de oplossing?



KOFFIE MET SLAGROOM
OF VERZADIGDE VETTEN
LATEN STAAN?

MARTINAK

Liesbeth Oerlemans MSc,
Docent voeding Visiom Opleiding Gewichtsconsulent

Steeds vaker lees je op sociale media dat als je overgewicht hebt het de oplossing zou zijn koolhydraatarm te gaan eten. In het dorp Leende maakten twee artsen (een huisarts en een sportarts) zich bezorgd over de gezondheid van de inwoners en gingen daarom met de bewoners aan de slag met het LCHF-dieet (low carb, high fat), naar de visie van sportarts en inspanningsfysioloog professor Tim Noakes.

Bij onder andere het programma Pauw en Dokters van Morgen werd de suggestie gewekt dat als je het LCHF-dieet volgt, zoals de inwoners van Leende dat deden, je minstens tien kilo zou afvallen. Maar wat zijn de feiten?

DE RESULTATEN

In het Eindhovens Dagblad las ik dat 139 mensen uit Leende in zes maanden tijd 410 kilo afvielen. Dat is gemiddeld 2,9 kilo per persoon en dus niet opmerkelijk veel. Overigens zijn van slechts 139 van de 223 deelnemers de meetgegevens bekend - hield de rest het niet vol? Van deze 139 mensen hadden er 98 een BMI van meer dan 25. Deze 98 vielen samen 380 kilo af, dus gemiddeld 3,9 kilo. Natuurlijk is afvallen voor iedereen voor wie dat nodig is fijn. Een "normaal" gewicht verlaagt immers de kans op de tien belangrijkste ziekten, zo valt in bijvoorbeeld de Richtlijnen van de Gezondheidsraad te lezen. Maar met het LCHF-dieet valt de gemiddelde mens blijkbaar niet meer af dan met het volgen van de voedingsadviezen van de Gezondheidsraad. De vraag is dus of het verstandig is het LCHF-dieet in het algemeen te adviseren.

Overeenkomsten

- Eet onbewerkt, beweeg, slaap en doe leuke dingen;
- Je valt af als je minder kcal eet dan verbruikt op de langere termijn.

Verschillen

	Gezondheidsraad	Leende**
Koolhydraten	40/70 energieprocent; Eet minimaal 200 gram groenten* en 200 gram fruit/dag; Vervang geraffineerde koolhydraten door volkoren producten.	10/40 energieprocent; Eet weinig koolhydraten; Eet zoveel groenten al je wilt; Vermijd fruit.
Vetten	20/40 energieprocent; 20/35 energieprocent bij overgewicht; Vervang verzadigde vetten door onverzadigde; Eet maximaal 10 energieprocent verzadigd vet.	45-70 energieprocent; Eet ruim natuurlijke vetten; Het vet op het vlees is goed, evenals de huid van de kip; Slagroom op de koffie.
Eiwitten	10/25 energieprocent; Volgens de Richtlijnen Schijf van Vijf komt dit neer op: Niet meer dan 500 gram vlees; Minder dan 300 gram rood en bewerkt vlees per week; 25 gram ongezoeten noten/dag; 3 eieren/week.	15-30 energieprocent; Eet zoveel vlees, vis, volle zuivelproducten, vette sauzen, noten en eieren als u wilt.
Plantaardig/Dierlijk	Eet meer plantaardig en minder dierlijk.	In de adviezen staan veel dierlijke producten.
Alcohol	Drink niet of maximaal 1 consumptie.	Af ent toe.

* Het Voedingscentrum adviseert in de Schijf van Vijf minimaal 250 gram groente.

** De gegevens bij de in Leende geadviseerde hoeveelheden macronutriënten zijn afkomstig van de artsen en op hun verzoek toegevoegd.

DOCENT VOEDING
LIESBETH OERLEMANS



SABRINA VAN DUJIN

MEEWERKEN

Ik heb de artsen uit Leende gevraagd gezamenlijk naar antwoorden te zoeken op deze vraag. Zij willen daar helaas nog niet aan meewerken. De reden die ze hiervoor opgeven, is dat ze het zinloos vinden de resultaten tussentijds te bespreken. De artsen verwachten dat de resultaten van het LCHF-project nog zullen verbeteren en vermelden daarbij dat afvallen niet het eerste doel is. Opmerkelijk is, dat de huisartsen op tv de resultaten wel besproken hebben. Ze konden echter de kijker ook toen niet duidelijk maken wat de daadwerkelijke resultaten van het project waren.

OVEREENKOMSTEN

De artsen hebben me wel gevraagd te kijken naar de overeenkomsten tussen hun adviezen en die van de Gezondheidsraad. Omdat ik het inspirerend vind dat artsen zich betrokken voelen bij hun dorp en samen met de bewoners aan de slag willen gaan om hun leefstijl te verbeteren, wil ik dat graag doen (zie tabel 1). Een van de overeenkomsten is dat een gezonde leefstijl om meer gaat dan alleen de voeding. Belangrijk volgens zowel de Gezondheidsraad als de artsen zijn ook bewegen, slaap en ontspanning. Daarbij is een overeenkomstig advies om te kiezen voor onbewerkte voeding en meer groente.

VERSCHILLEN

Het belangrijkste verschil is de basis waarop de adviezen gefundeerd zijn. In Leende worden aanbevelingen gedaan op grond van de afwijkende visie van fysioloog Tim Noakes. De Gezondheidsraad baseert zijn Richtlijnen op algemeen geldend wetenschappelijk voedingsonderzoek. De visie van één inspanningsfysioloog lijkt toch minder bewijskracht te hebben dan die van de Gezondheidsraad. De Richtlijnen zijn in 2015 zodanig opgesteld dat het volgen ervan het risico op de tien belangrijkste ziekten (ook op langere termijn) verlaagt. Zeker als het dus (zoals in Leende) niet in de eerste plaats om afvallen gaat, is het onverstandig af te wijken van deze Richtlijnen.

AUTORITEIT EN VERANTWOORDELIJKHEID

In de ogen van patiënten hebben artsen autoriteit. Het is daarom een uitstekend idee dat artsen hun invloed gebruiken om het belang van een gezonde leefstijl te onderstrepen. Maar autoriteit gaat tevens gepaard met verantwoordelijkheid. In het belang van de patiënt is het daarom aan te bevelen dat artsen samenwerken met BGN-gewichtsconsulenten of DCN of NVD-diëtisten, die de richtlijnen van de Gezondheidsraad kennen en daar ook naar handelen. Zij weten wat de beste leefstijlpatronen zijn en hoe mensen deze ook langdurig kunnen volhouden.



MARK ADAMS

'IN HET BELANG VAN DE PATIËNT Zouden artsen moeten samenwerken met diëtisten.'

Persoonlijke visie

Het maakt mij oprecht niet uit welk voedingspatroon mensen kiezen. Maar waarom zouden we ons best doen iedereen te overtuigen van het nut van een koolhydraatarm dieet, terwijl er geen harde wetenschappelijke bewijzen voor zijn dat een dergelijk dieet beter is dan het volgen van de Richtlijnen goede voeding? Het beste voedingspatroon is toch een gezond patroon dat je een leven lang kunt handhaven?

BEOORDELEN

Waar komen al die verschillen in voedingsadviezen dan vandaan? Een van de oorzaken zou kunnen zijn dat adviseurs vaak onderschatten hoe ingewikkeld het is wetenschappelijke literatuur te beoordelen. Ze zullen voor het onderbouwen van hun aanbevelingen geneigd zijn een selectie van de beschikbare literatuur te maken die aansluit bij hun eigen standpunt. Daarbij worden onderzoeken die niet tot de gewenste conclusies komen al snel overgeslagen.

Het goed interpreteren van wetenschappelijk voedingsonderzoek is volgens mij alleen mogelijk als je zowel gedegen kennis van voeding hebt, als overzicht van alle beschikbare literatuur. Dat vergt een investering van vele jaren en leer je dus helaas niet door zelfstudie.

EXPERIMENTEN

Er zijn natuurlijk meerdere wegen die naar Rome leiden. Experimenten zijn nodig om vooruitgang te kunnen boeken. Maar het is wel belangrijk dat deze goed opgezet zijn. Om vast te kunnen stellen of iets werkt, zul je twee groepen met elkaar moeten vergelijken en daarbij alle aspecten meenemen die mogelijk van invloed zijn op de resultaten. Een experiment als in Leende had betekenisvolle inzichten kunnen opleveren, als resultaten vergeleken hadden kunnen worden tussen volgers van het LCHF-dieet en van de adviezen van de Gezondheidsraad. Daarbij zijn voor de vertaling naar adviezen niet alleen de kortetermijnresultaten, maar vooral de gezondheidseffecten op de langere termijn van belang.

EXPERTS

Laat ik eerlijk zijn: ik ben ook ooit van mening geweest dat ik het soms beter wist dan voedingswetenschappers. Maar sinds ik mijn master in de klinische epidemiologie heb behaald, en dus in principe de competenties heb zelf onderzoeken te beoordelen, weet ik dat het onmogelijk is om binnen korte tijd een compleet beeld te krijgen van elk onderwerp en elk beschikbaar onderzoek. Organisaties als de Gezondheidsraad, het Voedingscentrum of het World Cancer Research Fund werken met een team van experts die de conclusies uit onderzoeken afwegen. Het is dus verstandig dit soort organisaties te raadplegen als je onderzoeksresultaten in de praktijk wilt brengen.