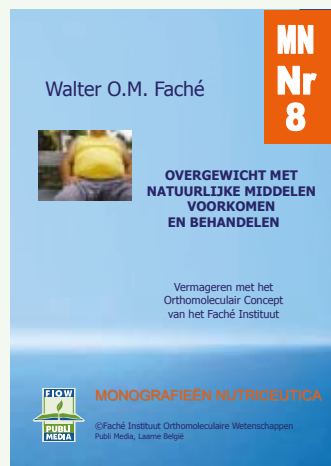


Orthomoleculaire stoffen helpen bij het afslanken

Info:

CitriThin van Nutrisan
(zie adv. pag. 21)

MN 08. Overgewicht met
orthomoleculaire middelen
voorkomen en behandelen



Iedereen weet dat je om af te slanken de juiste voeding moet eten en meer moet bewegen. Toch leidt dat niet bij iedereen tot de gewenste resultaten. Stoffen die de vetverbranding stimuleren kunnen daarom een welkom hulpmiddel zijn.

Garcinia cambogia of guttegomboom geeft een groter verzadigingsgevoel. De plantaardige verbinding die hiervoor verantwoordelijk is, heet hydroxycitroenzuur (HCA). Deze stof zorgt er ondermeer voor dat de glycogeenvoorraad in lever en spiercellen volledig wordt aangevuld. De opslag van glycogeen in de lever signaleert via zenuwsignalen een groter verzadigingsgevoel naar het hongercentrum in de hersenen. HCA vermindert daardoor de eetlust. Het onderdrukt ook de hunkering naar zoetigheden. HCA voorkomt bovendien dat het lichaam vetten aanmaakt uit overtoelinge suikers en koolhydraten in de voeding, waardoor de vetopslag afgeremd wordt. Ook stimuleert HCA de verbranding van lichaamsvet dat al aanwezig is. Bij dagelijks gebruik van 4,5 gram extract uit de schil van guttegomboomvruchten (gestandaardiseerd op 60% HCA) kunnen mensen met overgewicht na 8 weken gemiddeld 5 kg aan gewicht verliezen. Gebruik bij voorkeur

een gecombineerd kalium/calciumzout van HCA. Dit is veel beter opneembaar dan het gewone calciumzout.

Chroom zorgt voor een stabiele bloedsuikerspiegel. Sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel veroorzaken eveneens een hunkering naar suiker. Je kan dit voorkomen door de werking van insuline met chroom te optimaliseren. Chroom vind je ondermeer in noten, alfalfa, paddenstoelen, groene bonen, wortelen, aardappelen, spinazie, broccoli, brouwersgist of als voedings-supplement.

EGCG uit groene thee en nog te bepalen bestanddelen uit **maté** houden het rijpingsproces van de vetcel tegen. Op die manier kan een jonge vetcel zich niet langer vullen met vetdruppeltjes. De vetopslag wordt geblokkeerd. Groene thee en maté bevatten bovendien chlorogeenzuren. Dit zijn plantaardige verbindingen die de opname van glucose uit de darm belemmeren. Verder wordt de absorptie van vetten door beide plantenextracten geremd.

Groene thee, maté en guarana bevatten bovendien cafeïne die het metabolisme of de stofwisseling verhogen. Van cafeïne en maté is trouwens ook geweten dat ze in het lichaam vet omzetten in warmte. Ze stimuleren de thermogenese in bruin vet. Groene thee (vnl. het catechine EGCG), maté en cafeïne activeren ook nog eens de vetverbranding in wit vet. Wit vet is het meest verspreid in het lichaam. Het is vooral een overmaat aan wit vet die verantwoordelijk is voor overgewicht. (PVM)

Referenties:

1. Lau FC, Bagchi M, Sen C et al. Nutrigenomic analysis of diet-gene interactions on functional supplements for weight management. *Curr Genomics*. 2008 Jun;9(4):239-51.
2. Opala T, Rzymiski P, Pischel I et al. Efficacy of 12 weeks supplementation of a botanical extract-based weight loss formula on body weight, body composition and blood chemistry in healthy, overweight subjects—a randomised double-blind placebo-controlled clinical trial. *Eur J Med Res*. 2006 Aug 30;11(8):343-50.