

Zonder vetten geen gezond gewicht

'Je bent wat je eet, dus eet maar niet te vet.' De wijdverspreide, maar onterechte, mening dat vet in de voeding gelijk staat aan 'ongezond' én aan lichaamsvet, heeft juist bijgedragen aan de explosieve toename van overgewicht in de laatste jaren. De goed bedoelde 'Let op vet' campagne van het Voedingscentrum had een ongewenst effect. Voor (gezonde) vetten, kwamen vaak minder calorierijke, maar geraffineerde koolhydraatrijke producten en suiker in de plaats. En het aantal mensen met overgewicht werd alleen maar groter.

De macronutriënten eiwitten, koolhydraten en vetten spelen ieder een eigen essentiële rol in de voeding. Ten behoeve van de dagelijkse gezondheid, gedurende een afslankprogramma en om het lichaamsgewicht te kunnen beheersen. De macronutriënten verschillen in het aantal calorieën. Vetten bevatten per gram negen calorieën, koolhydraten en eiwitten slechts vier. Het lijkt bij het afslanken dus logisch om vetten te vervangen door koolhydraten en eiwitten.

Schijn bedriegt

Maar niets is minder waar. We hebben zo'n 160.000 jaar lang prima gefunctioneerd op een verhouding van koolhydraten, eiwitten en vetten van (waarschijnlijk) ongeveer 30:30:40. Momenteel is de hoeveelheid koolhydraten meer dan verdubbeld, ten koste van de vetten. En dat staat (vreemd genoeg) ook nog steeds in de aanbevelingen van het Voedingscentrum. Bedenk daarbij dat ons lichaam zich genetisch kan aanpassen met een snelheid van 0,5% per miljoen jaar, en je begrijpt dat de huidige gezondheidsproblematiek onvermijdelijk is. Door de snelle verandering van onze omgeving in de afgelopen 100 jaar hebben

we een conflict veroorzaakt met onze nog in de staat van de oertijd verkerende genen. De hoge koolhydraatname stelt de insulinehuishouding danig op de proef. En dan hebben we het nog niet eens over de sóórt koolhydraten die daar een extra grote invloed op hebben. Hierover meer in de volgende uitgave.

Vetten voor de gezondheid

Vetten hebben op heel veel lichaamsprocessen invloed, want vetten zorgen voor:

- opname van de vetoplosbare vitaminen, dit zijn vitamine A, D, E en K.
- aanvoer van vele minder bekende voedingsstoffen zoals de diverse soorten carotenoïden, co enzym Q 10, alfa-liponzuur, inositol, etc.
- toename van het verzadigingsgevoel.
- minder bloedsuikerschommelingen, dankzij de vertraging van de opname van suikers.
- verhoging van de weerstand, vooral kokosolie beschermt tegen virussen, bacteriën en schimmels.
- een verminderde kans op depressie en



andere psychologische problemen.
een bevordering van het geheugen- en concentratie.

- verhoging van de smaak van de dagelijkse voeding.

Vetten dragen bovendien op diverse manieren bij aan het bestrijden van overgewicht.

- > Vetten vertragen de opname van koolhydraten door het lichaam, waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt. Dit is gunstig voor de vetverbranding én het verzadigingsgevoel.
- > Vitamine D (oplosbaar in vet) is noodzakelijk om af te kunnen slanken. Het Nederlandse voedingspatroon is al jaren ontoereikend wat betreft vitamine D.
- > Vetten in de voeding zijn noodzakelijk om lichaamsvetten te verbranden. Met name visvetten maken lichaamsvet uit de cellen vrij en helpen deze te verbranden.

Soorten voedingsvet

Vetten zijn dan ook niet minder belangrijk dan groenten en fruit. Er is echter een onderscheid tussen gezonde vetten en minder gezonde. Een teveel aan ongezonde vetten kan de gezondheid wel degelijk schaden. Vetten in onze voeding zijn grofweg onder te verdelen in twee soorten: de bewerkte vetten en de onbewerkte vetten. De onbewerkte vetten zijn (in de juiste mate) gezond en de bewerkte niet. Voedingsmiddelen die onbewerkte (gezonde) vetten bevatten zijn bijvoorbeeld (ongebrande) noten, vis, avocado, eieren, koud geperste oliën, kokos(olie/vet), volle zuivelproducten, boter, biologisch vlees. Voedingsmiddelen die bewerkte vetten bevatten zijn onder meer chemisch geraffineerde olie, zoutjes en chips, snacks, bewerkt vlees zoals worst, halvarine en margarine, koek en gebak.

Ten onrechte wordt vaak gezegd dat verzadigde vetten slecht zijn. Verzadigde vetten op zich zijn niet ongezond. Maar deze dienen met mate en in natuurlijke vorm te worden gebruikt. Ze kunnen het cholesterolgehalte verhogen, maar over de relatie van een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en het risico op hart- en vaatziekten zijn de wetenschappelijke meningen nog zeer verdeeld. De sóort verzadigd vet is voornamelijk bepalend voor de gezondheid.

Vetten en afslanken

Er zijn vele wegen die naar Rome leiden. Zo zijn er ook vele afslankmethoden met hun eigen principes. Binnen een afslankprogramma gebruik je gedurende een bepaalde, beperkte, periode een ander voedselpatroon om een kunstmatige situatie van hongersnood te creëren. Het is het meest eenvoudig om tijdelijk de vetten uit de voeding te reduceren, om op die manier de calorie-inname te beperken. Vooral de slechte vetten, zoals in snoep en snacks worden dan achterwege gelaten. Dieetprincipes waarbij juist vetten een hoofdrol spelen, zoals het Atkinsdieet, zorgen ook voor gewichtsvermindering. Zij het meestal tijdelijk. Het effect wordt echter voornamelijk veroorzaakt doordat de koolhydraten worden geschrapt en niet door de vetten zelf. De totale energie-inname zal dalen, maar over de effecten op lange termijn zijn de meningen verdeeld. Het is namelijk zelden vol te houden. Bij intensieve sportbeoefening kan mogelijk een te grote aanspraak op de spiermassa worden gedaan. Hierdoor daalt de stofwisselings-snelheid en krijgt het jojo-effect vrij spel. Daarnaast kan het gebruik van visolie, bijvoorbeeld in de vorm van visoliecapsules een afslankpoging ondersteunen. Ongeveer drie grote capsules per dag kan al significant meer vetverlies opleveren. Visolie speelt een rol bij bepaalde ingewikkelde chemische processen, waardoor de vetafbraak wordt gestimuleerd.

Caroline Slikker

