

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	geen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	<ul style="list-style-type: none">• geen• Vergoeding door zorgverzekeraar, spreker gezondheidszorg.• nee• nee

Connie Hoek



Zelfstandig gevestigde diëtisten
Regio ZH Noord



Voeding- en leefstijltherapie bij metabole problemen:

- Waarom: ‘anders eten en niet perse minder’
- Hoe: werkt voedsel fysiologisch
- Wat: tips uit de praktijk, casus



Metabool syndroom (Wahlqvist en 1988):

Insuline resistentie syndroom

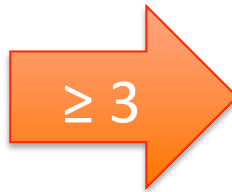
1. toename buikomvang

2. stijging nuchtere
bloedglucose

3. stijging bloeddruk

4. stijging nuchtere triglyceriden

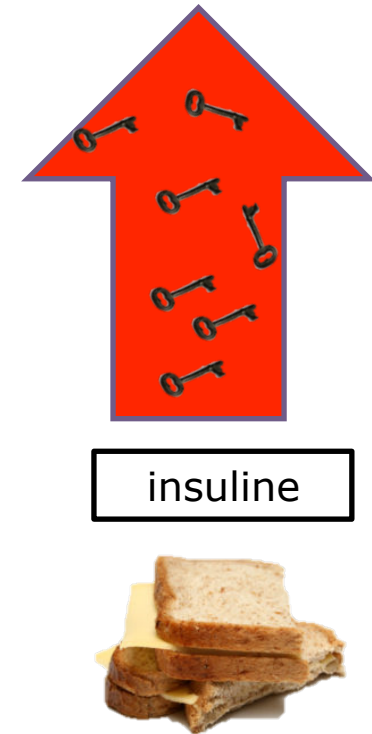
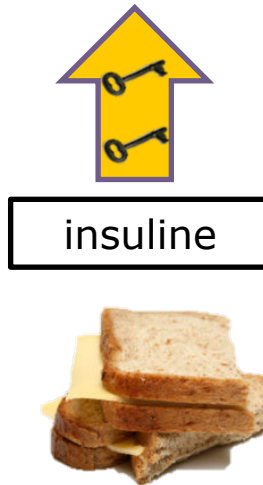
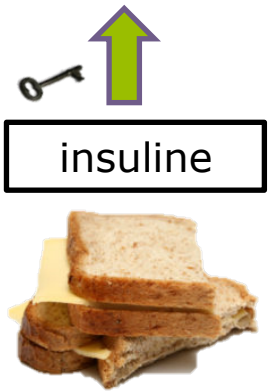
5. daling HDL-cholesterol



- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Alzheimer
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom

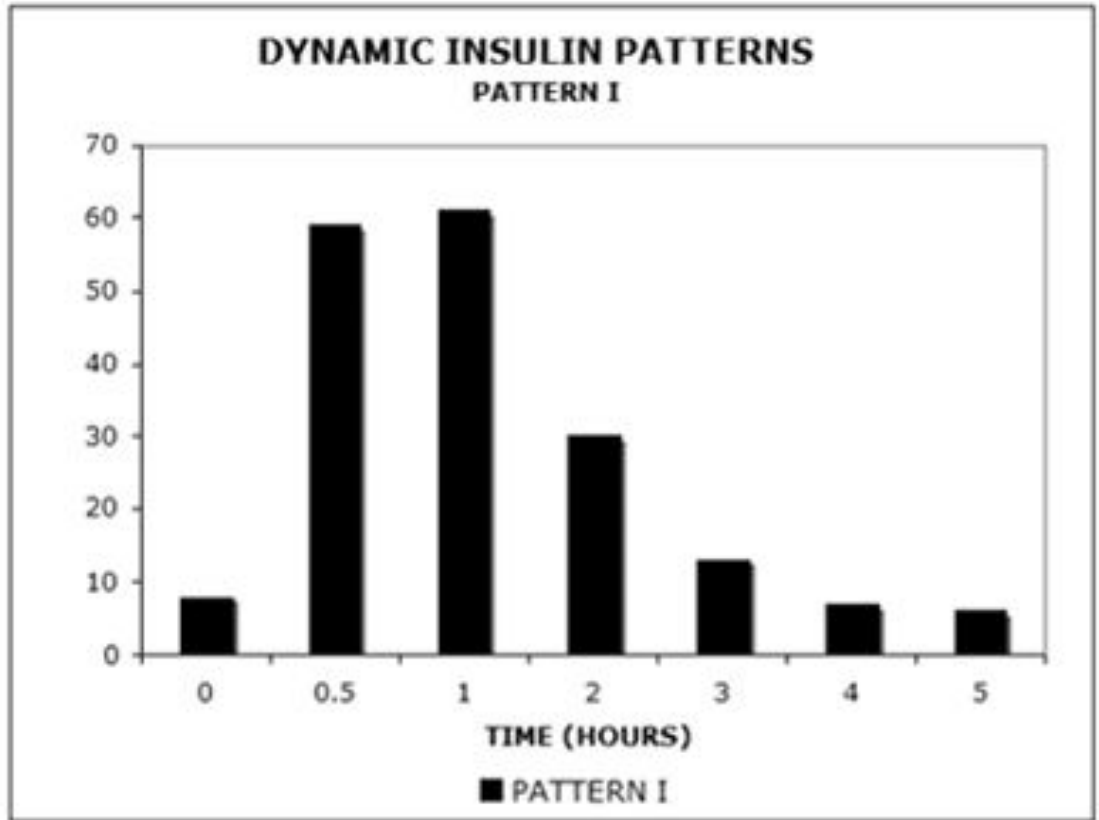
LDL-c staat hier niet bij!

Insuline resistentie in de jaren:

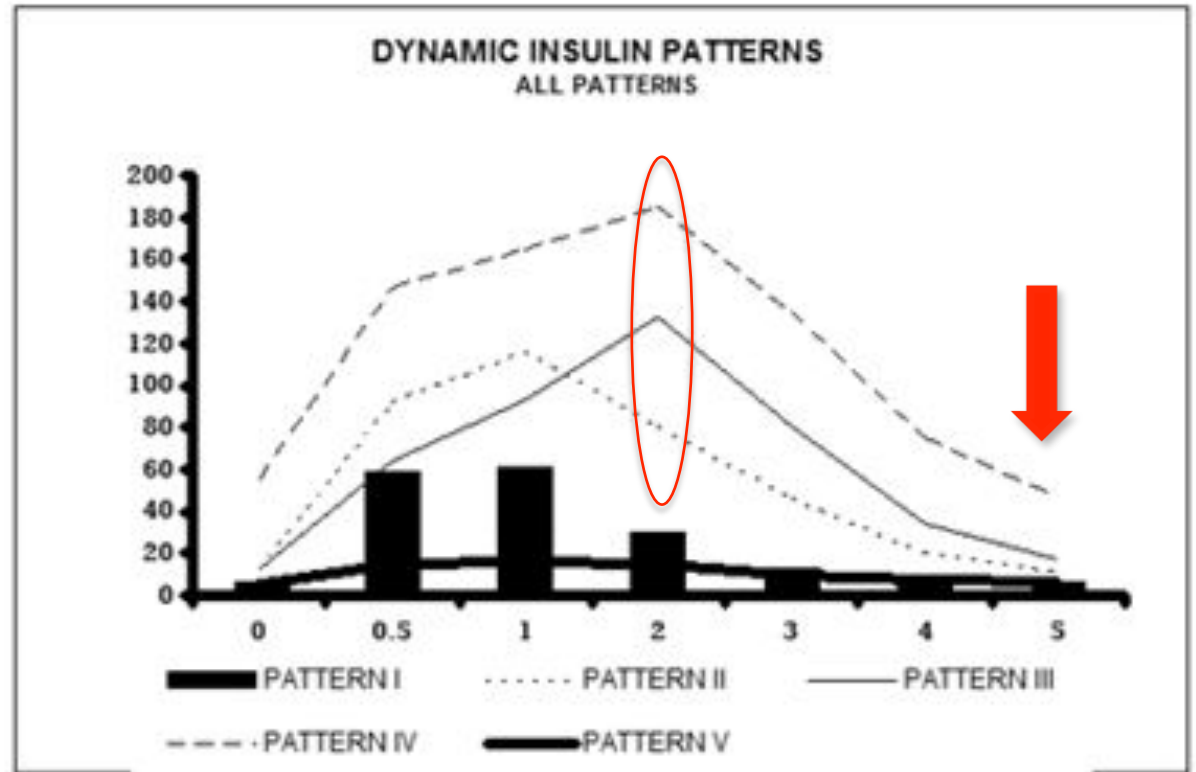


JAAR:									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

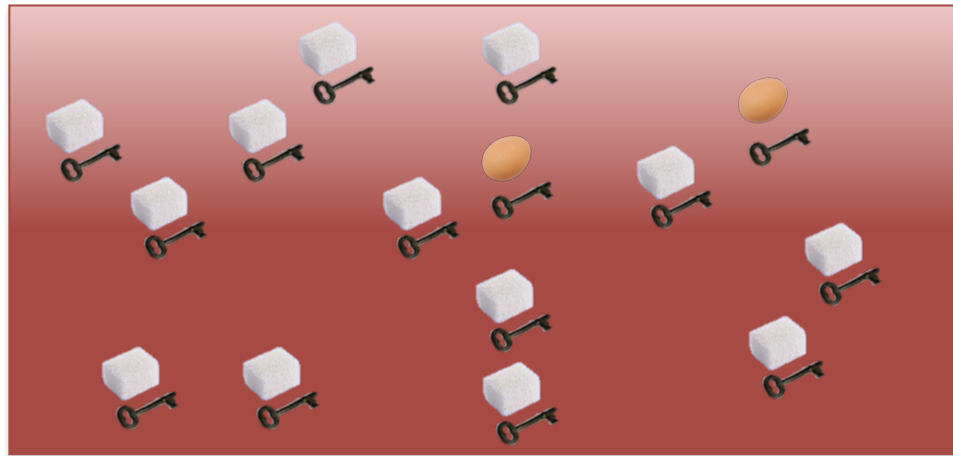
Joseph Kraft: Orale glucose tolerantie test 14384 mensen:



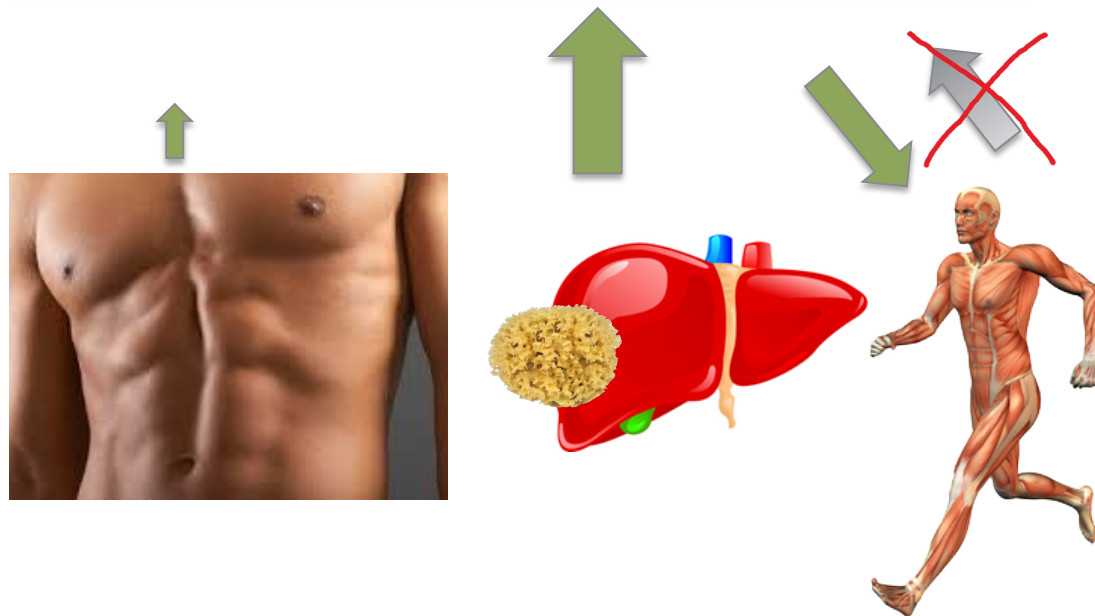
Joseph Kraft: Orale glucose tolerantie test 14384 mensen:



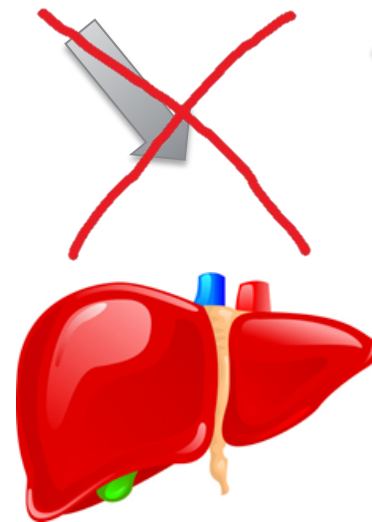
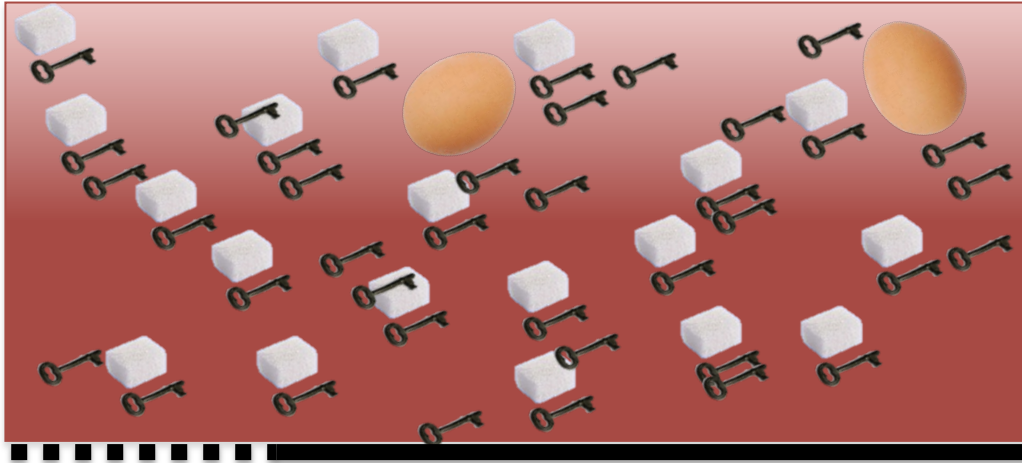
Spijvertering normaal:



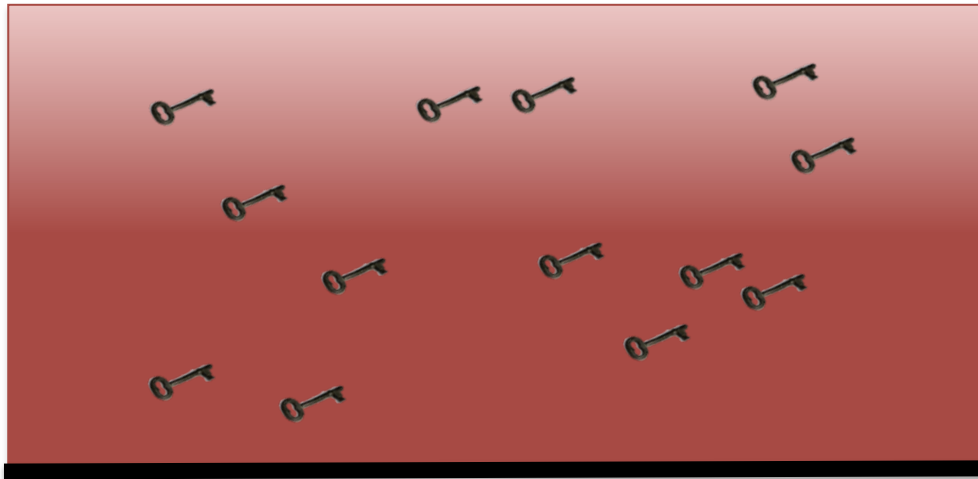
Paar uur na het eten:



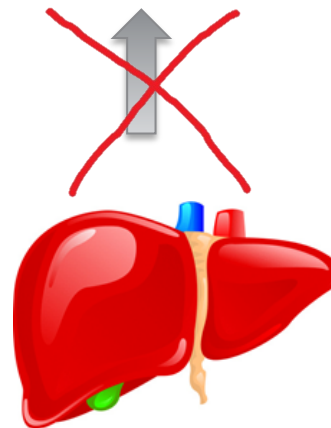
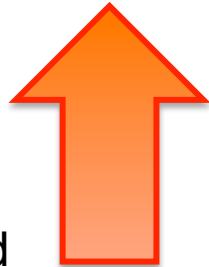
Insuline resistentie:



Paar uur later bij insuline resistentie:

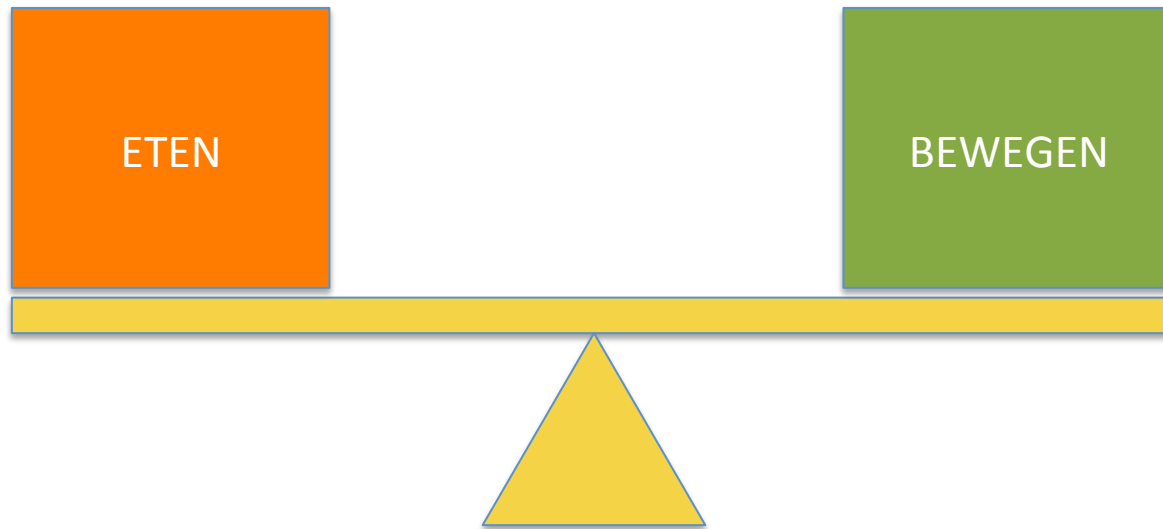


Extra honger
Vermoeidheid





35 jaar afvallen: minder eten / meer bewegen



Het magere resultaat van diëten

Mirjam Langeveld en J.H. (Hans) de Vries

Energiebeperkte diëten worden zeer vaak voorgeschreven voor de behandeling van obesitas, maar de effectiviteit op lange termijn is onduidelijk.

Wij definieerden een energiebeperkt dieet als succesvol als het gewichtsverlies tenminste 5% bedroeg na 3 jaar follow up of langer

Het succespercentage van energiebeperkte diëten is moeilijk vast te stellen op grond van gepubliceerde gegevens, door de manier waarop data worden gepresenteerd en doordat in veel studies niet wordt gecorrigeerd voor uitval.

Afgaand op de beste beschikbare gegevens is het succespercentage van diëten klein. De meeste mensen zullen weer in gewicht aankomen, soms meer dan ze in eerste instantie afgevallen zijn.

De toename in gewicht wordt veroorzaakt door een daling in energieverbruik en een toename in eetlust, gemedieerd door factoren als leptine.

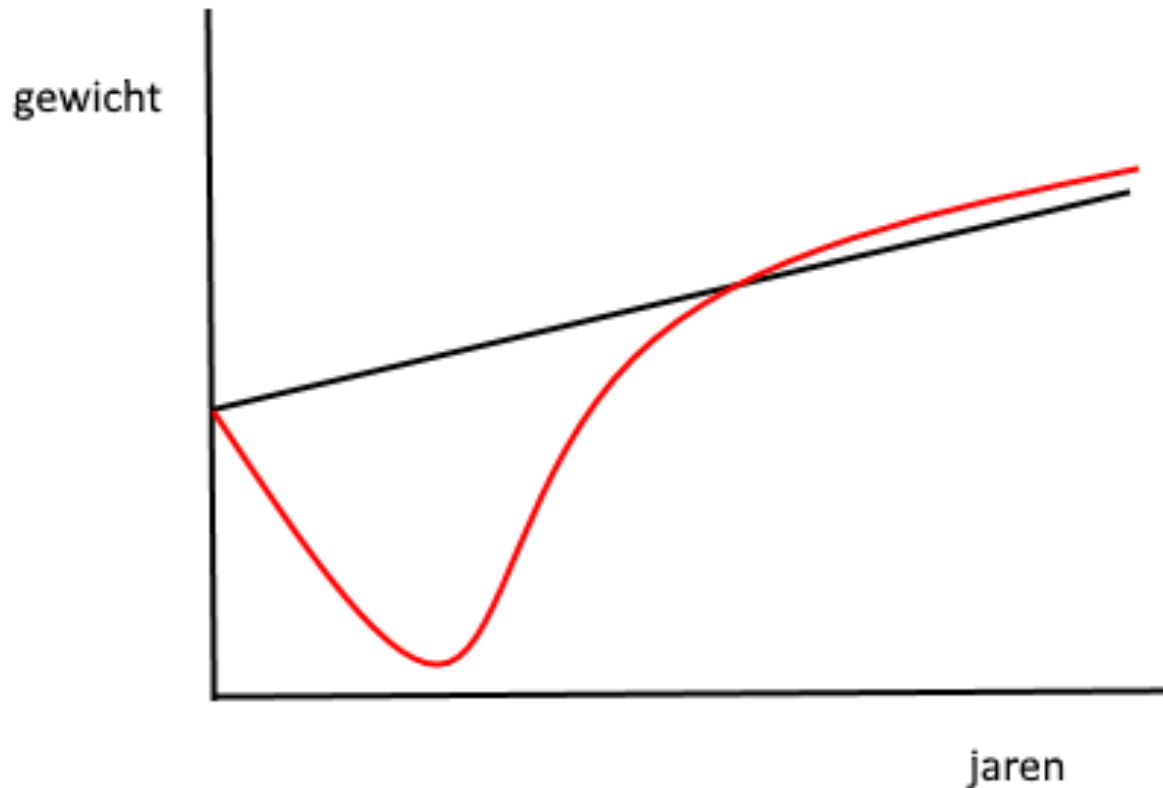
Als het na een eerste dieetpoging niet lukt een lager lichaamsgewicht te bereiken of te behouden, moet het dieetadvies niet eindeloos worden herhaald. Stabilisatie van het gewicht is dan waarschijnlijk een realistischer doel.

STAND VAN ZAKEN

MAGERE

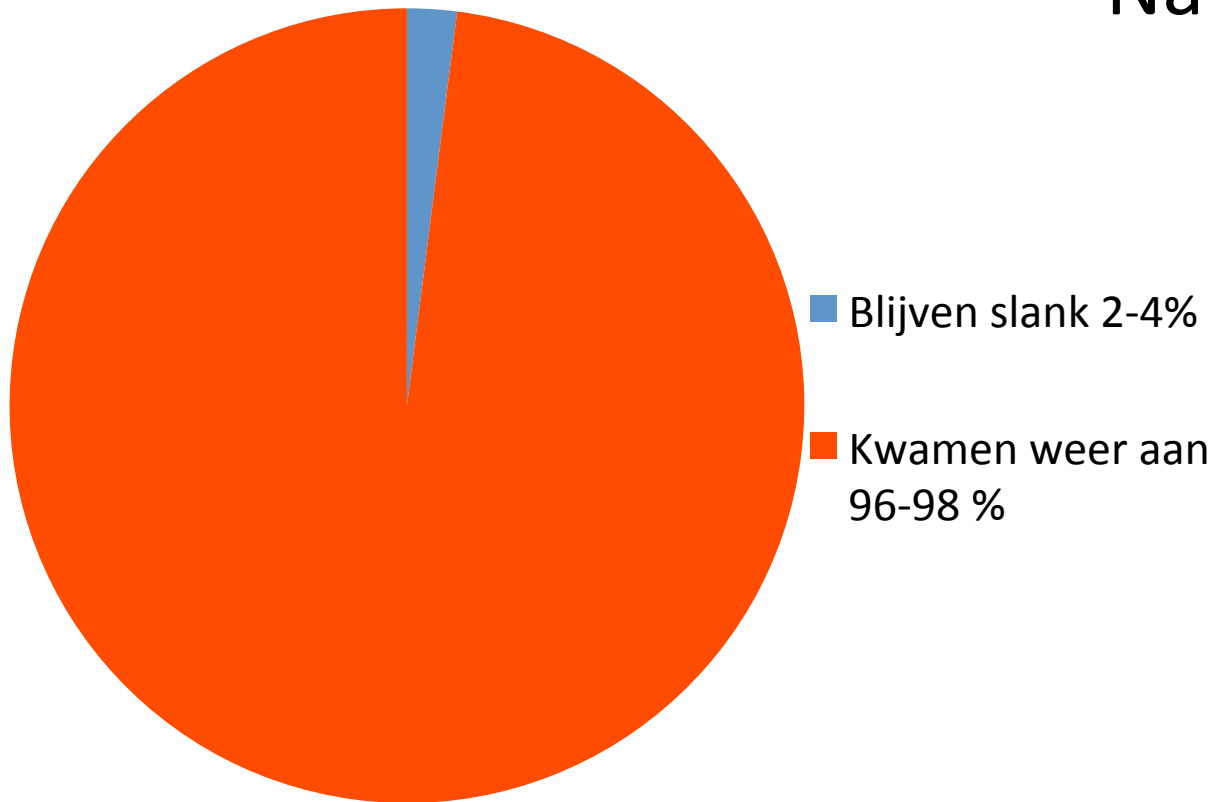
Het magere resultaat van diëten

Mirjam Langeveld en J.H. (Hans) de Vries



Minder eten + meer bewegen

Na 3 jaar:



‘Hulp’ van de media en bedrijfsleven

The biggest loser show sinds 2004 (Obese SBS6)



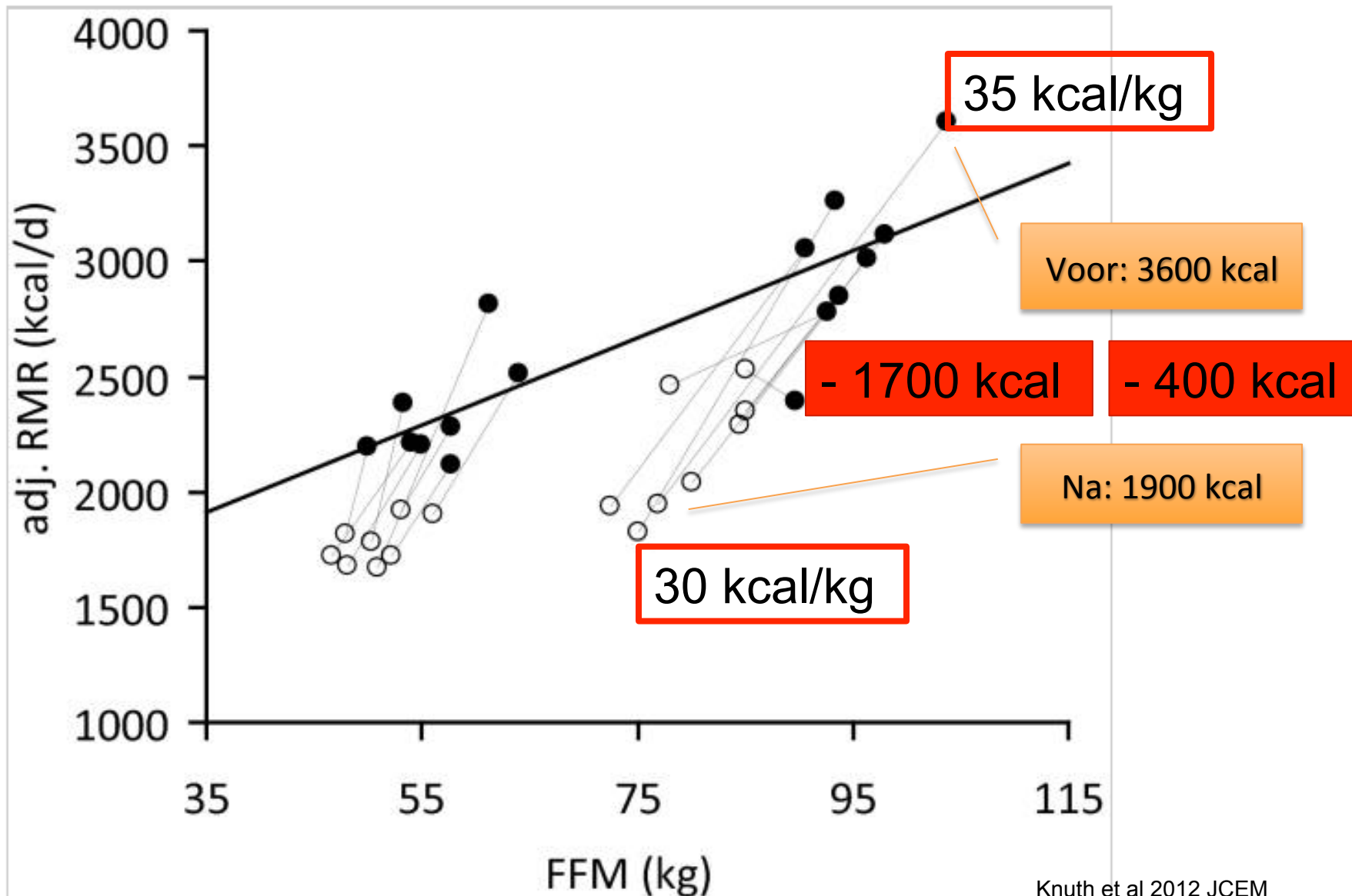
Biggest loser resort :

Below are the key components of the plan:

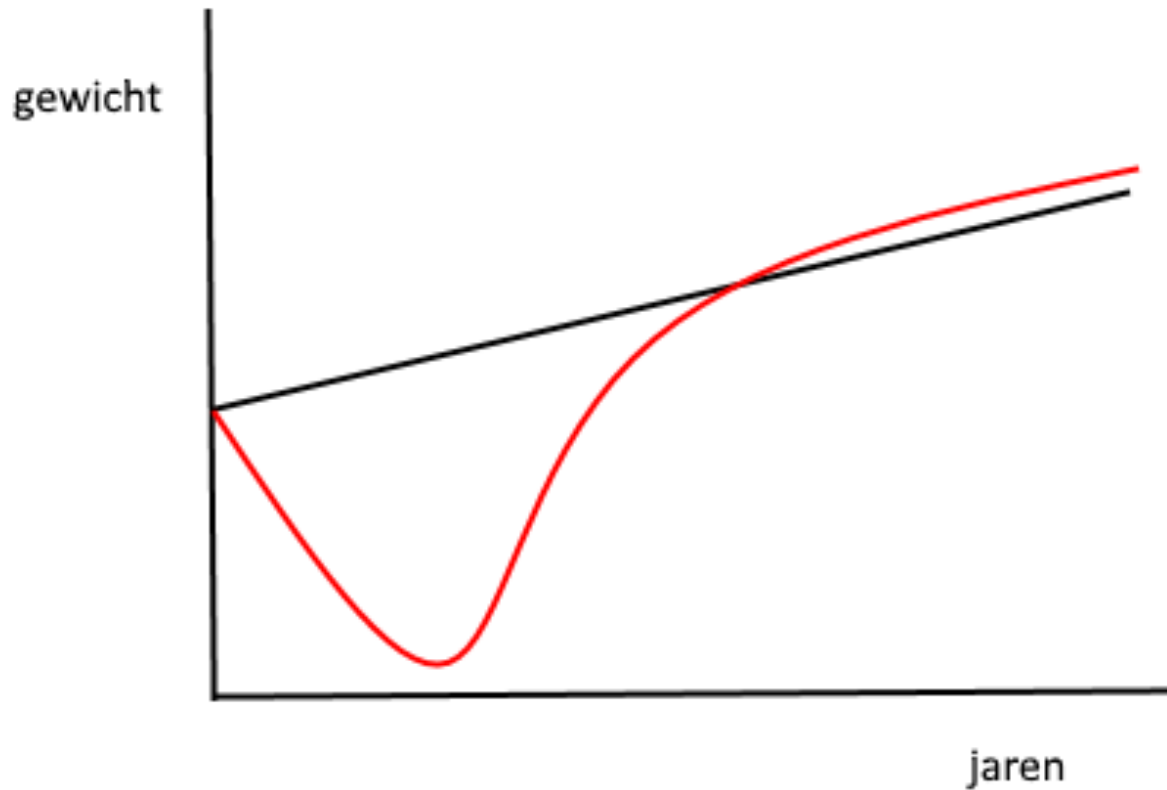
- Including whole, nutritious, unprocessed foods from organic, non-GMO and local sources.
- Excluding artificial sweeteners, food additives and preservatives, caffeine and alcohol.
- Limiting added sugars, fat, salt, gluten and dairy.
- A specific fuel/calorie number based on your individual muscle mass/BMR.



Biggest loser start en na 7 maanden



Herhaling van zetten, geeft gelijk resultaat!



Soms moeiteloos in gewichtsbalans !

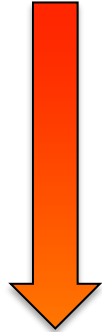


IMPOSSIBLE

Eén miezerig appeltje EXTRA van 80 kcal x 365 dagen

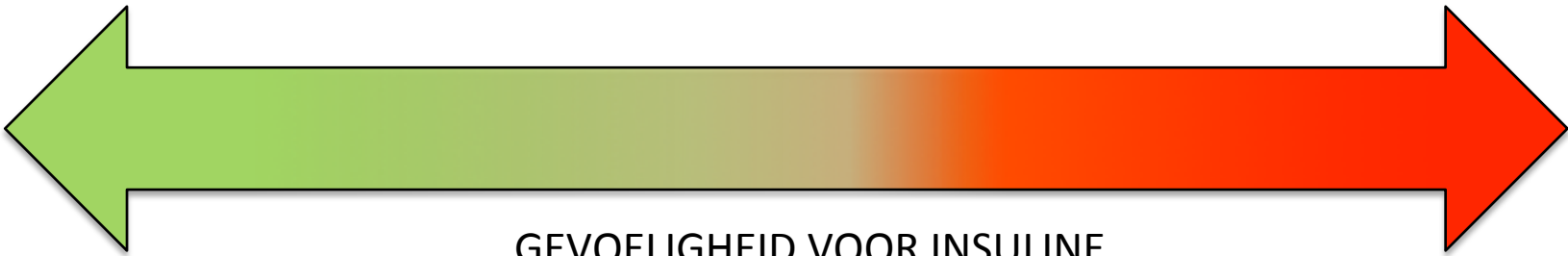
Meer dan 4 kilogram aankomen per jaar!

SETPOINT INSULINE

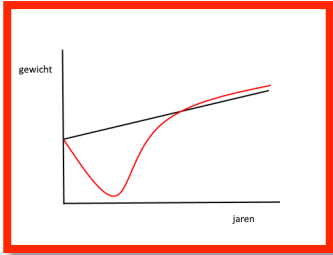


Chronisch lagere insuline productie

SETPOINT INSULINE



GEVOELIGHEID VOOR INSULINE





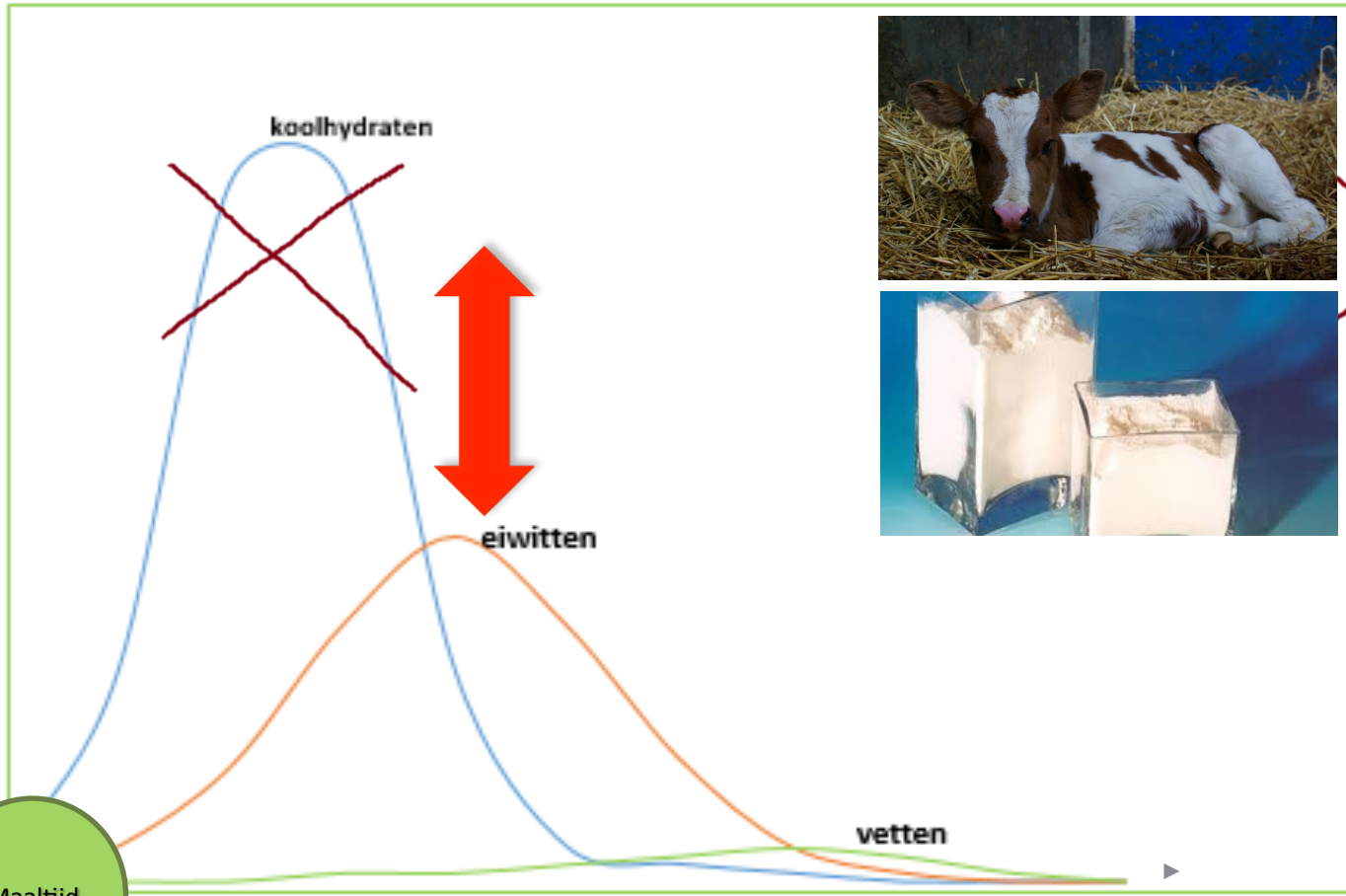
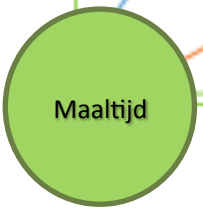
Minder insuline maken na voedsel



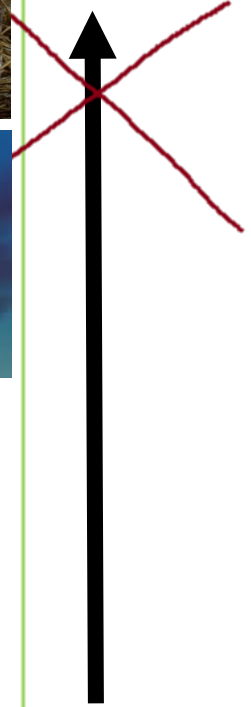


Let op kwaliteitsverschil voedsel

glucose



insuline

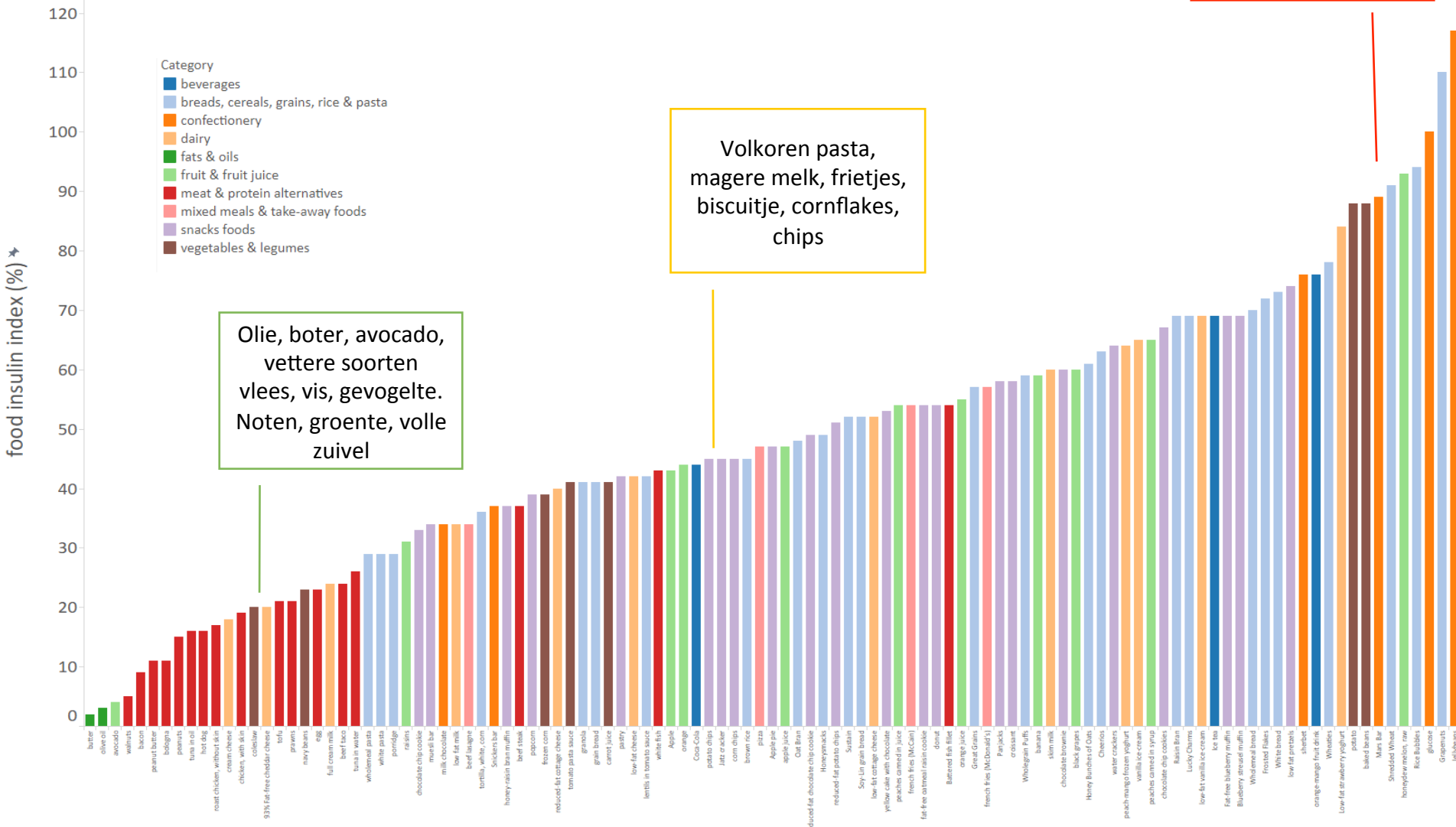




Glucose, snoep, 0% vet vruchtenyoghurt met suiker, aardappelen, vruchtensap etc.

Volkoren pasta, magere melk, frietjes, biscuitje, cornflakes, chips

Olie, boter, avocado, vette soorten vlees, vis, gevogelte. Noten, groente, volle zuivel





De ene koolhydraat is de andere niet



50 gram
koolhydraten



50 gram
koolhydraten

300 kcal

=

300 kcal



Bewerkt voedsel ontregelt !

Glucose dependent Insulinotropic Peptide

Incretine GIP



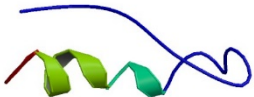
+ 70 % van insuline effect

Ontwikkeling overgewicht:

- GIP verhoogd
- GLP-1 verlaagd

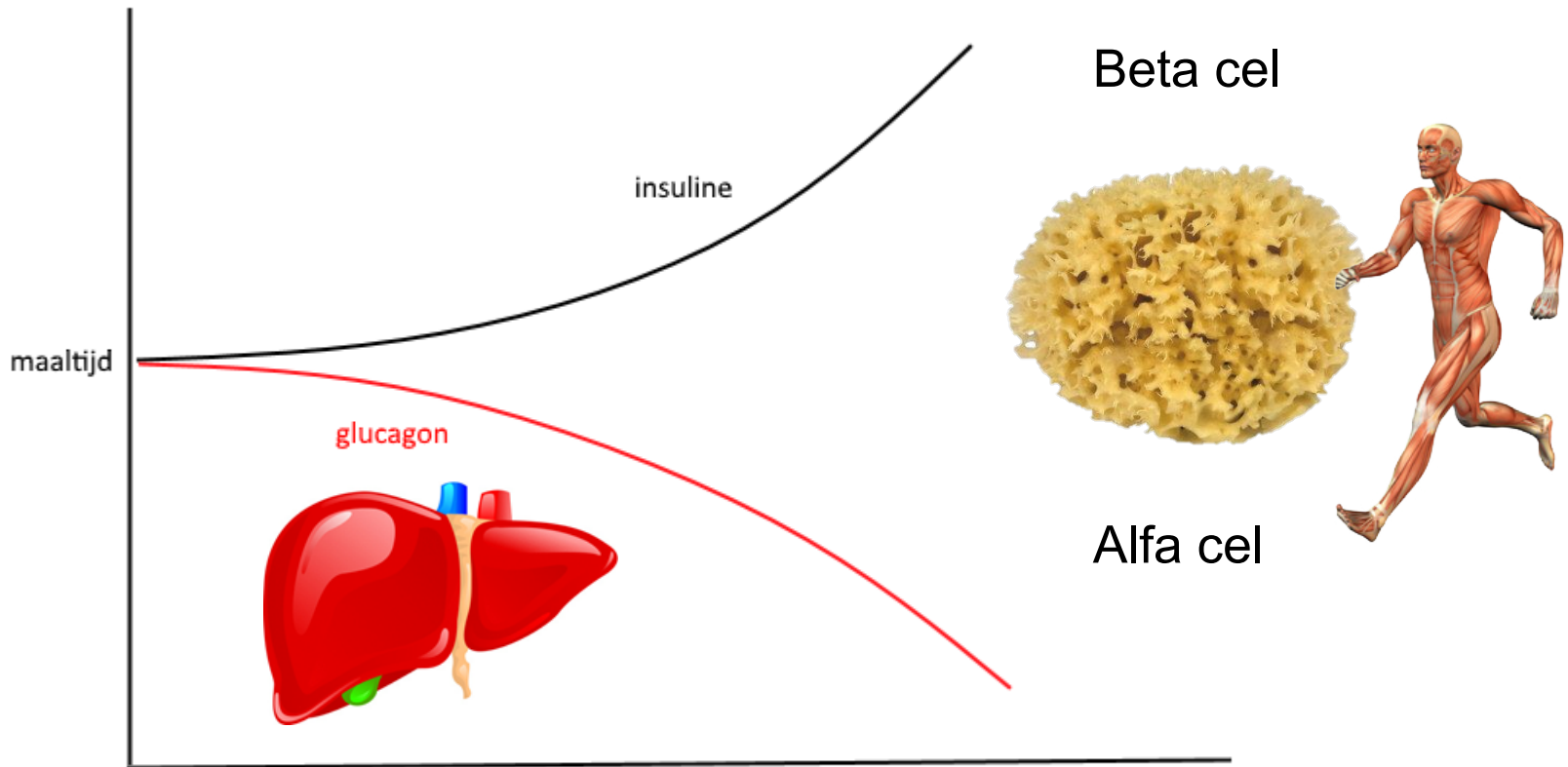
Incretine GLP-1
PYY

Glucagon like peptide-1



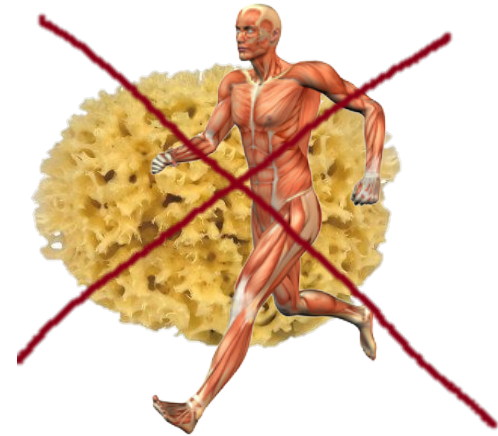
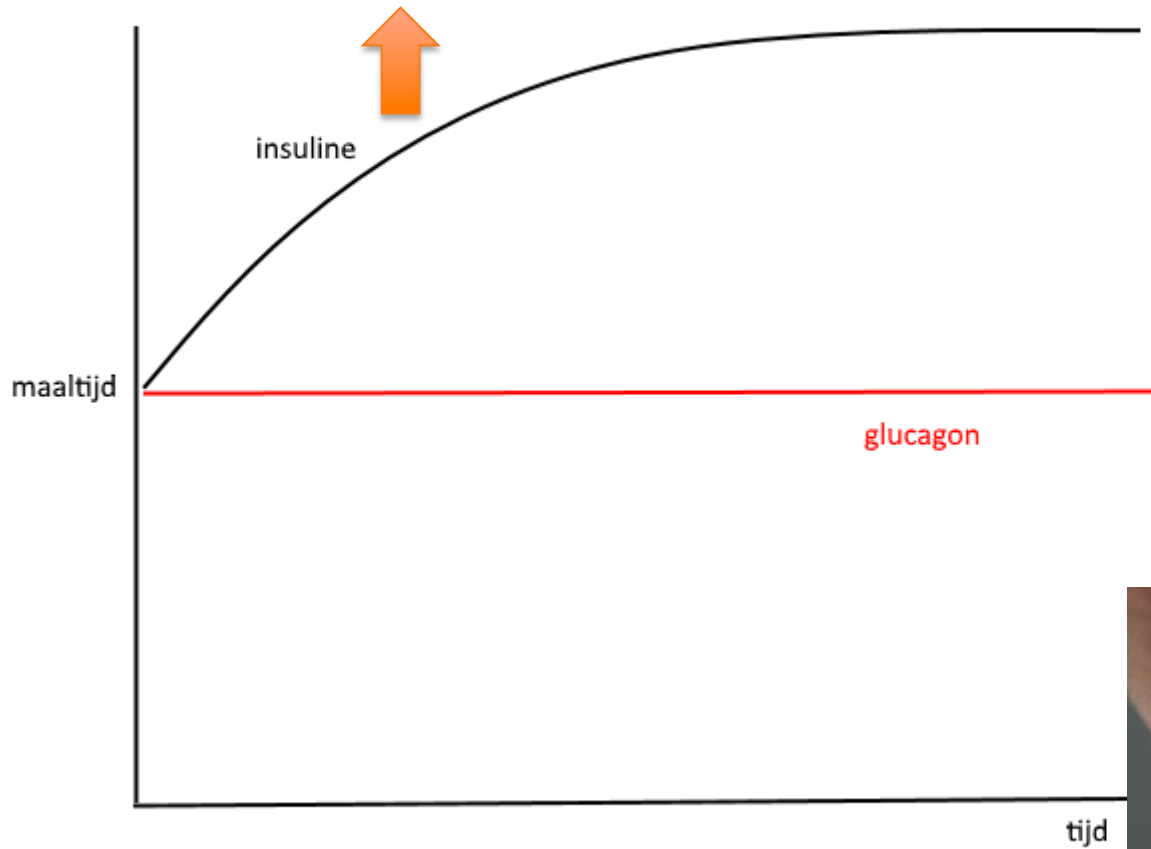


Lever & alvleesklier processen:





Glycogeen opslag OF 'verzadigd' vet productie:



Chylomicronen

VLDL-deeltjes

VOEDINGSVET & LEVERVET

mengsel van vetten:



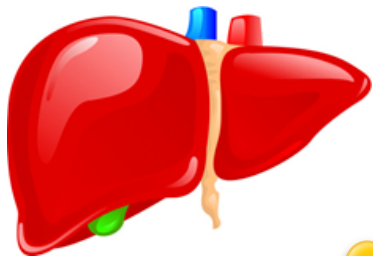
Vet

1 gram = 9 kcal

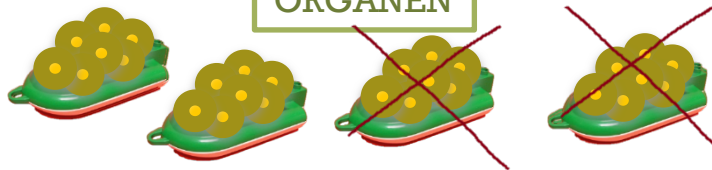


100%
Verzadigd
vet

Insuline
resistentie
syndroom



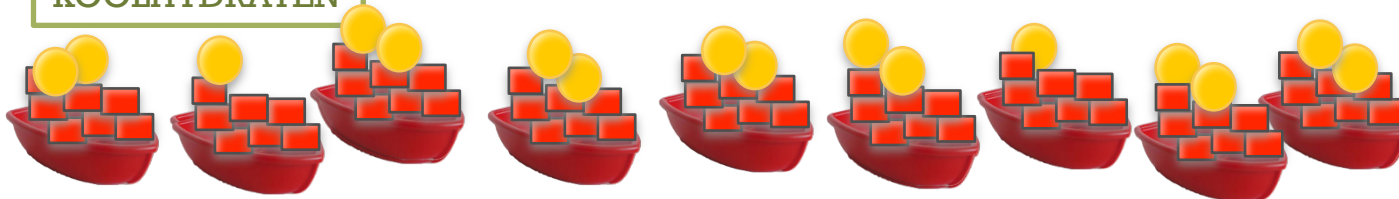
VAN
ORGANEN

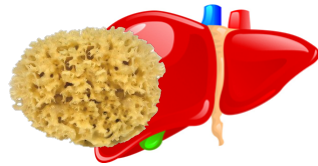


NAAR
ORGANEN

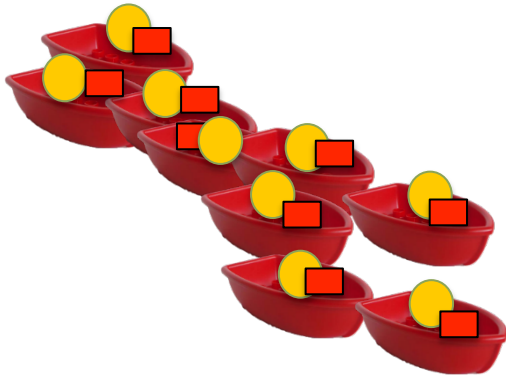


VEEL
KOOLHYDRATEN

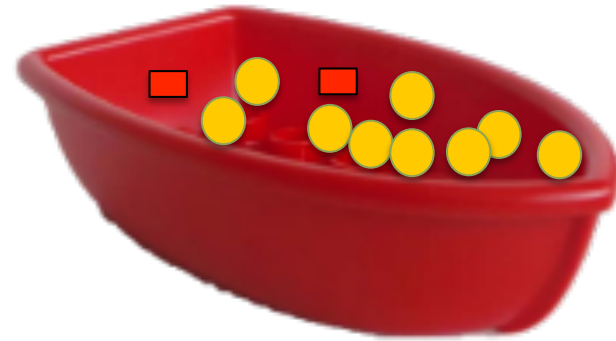




VLDL deeltje wordt LDL deeltje



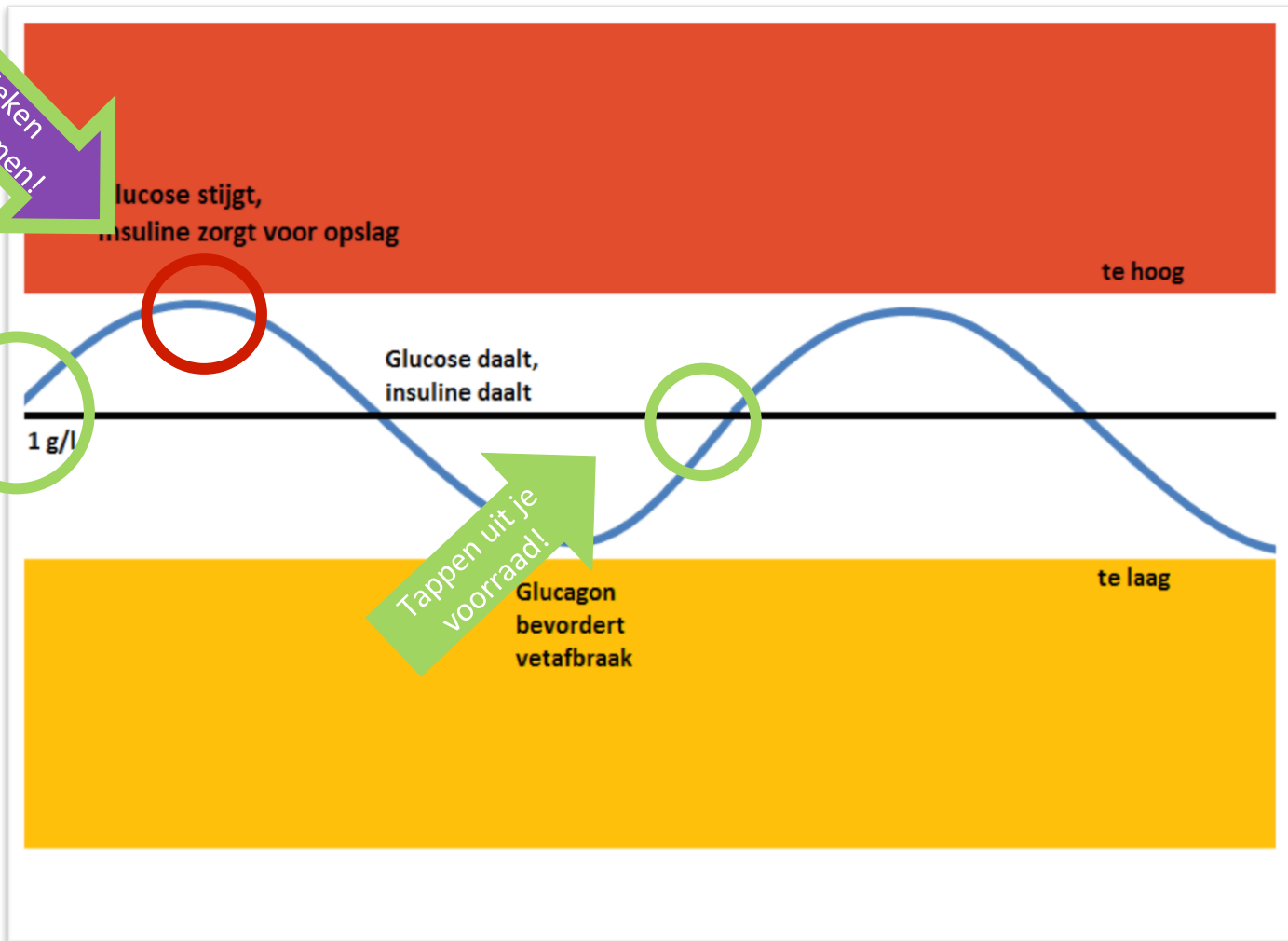
LDL 3,5 mmol/l
Klein en compact



LDL 3,5 mmol/l
Groot en 'luchtig'



Bewegmoment als therapeutisch middel



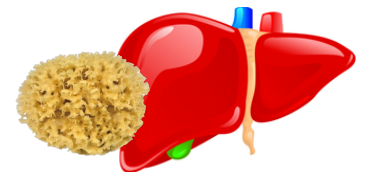
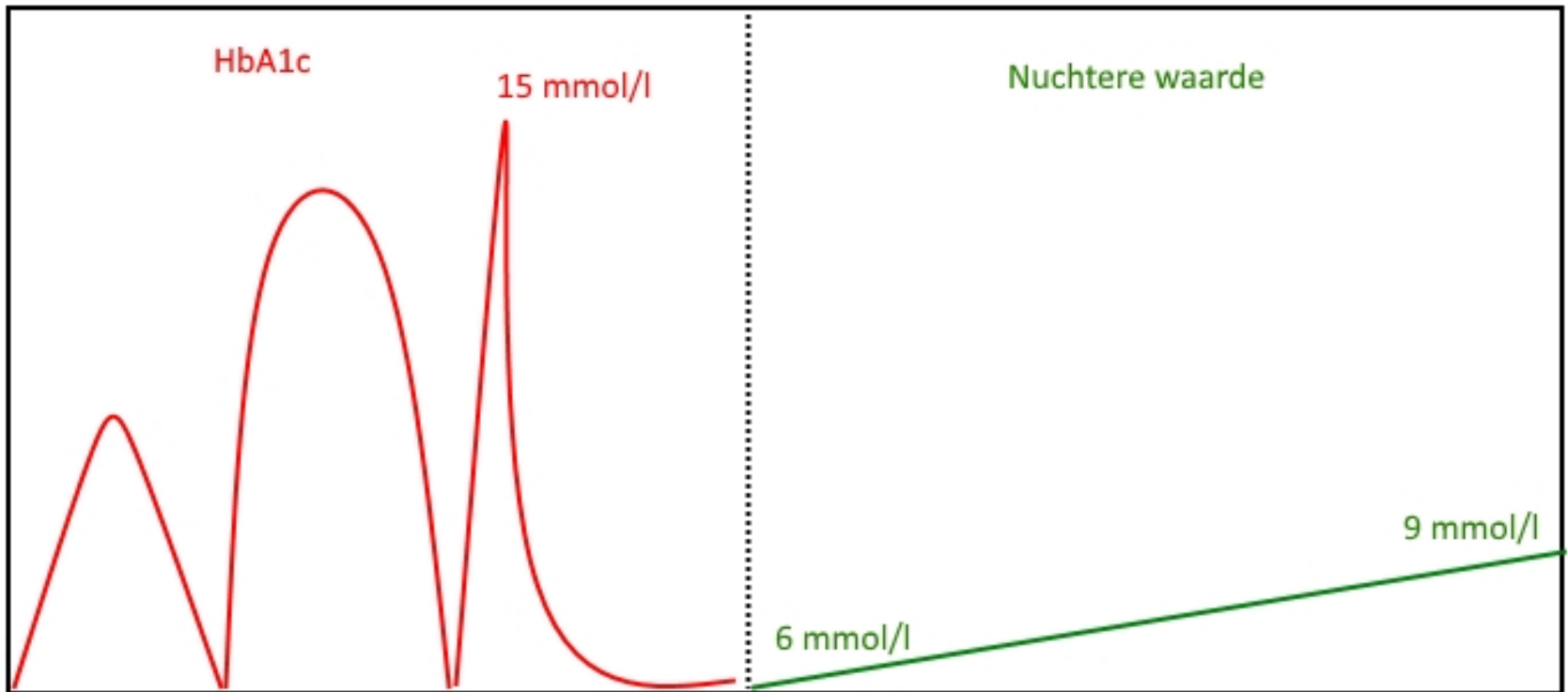
Pieken voorkomen!

Tappen uit je voorraad!

Tappen uit je voorraad!



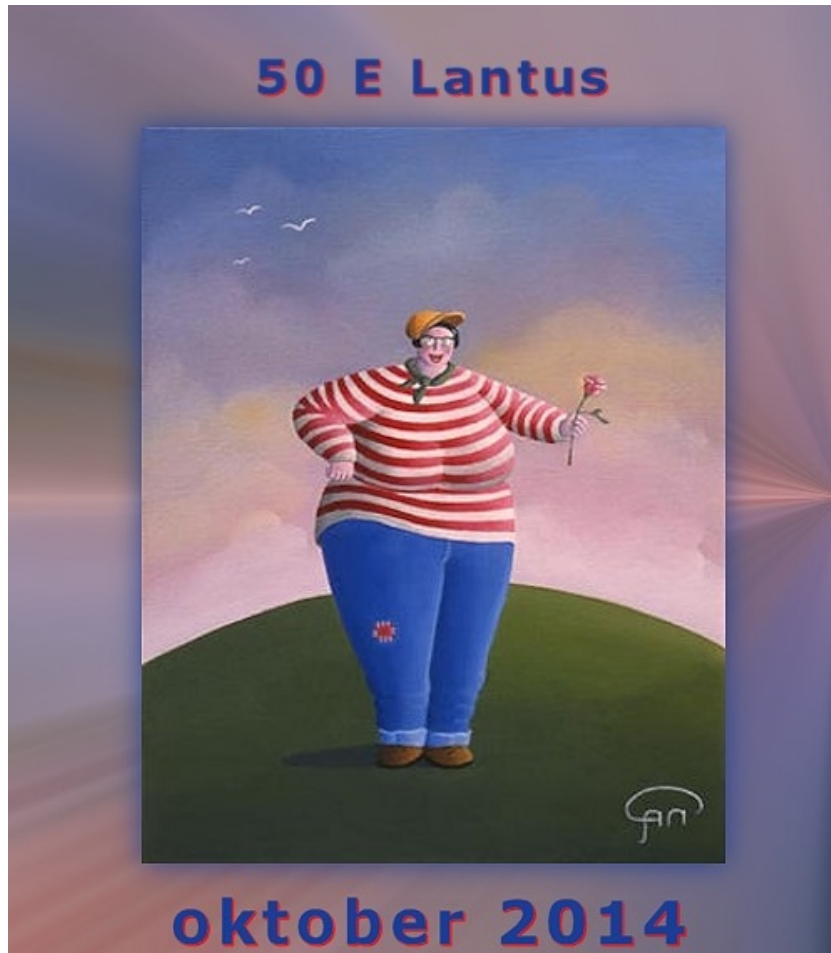
Fysiologie meewegen bij behandeling:



Kernpunten voedingstherapie:

- Insuline resistentie = overkoepelend probleem!
- Samenwerking tussen huisarts, POH/diabetes vpk & diëtist = essentieel (één verhaal vertellen)!
- Medicatie aanpassen aan dieetkenmerken!
- Bij dieetinterventie, medicatie vooral sturen op HbA1c!

77 jaar, 25 jaar diabetes, 21 jaar insuline



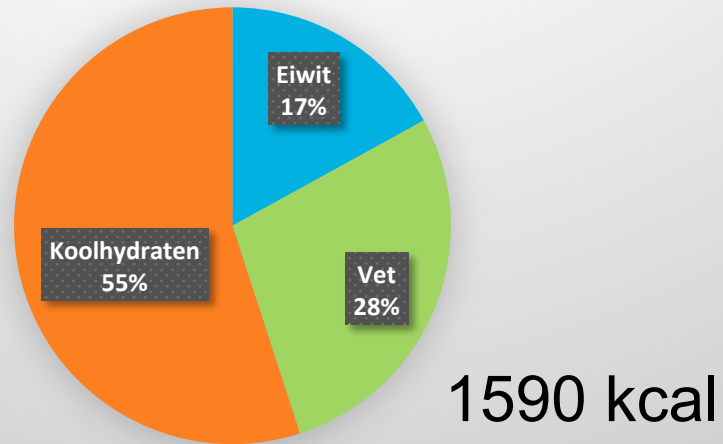
- veel weerstand
- 50 eenheden lang
- 24 eenheden kort
- HbA1c 40 (20-42 mmol/l)
- nuchtere glucose 5,6 mmol/l
- **BMI 34 taille 117 cm**
- anamnese 1430 kcal

2014 Richtlijnen goede voeding, vrouw 70+

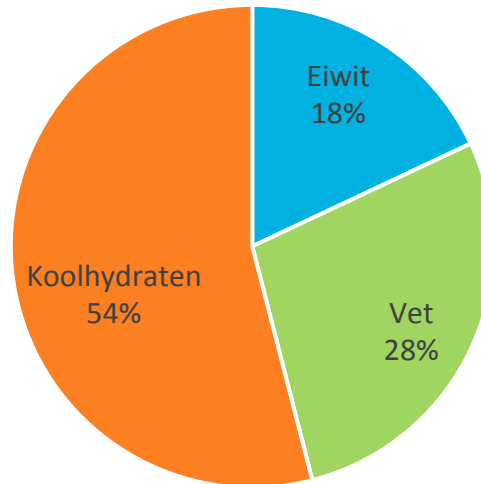


Koolhydraten in gram
59,5 g
17 g
35 g
37 g
52 g
5,5 g
206 g

Richtlijnen goede voeding 70+

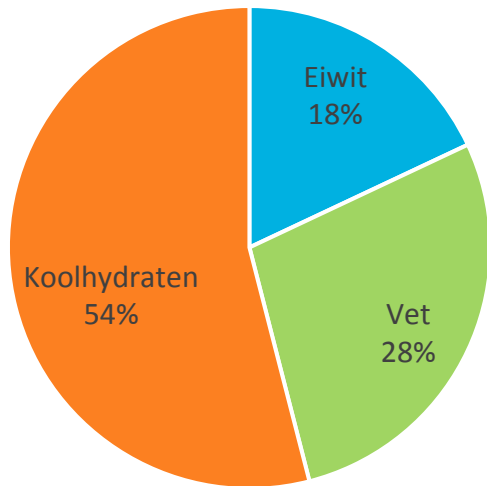


Mijn patiënte



1440 kcal

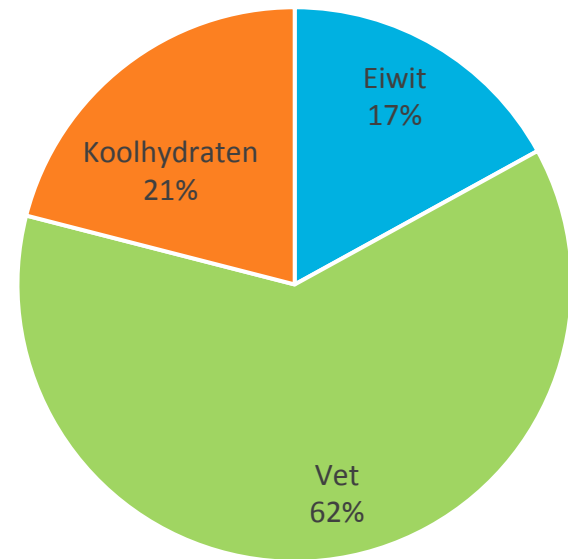
Anamnese



1440 kcal



Plan



1675 kcal



0 gram
glucose



0 gram
glucose



21 gram
glucose



30 gram
glucose



23 gram
glucose



15 gram
glucose



12,5 gram
glucose



25 gram
glucose

Magere keuzes 650 kcal:

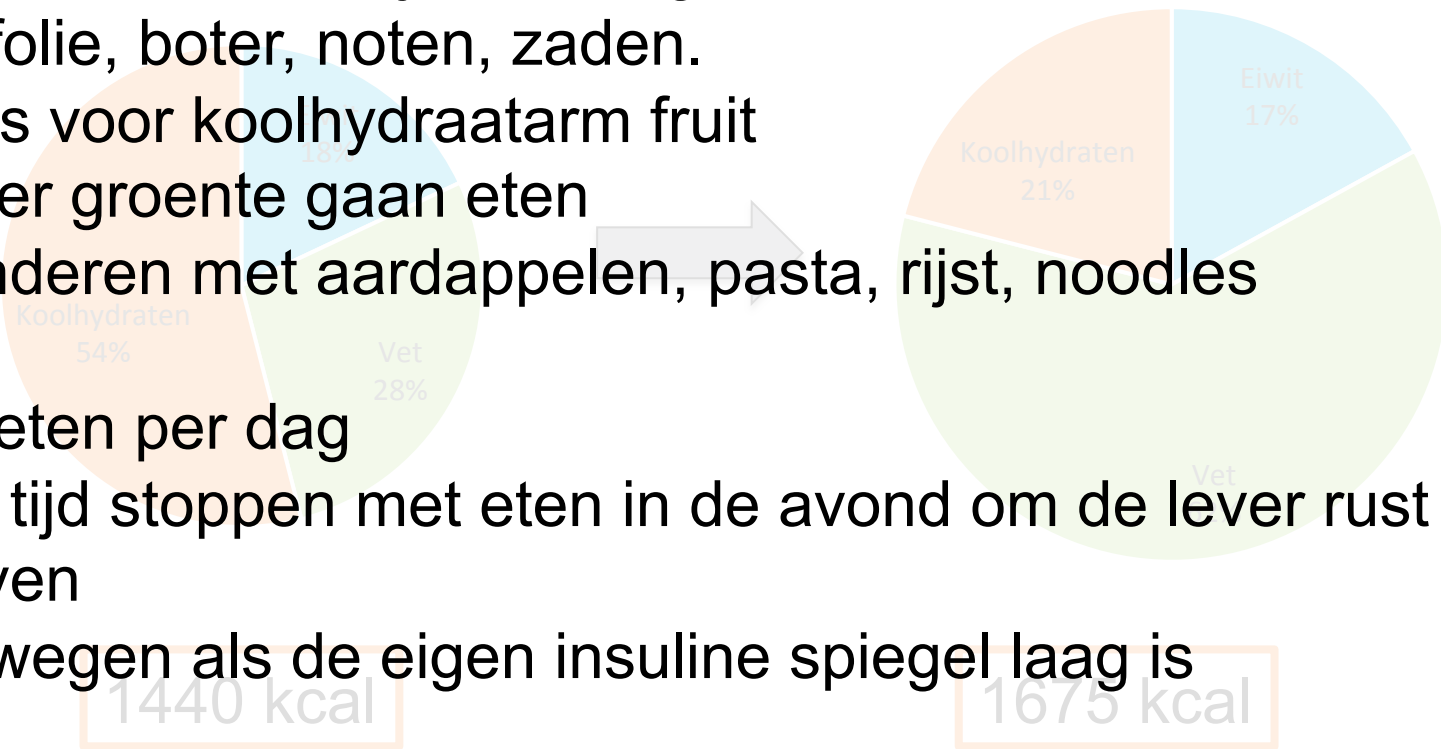
126,5 g
koolhydraten



Koolhydraatarme keuzes 650 kcal:

5-10 g koolhydraten

- Minder brood of overstappen op koolhydraatarm brood
- Hartig beleg i.p.v. zoet beleg
- Volle zuivel producten, liefst zure zuivel/kaas
- Kies voor natuurlijke, weinig bewerkte vet bronnen, olijfolie, boter, noten, zaden.
- Kies voor koolhydraatarm fruit
- Meer groente gaan eten
- Minderen met aardappelen, pasta, rijst, noodles
- 3x eten per dag
- Op tijd stoppen met eten in de avond om de lever rust te geven
- Bewegen als de eigen insuline spiegel laag is



77 jr, 25 jr DMII, 20 jr insuline

50 E Lantus



oktober 2014

0 E Lantus



augustus 2015

l
o
w
c
a
r
b
f
o
o
d

77 jr, na 25 jr. DMII, 20 jr. insuline



10 maanden:

- 15 kg afgevallen
- 15 cm taille omvang verloren
- stop langwerkende insuline
- beperkt kortwerkende insuline

- super trots \ 'ander mens'

- HDL van 1,6 naar 1,7 (mmol/l)
- triglyceriden van 1,4 naar 1,2 (mmol/l)
- BMI van 34 naar 28,6



Update mei 2016

Terug naar 1^e lijn:

- HbA1c omhoog van 40 naar 59 mmol/mol
- Nuchtere glucose van 5,6 naar 10,3 mmol/l
- Advies: extra Apidra standaard 2x5 EH
- Na 16 maanden succes nu stijging 1,3 kg en 2 cm
- Schuldgevoel om 'paaseitjes etc.'



Update oktober 2016

Terug naar 1^e lijn:

- HbA1c weer omlaag 52 mmol/mol
- Nuchtere waarde nog hoog 11,6 mmol/l

- Taille & gewicht blijven zachtjes stijgen
- Schuldgevoel en excuses





Update april 2017

In overleg poh:

- Apidra vervangen door nuchtere beweging
- Meer rust voor lichaam qua stofwisseling

- HbA1c wat omhoog 63 mmol/mol
- Nuchtere waarde weer wat gedaald
- Taille & gewicht dalen – 3 kg en – 3 cm
- Strijdbare houding (ik regel het zelf!)

Update Juli 2017-2018



In overleg poh:

- ZONDER INSULINE
- Nuchtere beweeg interventie
- Meer rust voor lichaam qua stofwisseling

- HbA1c gedaald naar 58 mmol/mol
- Nuchtere waarde 11,6 mmol/l
- Taille & gewicht dalen nog langzaam verder
- Nog steeds strijdbaar, blijde patiënt

