



# Opleidingsdag 1

## Wetenschap achter leefstijl gerelateerde ziekten – Voeding

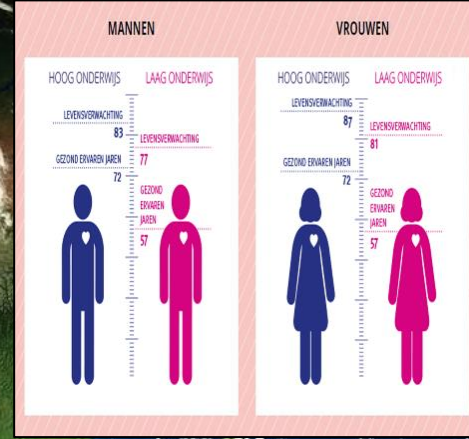
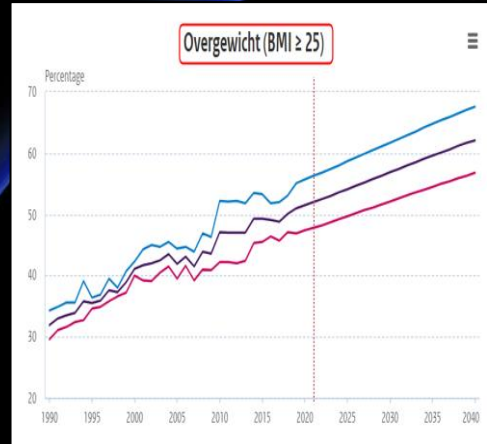
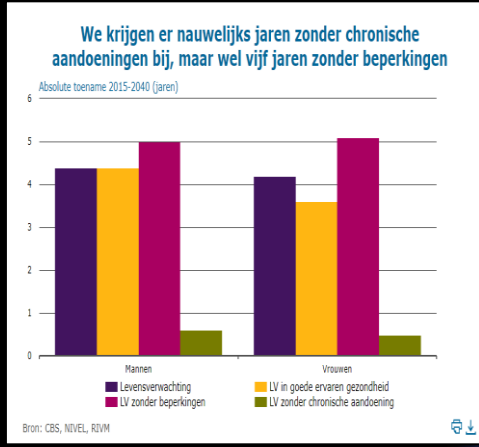
Het momentum is daar!

# 'Zorg moet rigoureuus veranderen', luidt boodschap campagne Zorginstituut

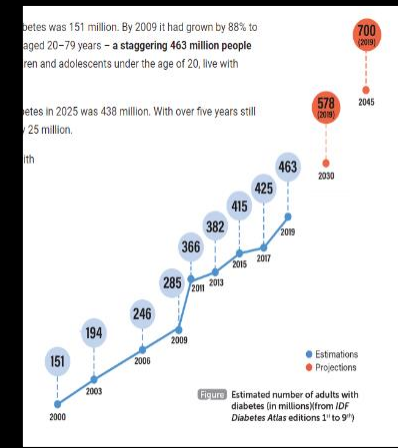
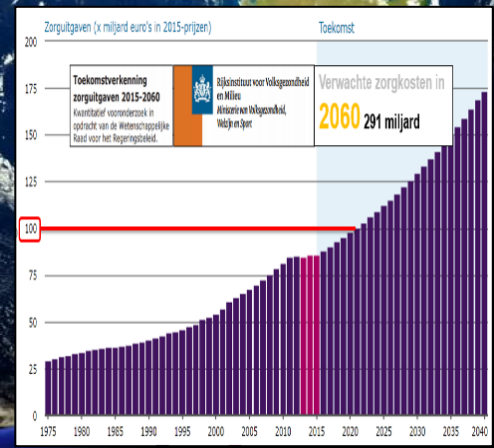
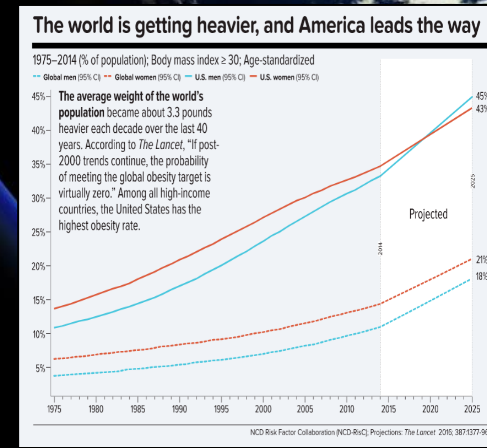
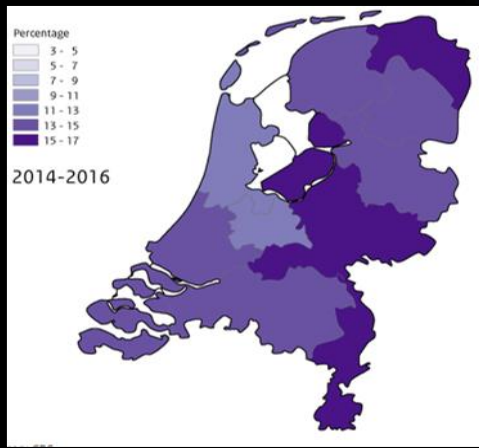
NOS Nieuws • Dinsdag 17 mei 2022, 05:00

NOS

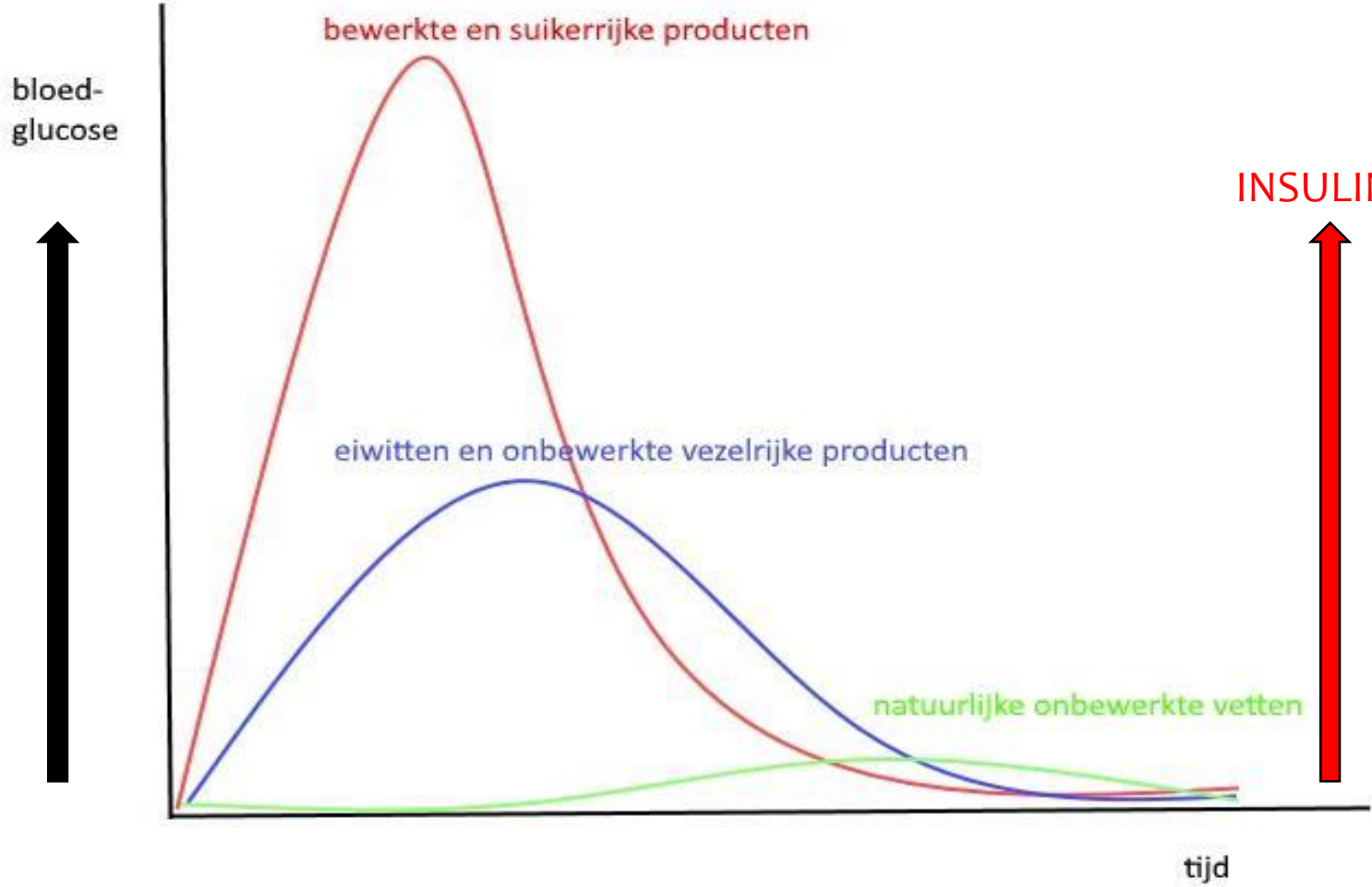




# En wat heeft ons **hormoon insuline** hiermee te maken?



Koolhydraten,  
eiwitten en  
vetten worden  
'anders'  
verwerkt



## Koolhydraten



Verbranding



1

Opslag in lever

2

Opslag in spieren

3

**VET opslag**

## Vet



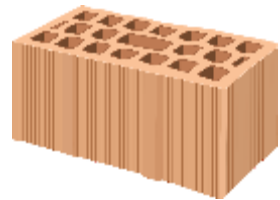
1

Verbranding



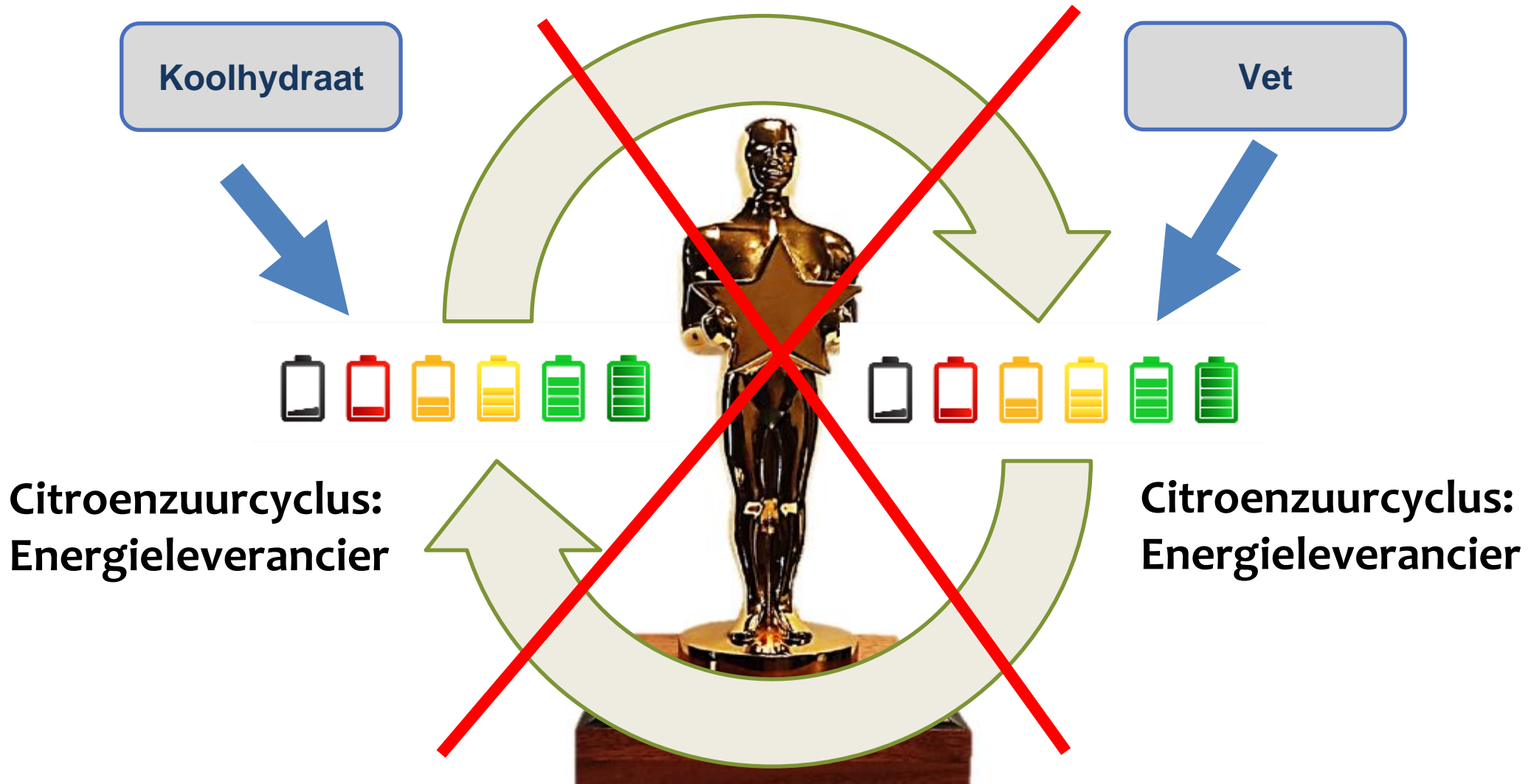
2

**VET opslag**



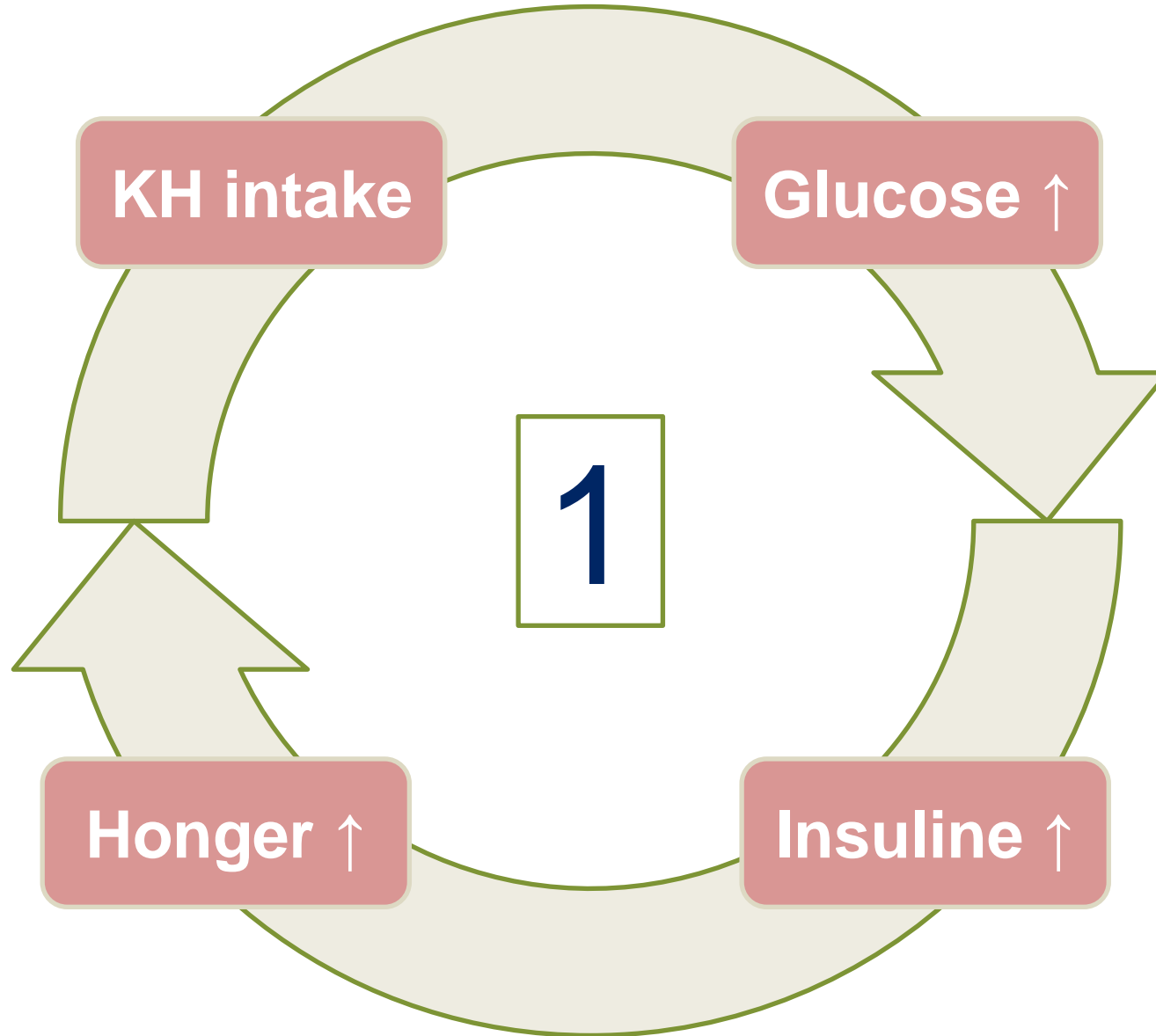
3

Bouwstof



# Metabool Inflexibel

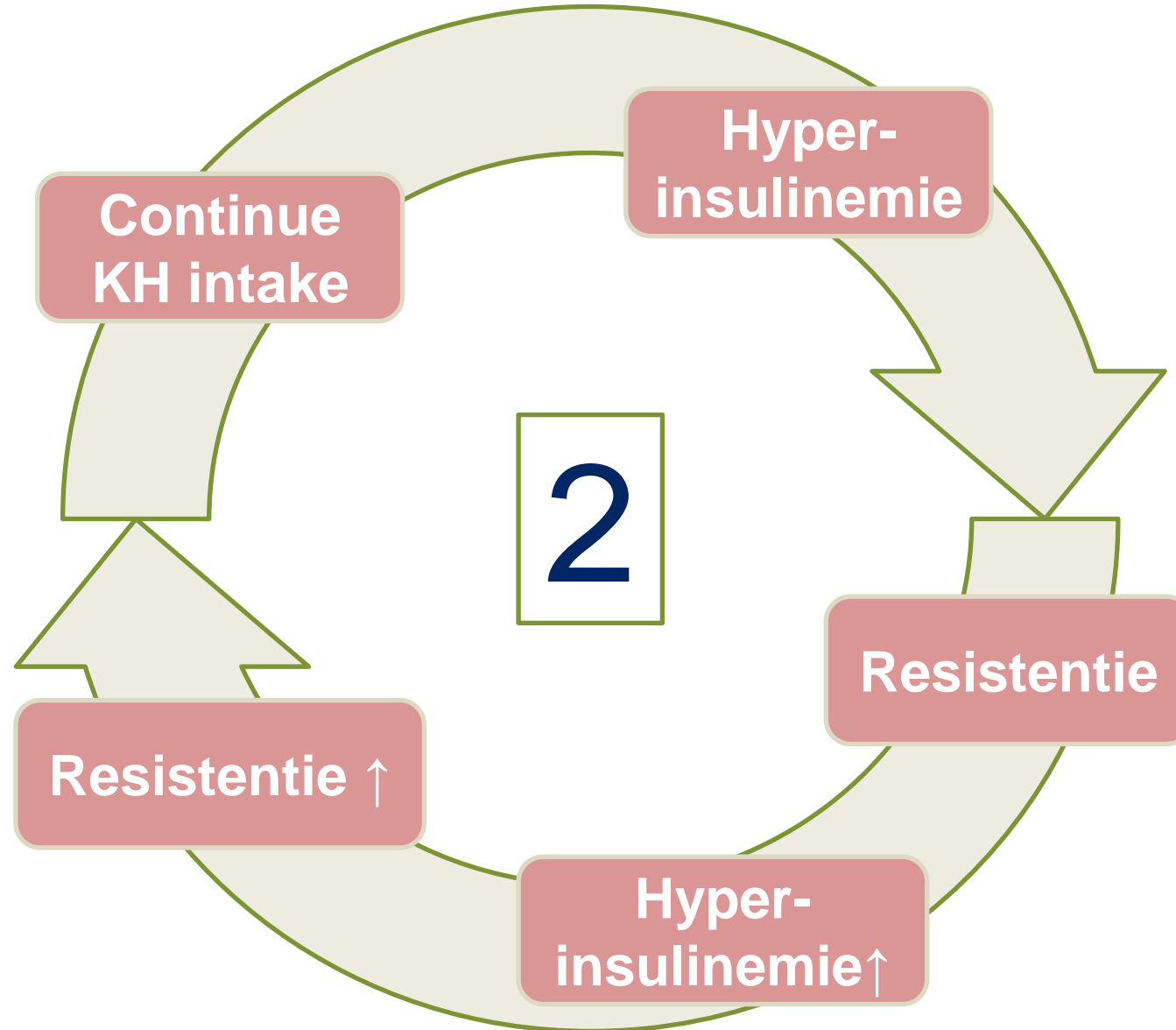
# FASE 1: VICIEUZE CIRKEL 1



**KLAAR VOOR  
VICIEUZE CIRKEL 2?**



# FASE 1: VICIEUZE CIRKEL 2



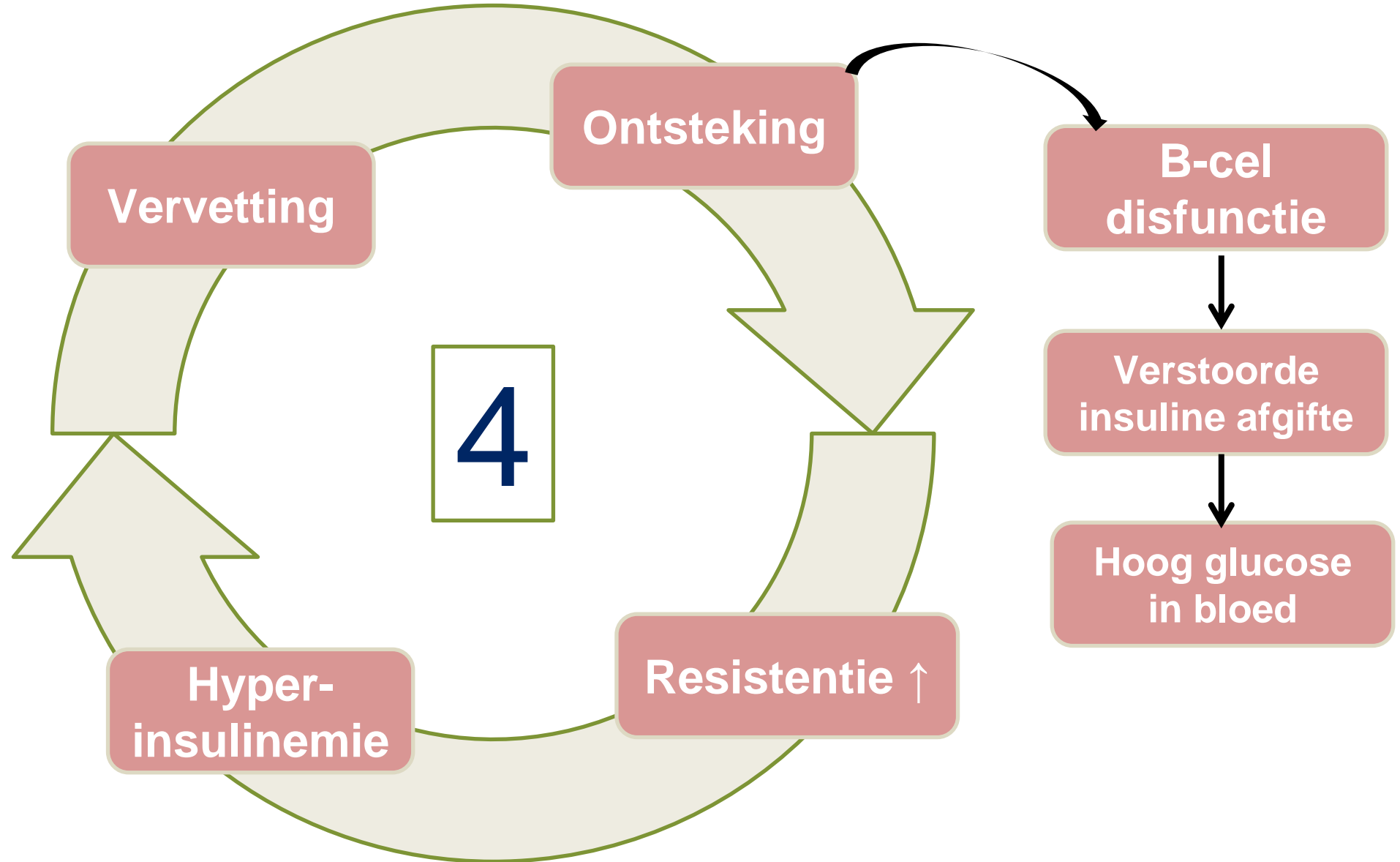
**KLAAR VOOR  
VICIEUZE CIRKEL 3?**

# FASE 1: VICIEUZE CIRKEL 3



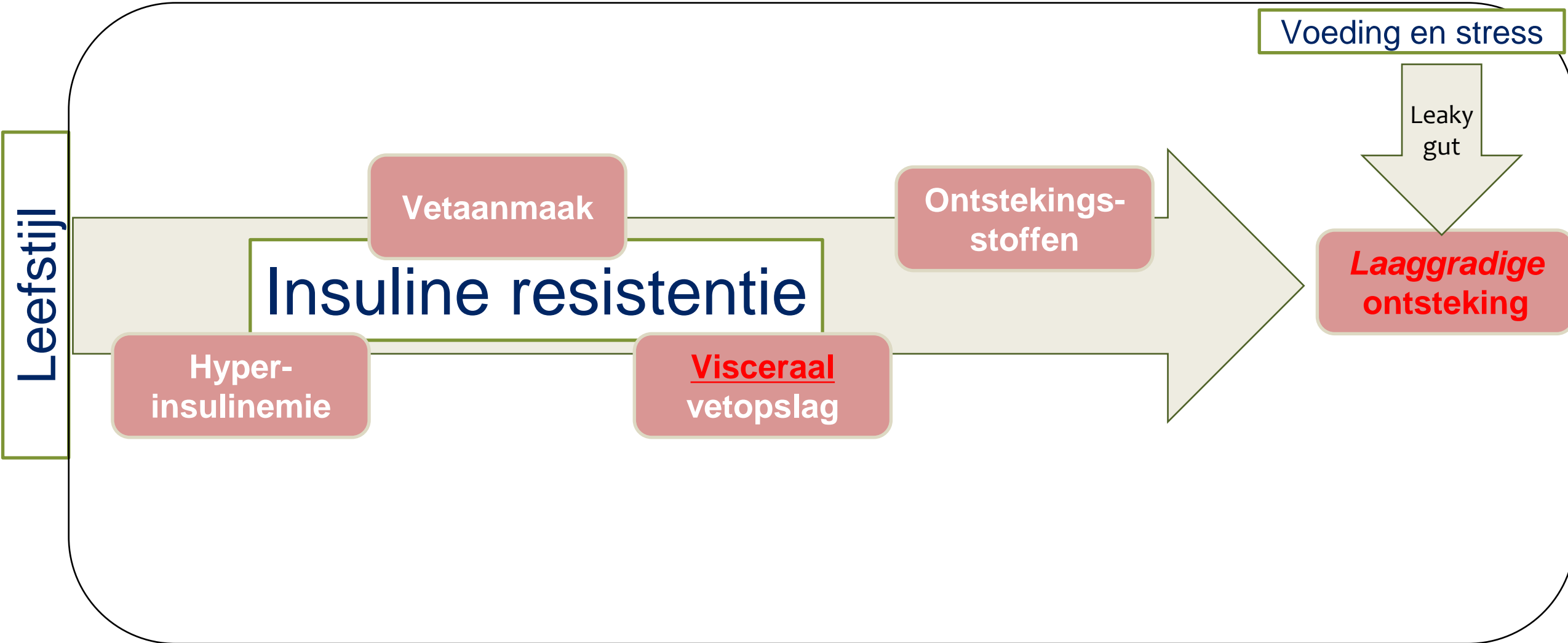
**KLAAR VOOR  
VICIEUZE CIRKEL 4?**

# FASE 2: VICIEUZE CIRKEL 4



# LAAGGRADIGE ONTSTEKING (LGI)

DNA



Leefstijl

Insuline resistentie

Vetaanmaak

Ontstekingsstoffen

Voeding en stress

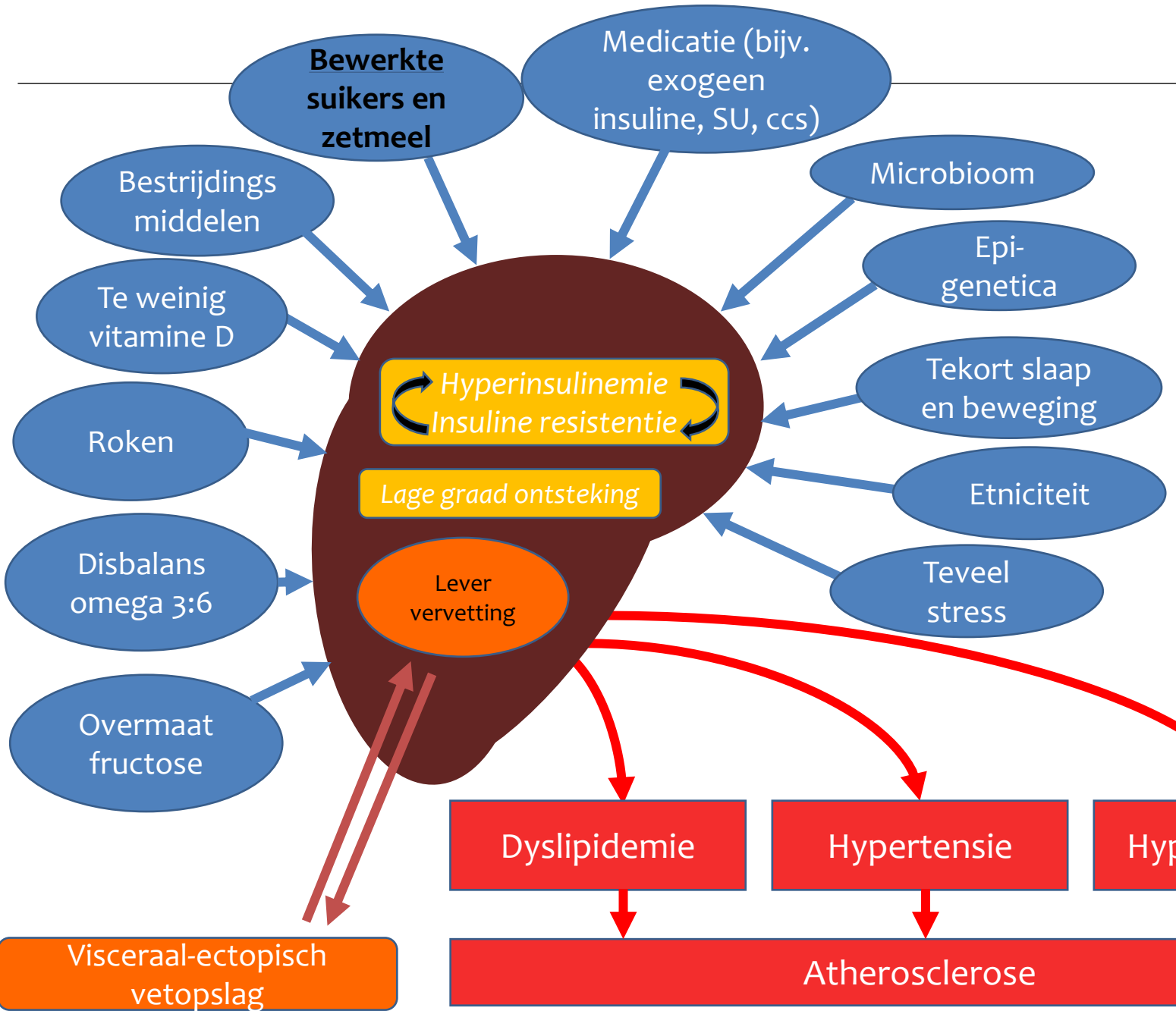
Leaky gut

Laaggradige ontsteking

Hyper-insulinemie

Visceraal vetopslag

# METABOOL SYNDROOM

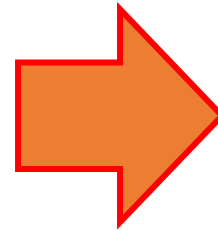


“Lever vervetting door onnatuurlijk en sterk bewerkte producten!”  
Prof. Dr. Ir. Jaap Seidell

# Metabool syndroom = insuline resistentie

(G. Reaven 1988 onderzoek, gezonde 60 jarigen):

- 1. Afname HDL-c
- 2. Verhoogde nuchtere triglyceriden
- 3. Vergrootte taille omvang
- 4. Verhoogde bloeddruk
- 5. Verhoogde nuchtere bloedglucose



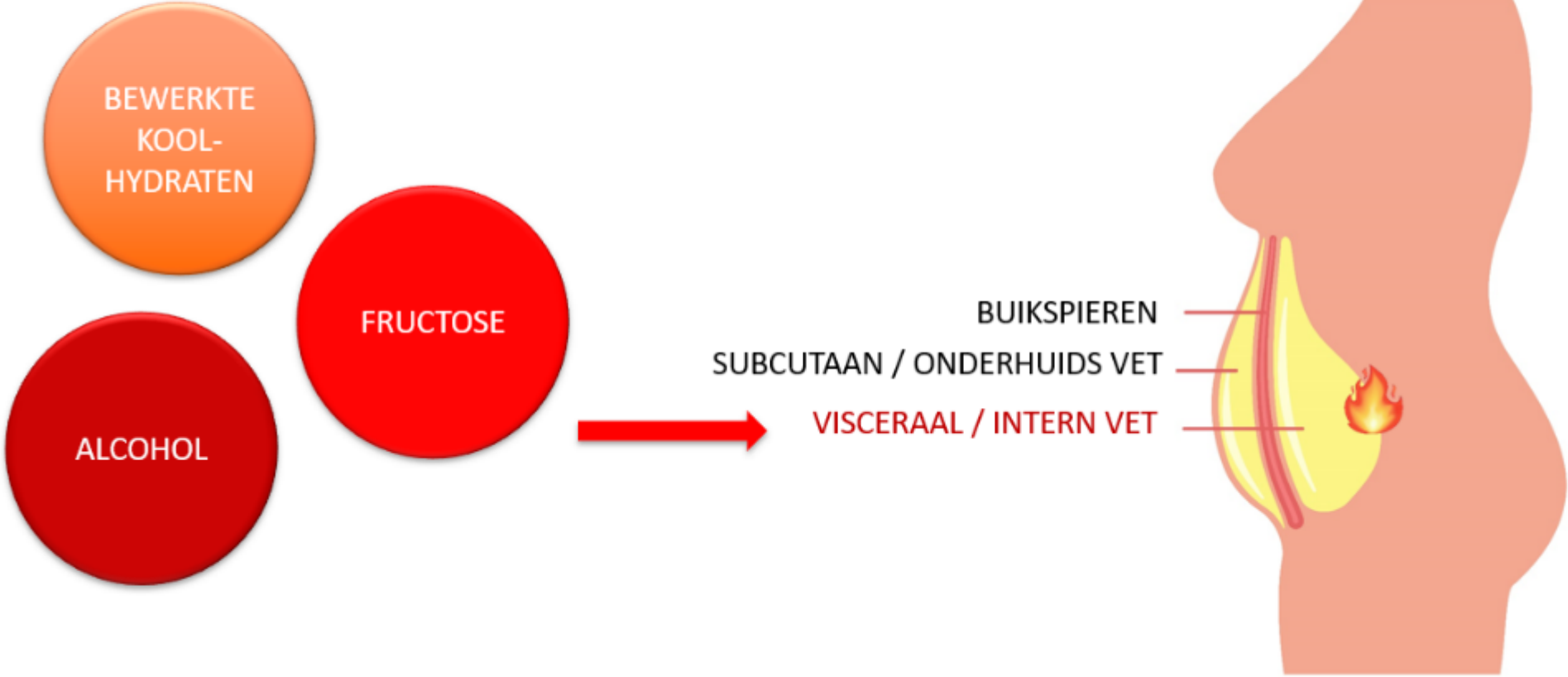
- Obesitas
- Jicht
- Kanker
- Hart- en vaatziekten
- Diabetes type II
- Alzheimer
- Lever vervetting
- Astma
- Artritis
- Polycysteus ovarium syndroom

## Doel van leefstijl advies:

Afname hyperinsulinemie & verbetering insuline resistentie



# STERKE 'VERVETTERS':







## 4 miljoen jaar geleden

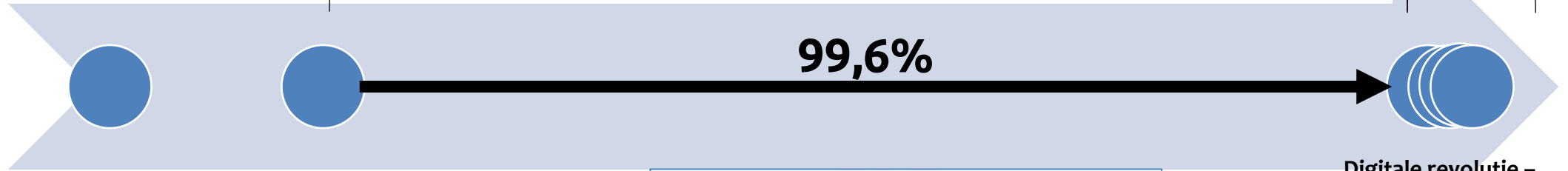
- Voorouders
- Aten plant, fruit, knol, noten
- KH-rijk

**99,6%** van de evolutie geleefd als jager-verzamelaar: zelfde voedsel, mate van beweging en tijden van schaarste.

We leven onbewust nog steeds als jager-verzamelaar!

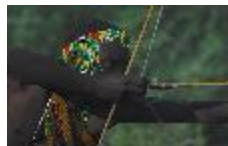
**0,4%** van de evolutie:

Grote verandering leefstijl voor de mens!



## 3 miljoen jaar geleden

- Jagers/verzamelaar
- Gaan vis en vlees eten (relatief KH-arm)
- Hersens groeien
- **Ontwikkeling IR als overlevingsvoordeel!!**



### Het Leefstijlroer

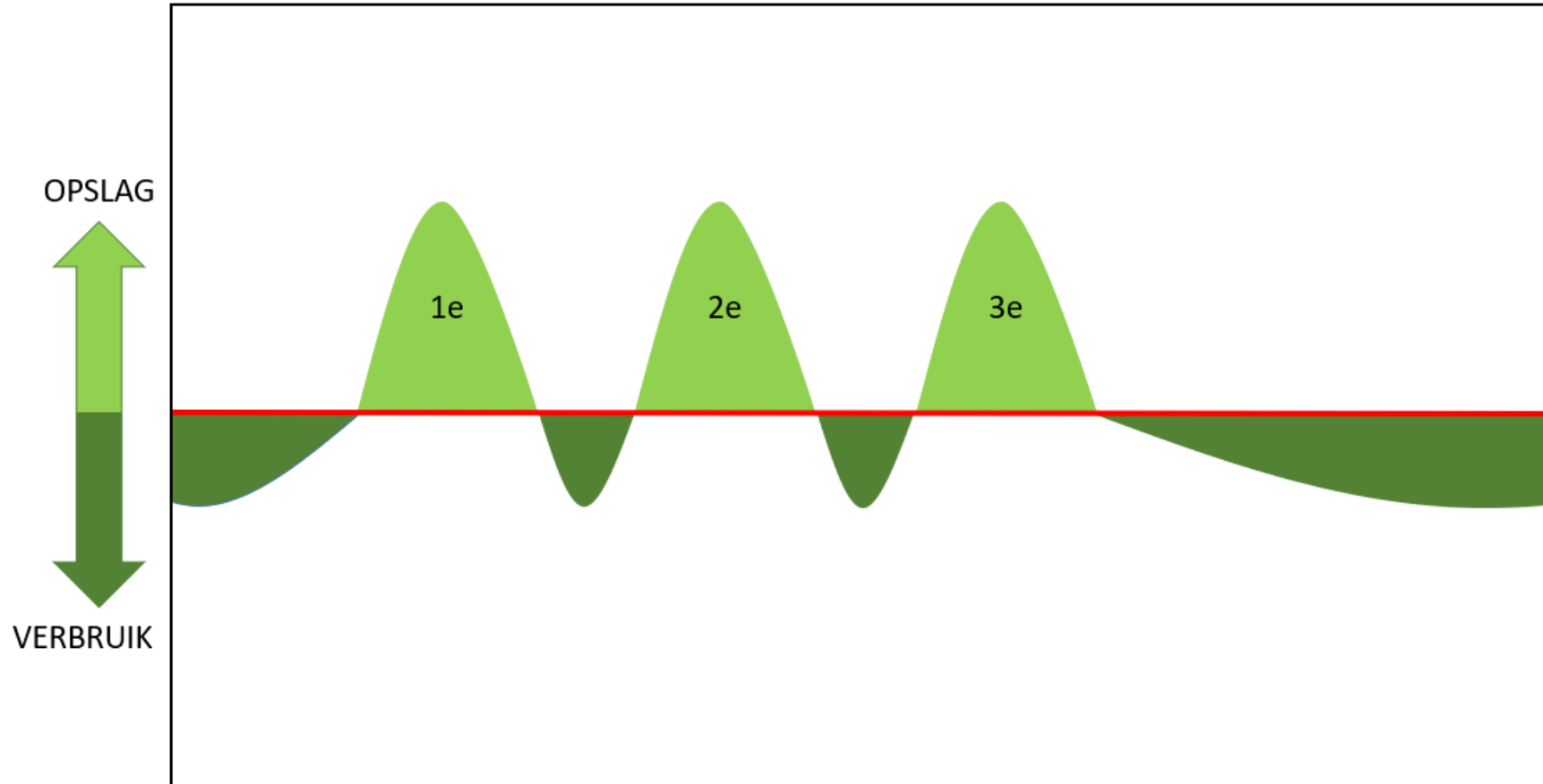
Werkloze dagen - Rookpakjes - goet geluk - Meidenleertijd, wij geluk!

- Voeding**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Beweging**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Ontspanning**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Slaap**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Alcohol**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Werkdruk**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Verhouding**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
- Diversiteit**
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)
  - 1000 calorieën in 10 minuten eten (1000 calorieën in 10 minuten)

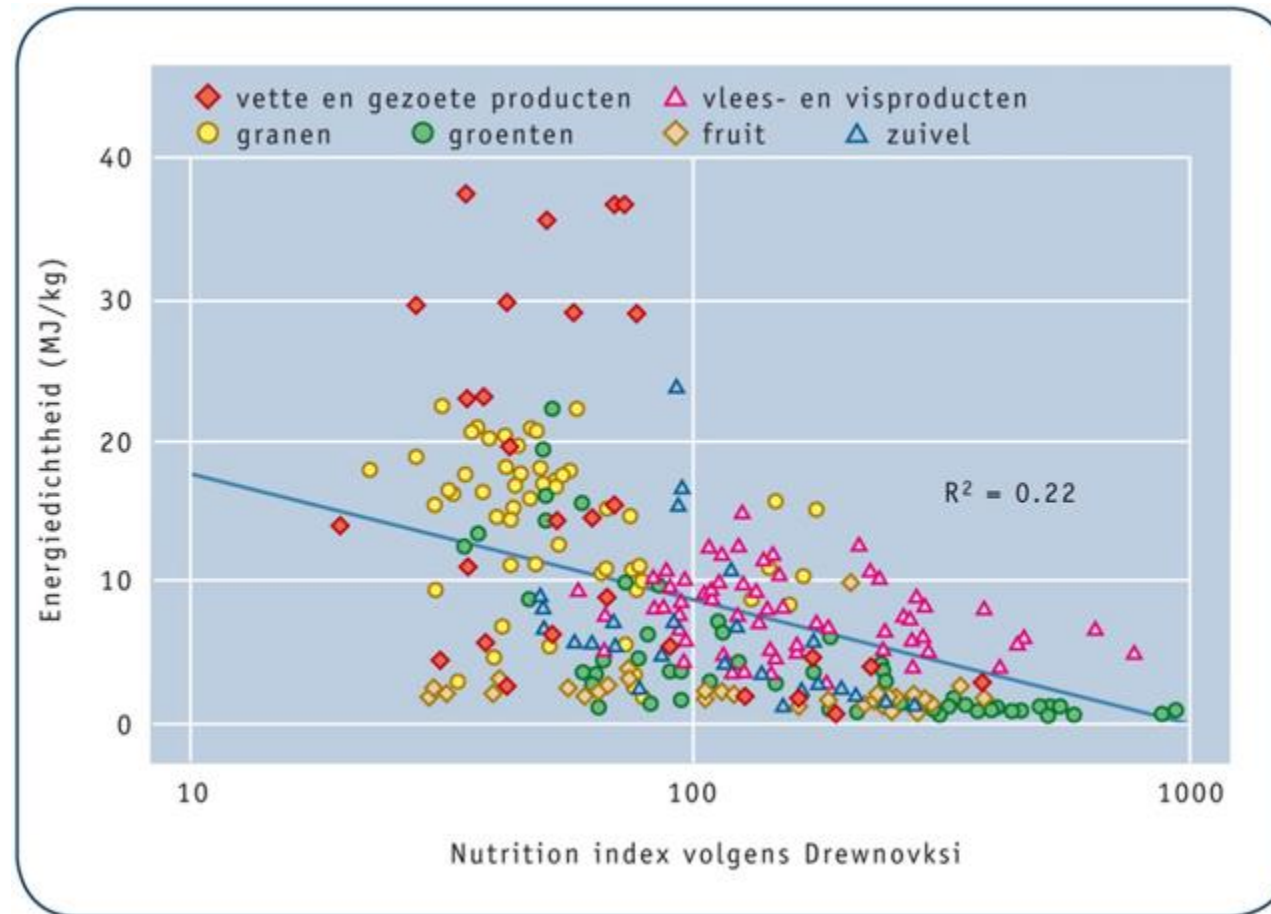
Arts en Leefstijl  
Pauze 2018-2019

Digitale revolutie –  
Fastfood revolutie -  
Industriële revolutie  
- Agrarische  
revolutie

# Stoppen met grazen:



# KWALITEIT VAN VOEDSEL IS PRIORITEIT



# Conclusie Koolhydraten

---

1. Kies voor kwaliteit dus onbewerkt!
2. Neem bij elke maaltijd iets van groente (en/of evt. fruit á 2 stuks) voor vezels, mineralen, verzadiging : de basis
3. Voeg eiwitten (vis, peulvruchten, gevogelte of onbewerkt rood vlees in geringe mate) toe
4. Vul de maaltijd naar behoefte (aan brandstof) aan met aardappelen, volkoren pasta, volkoren rijst



# Conclusie Eiwitten

---

1. Kies voor kwaliteit dus onbewerkt!
2. Bij voorkeur 20-30 gram eiwit per maaltijd moment.
  - a. Gezonde volwassenen: 0,83 g eiwit/kg lichaamsgewicht per dag
  - b. Gezonde ouderen: 1-1,2 gram eiwit/kg lichaamsgewicht per dag.
  - c. Voor kwetsbare ouderen: 1,2-1,5 g
  - d. Ernstig zieke of ondervoede ouderen: 1,5-2 g
3. Genoeg eiwitten in de ochtend (bij 1e maaltijd) zorgt voor het 'geruststellen' van je lichaam.
4. Eiwitten vind je in dierlijke producten zoals yoghurt, kwark, tofu, vlees, onbewerkte vleeswaren, vis, kaas, roomkaas, hüttenkäse, eieren maar ook in plantaardige producten als noten, notenpasta, zaden en bonen.



# Conclusie Vetten

---

1. Kies voor kwaliteit dus onbewerkt vet uit onbewerkte voeding: vette vis (haring, makreel, paling, sprot, zalm), avocado, eieren, gevogelte, zuivel, olijfolie en noten.
2. Vermijden bewerkte vetten: geraffineerd, (deels) gehard, ontgeurd, gezuiverd en gehydrogeneerd. Denk aan dressings, sauzen, mayonaise, chips, koekjes, vis in blik en allerlei kant-en-klaar producten.
3. Vermijden Plantaardige oliën en vetten op basis van zaden: Raapzaadolie, maïsolie, sojaolie, katoenzaadolie, saffloerolie, zonnebloemolie.





Afvallen =  
kwaliteitsverbetering  
+ nachtelijk vasten!

# Take home message

- Kies voor onbewerkt oftewel natuurlijke voeding.
- Bouw je maaltijd rondom je groente!
  - Voldoende vezels
- Voeg eiwitten (vis, peulvruchten, ei, gevogelte of onbewerkt rood vlees) in voldoende mate toe (20-25g/maaltijd), zeker bij 1e maaltijd van de dag: bouwstoffen en verzadiging
- Evenals wat zetmeel, afhankelijk van je mate van sportiviteit
- Vermijd geraffineerde koolhydraten (suiker en zetmeel)
- Stop met grazen: 3dd eten en geen tussendoortjes
- Drink geen vloeibare calorieën
- Af en toe fruit eten (en niet drinken), liefst bij de maaltijd