

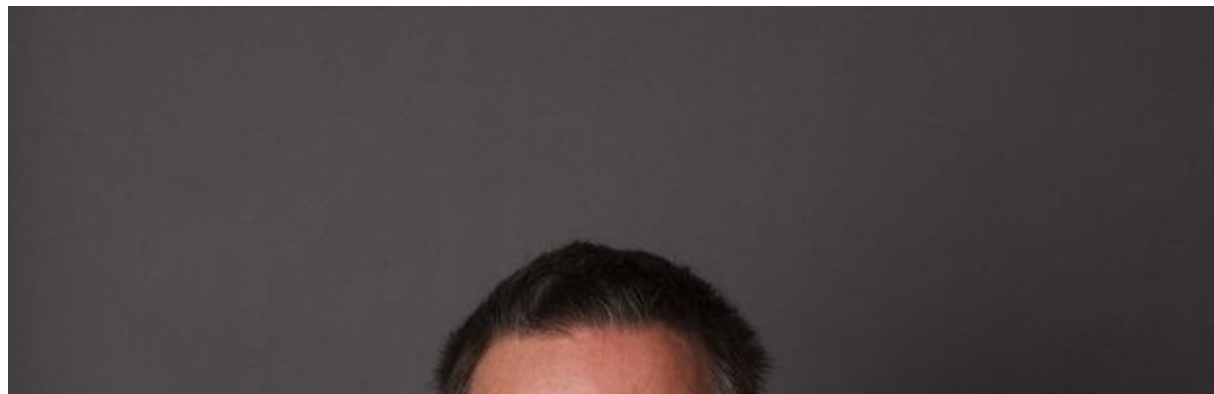
# 'Eet je diabetes weg': hoe revolutionair is het bloedsuikerdieet? - Gezondheid

*Trui Engels*

In de 21<sup>e</sup> eeuw moeten we met zijn allen een nieuw fenomeen bestrijden dat nooit eerder in onze samenleving voorkwam: voor het eerst in 200.000 jaar evolutie van de *Homo sapiens* moeten we leren omgaan met de schadelijke gevolgen van een overmaat aan voedsel. Een van die kwalijke gevolgen is diabetes type 2, veroorzaakt door een te hoge bloedsuikerspiegel en vervetting van de pancreas en lever. Wereldwijd hebben 400 miljoen mensen diabetes. Ook in België rukt de epidemie op. In Europa is België immers het vierde dikste land. 6,7 procent van de bevolking wordt door diabetes getroffen - in 1997 was dat slechts 2,7 procent - en elk jaar stijgt het aantal patiënten met 5 procent. Volgens de meest pessimistische voorspellingen moet ons land zich voorbereiden op meer dan een miljoen diabetici in het jaar 2030.

Lees ook: [Diabetes: 'Een wonderpilletje bestaat niet, wel een magische formule'](#)

**Michael Mosley**, arts en presentator van tal van programma's en documentaires over wetenschap en gezondheid op de Britse openbare omroep BBC, noemt het een van de grootste stille epidemieën van onze tijd. Het grote probleem is volgens hem dat we veel te veel suikerrijke koolhydraten eten die gemakkelijk en snel kunnen worden afgebroken in de darmen en suiker in het lichaam vrijgeven. Het lichaam reageert door insuline aan te maken die de suiker omzet in energie. Doordat men te weinig beweegt, bestaat het gevaar dat sommige mensen insulineresistent worden. Daardoor blijft je bloedsuikerspiegel permanent op een hoog niveau en kunnen de suikers zich hechten aan proteïnen in de wand van de bloedvaten waardoor ze minder flexibel worden en het risico op hartziektes, beroertes, blindheid en impotentie doen stijgen.





*Michael Mosley, zelf ex-diabeet, bestrijdt diabetes type 2, zonder medicatie*

## **Diabetes zonder symptomen**

Mosley kreeg tot zijn grote verbazing zelf te horen van zijn huisarts dat hij aan diabetes type 2 leed. Nochtans vertoonde hij geen enkele van de typische symptomen van suikerziekte zoals dorst, oogproblemen of vermoeidheid. Ook had hij niet echt last van overgewicht, behalve een klein buikje zoals zo veel mannen. De ongemakkelijke waarheid is dat zelfs wanneer iemands gewicht zich in de 'gezonde' zone van de BMI-tabel bevindt, hij toch zijn gezondheid op het spel zet wanneer zijn

voedingspatroon vol steekt met suiker en makkelijk verteerbare koolhydraten.

Lees ook: ['Zo'n dertig procent van de voetballers lijdt aan prediabetes'](#)

Delen

'Het is geen goed idee om op eigen houtje te gaan experimenteren met een boek dat je op de Boekenbeurs kocht. Dat doe je ook niet met andere ziektes.'

Michaël Sels, hoofddiëtist UZA

Mosley had evenwel het geluk dat de ziekte bij hem in een vroeg stadium ontdekt werd. Omdat hij liever niet levenslang medicatie wilde slikken, onderzocht hij of het snel afgooien van dat gevaarlijk visceraal vet misschien een manier was om de opmars van de ziekte een halt toe te roepen. Een verlies van 15 procent lichaamsgewicht zou voldoende zijn om in de lever en de pancreas voldoende vetverlies te stimuleren. Mosley ontwikkelde het ondertussen bekende '5:2-dieet', beschreven in het boek 'Het Vastendieet' waarbij je vijf dagen per week normaal eet en twee dagen slechts 600 calorieën per dag tot je neemt, en verloor bijna 10 kilo in twee maanden tijd. Nog opvallender: zijn bloedsuikerspiegel bleek opnieuw een normale waarde te hebben aangenomen. Mosley vroeg zich af of wat hem was overkomen een toeval was en verdiepte zich in het verband tussen calorieën, koolhydraten, obesitas, insuline en diabetes. Dat mondde vervolgens uit in 'Het 8-weekse bloedsuikerdieet', een voedingspatroon dat bestaat uit een koolhydraatarm dieet van 800 calorieën per dag, gebaseerd op de Mediterraanse voedingsgewoontes. Het dieet, dat een gewichtsverlies van 14 kilo belooft, omvat ook dagelijks beweging en een moderne vorm van meditatie om je stress te verminderen, want cortisol verstoort de bloedsuikerspiegel.

Mosley geeft twee mogelijkheden ofwel drink je acht weken commerciële dieetshakes als maaltijdvervangers zodat je alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt, aangevuld met groenten zonder zetmeel, ofwel eet je echt voedsel, dat lekkerder is, zoals groenten en mager eiwitrijke voeding die je een voldaan gevoel geven (vis, kip, eieren, varkensvlees, garnalen, tofu, noten, zaden en peulvruchten).

Lees ook: [Leven met diabetes type 2: 'Ik heb nog nooit zo lekker gegeten als nu'](#)

## Genezen of niet?

Dat Michael Mosley in vier jaar tijd twee totaal verschillende diëten uitbrengt om hetzelfde doel te bereiken, doet **Michaël Sels**, hoofddiëtist van het UZ Antwerpen, de wenkbrauwen fronsen. 'Dit is het zoveelste dieet dat we over ons heen krijgen.

Eerst was dé manier om snel gewicht te verliezen het vastendieet, waarin koolhydraten geen enkele rol en speelden en waarbij je vijf dagen per week mocht eten wat je wou. Nu stapt Mosley zelf af van dat principe en propageert hij 800 calorieën per dag en het levenslang schrappen van snelle koolhydraten. Echt consequent is dat niet.'

Delen

'Twee verschillende diëten van één en dezelfde auteur op vier jaar tijd. Echt consequent is dat niet.'

Michaël Sels

Dat diabetes type 2 met voeding kan worden behandeld, spreekt Sels evenwel niet tegen. Ook in het UZA wordt een soortgelijk dieet succesvol toegepast. 'Patiënten die in het stadium van de prediabetes zitten en een verstoorde bloedsuikerspiegel vertonen, kunnen we inderdaad soms opnieuw medicatievrij krijgen dankzij een grote vetreductie en gewichtscontrole. Op voorwaarde dat visceraal vet effectief de reden is van de aandoening. Overgewicht is een heel negatieve factor en buikvet verhoogt je risico op diabetes type 2 heel sterk. Maar er zijn ook andere types van diabetes type 2 waar bijvoorbeeld de insulineproductie een probleem is en waar een dergelijk dieet de medicatie niet zal kunnen vervangen.' Of patiënten dan echt 'genezen' zijn, zoals Mosley in zijn boek beweert, wil Sels niet gezegd hebben. 'Op lange termijn en op latere leeftijd zullen de meeste patiënten terug moeten starten met medicatie of een diabetesbehandeling.'

Mosley raadt in het boek diabetespatiënten aan om eerst hun huisarts te contacteren voor ze met het bloedsuikerdieet aan de slag gaan. Ook Sels benadrukt het belang van een goede omkadering bij dit soort dieet. 800 calorieën is immers ontzettend weinig. 'Het is geen goed idee om op eigen houtje te gaan experimenteren met een boek dat je op de Boekenbeurs hebt gekocht. Dat doe je ook niet met andere ziektes. Het gevaar op voedingstekorten bestaat en er is ook geen enkele opvolging. Een dieet is bovendien een behandeling en een behandeling moet je starten nadat er een medische diagnose gesteld is. In het UZA worden patiënten voor ze tijdelijk op zo'n koolhydraatarm en caloriearm dieet worden gezet, eerst heel nauwgezet medisch geselecteerd om te kijken of zo'n behandeling wel zinvol en veilig is. Ze krijgen heel wat verschillende onderzoeken zoals een echo van de lever, een glucoseintolerantietest, ze verblijven een nacht in het ziekenhuis om hun calorieverbranding te meten, ze krijgen een CT van de buik om het vet na te gaan, de schildklier wordt getest enzovoort. De behandeling zelf gaat uiteindelijk gepaard met een zeer strikte opvolging door allerlei experts.'



## En op het einde was er enkel nog... een blad sla

Sels ziet in het UZA wel vaker mensen passeren die aan *cherry picking* doen op basis van wat er in de boekenwinkel verschijnt. 'Een halfjaar geleden was het Sirtfood-dieet van **Pippa Middleton**, gebaseerd op het belang van sirtuïnes, erg in trek. Toevallig zijn chocolade en rode wijn rijk aan sirtuïnes. Plots zagen we patiënten op onze raadpleging massaal naar de chocolade grijpen. Tijdens de Ronde van Frankrijk afgelopen zomer bleek bietensap dan weer heel populair onder sporters en zagen we de urinestalen van onze patiënten opvallend roze kleuren. En dan zijn er nog initiatieven zoals Dagen Zonder Vlees... Tja, dan zit je daar op het einde van de rit met enkel een blad sla op je bord.'

Voeding heeft als medicijn zeker zijn nut in bepaalde individuele gevallen, besluit Sels. 'Bij het prikkelbare darmsyndroom halen we bijvoorbeeld hele mooie resultaten met het FODMAP dieet. Ook bij heel wat intoleranties is voeding het medicijn. Maar het gevaar is dat we alles wat we niet kunnen verklaren plots aan voeding gaan toeschrijven alsof het een nieuwe religie is. Zo zwart-wit zit voeding helaas niet in elkaar.'

[Het 8-weekse bloedsuikerdieet. Val snel af en herprogrammeer je lichaam. Michael Mosley. 9789057124969 - 2017 - 16,95 euro- paperback - 272p. - Uitgeverij Nieuwezijds \(Amsterdam\) - Verdeling via EPO](#)