

VERVETTING DOOR SUIKER?

Een te hoge consumptie van fructose (enkelvoudige suiker uit fruit en vruchtendranken) kan leiden tot leververvetting. In de VS heeft bijna de helft van de volwassenen deze leverziekte. Dit is volgens wetenschappers die diverse studies bestudeerden een direct gevolg van een hoge consumptie van de enkelvoudige suiker fructose. Fructose is een suiker die van nature voorkomt in groenten en fruit en is 173 keer zoeter dan gewone suiker. De inname van fruit en groenten kan geen kwaad, maar de veelvuldige toevoeging van de maisstroop of (glucose) fructosestroop



aan levensmiddelen is zorgelijk, zo stellen de onderzoekers. Fructosestroop bevat 55% fructose en wordt aan heel veel levensmiddelen toegevoegd. Denk aan frisdranken, koekjes, gebak, snoep, ijs en dressings. De witte suiker bestaat voor de helft uit fructose (de andere helft is glucose). Omdat de stofwisseling van fructose primair in de lever plaatsvindt, leidt een overconsumptie van deze zoetstof tot vetbelasting door vervetting van de lever. De wetenschappers pleiten ervoor de inname van fructose radicaal te reduceren.

Bron: *Open Heart* 2017; 4(2):e000631

VETARM AVERECHTS EFFECT!

Vetarme 'light' producten bevatten meer suiker dan de 'gewone' producten. Wetenschappers vergeleken meer dan 8000 light en gewone producten. Hiermee bevestigden ze het vermoeden dat vetarme levensmiddelen significant meer suikers bevatten, zoals in vetarme melkproducten, vis, vlees, gevogelte, margarines, oliën en saladedressings.



Vetarme producten zijn op de markt gebracht om overgewicht tegen te gaan, maar lijken juist een averechts effect te hebben. Ze bevatten weliswaar minder calorieën, maar door het hogere suikergehalte kunnen ze overgewicht, diabetes type-2 en hart- en vaatziekten in de hand werken. Blijf dus letten op het etiket, 'Koolhydraten, waarvan suikers', als daarachter meer dan 5% staat, misschien toch een ander product met iets meer vet en minder suiker zoeken.

Bron: *Nutr Diabetes* 2016; 6:e193

MEESTE DIABETESMEDICIJNEN OVERBODIG MET DIEET EN BEWEGING

Een dieet gecombineerd met meer beweging kan diabetespatiënten van hun medicatie afhelpen. Britse wetenschappers deden een onderzoek onder 300 mensen met diabetes type 2 en (zwaar) overgewicht die geen insuline gebruikten. De helft werd een half jaar lang begeleid bij een intensief dieet; de anderen behielden de eigen behandeling.



Deelnemers aan het dieet moesten stoppen met hun bloedsuiker- en bloeddrukverlagende medicatie en kregen maaltijdvervangers. Daarna werd een gezond voedings- en beweegpatroon opgebouwd. Een op de vijf deelnemers hield het niet vol. Na een jaar was een kwart van de deelnemers in de dieetgroep 15 kilo of meer kwijt; in de controlegroep was niemand zoveel afgevallen. Bij driekwart van de dieetgroep was de diabetes niet meer actief; in de controlegroep was dit 4%.

Bron: tinyurl.com/diabeteseten



GOEDE VETTEN

- avocado
- zalm
- noten
- olijfolie

SLECHTE VETTEN

- vet vlees
- vette kaas
- ijs
- friture

GEZOND MET VETTEN

Vet hebben we nodig als bron van energie, essentiële vetzuren en vitamine A, D en E. Vetten beschermen de organen als stootkussentje en zorgen voor isolatie tegen warmte en kou.

Er bestaat onverzadigd en verzadigd vet. De onverzadigde vetten zijn de gezonde/goede vetten.