

BEHANDELING ONVERKLAARBAAR OVERGEWICHT

Het overgewicht van een grote groep patiënten is voor artsen en diëtisten "onverklaarbaar" omdat het niet kan worden toegeschreven aan de consumptie van te veel calorieën (ieder pondje gaat door het mondje) en ook niet aan een ziekte of aandoening (bijvoorbeeld schildklierproblemen) of het gebruik van bepaalde medicijnen (bijvoorbeeld sommige antidepressiva) die overgewicht veroorzaken. De behandeling van dit onverklaarbare overgewicht heeft daarom meestal geen enkel resultaat. Recentelijk publicaties geven echter aan dat een groot deel van dit "onverklaarbare overgewicht" toegeschreven kan worden aan een stofwisselingsstoornis met de naam hyperinsulinemie (chronisch verhoogde insulinespiegels). Door verkeerde diagnostiek wordt deze aandoening echter niet door artsen of specialisten ontdekt. Patiënten die rond het middel gewicht vasthouden, altijd honger hebben (vooral na een maaltijd) en vaak moe zijn hebben naar alle waarschijnlijkheid hyperinsulinemie. Deze stoornis is te behandelen door middel van een ingrijpende verandering van de voeding ondersteund met een aantal zeer specifieke voedingssupplementen. Het voeding en supplementprotocol is er op gericht het insulineniveau in het bloed te verlagen. Een vermindering van het aantal calorieën is hier minder belangrijk. Dit is een groot verschil met andere manieren van behandeling van overgewicht.

HYPERINSULINEMIE

Wat is hyperinsulinemie?

Hyperinsulinemie is een stofwisselingsziekte waarbij de insulinespiegels in het bloed verhoogd zijn. Meestal wordt dit veroorzaakt doordat de celreceptoren minder gevoelig zijn geworden voor insuline waardoor het effect van dit hormoon, het regelen van het glucose niveau in het bloed, verloren gaat. De pancreas, de bron van insuline, gaat dan meer insuline maken om dit probleem te corrigeren waardoor de insuline waarden stijgen. Als deze stoornis niet tijdig door een arts wordt opgemerkt raakt de pancreas overbelast en kan hyperinsulinemie over gaan in diabetes type II. Heeft men eenmaal diabetes dan is het meestal zo dat de pancreas na verloop van tijd helemaal op houdt met het maken van insuline. Je zou kunnen zeggen dat hij door overbelasting en verkeerde diabetes medicijnen versleten is. Dan blijft er nog maar een weg open: insuline injecties.

Hoe wordt insuline resistentie veroorzaakt?

De algemene opvatting is dat insuline resistentie wordt veroorzaakt door erfelijke factoren en door de lifestyle keuzes die worden gemaakt. Overvloedige maaltijden rijk aan verzadigd vet, te weinig beweging, te veel stress en overgewicht zijn allemaal factoren die de kans op insuline resistentie vergroten.

Wat zijn de symptomen?

Er worden een groot aantal symptomen met insulinemie in verband gebracht. De belangrijkste zijn:

- Overgewicht: met name gewicht vasthouden rond het middel. Vrouwen die een taille / heup ratio hebben die groter is dan 0,8 hebben vermoedelijk hyperinsulinemie. Voor mannen is deze waarde ..Overgewicht als gevolg van hyperinsulinemie begint met het zogenaamde paalmodel voor vrouwen en zwembandjes voor mannen. Dit wordt voor vrouwen gevolgd door een appelfiguur, bij mannen gaat de buik over de broekriem.
- Heel vaak honger, vooral na een maaltijd. Het lichaam reageert op voeding met te hoge insuline spiegels waardoor het glucose niveau na een maaltijd snel daalt. Het wordt in vet en glycogeen omgezet. Dan krijgt de patiënt weer honger.
- Hypoglycemie: veel hypoglycemie patiënten hebben eigenlijk hyperinsulinemie. Door de hoge insuline spiegels daalt de glucose in het bloed te veel. Hypoglycemie patiënten die voldoen

aan bovenstaande overgewicht criteria zijn bijna zeker verkeerd gediagnosticeerd en hebben eigenlijk hyperinsulinemie.

- Andere klachten zijn: slaapstoornissen, gewrichtsklachten, vermoeidheid, emotionele instabiliteit, chronische infecties en onvruchtbaarheid, concentratiestoornissen

Hyperinsulinemie veroorzaakt hart en vaatziekten

Er zijn vele onderzoeken beschikbaar die aangeven dat hyperinsulinemie de kans op het verkrijgen van hart en vaatziekten vergroot. De volgende aandoeningen en stoornissen horen bij hyperinsulinemie:

- Hoge bloeddruk
- Verhoogde totaal cholesterol
- Verhoogde LDL cholesterol
- Verhoogde tricycleriden

Hyperinsulinemie veroorzaakt hormonale problemen

Het totale hormonale beeld wordt door hyperinsulinemie flink verstoord. Mogelijke gevolgen hiervan zijn

- voor vrouwen menstruatie en menopauzeklachten,
- depressie,
- verminderde werking van het immuunsysteem
- voor vrouwen Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS)

Deze verstoring ontstaat doordat de grote hoeveelheid insuline (ook een hormoon) de signalering van andere hormonen in de weg zit. Hormonen zijn biochemische "boodschappers" die in het lichaam informatie doorgeven. De meeste hormonen leveren eerst hun boodschap op de cel af door het bezetten van specifieke receptoren die zich op de buitenkant van de cel bevinden; de zogenaamde "externe berichten functie". Hierdoor activeren ze substanties in de cel die bekend staan als "interne berichten functie". Interne berichten bepalen de hormonale activiteit in de cel. De meest voorkomende stof die voor interne berichten wordt gebruikt is het cyclisch AMP (c-AMP). Insuline daarentegen maakt gebruik van IP3 / DAG. Deze stof verlaagd de beschikbare c-AMP. Bij patiënten met hyperinsulinemie raken daardoor de hormoon signalen die c-AMP gebruiken verloren.

Waarom weten artsen hier zo weinig van

Het antwoord is simpel, huisartsen gaan af op metingen van bloedsuikers en niet van insuline. Huisartsen worden beperkt door de ziekenfondsen, een bloedsuiker bepaling is goedkoop en een insulinebepaling duur en mag dan ook alleen door een specialist worden aangevraagd. En als een specialist een insuline meting aanvraagt zal hij vaak alleen een nuchtere insulinespiegel laten bepalen en die is vaak normaal bij patiënten met hyperinsulinemie. Hyperinsulinemie kan eigenlijk alleen aangetoond worden door middel van een functietest waarbij wordt gemeten hoe het lichaam reageert op suiker (koolhydraten). Er wordt eerst nuchter gemeten en daarna twee maal na een standaard maaltijd. Eerst na een 1/2 uur daarna na 2 1/2 uur.

Normaal ligt de ochtendwaarde van de insuline onder de 5 (nuchter). Wanneer de nuchtere waarde boven de 20 uit komt spreken we van diabetes. Men spreekt van hyperinsulinemie als het insulineniveau een half uur na de maaltijd hoger is dan 100 en/of na twee uur nog niet lager is dan 50. Tijdens deze functietest zijn uw glucose waarden waarschijnlijk normaal!!