



Internationaal Symposium van de Diabetes en Voeding studiegroep

Professor Hanno Pijl: *'Suiker is op zichzelf niet toxisch'*.

Wat is de juiste hoeveelheid koolhydraten voor de behandeling van diabetes?

Het was de centrale vraag op een van de debatsessies tijdens het 37^e Internationale Symposium over Diabetes en Voeding dat tussen 12 en 15 juni gehouden werd in Abdiij Rolduc in Kerkrade. Zo'n 135 (voedings)onderzoekers, artsen en specialisten kwamen er bijeen voor hun jaarlijkse studiebijeenkomst. Er waren verschillende opvattingen over de gezondheidseffecten van koolhydraten en suikers op de gezondheid te beluisteren, maar er was ook veel consensus te horen.

Koolhydraatrestrictie

De sessie over de hoeveelheid koolhydraten bij diabetes spitste zich toe op de vraag of koolhydraatrestrictie of een zogeheten *very low carb diet* nodig is in de behandeling van diabetes. Voorstander van zo'n aanpak is de Nederlandse hoogleraar diabetologie Hanno Pijl van de Universiteit Leiden. In zijn lezing vertelde hij dat hij goede resultaten haalt met een *very low carb diet* bij zijn patiënten. Doordat maar zeer beperkt koolhydraten worden ingenomen met dit dieet daalt de hoeveelheid glucose en insuline in het bloed. Al na enkele dagen op dit dieet kon de diabetesmedicatie bij veel patiënten omlaag. 'Ongeveer zeventig procent van de glucose in het bloed komt van wat je eet', weet hij. 'Eet je het minder dan krijg je het ook minder binnen, daar is geen zware wetenschap voor nodig. Als iemand aan een ketogeen dieet (d.w.z. een *very low carb diet, red.*) begint, is een daling van glucose en insuline snel bereikt.' Vanuit deze optiek vliegt hij diabetes dan ook aan: 'Je moet de oorzaak aanpakken, dat gebeurt niet als een patiënt insuline als medicatie krijgt toegediend, want daarvan weten we inmiddels dat verhoogde niveaus net zo slecht zijn als verhoogde glucoseniveaus. Ze worden geassocieerd met een verhoogde kans op kanker.'

In de praktijk vertelt Pijl zijn patiënten dat ze in hun voeding de hoeveelheid zetmeel en suiker moeten verminderen. En dat betekent dat ook basisvoedingsmiddelen (staplefoods) als brood, pasta, rijst en aardappels vermeden moeten worden als het glucosegehalte bij een diabetespatiënt hoog is.

De Diabetes en Voeding studiegroep (DNSG) van de Europese Vereniging voor de studie van Diabetes (EASD; www.easd.org) werd in 1982 opgericht en werkt aan een betere wetenschappelijke uitwisseling van klinische en metabole effecten van voeding in relatie tot diabetes-etologie en aan de implementatie van passende voedings- en leefstijlmaatregelen om diabetes te helpen voorkomen en optimaal te beheersen.

Ook hoogbewerkt voedsel (*ultraprocessed food*), waarin veel verkeerd vet en suiker zit, wijst Pijl af omdat het kan leiden tot chronische ontstekingen (lagegraadontsteking) en insulineresistentie. In plaats daarvan beveelt hij een dieet aan met veel plantaardige voedingsmiddelen (groente en fruit), twee keer per week vis, weinig rood vlees, noten (als snack), olijfolie, water, en thee of koffie in plaats van frisdrank. 'Ik zeg ook tegen mijn patiënten dat ze volvette, gefermenteerde zuivelproducten mogen nemen en volkoren producten in beperkte mate', vertelde hij. 'Ik weet dat het controversieel is om volle zuivel aan te bevelen, maar als je nog maar weinig rijst of pasta binnenkrijgt, moet je wel iets substantieels binnenkrijgen. Ik denk dat dit gezond is omdat de verzadigde vetzuren in zuivel anders zijn dan die in hoogbewerkt voedsel. Dat blijkt ook als je kijkt naar de epidemiologische studies die gedaan zijn met melkproducten. Er zijn nauwelijks verschillen in gezondheidseffecten tussen volvette en magere producten.'

Suiker niet toxisch

Pijl vindt het cruciaal dat zijn patiënten afvallen. Dat kan volgens hem met een *very low carb diet*. Maar als dat goed gelukt is, vindt hij de inname van suiker of koolhydraten veel minder een issue. 'Suiker is op zichzelf niet toxisch', merkte hij op tijdens zijn voordracht. Hij illustreerde dat aan de hand van een traditionele stam uit Tanzania waarvan de leden regelmatig massieve hoeveelheden honing eten. 'Diabetes komt er niet voor, maar deze mensen lopen op een dag tientallen kilometers. Onze voeding moet dan ook beoordeeld worden in de context van ons totale gedrag', aldus Pijl.

Ook is Pijl niet per se tegen koolhydraten. Hij gelooft dat de mens gedurende zijn evolutie altijd koolhydraten heeft gegeten. En hij geeft na zijn lezing aan dat hij ook niet precies weet wat het effect is van een ketogeen dieet op een lange termijn van vijf tot tien jaar. 'Ik weet ook niet of het veilig is, maar mijn positieve ervaring met patiënten op de korte termijn staat buiten kijf.' Diabetes mellitus type 2 ontstaat volgens Pijl door een complexe interactie van genen, epigenoom, gedrag en (voedsel)omgeving, waarbij een grote rol voor het gedrag en de omgeving is weggelegd.

Diëten met koolhydraten

In dezelfde debatsessie kwam professor Anne Marie Aas, klinisch diëtist aan de Universiteit van Oslo aan het woord. Ze liet aan de hand van een door haar uitgevoerde overzichtsstudie zien dat er geen overtuigend wetenschappelijk bewijs is dat de hoeveelheid energie, die dagelijks uit koolhydraten wordt gehaald, de belangrijkste factor is voor het management van diabetespatiënten¹. Haar conclusie is dat ook diëten die niet per se een laag koolhydraatgehalte hebben gunstig kunnen uitpakken bij de aanpak van diabetes. In haar meta-analyse vergeleek ze de effecten van diëten voor diabetespatiënten die een laag (5-40 energieprocent) of hoog (41-65 energieprocent) gehalte aan koolhydraten bevatten. In totaal ging het om 2187 onderzoeksdeelnemers uit westerse landen. 'Op lange termijn vinden we geen verschil tussen het dieet laag of hoog in koolhydraten', zegt Aas. 'Er is alleen een klein, gunstig verschil in de daling van het triglyceridgehalte. Ook zagen we bij de laag-koolhydraatdiëten een kleine daling van het HbA1c (een gemiddelde maat voor het gehalte glucose in het bloed waaruit de gezondheidsstatus van de patiënt kan worden afgeleid, red.), maar alleen op een termijn korter dan zes maanden.'

De onderzoeksgroep van Aas vond geen verschil tussen de diëten als het gaat om de bloeddruk, het LDL-cholesterol en gewichtsverlies. 'Als we naar de lange termijn kijken is de energieinname door koolhydraten dus niet zo'n belangrijke determinant. Centraal staat een juiste energiebalans en de kwaliteit van het dieet. Er is dus een range van diëten mogelijk die gebruikt kunnen worden bij de aanpak van diabetes. Denk dan bijvoorbeeld aan voeding zoals in het traditionele mediterrane dieet of het *Nordic diet*.'

Aanbevelingen wereldwijd

Hoogleraar Humane Voeding en Geneeskunde, Jim Mann, van de Universiteit van Otago uit Nieuw-Zeeland, die veertig jaar geleden het initiatief nam tot oprichting van de Internationale Studiegroep Diabetes en Voeding, leidde de debatsessie over koolhydraten. Hij vatte samen dat er consensus is over de kwaliteit van de koolhydraten die diabetici en gezonde mensen zouden moeten innemen, waarbij de voorkeur uitgaat naar verse groente, fruit en volkoren producten. In een eerdere lezing tijdens het symposium zette Mann uiteen dat de aanbevelingen voor koolhydraten wereldwijd rond 50 energieprocent (en%) liggen.

'Vrijwel nergens is het low carb dieet gebruikelijk', zegt professor Fred Brouns van Maastricht University, die ook aan de discussie over de hoeveelheid koolhydraten deelnam en lid is van het organisatiecomité van het symposium. 'Er zijn veel studies die positieve effecten laten zien over het omkeren van diabetes door een vermindering van de hoeveelheid koolhydraten, daarover is best consensus, maar dat geldt niet als we het over de lange termijn hebben, langer dan zes maanden. Er zijn wel aanwijzingen dat een voeding laag in koolhydraten de microbiota in negatieve zin veranderen. Dit heeft vaak te maken met vezelinname. Bovenal blijkt dat mensen een ketogeen dieet niet lang volhouden. Het gaat in een gezond dieet vooral om de combinatie van voedselkwaliteit en kwantiteit: minder eten dan we gewend zijn, minder van alles, minder hoogbewerkt voedsel en een goede leefstijl.'

Professor Global Nutrition Edith Feskens van de Wageningen Universiteit, die ook lid is van het organisatiecomité van het symposium, gaf na afloop aan dat ze het geslaagd vond hoe voor- en tegenstanders rond koolhydraten aan het woord kwamen: 'Er zijn hier voor- en tegenstanders, maar ik zie dat er ook consensus is. Wat we allemaal willen is dat de gezondheidstoestand van diabetespatiënten gaat verbeteren en we zien dat dit kan door verschillende diëten.'

Hilversum, augustus 2019

Bron:

1. Korsmo-Haugen HK, Brurberg KG, Mann J, Aas AM. Carbohydrate quantity in the dietary management of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Obes Metab.* 2019 Jan;21(1):15-27. doi: 10.1111/dom.13499.