

# Intermittent Fasting, Paleo of Mediterraan: Welk voedingspatroon zorgt voor het meeste gewichtsverlies?

**Intermittent Fasting (IF), Paleodiet en het Mediterrane voedingspatroon leiden alle drie tot een bescheiden gezondheidsvoordeel na twaalf maanden bij volwassenen met overgewicht. Het grootste gewichtsverlies is te zien bij mensen die het IF en Mediterrane voedingspatroon volgen. Dat blijkt uit onderzoek met 250 volwassenen, van Michelle Jospe en collega-onderzoekers. De resultaten van hun onderzoek zijn gepubliceerd in *the American Journal of Clinical Nutrition*<sup>1</sup>.**

Het doel van deze observationele studie was om voedselinname, gewichtsverlies en metabole uitkomsten te onderzoeken bij volwassenen met overgewicht, die zelf mochten kiezen of ze IF, Paleodiet of het Mediterrane voedingspatroon wilden volgen voor twaalf maanden. Door deelnemers zelf te laten kiezen hoopten de onderzoekers dat deze studie een realistischer beeld gaf van hoe het in werkelijkheid gaat, alsook om te zorgen dat mensen trouw bleven aan hun gekozen eetpatroon. Voor een specifieke beschrijving van deze drie eetpatronen, zie het kader.

Bij de start, na zes maanden en na twaalf maanden, moesten deelnemers een aantal dagen lang aangeven wat ze gegeten hadden, om te checken of ze hun gekozen eetpatroon nog naleefden. Daarnaast kwamen ze langs bij de onderzoekers om hun gewicht en bloeddruk te laten meten. Bij de start en na twaalf maanden namen de onderzoekers ook een bloedmonster af, om onder andere het HbA1c gehalte\* en cholesterolgehalte te bepalen.

Hieronder zijn de belangrijkste resultaten beschreven.

\* Hb uit HbA1c is een afkorting voor hemoglobine, een eiwit dat in je rode bloedcellen zit dat zuurstof vervoert. Glucose kan aan dit eiwit binden. Als glucose gehecht is aan de hemoglobine, heet dit HbA1c. Hoe meer glucose in het bloed over de tijd, hoe hoger de HbA1c-waarde. De HbA1c-waarde weerspiegelt het gemiddelde bloedglucosegehalte van de voorgaande 2 à 3 maanden.

## Intermittent Fasting (IF)

Bij IF wordt er afwisselend gevast. Bij dit onderzoek werd de 5:2 methode gebruikt. Dit houdt in dat deelnemers vijf dagen in de week niet vasten, en twee dagen in de week wel vasten. Op de dagen dat gevast wordt, mag een vrouw maar maximaal 500 kilocalorieën consumeren, en mannen maximaal 600 kilocalorieën. Voor deze dagen werden de deelnemers geadviseerd om maaltijden te eten die rijk zijn aan eiwitten, en groenten te eten die laag zijn in koolhydraten. Op de andere vijf dagen mochten deelnemers zoveel eten als ze wilden.

## Paleodiet

Paleodiet staat ook wel bekend als het *oerdieet*, omdat het gebaseerd is op wat onze voorouders, de jager-verzamelaars, aten. Dit eetpatroon bestaat voornamelijk uit het eten van onbewerkte voedingsmiddelen, met de nadruk op het eten van fruit en groente, vlees en olijfolie. Voedingsmiddelen die gemeden moeten worden zijn onder andere granen, margarine, suikers en frisdrank. De focus ligt hier op een lage inname van koolhydraten en een hoge inname van gezonde vetten. In dit onderzoek hebben ze een aangepaste versie van het Paleodiet gebruikt, waarbij deelnemers ook één portie peulvruchten en granen per dag mochten eten en volvette zuivel, zodat ze het makkelijker konden volhouden.

## Mediterrane voedingspatroon

Mensen in de landen rond de Middellandse Zee gebruiken dit voedingspatroon. Hier ligt de nadruk op het eten van fruit, groente, volkoren brood, peulvruchten, noten, zaden en olijfolie. Daarnaast een gematigde inname van vis, kip, eieren, zuivel en één keer per week rood vlees. Voedingsmiddelen die gemeden moeten worden zijn onder andere boter, geraffineerde granen en suikerrijke voedingsmiddelen en dranken.

## Naleving van het eetpatroon

Van de 250 deelnemers, koos 54% IF, 27% het Mediterrane voedingspatroon en 18% gaf voorkeur aan het Paleodieet. Tabel 1 geeft de gemiddelde inname aan van energie, vet, eiwit en koolhydraten van de deelnemers per eetpatroon. In deze tabel kun je zien dat de totale energie-inname bij alle drie lager was na twaalf maanden, waarbij deelnemers die IF volgden de laagste energie-inname hadden. Deelnemers die IF of het Mediterrane voedingspatroon volgden, hielden dit eetpatroon langer vol dan de deelnemers die het Paleodieet volgden. 46% van de deelnemers viel af, tegenover resp. 27% en 30% van IF en Mediterrane voedingspatroon. De meeste deelnemers van het Paleodieet hielden zich aan het vermijden van frisdrank en margarine, maar aten elke week toch granen en suikerrijk/zoet voedsel, terwijl geadviseerd werd dit niet te doen.

## Lichaamsmetingen

Na zes maanden hadden alle deelnemers van de drie eetpatronen gewicht verloren. Alleen bij het Mediterrane voedingspatroon zette dit gewichtsverlies door na twaalf maanden. Aan het eind van het onderzoek was er bij alle eetpatronen een vermindering te zien in het lichaamsvet, buikvet, tailleomtrek en diastolische bloeddruk (ook wel onderdruk genoemd). Bij IF en het Mediterrane voedingspatroon was ook de systolische bloeddruk (bovendruk) verlaagd. Deelnemers die het Mediterrane voedingspatroon volgden hadden de grootste verlaging van het HbA1c gehalte in het bloed. Bij alle drie de eetpatronen was er geen grote verandering zichtbaar voor het cholesterolgehalte. Tabel 2 geeft in detail deze veranderingen weer.

**Tabel 1.** Aantal deelnemers en energie en macronutriënten inname bij baseline, na 6 maanden en na 12 maanden, voor de drie eetpatronen.

	<b>INTERMITTENT FASTING</b>	<b>PALEODIEET</b>	<b>MEDITERRANE VOEDING</b>
<b>DEELNEMERS</b>			
Baseline	136	46	68
Na 6 maanden	116	35	53
Na 12 maanden	99	25	47
Totaal afvallers	27 %	46 %	30 %
<b>Energie (kcal)</b>			
Baseline	2211	2083	2383
Na 6 maanden	1706	1696	1794
Na 12 maanden	1644	1711	1897
<b>Vet, % van energie</b>			
Baseline	36	40	36
Na 6 maanden	35	46	37
Na 12 maanden	35	45	36
<b>Eiwit, % van energie</b>			
Baseline	17	18	17
Na 6 maanden	19	21	19
Na 12 maanden	20	21	18
<b>Koolhydraten, % van energie</b>			
Baseline	45	40	45
Na 6 maanden	44	32	43
Na 12 maanden	44	33	45

**Tabel 2.** Veranderingen in gewicht, bloeddruk en HbA1c na 6 en 12 maanden, voor de drie eetpatronen.

	<b>INTERMITTENT FASTING</b>	<b>PALEODIEET</b>	<b>MEDITERRANE VOEDING</b>
<b>Na 6 MAANDEN – verandering vanaf baseline</b>			
Gewichtsverlies, kg	- 4,2	- 2,8	- 2,1
Systolische bloeddruk, mm Hg (bovendruk)	- 0,9	- 3,0	- 3,0
Diastolische bloeddruk, mm Hg (onderdruk)	- 1,7	- 2,5	- 2,6
<b>Na 12 MAANDEN – verandering vanaf baseline</b>			
Gewichtsverlies, kg	- 4,0	- 1,8	- 2,8
Systolische bloeddruk, mm Hg (bovendruk)	- 4,9	- 1,6	- 5,9
Diastolische bloeddruk, mm Hg (onderdruk)	- 2,9	- 3,1	- 3,3
HbA1c, mmol/mol	- 0,2	- 0,2	- 0,8

### Kanttekeningen

De onderzoekers plaatsten nog een aantal kanttekeningen bij hun resultaten. Zo hield maar een klein deel van de deelnemers die het Paleodieet volgt, het tot het einde vol. Deze deelnemers kunnen verschillen van de mensen die uitgevallen zijn. Hierdoor kunnen de resultaten een vertekend beeld geven.

Hoewel er geen verschil te zien was tussen de deelnemers van de drie eetpatronen wat betreft demografische en fysieke kenmerken, kunnen er toch onbekende variabelen zijn die de resultaten hebben beïnvloed. Dit komt omdat deelnemers zelf mochten kiezen welk eetpatroon ze volgden, waardoor de groepen niet willekeurig werden gevormd.

Als laatste noemen de onderzoekers nog dat er sprake kan zijn van onderrapportage bij het invullen van de voedselinname. Dit gebeurt snel bij studies die kijken naar gewichtsverlies. Hierdoor kan de daadwerkelijke energie-inname hoger liggen.

### Conclusie

Deze studie laat een werkelijk beeld zien van hoe alle drie de eetpatronen op een positieve manier kunnen bijdragen aan de gezondheid. De onderzoekers concluderen dat het soort eetpatroon en de samenstelling van macronutriënten niet relevant zijn voor gewichtsverlies. Voor het verliezen van gewicht blijkt, en dit is ook door anderen aangetoond, dat de samenstelling van macronutriënten minder relevant is voor de langere termijn. Het verlagen van de energie-inname en trouw volgen van het dieet blijkt het belangrijkste.

*Hilversum, april 2020*

#### Bron:

1. Jospe, M. R., Roy, M., Brown, R. C., Haszard, J. J., Meredith-Jones, K., Fangupo, L. J., ... & Taylor, R. W. (2020). Intermittent fasting, Paleolithic, or Mediterranean diets in the real world: exploratory secondary analyses of a weight-loss trial that included choice of diet and exercise. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 111(3), 503-514. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz330>