

Als het goed is voor apen, is het goed voor mensen.


“Wie weinig eet, zonder ondervoeding, kan langer leven. Dit is nu bewezen (NRC 18 januari 2017). Gesteld wordt, dat gezien de duidelijke parallellen tussen mensen en makaken, het erg waarschijnlijk lijkt dat de gezonde effecten van calorie restrictie ook in mensen te zien zullen zijn”. Kort samengevat is dit de kernboodschap van bovenstaand artikel.

Echter, dit is al veel eerder aangetoond voor mensen en bestaat al meer dan 25 jaren. Het heet het Zone dieet, in werkelijkheid een levenslang voedingsprogramma, en de bedenker is Dr. Barry Sears. Het Zonedieet is een eetstijl van calorie restrictie, waarbij de verhouding van de koolhydraten, eiwitten en vetten respectievelijk ongeveer 40-30-30 is. Het voorkomt honger en futloosheid, terwijl het adequaat is in essentiële nutriënten. Deze samenstelling maakt het Zone dieet superieur!

Wanneer de richtlijnen van de makaken studie op mensen zouden worden toegepast, zou dat betekenen dat een gemiddelde volwassen man ongeveer 1500 calorieën per dag zou innemen en een gemiddelde volwassen vrouw ongeveer 1200 calorieën. Dit klinkt niet als veel. Zonder de correcte balans van macronutriënten zouden deze calorische hoeveelheden leiden tot constante honger en futloosheid, waardoor het heel moeilijk zou worden dit je levenlang vol te houden, ongeacht de winst van een langer leven. Je eerste gedacht zou kunnen zijn: “hoe kan ik mij houden aan dit voorbeeld uit de apen studie, hiervan ga ik beslist eerder dood”. Deze aap is er niet aan ten gronde gegaan en door het volgen van het Zone dieet, zal dat ook niet met jou gebeuren.

Hoe is dat mogelijk? Zeker niet door koolhydraatarm te zijn. Dat is een misvatting. De koolhydraat inname in het Zone dieet is beperkt tot ongeveer 40% van de calorieën. Hierdoor zijn de hersenen verzekerd van hun dagelijkse behoefte aan glucose, en dat is ongeveer 130 gram glucose per dag. Het Zone dieet bevat 100 tot 150 gram koolhydraten, verdeeld over 3 maaltijden en één of twee snacks, die makkelijk voorzien in deze behoefte aan glucose. Echter, deze koolhydraten bestaan voornamelijk uit zetmeel arme groenten. Zo zal je bijvoorbeeld, om 400 tot 600 calorieën uit zetmeel arme groenten te verkrijgen, ongeveer 2 kg per dag hiervan moeten verorberen. Dit lijkt heel veel, maar is in feite slechte 50 -67% van de totale hoeveelheid glucose, die de doorsnee westerling consumeert. Bovendien, meer dan 30 tot 40 gram koolhydraten bij een maaltijd eten zal leiden tot een overmaat aan insuline, en dat maakt je hongerig en energieloos, doordat de bloedsuiker concentraties gaan dalen. Hierdoor krijg je de neiging constant op zoek te gaan naar voedsel. Het geheim van het Zone dieet is de lage glycaemische belasting van een maaltijd of snack, die laag wordt gehouden door voornamelijk zetmeel arme groeten te consumeren als bron van koolhydraten. Dit geeft de Zone Paradox: terwijl je minder calorieën tot je neemt, heb je toch minder honger en meer energie.

Een andere veelvoorkomende misvatting m.b.t. het Zone dieet is, dat het een eiwitrijk dieet is. Dit is echt niet waar. Met het Zone dieet heb je nog steeds de



typische calorie-inname van de meeste westerlingen, alhoewel het eiwit gehalte hoger is, omdat het totale aantal calorieën beperkt is. Bovendien consumeer je altijd meer koolhydraten (40%) dan eiwit (30%), daarom is het onjuist het Zone dieet te benoemen als een eiwitrijk, koolhydraatarm dieet. De beste beschrijving van het Zone dieet is, dat het een dieet is van calorie restrictie, adequaat in eiwit, matig in koolhydraten en vetarm, wanneer je let op de absolute hoeveelheden macronutriënten die dagelijks worden geconsumeerd.

Maar het echte voordeel van een calorisch restrictief dieet, dat adequaat is in nutriënten, is de link tussen voeding en ontsteking. Een dieet met calorie restrictie is anti-ontsteking, hetgeen inhoudt dat chronische ziekten zoals overgewicht, diabetes, insuline resistentie, Alzheimer's, Parkinson, dementie, depressie, ALS, hart- en vaatziekten, versterkte veroudering, maculaire degeneratie, noem ze maar allemaal, voorkomen kunnen worden of worden verbeterd. Is dit niet de droom van minister Edith Schippers en onze zorgverzekeraars? Willen zij niet de alsmaar stijgende kosten van de gezondheidszorg beteugelen en kinderen liever niet onderwerpen aan een maagverkleining? Het wordt zelfs nog beter, omdat het ontstekingsprofiel om deze chronische ziekten te kunnen ontwikkelen op eenvoudige en goedkope wijze in het bloed gemeten kan worden en daarmee ons voorziet van een objectieve methode om de individuele gezondheidstoestand te beoordelen. Notabene is het bewijs in de bovengenoemde makaken studie geleverd met junk food (rotzooi voedsel). Het Zone dieet daarentegen, verschaft alle voordelen van het makaken experiment, zonder honger of futloosheid, terwijl je kwalitatief zelfs beter eet.

Wie zei dit ook alweer, terwijl hij de munten als betaling voor zijn diensten wegsmeet? Het was Hippocrates. In zijn woorden: "laat voedsel je medicijn, en medicijn je voedsel" zijn.

Dr. Rita Kappel

Anti-aging arts, Zone-leefstijl (binnenkort ook in Nederland)

Zwolle, 23-01-2017