



Je eetlust resetten, kan dat?

Soms leef je supergezond en doe je alles om af te vallen, maar lijkt niets te helpen. Recent onderzoek wijst uit dat er meer aan de hand kan zijn als het maar niet lukt om veel en langdurig af te vallen. Een gezonde levensstijl nastreven en doorzettingsvermogen tonen zijn niet de enige pijlers die jouw afvalproces beïnvloeden. ▶

DOOR TATJANA ALMULI



TREK AAN DE BEL

Heb je *moodswings*, zin in zoetigheid, last van hoofdpijn of duizelingen, ben je steeds hongerig en lukt het niet om af te vallen? Misschien is er dan wel meer aan de hand. Volgens hormoonexpert Francisca van den Berg blijven veel vrouwen te lang rondlopen met hormonale problemen, omdat we denken het zelf wel op te kunnen lossen. Haar advies: trek op tijd aan de bel.

A

ls het gaat om de strijd tegen de kilo's wordt al gauw gezegd: als je maar hard genoeg je best doet en écht gedisciplineerd leeft, zou het moeten lukken de kilo's eraf te krijgen en te houden. Maar wat als het gecompliceerder ligt, je na een tijdje niet meer afvalt en je geen idee hebt waar dat aan ligt? Soms lijkt je lichaam je zelfs te saboteren. Vooral bij mensen met veel overgewicht die al langere tijd aan het afvallen zijn, lijkt die (onbewuste) zelsabotage meer dan eens de kop op te steken. De schuldige hierachter? Een klein, maar belangrijk hormoon dat leptine heet. Een klein lesje hormoonleer kan ons misschien helpen de werking van dit hormoon beter te begrijpen, zodat we het vóór ons in plaats van tegen ons kunnen laten werken.

De waarheid achter leptine

Laat je niet misleiden door de invloed die leptine heeft op je vetopslag: het is een goed hormoon, dat iedereen nodig heeft. Leptine reguleert onze eetlust en geeft een seintje als we genoeg hebben gegeten en ons lichaam gevuld is. 'Leptine is een eiwit dat in de vetcellen wordt gemaakt, in de bloedbaan circuleert en naar de hersenen gaat', vertelt gezondheidswetenschapper Annemarijn Glasbergen. Ieder individu heeft min of meer zijn eigen leptine-drempelwaarde. Wanneer je leptinewaarde boven die drempelwaarde ligt, voelen je hersenen dat je voldoende energie hebt. Dat betekent dat je energie kunt verbranden op een normaal niveau, een normale hoeveelheid voedsel eet en fysiek actief kunt zijn op een normale intensiteit, legt Glasbergen uit. Tot zover de 'normale' werking van leptine. Want hoe zit het als je veel afvalt? 'Als mensen een dieet volgen, eten ze minder en verliezen hun vetcellen wat vet, wat vervolgens de geproduceerde hoeveelheid leptine doet afnemen,' zegt Glasbergen. Dit beaamt Roger Adan, hoogleraar moleculaire farmacologie aan het Universitair Medisch

'Veel mensen volgen een **crashdieet**, waardoor ze te weinig eten en hun lichaam in de spaarstand gaat'

Centrum Utrecht: 'Als je door lijnen afvalt, raak je vet kwijt en daalt het leptinegehalte. De hersenen interpreteren deze daling van leptine als een vermindering van de vetvoorraad (= energieopslag) en reageren erop met meer eten en minder energieverbruik. Dat maakt afvallen moeilijk: je krijgt meer honger en valt minder af als je hetzelfde blijft eten, omdat je minder energie verbruikt.' Nadat je bent afgevallen, is je lichaam dus eigenlijk bezig het kwijtgeraakte gewicht terug te krijgen.

In de praktijk

Diana (35) is in het verleden twintig kilo afgevallen door een streng dieet, dat onder andere bestond uit maaltijdvervangers. Toen ze weer 'normaal' ging eten kwam ze al het gewicht langzaam weer aan. Francisca van den Berg is hormoongewichtsexpert en werkt veel met cliënten die hormonale disbalansen hebben, zoals een leptinegehalte dat uit balans is: 'De oorzaak hiervan kan zijn dat mensen te lang of te veel crashdiëten hebben gevolgd. Veel mensen volgen een dieet waarin ze te weinig gaan eten, waardoor hun vetcellen opgeslagen energie verliezen. Dit vermindert de productie van het hormoon leptine en dan gaat het lichaam in de spaarstand, oftewel: het lichaam gaat zuinig aan doen.' Van den Berg begeleidt Diana en vertelt over het moeilijke ➤



SWEAT BABY, SWEAT

Weet hoe je zweet! Zo krijg je je hormonen weer in balans.



SKIP HIIT EN GA VOOR DUURSPORT

Wetenschappers deden onderzoek met ratten en ondervonden dat de ratten die vaker duursport beoefenden om af te vallen het verloren gewicht er vaker af hielden en dat hun leptinewaarde minder werd getriggerd.



SPORT MET REGELMAAT

Ook ondervonden onderzoekers dat wanneer vrouwen met overgewicht op regelmatige basis sporten, ze minder de behoefte hebben om veel te eten en ze ook eventuele eetbuien (vaker) de baas wisten te blijven.

*Pie 'o clock?
Eet liever niet
te veel suiker!*



proces waar haar cliënt doorheen moe(s)t. Ze voelde veel onbegrip en had het gevoel dat haar lichaam haar in de steek liet: 'Diana zag niet wat ze anders kon doen; ze at gezond en gevarieerd, maar bleef toch aankomen. Ondanks dat ze meer bewoog, zag ze geen verbetering en had ze gedurende de dag veel behoefte aan suikers en snelle koolhydraten.' Door verschillende hormoontests, analyses en uiteindelijk aanpassingen in Diana's voedingspatroon begon zij geleidelijk weer af te vallen.

Meer dan gezond eten

We kunnen nu wel stellen dat langdurig afvallen vaak meer is dan 'alleen' gezond eten, sporten en doorzetten. Soms gooit een hormoon wel degelijk roet in het eten en is het heel zinvol om je hormoonwaarden te laten testen, dat bevestigt ook Adan: 'Voor de een is het nu eenmaal makkelijker om af te vallen dan voor de ander en dat heeft niet alleen met wilskracht te maken. Je lichamelijke respons op afvallen, ook de mate waarin leptine-resistentie ontstaat, is niet bij iedereen hetzelfde.' Zowel Adan als Glasbergen stelt dat er nog een lange weg te gaan is als het gaat om hormoononderzoek. Er is geen eenduidige oplossing voor hoe je de leptinewaarde weer omhoog kunt krijgen als deze gedaald is en er leptine-resistentie is ontstaan, stelt Adan: 'Het vrijmaken van leptine uit vetweefsel correleert met opslag van triglyceriden (vetten). Maar je wilt geen vet eten als je af wilt vallen. Het probleem zit hem ook niet in vetweefsel, maar in de hersenen: het gaat erom de reactie op leptine te boosten.'

Grip op je leptinewaarde

Er is misschien geen eenduidige oplossing, maar volgens Van den Berg zijn er wel degelijk manieren om je hormonen (meer) in balans te krijgen: 'Waar we altijd mee starten is de voeding om ervoor te zorgen dat de bloedsuikerspiegel weer in balans is.' Dat voeding een

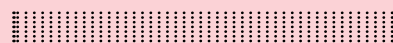
Soms gooit een hormoon roet in het eten en is het zinvol om je **hormoonwaarden** te laten testen

50%

Steeds dikker

De helft van de twintigplussers in Nederland kampt met overgewicht, zo blijkt uit recent onderzoek van het CBS. Begin jaren 80 was dat nog 33%.

belangrijke pijler is in het in balans brengen van de leptinewaarde bevestigd Glasbergen: 'Met een crashdieet heb je je lichaam geweld aangedaan. Daarna is het belangrijk dat je je lichaam weer alle voedingsstoffen biedt die het nodig heeft om optimaal op te kunnen functioneren. Bijzondere aandacht verdienen vezels uit onder meer groente, bonen en peulvruchten, die bijdragen aan een verzadigd gevoel.' Volgens Van den Berg zijn het reduceren van stress en het bereiken van een gezonde mindset ook erg belangrijke factoren in het terugvinden van een gezonde hormoonbalans. En het resetten van je eetlust, is dat mogelijk? Volgens Van den Berg wel. 'Ik geloof in het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Natuurlijk zal dit niet voor iedereen gelden, maar ik heb gezien dat mensen die andere keuzes maakten wat betreft bijvoorbeeld voeding en andere levensstijlkeuzes, meer energie kregen en ook weer zijn gaan afvallen.' Geen eenduidig antwoord en ook geen *quick fix* als het gaat om de hormoonbalans. Er zijn nog veel onbeantwoorde vragen; voor nu blijft het toch vooral neerkomen op een lange adem, een gezonde portie wilskracht en als je voelt dat er écht iets mis is met jouw lichaam: trek aan de bel en zoek een expert die jou verder kan helpen. ⬅



FOOD IS KEY

Tips van de experts voor een sterke leptine-game:

- 1| Eet geen bewerkte voedingsmiddelen, dus geen pakjes en zakjes. Deze bevatten veel suiker en weinig vezels.
- 2| Skip ook de snelle koolhydraten in witte rijst, pasta, aardappelen en brood – kies voor volkoren.
- 3| Fruit lijkt onschuldig, maar de fructose in fruit is ook suiker. Eet zo'n twee stuks per dag en kies voor klein en zuur fruit in plaats van zoet fruit.
- 4| *Intermittent fasting* kan ook helpen, maar doe dit wel onder begeleiding als je er geen ervaring mee hebt.