

Het vetverrijkte keto-experiment: reacties van lezers



Yneke Kootstra en Marie Louise Schipper deden in de vorige *Voeding Magazine* verslag van het vetverrijkte keto-experiment dat bij hen goed uitpakte. Drie weken lang beperkten ze de dagelijks koolhydraatname tot minder dan 40 g en verhoogden ze hun vetname met ca 1000 calorieën per dag. Yneke voelde zich fysiek en mentaal beter en had minder last van migraine. Bij Marie Louise zorgde het nieuwe voedingspatroon voor een afname van honger en gewicht. We vroegen lezers om hun mening te geven over de resultaten van dit n=2 onderzoek. Hieronder twee ingekorte reacties; de volledige zijn te vinden op zuivelengezondheid.nl.

‘Men hoeft niet bang te zijn voor vet uit echte voeding’

Ivo Sijkens, internist en medisch adviseur van de stichting *Je Leefstijl Als Medicijn*.

“In plaats van een echt ketogeen dieet lijkt het experiment meer op een volwaardig koolhydraatarm voedingspatroon dat ik sinds 2018 met succes aanbeveel bij mijn patiënten met metabole ziekten als obesitas, diabetes, hoge bloeddruk en atherogeen vaatlijden. Alleen in de eerste fase van sterke koolhydraatbeperking heeft extra vet een plaats om honger tegen te gaan en de vetverbranding op gang te brengen. Voor afname van visceraal vet, levervet, triglyceriden, glucose en insuline is het essentieel om juist het eiwitpercen-

tage in de voeding, vooral bij de eerste maaltijd van de dag, geleidelijk te verhogen. Men hoeft niet bang te zijn voor vet uit echte voeding.”

“Volwaardige voeding levert de micro-nutriënten voor verzadiging waardoor het aantal eetmomenten beperkt kan worden. Voedingsketose is slechts een bijproduct van vetvertering en geen doel op zich. Het lichaam heeft enkele maanden tijd nodig om zich goed aan te passen aan primaire vetverbranding. Hoge spiegels van

beta-hydroxy boterzuur lijken wel een meerwaarde te hebben bij refractaire epilepsie en neurodegeneratieve ziekten. De vraag werd gesteld waar de overtollige energie uit de extra vetname naartoe is gegaan. Een mogelijke verklaring is de extra warmteproductie bij een hogere eiwitname, het thermogene effect. Op langere termijn kan ook meer meta-bol actief bruin vet ontstaan. Elk lichaam gaat verschillend om met calorieën. Daarom heeft het tellen van calorieën niet zoveel zin.”

‘Als je wilt afvallen met een koolhydraatarm dieet, kun je de vetname beter niet verhogen met 1000 calorieën’

Wilma Bouwman en Alie Lourens van het *Managementteam Dieet zorg Friesland*.

“In onze diëtistenpraktijk zagen we ook dat caloriebeperking niet altijd tot gewichtsdaling leidt. Toen wij in 2013 hoorden dat bij hoge insulinespiegels vetafbraak wordt geremd en vetopslag gestimuleerd, en dat bij een inname tot 6 gram koolhydraten geen insulineproductie op gang wordt gebracht, hebben we het 6x6 dieet ontwikkeld met 6x per dag 6 gram koolhydraten. De eerste deelnemers voelden zich energieke en minder gestrest. En ze vielen af. Reden voor ons om ermee door te gaan. Inmiddels zijn er twee onderzoeken op basis van ons 6x6 dieet verschenen.”

“In het vetverrijkte keto-experiment vond na 3 weken de vervolgmeting van de lipiden plaats. Dit is waarschijnlijk te snel om con-

clusies uit te trekken. In onze praktijk zien we op de langere termijn verschillende effecten op de lipiden. Bij sommige mensen gaat het LDL- en totaal cholesterolgehalte naar beneden, terwijl bij een andere groep het LDL juist toeneemt. De vraag is of dit een probleem is. Ook bij gewichtsreductie door minder calorieën zie je vaak tijdens de gewichtsdaling (vetafbraak) een verandering van de lipiden. Het zou interessant zijn om dit eens verder te onderzoeken.”

“Uit jullie vetverrijkte keto-experiment kun je concluderen dat je niet meteen gaat groeien als je meer vet eet bij een lage koolhydraatname. Maar als je wilt afvallen met een koolhydraatarm dieet, kun je de vetname beter niet verhogen met 1000 calorieën. Omdat je streeft naar

een blijvende verandering in de voeding is het van belang dat het eetpatroon aantrekkelijk is en sociaal is in te passen. Het vetverrijkte ketogene dieet lijkt prima voor een paar weken, maar is ons inziens niet vol te houden op de langere termijn. Marie Louise wil nog meer kilo's kwijtraken door de keto-eetwijze te combineren met ‘intermittent fasting’. Daarmee beperkt ze zich nog meer. Ons advies zou zijn om weer wat minder vet te nemen, bij dezelfde hoeveelheid eiwit en koolhydraten. Wij weten uit ervaring dat dit werkt en dat het goed vol te houden is. Daarom bouwen wij bij ons 6x6 dieet, na het behalen van voldoende gezondheidsresultaat, de koolhydraten voorzichtig weer op zolang het gewicht of andere parameters niet verslechteren.”