

Nederlands onderzoek naar effect energie- en koolhydraatbeperkte diabetesdiëten

Een groep Nederlandse diëtisten voerde een wetenschappelijk onderzoek uit waarin het gangbare energiebeperkte diabetesdieet is vergeleken met twee koolhydraatbeperkte diëten. Eind vorig jaar werd het onderzoek gepubliceerd. Diëtist en eerste auteur Ellen Govers geeft een toelichting op de onderzoeksresultaten.

TEKST ANGELA SEVERS

Het onderzoek van de groep diëtisten is uitgevoerd bij in totaal 356 mensen met diabetes type 2 en overgewicht of obesitas; cliënten van 16 diëtistenpraktijken verspreid over Nederland. Gedurende een jaar volgden de patiënten één van drie geselecteerde diëten. Het eerste dieet was een gangbaar energiebeperkt diabetesdieet, gebaseerd op de Richtlijnen goede voeding en de Schijf van Vijf, met meer dan 100 gram koolhydraten per dag. Het tweede betrof een koolhydraatbeperkt dieet, met 40-100 gram koolhydraten per

dag. Het derde dieet was het “6x6-dieet”, met in de eerste fase maximaal 36 gram koolhydraten per dag. De studie werd eind vorig jaar gepubliceerd in het ‘International Journal of Endocrinology and Metabolic Disorders’.¹

6 keer 6 gram koolhydraten

Het 6x6-dieet® is ontwikkeld door twee diëtisten van Dieetzorg Friesland; Wilma Bouwman en Alie Lourens. Sinds 2013 hebben zij meer dan 700 mensen met dit dieet begeleid. Het dieet heeft elke dag 6 eetmomenten met 6 gram koolhydraten; vandaar de naam 6x6 dieet®. Opvallend



gaat om producten die in de supermarkt verkrijgbaar zijn, waaronder koolhydraat-arm brood. In totaal krijgen mensen op deze manier 36 gram koolhydraten per dag binnen. Het dieet is niet ketogeen, want bij een ketogeen dieet gebruikt men minder dan 25 gram koolhydraten per dag. Na fase 1 kunnen mensen overstappen op fase 2, waarbij 2 van de 6 eetmomenten wat meer koolhydraten bevatten (12 tot 20 gram). In de 3e fase wordt individueel bepaald hoeveel koolhydraten iemand per dag kan binnenkrijgen zonder nadelige effecten op gewicht, bloedglucosegehalte en HbA1c-gehalte.

Gunstige effecten

Uit het onderzoek blijkt dat alle drie diëten gunstige resultaten geven, maar het 6x6-dieet geeft de beste resultaten. Ellen Govers van Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en Obesitas staaft deze conclusie met concrete cijfers: 'Na 12 maanden waren deelnemers gemiddeld 5,5 kg af-

halte daalde meer, vooral bij deelnemers met een hoog gehalte bij aanvang van de studie (≥ 43 mmol/mol, de afkapwaarde voor de diagnose diabetes). Govers: 'Na een jaar had bijna 40% van de 6x6-dieetgroep een HbA1c-gehalte onder 43 mmol/mol. In de diabetesdieetgroep was dat bij circa 20% het geval en in de groep met het andere koolhydraatbeperkte dieet bij ongeveer 30%.' Daarnaast nam ook het medicijngebruik meer af in de 6x6-dieetgroep. Govers: 'Bijna 90% van de deelnemers die bij aanvang van de studie insuline gebruikte, was er na een jaar mee gestopt. Bij het diabetesdieet ging het om bijna 60% en bij het andere koolhydraatbeperkte dieet om circa 75% van de deelnemers.'

Begeleiding diëtist

Volgens Govers zijn patiënten tevreden over het 6x6-dieet: 'Na een jaar is ruim 60% van de deelnemers nog in behandeling bij de diëtist. Bij het diabetesdieet

aan het dieet is dat het veel eiwitten bevat: 1 gram per kg huidig gewicht. Reden daarvoor is dat eiwitten belangrijk zijn voor de spiermassa en ervoor zorgen dat de deelnemer snel en voor langere tijd verzadigd is. Verder geldt er bij dit dieet geen vetbeperking in de eerste periode en worden volvette kaas en volle zuivelproducten niet afgeraden.

Drie fases

Het 6x6-dieet bestaat uit 3 fases. In de eerste fase – die minimaal 8 weken duurt – eten mensen verspreid over de dag 6 keer iets van telkens 6 gram koolhydraten. Het

Meer informatie over het 6x6 dieet is te vinden op www.6x6dieet.nl. Voor diëtisten die aangesloten zijn bij het Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en Obesitas zijn maaltijdsuggesties, dagschema's en andere materialen beschikbaar.

gevallen op het diabetesdieet, 6,7 kg op het gewone koolhydraatbeperkte dieet en 9,2 kg op het 6x6-dieet. Dit is een groot verschil, zeker voor mensen met diabetes die normaal gesproken niet makkelijk gewicht verliezen omdat insulineresistentie het afvallen tegenhoudt. Hoe lager in koolhydraten, hoe beter de resultaten bij diabetes type 2.' Bovendien zaten in de 6x6-dieetgroep de meeste patiënten met ernstige diabetes. Govers: 'Vergeleken met de andere twee groepen hadden zij de hoogste BMI, het langste diabetes en het hoogste percentage deelnemers dat insuline gebruikte. En toch vielen zij bijna 4 kg meer af dan deelnemers die het standaard diabetesdieet kregen.'

Meer remissie

Niet alleen het gewichtsverlies was hoger in de 6x6-dieetgroep, ook het HbA1c-ge-

waren circa 35% van de deelnemers na een jaar nog in behandeling en bij het andere koolhydraatbeperkte dieet circa 50%.' Tot slot benadrukt Govers dat begeleiding van een diëtist noodzakelijk is bij het 6x6-dieet om de voedselkeuzes en de verschillende fases goed uit te leggen en te begeleiden. <

'Na 12 maanden op het 6x6-dieet waren deelnemers gemiddeld 9,2 kg afgevallen'

Referenties

- 1 Govers, E et al (2019) 'Effectiveness of the 6x6 Dieet® in Obese DMT2 Patients. Effectiveness of a Very Low Carbohydrate Ketogenic Diet Compared to a Low Carbohydrate and Energy-Restricted Diet in Overweight/Obese Type 2 Diabetes Patients.' Int J Endocrinol Metab