

GAAF, ONS ARTIKEL IN HET TIJDSCHRIFT: DE NATUUR UW ARTS!



Een casus: hoog cholesterol



Handwriting in Nederland
In Nederland en zijn omliggende landen heeft de geschiedenis van het schrijven een lange en interessante geschiedenis. Het is een van de belangrijkste manieren om informatie te overbrengen en te bewaren. Het is ook een manier om creativiteit te uiten en de wereld om ons heen te beschrijven.

De Oorsprong
De oorsprong van het schrijven is een van de meest interessante onderwerpen in de geschiedenis. Het is een van de belangrijkste manieren om informatie te overbrengen en te bewaren. Het is ook een manier om creativiteit te uiten en de wereld om ons heen te beschrijven.

Armen Orlowski
Vordozugsch in eigener Regie
Infanteriekommando in Metz, 1918

Subscription:
The European Journal of Clinical
Pharmacology, 1997, 49: 1-2.

1. Europe
2. Western
3. Eastern
4. Southern
5. Northern
6. Central
7. Eastern
8. Southern
9. Northern
10. Central

File Jaargang - nr. 302

1. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 2. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 3. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 4. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 5. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 6. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 7. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 8. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 9. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)
 10. *Journal of Nonverbal Behavior* (2018)

Gezonde voeding: voor iedereen anders!

Jeroen Driessen is voedingscoach en eigenaar van *Regie over je energie*. Hij begeleidt mensen individueel naar een gezond, persoonlijk voedingspatroon en geeft workshops.

In dit artikel belicht Jeroen waarom een goed voedingsadvies altijd persoonlijk is.

Vegetarisch, keto, paleo, Atkins en rawfood: dit is slechts een kleine greep uit alle huidige voedingstrends. Als voedingscoach krijg ik vaak cliënten over de vloer die door de bomen het bos niet meer zien. Ze krijgen vaak goedbedoeld advies uit hun omgeving en proberen dan iets nieuws uit, meestal met weinig succes.





“Iedereen is van binnen uniek.

Integendeel, ze voelen zich vaak eerder moe en futloos en hebben de hele dag door trek. Voor mij klinkt dit niet gek, want ik ga er vanuit dat er niet zoiets is als één gezonde voedingsstijl voor iedereen.

Iedereen is uniek

Wat als ik je nu vertel dat iedereen van binnen uniek is, zowel microscopisch als op het niveau van grove anatomie. Het functioneren van organen, de samenstelling van lichaamssappen, zelfs tot op celniveau: de snelheid en efficiëntie waarmee essentiële functies zoals je stofwisseling en ademhaling plaatsvinden. Deze unieke eigenschappen zorgen ervoor dat iedereen zijn eigen voedingsbehoeften heeft om optimaal te kunnen functioneren.

Dit is de leer van de stofwisselingstypen in een notendop. Deze voedingsleer gaat over biochemische individualiteit: bij twee personen van dezelfde grootte en hetzelfde gewicht kunnen er van binnen totaal andere chemische reacties plaatsvinden, waardoor ze andere voedingsbehoeften hebben¹.

Weer een nieuwe trend?

Nu denk je wellicht: weer een nieuwe trend. Maar nieuw is de leer van de stofwisselingstypen al lang niet meer.

In begin jaren 30 van de vorige eeuw toonde Weston Price met zijn onderzoek van verschillende stammen over de hele wereld al aan, dat er nauwelijks hart en vaatziekten waren bij stammen die zich hielden aan hun eigen inheemse voedingspatroon². En deze voedingspatronen liepen behoorlijk uit elkaar. Er verschijnen regelmatig nieuwe inzichten op het gebied van gezonde voeding. Vaak door de ontdekking van een van de wereld afgesloten stam. De mensen uit deze stam zijn en blijven door de voeding van hun voorouders te eten dan heel gezond. Heel mooi, maar dat betekent wat mij betreft niet dat wij dan hun voedingswijze moeten overnemen. Nee, het geeft aan dat deze stam zich over generaties heen heeft aangepast aan wat er qua voeding ter plekke voor handen was.

Duizenden kilometers daar vandaan hebben mensen echter heel andere genen dan die stam in dat onontdekte stukje wereld. In plaats van hun voeding te nuttigen kunnen we beter achterhalen aan welke voeding onze genen zich over duizenden jaren heen hebben aangepast. Des te meer omdat één van de belangrijkste bevindingen van Price was dat mensen pas gezondheidsproblemen ontwikkelden, wanneer ze van hun oorspronkelijke voedingspatroon gingen afwijken.

“De kenmerken van celverbranding en het autonome zenuwstelsel (AZS) bepalen welk stofwisselingsprofiel iemand heeft.



“De leer van de stofwisselingstypen is niet nieuw.



Een casus: hoog cholesterol

Hoe kan eten volgens je stofwisseling je lichaam versterken? Een voorbeeld dat mij het meest is bijgebleven is de casus van een man van 42 jaar. Zijn familie worstelde al generaties met een hoog cholesterol en zijn vader zat al een tijd lang aan de medicijnen hiervoor. Ook mijn cliënt kreeg na een onderzoek in het ziekenhuis te horen dat zijn cholesterol te hoog was. Hij vond zichzelf te jong om aan de statines te gaan, want dat was het gekregen advies. Hij zocht de oplossing bij zijn voeding: minder vetten, meer groenten, minder vlees, voldoende volkoren granen. Het standaard advies in een dergelijke situatie. Helaas leidde dat niet tot het gewenste resultaat: hij voelde zich continu hongerig en had weinig energie. Uiteindelijk kwam hij bij mij terecht met de vraag of ik hem kon helpen.

Na het analyseren van zijn stofwisselingstype kwamen we tot de conclusie dat deze persoon een eiwit/vet type stofwisseling had, een snelle verbrander, die baat had bij het eten van meer vetten en eiwitten om zijn snelle verbranding te vertragen, zijn systeem te kalmeren en zijn lichaam weer in balans te

brengen. Dit advies ging in tegen alles wat er online te vinden was over het verlagen van cholesterol. Toch zette deze cliënt de stap om vetrijker te gaan eten en met resultaat: binnen 1 week kreeg ik de reactie: 'Ik heb mij nog nooit zo goed gevoeld!'. Zijn energie was enorm gestegen, daarnaast was dat angstige gevoel wat hij al zijn hele leven met zich meedroeg en waar eigenlijk geen reden voor was, opeens weg. Hij voelde zich ook mentaal veel lekkerder in zijn vel. De resultaten van het onderzoek pakten enorm positief uit. Zelfs zijn dokter was zeer tevreden over deze resultaten en moedigde hem aan om hiermee door te gaan: geen medicijnen nodig.



De natuur, uw arts

Op het gebied van biochemische individualiteit zijn er ook in de huidige tijd voorbeelden te vinden die dit steeds opnieuw ondersteunen. Zo concludeerde een onderzoek van Rasmus Nielsen naar Inuitstammen in Groenland dat mensen zich over generaties heen hebben aangepast voor specifieke voedingspatronen¹. Nog dichterbij eigen huis concludeerde een onderzoek van het UMC in 2023 dat gepersonaliseerde voeding op basis van eigen stofwisseling beter is voor de gezondheid⁴.

Ontwikkeling van de stofwisselingstypen

Roger Williams was in 1956 één van de eerste personen die een boek schreef over biochemische individualiteit. William Donald Kelley, een biochemicus, ging verder op dit onderzoek en wist in de jaren 70 een systematische analyse te ontwikkelen om iemands stofwisselingsprofiel te achterhalen. Hierbij gebruikte hij het homeostatische regelmechanisme: het autonome zenuwstelsel (AZS) als basis voor bepaling van de typen.

Daarnaast werd er door George Watson, klinisch psycholoog, een ander homeostatisch regelmechanisme als uitgangspunt gebruikt: de celverbranding (snelle of langzame verbranding). De kenmerken van celverbranding en het AZS bepalen welk stofwisselingsprofiel iemand heeft en daarmee welke voeding de juiste is om homeostase (chemische balans in het lichaam) te bereiken — en gezondheid te creëren. Ondertussen zijn er meerdere methoden ontwikkeld om tot iemands stofwisselingsprofiel te komen. Tegenwoordig kunnen we namelijk op basis van iemands karakter, psychologische eigenschappen, voedingsvoorkeuren en de reactie van het lichaam op maaltijd-samenstellingen een goede indicatie krijgen van iemands stofwisselingsprofiel. Eten volgens dit profiel brengt balans in het lichaam, wat het zelfgenezend vermogen activeert en het lichaam weer sterk en gezond maakt.



Stofwisseling in Nederland

In Nederland zijn er gelukkig steeds meer therapeuten op het gebied van stofwisselingstypen en worden jaarlijks mensen opgeleid om anderen hierbij te helpen. Zo ontdekken er dagelijks cliënten de voordelen van het eten volgens hun stofwisselingstype en wordt 'gezond zijn en blijven' wellicht een heel stuk eenvoudiger.

Jeroen Driessen

Voedingscoach en eigenaar Regie over je energie
info@regie-over-je-energie.nl

Bronvermelding:

- 1 European Journal of Clinical Nutrition (2002) – The paradoxical nature of hunter-gatherer diets: meat-based, yet non-atherogenic.
- 2 Weston Price Nutrition and Physical Degeneration (1939)
- 3 techtimes.com, NY times, Greenlandic Inuit show genetic signatures of diet and climate adaptation (Rasmus Nielsen et al. Science, 6 may 2015)
- 4 UMC – Cell metabolism – Cardiometabolic health improvements upon dietary intervention are driven by tissue-specific insulin resistance phenotype: A precision nutrition trial, Inez Trouwborst et al., (Cellpress, 2022)
- 5 Focus: wetenschapsprogramma van de NTR. Aflevering: Brein op ketodiet https://ntr.nl/Focus/287/detail/Brein-op-ketodiet/VPWON_1360290

