Het Atkins dieet (vrij bewerkt naar artikelen in de Volkskrant juli 2002).

Atkins verkocht miljoenen exemplaren van het boek waarin hij betoogde dat je gewicht zou kunnen verliezen door zoveel vlees, boter en eieren te eten als je maar wilde. Het enige dat je moest laten staan, waren koolhydraten in de vorm van brood, pasta, rijst en suiker.

Tot dan toe was het algemene idee dat juist het eten van veel vet tot een hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatziekten zou leiden.

In 1984 adviseerden de Amerikaanse National Institutes of Health (NIH) vanaf tweejarige leeftijd minder vet te eten Sinds die tijd zijn miljoenen dollars gespendeerd aan onderzoek om het verband tussen vet eten en hartaanvallen te bewijzen. Allemaal zonder succes. Vanaf die tijd werd het ‘weinig vetdogma’ gehanteerd.

Het was toen al bekend dat het eten van eiwitten en vet te veel eten tegengaat, omdat je sneller verzadigd raakt. In de jaren zeventig werden er artikelen gepubliceerd waarin zwaarlijvigheid beschreven werd als gevolg van een dieet dat voornamelijk uit koolhydraten bestond, zoals in sommige landen gebruikelijk was.

Volgens de toenmalige directeur van de voedselafdeling van de Verenigde Naties bestond het ideale dieet uit veel eieren, rundvlees, lam, kip, boter en gekookte groente.

Het gekke is dat sinds het advies van de NIH (om minder vet te eten) de Amerikanen met obesitas kampen (en niet alleen Amerikanen!). Tot die tijd bedroeg het aantal dikke Amerikanen constant 13 % van de bevolking. In de jaren ’80 kwam daar 8 % bij. In 1990 was 1 op vier Amerikanen te dik en die trend heeft zich steeds verder doorgezet.

De toename van het aantal mensen met overgewicht begon precies in de periode dat de bevolking vetvrij moest gaan eten. Sinds die tijd is de jaarlijkse consumptie van graanproducten enorm toegenomen, de consumptie van suiker eveneens, terwijl de consumptie van vetten is gedaald.

Er zijn drie oorzaken die de dikte-epidemie verklaren.

1 Er wordt te veel fastfood gegeten.

2 Mensen bewegen te weinig.

3 Onze genen stammen ‘uit de tijd van de holenbeer’. In dat tijdperk moest elk grammetje eten opgeslagen worden voor slechtere tijden (als er geen voedsel voorradig was).

Opvallend is dat de consumptie van *fastfood* in de zeventiger jaren geweldig toenam zonder dat dat toen al tot veel obesitas leidde; dat gebeurde pas in de jaren tachtig.

Er wordt algemeen aangenomen dat er grond bestaat voor de evolutionaire verklaring (hier is ook de verklaring van het jojo-effect op gebaseerd); in tijden van hongeren (dus als je een dieet volgt) ga je zuiniger om met wat je eet.

*De verklaring* voor de gewichtstoename van veel mensen lijkt meer te liggen in het volgen van een *vetvrij of vetarm dieet*. Het eten van meer/veel suiker of meelproducten heeft direct invloed op het bloedsuikergehalte en de insulineproductie. De belangrijkste rol van insuline is het reguleren van het bloedsuikergehalte. Als je koolhydraten eet, worden deze onder invloed van insuline afgebroken tot suikers, die snel in de bloedbaan komen.

De alvleesklier scheidt deze insuline af, en dat zorgt ervoor dat het suiker in de spieren en lever wordt opgenomen en omgezet wordt in glycogeen (als reservestof voor de komende uren). Insuline regelt ook de vetopname; het werkt als een schakelaar.

Wanneer het insulineniveau hoog is, vlak na het eten van koolhydraten, worden suikers naar behoefte verbrand of opgeslagen in lever of als vet opgeslagen.

Als het insulineniveau laag is worden de glucose- en vetvoorraden aangesproken.

Insuline beïnvloedt ook het hongergevoel. Wanneer diabetespatiënten teveel insuline spuiten, daalt hun bloedsuikergehalte onder een bepaald punt en worden ze extreem hongerig.

Dit effect treedt ook op als we koolhydraten eten; en dan gaat het vooral om koolhydraten met een hoge glycemische waarde. Deze worden snel in het bloed opgenomen en veroorzaken een snelle afgifte van insuline. Hierdoor wordt bloedsuiker snel opgenomen, waardoor er opnieuw een hongergevoel ontstaat. Intussen is het insulineniveau zo hoog dat de eigen vetreserves nog niet worden aangesproken. Zo ontstaat een vicieuze cirkel. Hoe lager de glycemische waarde is, hoe langer het duurt voordat eten verteerd is. Hoe langer deze vertering duurt, hoe minder de impact op het bloedsuiker- en insulineniveau is.

Suikers en meelproducten hebben de hoogste glycemische waarde. Groente, bonen en volkorenproducten verteren veel langzamer, omdat er meer vezels in zitten.

Eiwitten en vetten verteren het langzaamst.

Om af te vallen moet je je insulineniveau laag houden, waardoor je niet te hongerig wordt, maar wel je eigen vet verbrandt. Wanneer je geen koolhydraten meer eet bereik je een toestand, waarin de lever vet gaat omzetten in ketonen.

Deze energierijke stof wordt door de hersenen en spieren gemakkelijker opgenomen dan bloedsuiker.

Interessant is dat dit proces ook kan optreden bij vasten en een high gevoel kan veroorzaken. Wellicht dat dit de ‘attractie’ van anorexia kan verklaren.

De aanbevelingen in de VS om vetarm te eten hebben niet geleid tot minder hartdoden, maar wel tot een obesitasepidemie en in een toename van het aantal patiënten met diabetes type-2.