

Hyperinsulinemie en met aandacht eten

Hoe stress, emoties en overtuigingen in verband staan met hyperinsulinemie en diabetes II

Hyperinsulinemie wordt gekenmerkt door een snel terugkerend hongergevoel na een koolhydraatrijke maaltijd. Dit gaat samen met een sterke drang naar koolhydraatrijk voedsel en snacks. Mensen met een chronisch verhoogde insulinespiegel houden gewicht vast rond het middel, de bekende buikjes of zwembandjes. Na een periode van jaren waarin de pancreas een overmaat aan insuline produceert, ontwikkelt hyperinsulinemie zich uiteindelijk tot diabetes II.

Stress is bij velen in ons dagelijkse westerse leven continu aanwezig. Hierdoor ontstaat een soort gewenning en gaan we het als normaal ervaren. Bij stress komt er energie vrij in het lichaam om actie te ondernemen, omdat het een belangrijk overlevingsmechanisme is bij fysieke bedreiging. In de prehistorie heeft dit er voor gezorgd dat de primitieve mens ofwel kon vluchten als hij bedreigd werd door een wild dier, ofwel kon gaan jagen (vechten) op een prooi om zichzelf en zijn familie van voedsel te voorzien. Stress is bedoeld als een soort acuut energie-opwekkend mechanisme om ons heel snel fysiek te kunnen aanpassen aan een veranderde omstandigheid. De fysieke reactie leidde tot verwerking en afbraak van de stresshormonen, zodat ze geen schadelijk of opstapelend effect op het lichaam hadden. Nadat de prooi gevangen of de bedreiging weg was, volgde altijd een fase van rust. Vandaag de dag volgt er na de stressrespons nauwelijks een fysieke activiteit, om nog maar te zwijgen over beloning en rust.

De stress die mensen vandaag de dag ervaren, is totaal anders van aard, maar biochemisch vertoont het lichaam dezelfde respons. Een lastige opmerking van een baas geeft stress, net zoals het niet kunnen halen van een deadline en veel moeten reizen voor het werk. Maar hetzelfde geldt bijvoorbeeld voor een baan die je saai vindt, je hele dagen vervelen en geen uitdaging of doel hebben in je leven. Allemaal geven ze langdurige of chronische stress en verhogen de cortisolproductie.

Kortdurende stress daarentegen geeft meer adrenaline; je krijgt een kick, een boost, wat veel mensen als leuk en verslavend ervaren. Deze stress is veelal gezonde stress omdat die de hele cyclus doorloopt, waarbij ook beloning en rust volgt na de inspanning.

'De valkuil zit dus in negatieve stress ...'

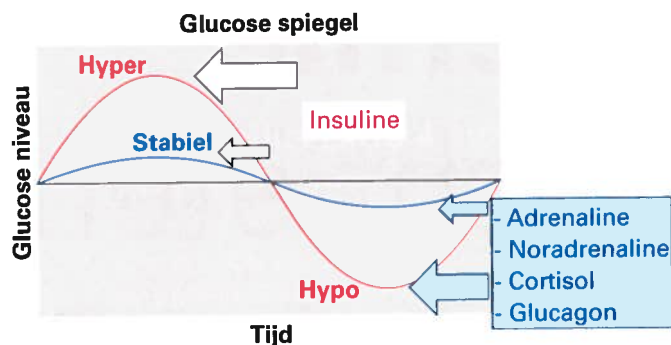
De valkuil zit dus in negatieve stress en de productie van cortisol. Cortisol heeft in het lichaam een regulerende werking op:

- Glucose-, eiwit- en vetzurenmetabolisme
- Stemming en welbehagen
- Immuunsysteem en ontstekingsreacties
- Aderen en bloeddruk
- Onderhoud van weefsels zoals beenderen, spieren en huid

Dit stresshormoon, cortisol, is op zich nodig en wordt in het lichaam geproduceerd volgens een 24-uursritme. Het is bovendien nodig om het lichaam in balans te houden. Maar een verhoogde cortisolspiegel leidt op middellange tot lange termijn tot metabole stoornissen en chronische ziekte. Hyperinsulinemie is de metabole stoornis die chronische ziekte(n) versnelt en uiteindelijk leidt tot diabetes type II. Emotioneel eten speelt ook een belangrijke rol bij hyperinsulinemie. >

Het biochemische schema van de vecht-of-vluchtreactie en de hormonen die daar direct een invloed op hebben:

Hormonen en de suikerspiegel



Wat voel je als je te weinig suiker in je bloedbaan hebt?

- Slap
 - Onbehagelijk
 - Zin in koffie
 - Zin in iets zoet
 - Humeurig
 - Hoofdpijn
 - Stress
 - ...
- = van Hyper naar Hypo enzovoorts



Insulineresistentie

Met als belangrijkste kenmerken:

- Stop vetverbranding
- Vetophoping rond de taille
- Zin in nog meer eten, voornamelijk comfort food
- Nauwelijks afvallen door bewegen
- Vermoeidheid

Zoals hierboven beschreven is één van de oorzaken van hyperinsulinemie het te vaak en te veel eten van 'comfort food', wat veel snelle koolhydraten en verzadigde vetten bevat. Vaak is er ook sprake van een koolhydraatverslaving. Dit betekent dat je voeding teveel snelle koolhydraten bevat en dat je je somber of depressief voelt wanneer je deze vermindert. Niet bepaald bevorderlijk om anders te willen en kunnen eten. Om de cirkel van hyperinsulinemie te doorbreken is het echter noodzakelijk om een ander eetpatroon aan te nemen met minder suiker, koolhydraten, vet en zout.

Dit is makkelijker gezegd dan gedaan; anders gaan eten is niet iets dat je enkel met wilskracht gedaan krijgt. Integendeel zelfs, want wilskracht is altijd eindig. Het kunnen veranderen van je voedingspatroon en meer controle krijgen over hoe en wat je eet, heeft te maken met de manier waarop je brein reageert en zich herprogrammeert.

Er zijn altijd zowel biologische als psychologische factoren die in onderlinge interactie ons eetgedrag zo beïnvloeden dat we

nou net datgene (willen) eten wat niet goed is voor ons. Bovendien is 'fout' voedsel overal zichtbaar en voorradig, zodat we constant gebombardeerd worden door triggers die aanzetten tot eten.

Mensen met hyperinsulinemie zijn daar nog gevoeliger voor. Biologisch gezien werkt hyperinsulinemie eetbuien in de hand en vergroot het hongergevoel. Er is ook sprake van een soort van leeg en onbevredigd gevoel dat aanzet tot eten tussen de maaltijden. Bij elke vorm van stress, zowel positieve als negatieve, maakt het lichaam het CRF-(Cortico-tropine Releasing Factor)hormoon aan. Dit hormoon zet ook aan tot het eten van comfort food, omdat op die manier de stressgevoeligheid vermindert. Eten is eveneens een emotionele aangelegenheid. We zijn allemaal als kind getroost met snoep of iets wat we lekker vinden. Zo wordt het eten van iets lekkers ook een manier om onprettige emoties of gewaarwordingen te verdoven en tijdelijk laten verdwijnen. Daarnaast eten mensen meestal voor het genot en niet vanwege de fysieke behoefte van een tekort aan brandstof in het lichaam. Het beloningssysteem in



de hersenen wordt helaas niet geactiveerd door het eten van groenten maar wel door suikers. En als we die eenmaal beginnen te eten, is ermee stoppen moeilijk omdat het genotsysteem steeds meer genot wil. Dit alles betreft mechanismen die automatisch plaatsvinden en waar we ons meestal niet bewust van zijn.

Eén optie voor het doorvoeren van een leefstijlverandering is van alles te verbieden. De persoon in kwestie vecht op wilskracht tegen zijn eigen biologie en psychologie door steeds nee zeggen tegen het 'taboevoedsel'. Dit wordt echter een alles-of-niets scenario, wat niemand op langere termijn volhoudt. Zolang er wilskracht is, gaat het goed maar op een gegeven moment is die op en valt men terug op oude gewoontes of erger. Iets verbieden kan er ook voor zorgen dat het verlangen ernaar alleen maar aangewakkerd wordt, waardoor het evengoed een onmogelijke zaak wordt. De kwestie is daarom om op een gecontroleerde manier met voeding om te leren gaan, zodat de biologische en psychologische mechanismen het gewenste eetgedrag gezamenlijk ondersteunen in plaats van tegen te werken.

'... wilskracht is altijd eindig.'

Heel bewust met aandacht genieten van wat je eet, is een middenweg die op langere termijn voor iedereen haalbaar is en op een zachte manier verandering in het eetpatroon teweegbrengt. Door met alle zintuigen te genieten, ga je langzamer eten en dit alleen al geeft je lichaam meer tijd om de verzadigingssignalen af te geven. Door heel bewust en met aandacht te genieten van wat je eet, wordt het beloningscentrum geactiveerd. En dat was nou net de reden waarom we naar comfortvoedsel verlangen. Bij het hap-slik-weg-voedsel, duurt het veel langer voor dit centrum geactiveerd wordt, zodat je veel meer eet. De mogelijkheid om, bewust en met aandacht, iets te eten wat je lekker vindt maar niet perse gezond is, geeft ruimte voor verandering en vermindert het gevoel dat je jezelf van alles moet ontfemen. Op deze manier wordt anders eten beter haalbaar en zijn mensen langer gemotiveerd. Het steeds herhalen van hetzelfde ritueel zorgt ervoor dat er nieuwe neurale paden in de hersenen gemaakt worden. Om resultaten te boeken is het daarvoor wel nodig om dit gedurende minstens twee maanden dagelijks te oefenen.

De resultaten zijn:

- minder eten
- meer bewust eten en minder op de automatische piloot
- gevoel van controle over het eten
- minder schuldgevoel over wat er gegeten wordt
- minder stress- en emotie-eten
- opnieuw leren herkennen van verzadigingssignalen
- creëren van nieuwe gewoontes

De bedoeling is om stapsgewijs van automatische piloot naar een bewuste keuze te gaan. Door steeds opnieuw hetzelfde stramen te herhalen groeit er een bewustwording van het hoe en waarom iemand eet. Dit gaat ook gepaard met het gevoel

meer controle te hebben en een beter gevoel over zichzelf.



Eten is dan niet meer de grote vijand, maar een teruggevonden bondgenoot en feestjes of dinertjes worden weer ontspannende bezigheden.

De oefening bestaat uit enkele duidelijke stappen:

- Stel vast hoeveel zin je hebt om te eten op een schaal van 0 - 10. 10 is heel veel zin, 0 is geen zin. Dit is een makkelijk criterium waar iedereen direct op kan antwoorden.
- Als je zin minder dan 8 is, dan is het waarschijnlijk mogelijk de prikkel om te snoepen of snacken over te laten gaan door je focus op iets anders te richten.
- Kom je op 8 of meer, dan mag je jezelf dit gunnen op voorwaarde dat je ervan geniet.
- Rustig de tijd nemen is op zich al een manier om bewust even te luisteren naar wat er aanwezig is.
- Door het oproepen van een gevoel van waardering, gaat het hart in een ander ritme slaan. Het hart stuurt een signaal naar de hersenen dat alles in orde en veilig is. Zo wordt de stress-respons verbroken en ontspant het lichaam. Beleving van het gevoel van waardering zorgt er ook voor dat er een gevoel van liefde opgewekt wordt. In eerste instantie zal die liefde eerder op een object (in dit geval het eten) gericht zijn dan op zichzelf, maar het heeft uiteindelijk ook een gunstig effect op het ontwikkelen van eigenliefde.
- Het genieten met alle zintuigen is noodzakelijk om het beloningscentrum te activeren.
- Voor elke volgende hap, bekijk je opnieuw hoeveel zin je nog hebt om meer te eten.

Het mag duidelijk zijn dat deze aanpak zowel op de biologische als de psychologische mechanismen werkt. Het toepassen van dit simpele model vraagt niet veel tijd en moeite, maar kan op termijn wel een significante bijdrage leveren aan een gezonder eetpatroon.

Bron: De gezondheidsster, Birgit de Greve, Sabine Martens, Witsand Uitgevers bvba