

KUN JE GENEZEN VAN DIABETES ZONDER STRENG DIEET?

- Gezondheid in de media -

Patrick Mullie

Verschenen op 02/10/2019 op Gezondheid en Wetenschap

IN HET NIEUWS

MENSEN DIE ERIN SLAGEN 10% OF MEER VAN HUN LICHAAMSGEWICHT TE VERLIEZEN IN DE EERSTE 5 JAAR NADAT ZE DE DIAGNOSE DIABETES TYPE 2 HEBBEN GEKREGEN, DUS ZONDER STRENG VERMAGERINGSDIEET, HEBBEN EEN GOEDE KANS OM VAN DE AANDOENING TE GENEZEN, BLIJKT UIT NIEUW BRITS ONDERZOEK.

Volgens de Gezondheidsenquête van 2018 steeg het aantal volwassenen met [diabetes](#) op 20 jaar tijd van 2,5% naar 6,1% bij mannen en van 3,0% naar 5,6% bij vrouwen (2). Tijdens dezelfde periode steeg het voorkomen van overgewicht en [obesitas](#), risicofactoren voor diabetes type 2, van 41% naar 49%.

Britse onderzoekers gingen na of een [behandeling van diabetes](#) zonder vermageringsdieet kon leiden tot een afname van de symptomen (1). De behandeling van diabetes komt hoofdzakelijk neer op het doen dalen van de [hoge bloedsuikerspiegel](#), omdat die nadelig is voor ogen, nieren, hart- en vaatstelsel. Studies tonen aan dat een streng vermageringsdieet bij 90% van de mensen met diabetes de ziekteverschijnselen tijdelijk of definitief kan doen verdwijnen. Het probleem is echter dat zulke vermageringsdiëten moeilijk vol te houden zijn en dat de meeste mensen na een vermageringsperiode weer aankomen (het beruchte 'jojo-effect').

Britse onderzoekers selecteerden 867 personen met [diabetes](#) ouder dan 40 jaar. De deelnemers werden begeleid door artsen en verplegend personeel, met behulp van documentatiemateriaal en cursussen. De deelnemers volgden geen specifiek vermageringsdieet, maar kregen wel de aanbeveling om [gezonder te eten en meer te bewegen](#). Na 5 jaar werd het bloedsuikergehalte onderzocht via bloedanalyse. Bij 257 deelnemers (30%) werd een duidelijke daling van de complicaties veroorzaakt door diabetes vastgesteld. Personen die 10% of meer gewicht verloren, bereikten dubbel zoveel resultaat op vlak van herstel vergeleken met personen die op gewicht bleven.

De onderzoekers stellen vast dat personen met [diabetes](#) ook zonder vermageringsdieet een langdurig herstel kunnen bekomen.

HOE MOETEN WE DIT NIEUWS INTERPRETEREN?

Deze Britse studie toont aan dat haalbare [eet- en beweegmaatregelen](#) bruikbaar zijn om op bevolkingsniveau mooie resultaten te bekomen in de [behandeling van diabetes](#). Je hoeft je dus niet uit te hongeren of drie keer per week naar de fitness te hollen.

Een tweede punt is dat een beperkt gewichtsverlies op lange termijn beter haalbaar en houdbaar is, in tegenstelling tot de resultaten van zeer strenge vermageringsdiëten, waarbij je op korte termijn veel kilo's verliest, maar ze ook weer aankomt.

In de toekomst zal het belangrijk zijn om via onderzoek de meest efficiënte aanpak te kiezen: dit betekent dat we moeten bepalen hoeveel bezoeken aan een diëtist of arts nodig zijn, welk materiaal het beste is, of mobiele applicaties (apps) kunnen ingeschakeld worden, enz.

BRONNEN EN REFERENTIES

(1) Dambha-Miller H, Day AJ, Strelitz J, et al. Behaviour change, weight loss and remission of Type 2 diabetes: a community-based prospective cohort study. *Diabet Med.* 2019 Sep 3.

(2) Van der Heyden J, Charafeddine R, Demarest S et al. Gezondheidsenquête 2018: gezondheid en kwaliteit van leven. Samenvatting van de resultaten. Brussel, België: Sciensano. Rapportnummer: D/2019/14.440/33 Beschikbaar op: www.gezondheidsenquête.be

www.gezondheidenwetenschap.be