

APNEU, OVERGEWICHT EN LEKKER ETEN

Minder koolhydraten en meer afvallen



Het merendeel van de mensen met osas is te zwaar en slechts weinigen zijn in staat om af te vallen naar een gezonder gewicht en dit gewicht te handhaven. Velen worden zelfs langzaam zwaarder. Helaas, want onderzoek geeft aan dat het aantal apneus gemiddeld met 3% toeneemt voor elke 1% toename in lichaamsgewicht.

tekst: **Marijke Ijff**

Er is hoop: koolhydraatbeperkt eten blijkt voor mensen met apneu een goede en verantwoorde manier om af te vallen. Waarom, hoe en wat wordt in dit artikel beschreven. Met commentaar van Eva: 68, osas, 5 jaar bipap; bmi 34, taille? 'Dat zeg ik liever niet; teveel dat zie je zo wel.'

Apneu en koolhydraatverslaving

Apneu verstoort de slaap. Het gebrek aan goede nachtrust ontregelt onder meer de hormoonhuishouding.

Sandra Houtepen is gezondheidswetenschapper (met osas); zij doet al jaren onderzoek naar de gevolgen van apneu en geeft lezingen voor de ApneuVereniging en voor apneu-zorgverleners. 'De verstoring van de hormoonhuishouding kan onder meer leiden tot onbalans in de eetlusthormonen ghreline en leptine, een tekort aan groeihormoon en een teveel aan het stresshormoon cortisol.' Leptine geeft een gevoel verzadiging en stopt het hongergevoel na een maaltijd. Ghreline bevordert de eetlust en veroorzaakt hongergevoel. Bij kortslapers wordt minder leptine aangemaakt (volgens onderzoek 18% minder) en extra ghreline (24% meer). 'Mensen met een slaapttekort kiezen als gevolg van de toegenomen eetlust vaker voor koolhydraatrijke voedingsmiddelen (suikers en zetmeel). Door dit eten krijg je insulinepieken die zelf weer honger veroorzaken.'

*Sandra Houtepen:
'Mensen met een slaapttekort kiezen als gevolg van de toegenomen eetlust vaak voor koolhydraatrijke voedingsmiddelen.'*



'Ja, dat herken ik', zegt Eva. 'Ik ben vaak midden in de nacht een tijd wakker en dan heb ik een onweerstaanbare zin in een bruine boterham met kaas. Die kan ik de hele dag wel eten trouwens. Leek me altijd beter dan een roze koek.'

Insuline-ongevoeligheid en buikvet

Glucose is een vorm van suiker. Voedingsmiddelen die koolhydraten bevatten worden tijdens het kauwen en in



Wil je je BMI eenvoudig berekenen? Toets BMI in je zoekbalk in en je komt bij de site van het voedingscentrum en vul daar je lengte en gewicht in.

BMI		Middelomtrek in cm	
mannen en vrouwen		mannen	vrouwen
< 18,5	ondergewicht	< 79	< 68
18,5 - 25	gezond gewicht	79 - 94	68 - 80
25 - 30	overgewicht (gevarenzone)	94 - 102	80 - 88
> 30	obesitas (verhoogd risico)	> 102	> 88



darmen gesplitst in kleinere koolhydraten, die ook wel suikers worden genoemd. Dat gebeurt met bijvoorbeeld fruit, melk, brood en aardappelen, koek, gebak, chips, chocolade, ijs en suikerhoudende dranken. De suikers komen als glucose in het bloed. Je lichaam gebruikt insuline om de bloedglucose in de lichaamscellen te krijgen. De cellen zetten de glucose om in energie, brandstof. Alle organen hebben glucose nodig, ook de hersenen (informatie Diabetesfonds). Maar als we (te)veel koolhydraten of losse suikers eten is dat niet goed, zoals Sandra aangeeft. Ellen Govers: 'Vooral als er sprake is van overgewicht of obesitas met te veel buikvet (meer dan 88 cm middelomtrek bij de vrouw of 102 cm bij de man).'

Ellen Govers is diëtiste en voorzitter van het Kenniscentrum Diëtisten Overgewicht en Obesitas, KDOO, waar ook aandacht en deskundigheid met betrekking tot apneu en overgewicht is. 'Overgewicht en obesitas zijn het gevolg van een te grote energie-inname door te veel (en verkeerd) eten en te weinig lichaamsbeweging. Overgewicht en obesitas gaan gepaard met stofwisselingsveranderingen in het lichaam (insuline resistentie), die het afvallen moeilijker maken en op de lange termijn leiden tot andere ziektes zoals diabetes type 2, hoge bloeddruk, slaapapneu en hart- en vaatziekten.'

Sandra Houtepen vertelt dat de stofwisseling na behandeling met cpap, apap, bipap of mra vaak verbetert. Bij sommige mensen raakt hij echter verder ontregeld, waarbij er meer gewichtstoename optreedt. Eva: 'Dat herken ik helaas ook. En ik snap inmiddels dat die boterham met kaas helemaal niet zo goed voor me is. Teveel van het goede eigenlijk.'

KDOO

Apneu kan zowel oorzaak als gevolg zijn van overgewicht. Dat maakt afvallen en blijvend een gezond gewicht houden voor velen een zaak voor deskundige begeleiding. De diëtisten van KDOO hebben zich gespecialiseerd in de behandeling van insulineresistentie.

*Ellen Govers:
'Koolhydraatarm
moet je leefstijl
worden.
Diëtisten kunnen
coach zijn.'*



Eva vertelt: 'Ik heb een diëtiste bezocht afgelopen jaren, maar ik viel niet af met haar adviezen. Ik ben wel gaan sporten door haar. Sinds kort ga ik naar een KDOO-diëtiste. Zij legde me uit dat ik als apneu'er met insulineresistentie extra mijn best moet doen om er onsjes af te krijgen. Ik voelde me begrepen in mijn geworstel. Ze kijkt ook goed naar mijn gewoonten en mijn leefsituatie. Het is geen standaard advies wat ze geeft.'

Apneu en afvallen

Ellen Govers benadrukt het belang van een eetpatroon gericht op het aanpakken van de insuline-ongevoeligheid >

door de koolhydraten in het dieet te beperken. ‘Overgewicht en dus afvallen is in deze situatie niet eenvoudig een kwestie van minder eten en meer bewegen, zoals sommigen denken. Het beste is een op maat gemaakt dieetadvies met vermindering van de koolhydraten. Het aantal koolhydraten dat iemand mag hebben is van veel factoren afhankelijk. Dat wordt per individu bekeken. De hoeveelheid eiwitten in het dieet is vaak groter dan voorheen. Mensen die veel koolhydraten eten, eten doorgaans (te) weinig eiwit. De diëtiste bespreekt daarbij welk soort koolhydraat- en eiwitproducten men het best kan gebruiken.’

Lekker eten

‘Ik woon samen met mijn vriendin, Nora’, zegt Eva. ‘Onze kinderen zijn de deur uit; dat scheelt. Ik kan het makkelijker volhouden, als ik geen foute dingen in huis heb. Noor doet mee met licht koolhydraatbeperkt. We eten lekker. We gebruiken vaak recepten van internet en uit speciale kookboeken. Zoals het Kookboek van Harriët Verkoelen, diabetesverpleegkundige en diëtiste, met recepten en informatie over koolhydraatbeperkt eten en drinken. Mijn diëtiste liet me een fotoboek zien met allerlei etenswaren in diverse soorten bereidingen. Gekookte, gebakken, gefrituurde aardappels bijvoorbeeld. Van alles staan verschillende porties afgebeeld. Ik moest aangeven welke portiegrootte ik nam. Heel confronterend en bij mij werkt dat goed. Het was wel even slikken, toen ik doorkreeg dat afvallen bij mij niet zo snel gaat. Ik ben blij met de onsjes eraf en met de begeleiding.’

Ellen Govers: ‘Koolhydraatarm moet je leefstijl worden. Diëtisten kunnen coach zijn. Het aanleren van nieuw gezond gedrag en het anders leren omgaan met de situaties en emoties die vaak leiden tot overmatig of verkeerd eten nemen een centrale plaats in.’

Het moet wel leuk blijven

In het vorig ApneuMagazine kon u lezen over het belang van bewegen voor de gezondheid. Nu gaat het over het belang van goed eten. ‘Al die moeite om overal op te letten. Het leven moet wel leuk blijven!’ horen we mensen vaak verzuchten.

Toen ik (M.IJ.) op gang begon te komen met het koolhydraatbeperkt en bewegingverrijkt leven zei mijn diëtiste vriendelijk: ‘Je weet inmiddels wat je nodig hebt om af te vallen. Je ziet dat het effect heeft. Nu is het aan jou om steeds opnieuw te bepalen wat je ervoor over hebt. Aan jou de keuze.’ Ze had mij goed in de gaten; voor mij was dat een prima uitspraak. Hij komt in me op als ik voor de koelkast sta, als ik tijdens een lunch elders ‘gewone’ broodjes voorgezet krijg, als ik de auto wil pakken in plaats van de fiets.... Heel vaak dus.

Eva: ‘Mij spreekt dat ook aan. Het is steeds weer mijn verantwoordelijkheid. En ik wil heel graag afvallen voor mijn gezondheid én prettig leven met lekker eten. Op deze manier gaat dat wel lukken.’

Elders in dit ApneuMagazine vindt u een koolhydraatbeperkt kerstmenu. Eet smakelijk! ■

Meer weten?

- *Lezingen van Sandra Houtepen, zie regionale bijeenkomsten achter in het ApneuMagazine of op www.apneuvereniging.nl*
- *Boeken van Harriët Verkoelen, diabetesverpleegkundige en diëtiste, over de koolhydraatarme leefstijl. Bijvoorbeeld: *Andere gezonde voeding of Kookboek, Afvallen met de wet van Harriët.**
- www.diabetesfonds.nl
- www.kdoo.nl om een gespecialiseerde diëtist te vinden in uw regio.

Minder en andere koolhydraten

Wil je minder koolhydraten binnenkrijgen dan helpt het om zo min mogelijk snoep, koek, gebak, frisdrank, vruchtensap en gezoute melkdranken te nemen. Kies voor koolhydraatarm brood, groenten, peulvruchten en maximaal 2 stuks fruit per dag. Daar zitten meer voedingsstoffen in en ook meer vezels. Daardoor stijgt je bloedsuiker langzamer en wordt ook minder hoog.



KIP UIT DE GRILL OF OVEN MET AARDAPPEL- / GROENTESCHOTEL

Hoofdgerecht

Klassieke kip uit de grill of oven met een aardappel- / groenteschotel waar je geen omkijken naar hebt en frisse appelmoes, die je al vooraf kunt maken. Het is mooi om de hele kip op tafel te zetten en aan tafel te trancheren. Zet ook de oven-schotel met groenten op tafel (let op: heet) en laat iedereen zelf opscheppen. Koolhydraatarme eters kunnen de wortel en pastinaak uit de schotel vissen en de tafelgenoten hebben een heerlijk gerecht met groenten en aardappel. Lekker met home made appelmoes.

- biologische scharrelkip met vel van ongeveer 1200 gram (poelier).
- 1 (biologische) citroen
- twee teentjes knoflook
- een eetlepel tijmblaadjes (vers of gedroogd)
- 500 gram vastkokende aardappelen (biologisch). Dit is voor de mensen die wel koolhydraten willen / mogen eten.
- 3 winterwortels
- 3 pastinaken
- 2 uien
- 100 gram roomboter
- olijfolie
- peper
- zout

Spoel de kip schoon onder stromend koud water, ook van binnen, dep droog met keukenrol of schone theedoek. Smeer de kip in met olijfolie en bestrooi de kip van binnen en van buiten met peper en zout. Vul de buikholte met de citroen, met schil en al in vier stukken gesneden, twee teentjes knoflook geplet en geschild, een halve eetlepel verse of gedroogde tijmblaadjes.

Schil de uien en snijd ze in dikke halve schijven. Schil de pastinaken en de wortels en snijd ze in plakken van gelijke dikte. Was de aardappelen goed en snijd ze in grove stukken. Doe ze met de groenten en de uien in een braadslee of grote ovenvaste schaal, besprenkel met olijfolie en tijm en schep goed om, zodat de olie goed verdeeld wordt over de aardappelen en groenten. Strooi er peper en zout over.



Oven

Verwarm de oven voor op 180°. Maak ruimte in het midden van de ovenschaal en leg de kip erin. Zet in de oven en laat een half uur staan, zonder de oven te openen. Haal de ovenschaal uit de oven, schep de groenten om en bedruip de kip met het vocht op de bodem van de ovenschaal. Verhoog de oventemperatuur tot 190° en zet de schaal nog minstens 45 minuten in de oven, bedruip elk half uur.

Grill

Rijg de (gevulde) kip aan het spit. Zet op het laagste rooster of op de bodem van de oven de ovenschaal met de aardappels. Zet de schaal zo neer dat het vet van de kip op de groenten druppelt. Grill de kip minstens 75 minuten op 200°. Schep ieder half uur de groenten om, niet vaker want elke keer als je de ovendeur opent gaat er veel warmte verloren. Controleer na een uur of de kip al mooi bruin en knapperig wordt. Blijft dat een beetje achter, zet dan het laatste kwartier de grill op 225°, maar hou het dan wel in de gaten.



HOME MADE APPELMOES

Bijgerecht

- 1 kg appels (Elstar)
- 1 citroen
- maple syrup of honing
- kaneel

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd in partjes. Was de citroen en snijd met schil en al in tweeën, verwijder de pitjes.

Doe de appels en citroen in een pan met een bodempje water en breng aan de kook. Laat de appels zachtjes koken totdat ze zacht zijn (deksel op de pan). Laat nog een paar minuten inkoken zonder deksel en roer dan de appels goed door met een vork. Het wordt dan een grove appelmoes. Wil je fijnere moes gebruik dan een staafmixer. Proef en voeg naar smaak maple syrup of honing en kaneel toe. Doe de appelmoes in een mooie schaal, laat even afkoelen en dek af met keukenfolie en zet weg tot het diner.

Ik hou niet van erg koude appelmoes dus ik zet het nooit in de koelkast, maar dat kan natuurlijk wel.

HEMELSE MODDER

Nagerecht

Hemelse modder is mijn ultieme toetje. Er zit echter veel suiker in, dus moest ik een variant verzinnen die weinig suiker en koolhydraten bevat.

- 150 gram pure chocolade (> 70%)
- 3 eieren
- 4 eetlepels room
- 45 gram roomboter
- 1-2 theelepels honing
- 50 gram slagroom

Hak de chocolade in stukken en smelt au-bain-marie met de boter en de room, roer af en toe rustig met een spatel. Splits de eieren en klop de eiwitten in een schone vetvrije kom (geen kunststof) tot stijve pieken en zet apart. Klop de eierdooiers los in een aparte kom. Haal de kom met het chocolademengsel van het vuur. Meng de (nog warme) chocolade en de eierdooiers door elkaar met een spatel. Als de chocolade erg stevig of korrelig wordt, roer er dan wat honing door, het chocolademengsel wordt dan weer soepel.

Roer eerst een klein beetje van het stijfgeklopte eiwit door het mengsel en spatel dan de rest van het eiwit voorzichtig er doorheen. Schep de chocolademassa in kleine schaalpjes of in mooie kopjes en zet koel weg.



foto: Kees Kofheer

Rooster het amandelschaafsel lichtbruin in een droge koekenpan en laat dit afkoelen. Klop de slagroom zonder suiker en spuit een mooie toef over de chocolademousse. Strooi er geroosterd amandelschaafsel overheen.



DRANKEN

Ik heb ontdekt dat warme verse muntthee prima past bij een maaltijd. Ik zet een grote pot op tafel, want verstokte wijndrinkers blijken dat ineens ook heel lekker te vinden.

