

## LEEFSTIJL OP RECEPT

Jacqui van Kemenade heeft geneeskunde gestudeerd aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Hierna heeft ze zich in 2001 gespecialiseerd als huisarts en in 2018 als kaderhuisarts diabetes. Na jarenlang een eigen praktijk gehad te hebben is ze nu freelance huisarts en zet ze zich in voor de promotie van leefstijlprogramma's in en buiten de zorg. Jacqui is in 2017 en 2018 op tv te zien geweest in het programma *Gezond verstand* van omroep Max. Op dit moment is ze consulent bij de Huisartsen Zorggroep Breda en actief bestuurslid van de patiëntenorganisatie *Je leefstijl als medicijn*.



Jacqui van Kemenade

# **Leefstijl op recept**

*Over gewicht, gezond  
leven en hoe te ontsnappen  
aan diabetes*

SCRIPTUM

Copyright © 2019 Jacqui van Kemenade

Grafische vormgeving cover Moker Ontwerp  
Grafische vormgeving binnenwerk igrph

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 182 1 NUR 860 Gezondheid Algemeen

Dit boek mag niet gezien worden als vervanging van een consult bij de eigen huisarts, POH of internist. Bespreek een verandering van een leefstijl- of voedingspatroon altijd met de eigen behandelaar. De auteur is niet aansprakelijk voor gebeurtenissen naar aanleiding van het opvolgen van de adviezen van dit boek. Het navolgen van de adviezen geschiedt op eigen risico van de lezer.

[info@scriptum.nl](mailto:info@scriptum.nl)  
[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)  
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://www.facebook.com/UitgeverijScriptum)  
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)

# Inhoud

Voorwoord <i>Yvo Sijpkens</i>	11
Voorwoord <i>Jacqui van Kemenade</i>	13

<b>Inleiding</b>	15
------------------	----

<b>VERDIEPING</b> <i>Waarom is onderzoek naar voeding en leefstijl lastig?</i>	19
--	----

<b>VERDIEPING</b> <i>De blue zones</i>	23
--	----

<b>1 Leefstijl in vogelvlucht</b>	27
-----------------------------------	----

De basis voor gezond leven	27
----------------------------	----

Uitleg basis	28
--------------	----

## DEEL 1 **Wat leren we van vroeger?**

<b>2 Een duik door diëten</b>	52
-------------------------------	----

Koolhydraatarm	52
----------------	----

De 'Rise and Fall' van Atkins	53
-------------------------------	----

Anti-vet	54
----------	----

Franse paradox	54
----------------	----

Het Franse dieet	55
------------------	----

Keys had de sleutel tot succes?	56
---------------------------------	----

<b>VERDIEPING</b> <i>Mager eten in Finland?</i>	58
---	----

Vette conclusie	59
-----------------	----

Het mediterrane dieet	60
-----------------------	----

Het ketogeen dieet	63
--------------------	----

Eat Real Food	66
---------------	----

<b>3 Overgewicht</b>	68
Trekvogels	68
Ratten in de overgang	69
Definitie obesitas versie 2.0	70
Historische kijk op overgewicht	72
Overgewicht en aanleg	74
Overgewicht en omgeving	76
Nuttig vet	77
Wat weegt er nou zo zwaar?	79
<b>VERDIEPING</b> BMI	80
Soorten wit vet	80
Meer gewicht, meer ziekte?	82
<b>VERDIEPING</b> <i>Mogelijke complicaties overgewicht</i>	85
Meten is weten	90
<b>4 Het (anti-)effect van dieet</b>	92
Calorieën tellen	92
Wat is een calorie eigenlijk?	93
<b>VERDIEPING</b> <i>Westers eten</i>	96
<b>VERDIEPING</b> <i>Zoet is verslavend</i>	97
<b>VERDIEPING</b> <i>Caloriebeperking en wetenschap</i>	100

## DEEL 2 **Wat leren we van ons lichaam?**

<b>5 Stofwisseling</b>	104
Ruststofwisseling	105
Thermisch effect van voeding	105
Activiteit of sport	106
<b>VERDIEPING</b> <i>Hoe verbruikt het lichaam energie?</i>	107
Stofwisseling kan variëren	109
<b>VERDIEPING</b> <i>Waarom vertraagt je stofwisseling (na een calorierestrictiedieet)?</i>	113
<b>6 Spijsvertering en darmgasten</b>	117
Spastischedarmklachten	117
<b>VERDIEPING</b> <i>Het maag-darmstelsel en de spijsvertering</i>	118
De ontdekking van de bacterie	120

Antibiotica	121
Mao Zedong	121
Symbiose	122
Diversiteit	123
Overmatige hygiëne	124
Bewerkt voedsel	125
Wijdverbreid gebruik van antibiotica	126
Meer keizersneden en minder borstvoeding	126
Hulpvaardige multitaskers	127
Microbioom en gewicht	128
Verbeteren van het microbioom	129
<b>7 Suiker: (zoet)stof tot nadenken</b>	131
Suiker en geschiedenis	131
Is suikertaks betutteling?	134
Wat is de naam van suiker?	135
Suikers en koolhydraten	136
<b>VERDIEPING</b> <i>Voorbeelden van voeding met koolhydraten</i>	137
Fruitsuiker of fructose	138
<b>VERDIEPING</b> <i>Suikerdrankjes bij resusaapjes</i>	140
Vertering van koolhydraten	141
Resistent zetmeel	143
Broodnodig	143
<b>VERDIEPING</b> <i>Wat is gluconeogenese?</i>	143
Glycemische lading	145
Berekening glycemische index en glycemische lading	146
Tabel glycemische index en glycemische lading	147
Aantekening bij de glycemische lading	149
<b>8 Hormonen: insuline in de hoofdrol</b>	151
Insuline in de hoofdrol	151
<b>VERDIEPING</b> <i>Lever en LDL</i>	153
Wat doet insuline?	156
Ons vetweefsel, een voorraadkast	158
De voorraadkast van de kameel en de bruine beer	158
GLUT'jes	159
<b>VERDIEPING</b> <i>Verschillende GLUT'jes</i>	160

Hoe houd je de insulinespiegel laag?	161
<b>VERDIEPING</b> <i>Hoe stuurt insuline vetstapeling aan?</i>	162
Langdurig hoge insulinespiegels	164
<b>VERDIEPING</b> <i>Metaboolsyndroom</i>	164
Insulineresistentie	166
Insulinespiegeldaling	168
Medicatie is onlogisch	169
<b>VERDIEPING</b> <i>Hoge insulinespiegels bij prediabetes</i>	170
Insuline-index	171
Het incretine-effect	172
Tabel Insuline-index	174
<b>9 Veradigingshormonen</b>	176
Veradiging	176
Veradigingscentrum en leptine	177
Metabole chirurgie versus leefstijl	179
<b>VERDIEPING</b> <i>De bijwerkingen van metabole chirurgie</i>	182
Darmhormonen	184

## DEEL 3 **Wat kun je aanpakken?**

<b>10 Strategie 1: Slaap</b>	190
Slaaptekort en hart- en vaatziektes	192
Slaaptekort en diabetes	193
Slaaptekort, honger en gewicht	194
Slaaptekort en genprofiel	195
Kun je slaap inhalen?	195
Bioritme	196
Hoe lang moet je slapen?	197
Slaaptekort en alzheimer	198
Hoe lang kun je zonder slaap?	198
Waarom heb je slaap nodig?	199
Sociale jetlag	200
Tips en tricks om optimaal te slapen	202
<b>VERDIEPING</b> <i>Gameverslaving</i>	204



<b>11 Strategie 2: Vasten</b>	207
Geschiedenis van vasten	208
Wat doet vasten met je lichaam?	209
<b>VERDIEPING</b> <i>Vasten</i>	210
Verschillende soorten periodiek vasten	213
Elf voordelen van periodiek vasten	216
<b>12 Strategie 3: Ontstress</b>	221
Het sympathische en parasympathische zenuwstelsel	222
Rempedaal en gaspedaal	223
Het sympathische zenuwstelsel	223
Chronische stress	224
Sabeltandtijgerstress	225
<b>VERDIEPING</b> <i>Stress en medicijnen</i>	227
Het parasympathische zenuwstelsel (of het rust-en-weer-luchtzenuwstelsel)	229
Balans	229
De Iceman	230
Burn-out	231
<b>13 Strategie 4: Bewegen</b>	236
Dokters en bewegen	236
Beweging en biologische leeftijd	238
Bewegen en afvallen	239
Hoeveel bewegen we in Nederland?	240
Krachttraining, een persoonlijke noot	244
Hoe vaak bewegen we niet?	245
Stappentellers	248

## DEEL 4 **Achtergronden diabetes**

<b>14 Diabetes</b>	252
Een korte geschiedenis	252
Wat is diabetes?	253
<b>VERDIEPING</b> <i>Wanneer stelt de huisarts de diagnose diabetes?</i>	253
<b>VERDIEPING</b> <i>Nieuwe indeling diabetes</i>	255

Type 1 diabetes	256
<b>VERDIEPING</b> <i>Diabulimia</i>	257
Type 2 diabetes	258
Een rivier van suiker	260
Dieettherapie bij diabetes	262
Koolhydraatbeperking als dieettherapie	263
Dieettherapie op maat	266
Stappenplan dieettherapie voor mensen met overgewicht of diabetes	274
Diabetes en complicaties	280
<b>VERDIEPING</b> <i>Orgaanschade door microvasculaire complicaties</i>	283
Tot slot	287
Dankwoord	289
Literatuur	290
Eindnoten	291

# *Voorwoord*

*door Yvo Sijpkens*

Gefeliciteerd! In dit boek krijgt u in plaats van geneesmiddelen leefstijl op recept voorgeschreven. Het gaat om vier zuilen van een gezonde leefstijl: voeding, beweging, stress en bioritme (slaap). Uiteraard scheppen de twee andere zuilen, goede relaties en een positieve mindset, belangrijke voorwaarden voor een gewenste en succesvolle verbetering. De beschreven onderdelen krijgen ruimschoots aandacht vanuit historisch en medisch perspectief.

Het recept is uitgeschreven door Jacqui van Kemenade, een bevoegen huisarts uit Breda. Als kaderhuisarts diabetes heeft ze veel ervaring opgedaan met de mogelijkheden maar ook de beperkingen van medicatie. Geleidelijk aan heeft haar aandacht voor leefstijl meer body gekregen. Door het loslaten van haar eigen praktijk is ze op dit gebied echt specialist geworden. Ze is in staat gebleken om de explosie aan kennis op dit gebied te filteren en te verwoorden in de Nederlandse taal. Dit doet ze op een persoonlijke en originele manier, waardoor ze de lezer aan de hand meeneemt en motiveert tot gedragsverandering.

De leefstijladviezen zijn in eerste instantie geschreven voor (potentiële) patiënten. Het boek biedt hun nieuwe informatie die ertoe doet om de inhoud goed te begrijpen en in eigen tempo keuzes te maken. In feite is het boek ook geschikt voor de brede groep zorgverleners die leefstijl als interventie op kwalitatief hoog niveau willen aanbieden. Zij zullen meteen geprikkeld worden om zelf ervaring op te doen met de geboden adviezen. Publieke en politieke organisaties vinden een basis voor beleid dat bijdraagt aan een gezonde samenleving.

Dit boek komt op het juiste moment. Leefstijlgeneeskunde krijgt in snel tempo een breed draagvlak. Iedereen is doordrongen van het be-

lang om chronische aandoeningen te voorkomen dan wel te behandelen met minder medicatie en een beter resultaat. Dit is de beste manier om de groei aan zorgkosten om te draaien en het tekort aan personeel het hoofd te bieden.

Jacqui eindigt dit boek met het woord ‘welterusten’. Goede slaap is inderdaad essentieel voor het verwerken en onthouden van de opgedane ideeën. De lezer zal versteld staan hoe inzichten kunnen veranderen en het verschil kunnen maken in kwaliteit van leven. Om de kracht van leefstijlgeneeskunde te waarderen en daadwerkelijk toe te passen past aan het begin van het boek de volgende oproep: ‘Word wakker.’

Yvo Sijpkens  
Internist, Haaglanden Medisch Centrum, Den Haag  
September 2019

# *Voorwoord*

*door Jacqui van Kemenade*

Graag stel ik me even voor. Ik ben geen hoogleraar, geen epidemioloog en ook geen wetenschapper. Ik was zelfs tot vandaag geen schrijver. Ik ben huisarts en heb een kaderopleiding diabetes gedaan. Het voordeel is dat ik als huisarts bijna dagelijks patiënten zie van vlees en bloed. Dat zijn de patiënten waar al die wetenschappers over schrijven; ze zitten bij mij in de spreekkamer of leuker nog, ik zit bij hen thuis op de koffie. Daar kijk ik onbeschaamd in de keukenkasten en in het beruchte medicijnkastje naast de spiegel in de badkamer dat vol zit met onduidelijke pillen waarvan niemand meer weet waarvoor ze waren.

Wij huisartsen zijn generalist maar specialist in kijken en luisteren. We zien (in mijn geval al twintig jaar) de patiënten komen en gaan, en zwoegen met persoonlijke (dieet)doelen. Hoe houd ik mijn patiënten duurzaam gezond, ook zonder pillen, en kan dit eigenlijk wel? Ja, het kan. Ik heb mensen met een chronische ziekte met de juiste adviezen hun leven spectaculair zien veranderen. Dit wens ik iedereen toe.

Het kan twintig jaar duren voordat een aandoening zoals diabetes type 2 tot uiting komt. Het is dus als het bekende topje van de ijsberg. Wij huisartsen zien die top met onze (lees)bril op. Totdat we hopelijk anders gaan denken en een duikbril opzetten en onder water gaan kijken. Dan zien we het: we staan op de piek van de ijsberg. Het overgrote deel van de berg bevindt zich onder water. Wat betekent dit? Dat een groot deel van de westerse ziektes door ons pas behandeld wordt op het moment dat het piekje boven water verschijnt.

Dit boek is een verslag van mijn diepzeeduik naar de ijsberg onder water. Dit boek is voor iedereen die in zijn eigen leven wil duiken. Die op zoek is naar het recept voor een optimale, duurzame, blijvende,

maximale, leefbare leefstijl. Ik neem je mee in een onderwateravontuur. Doe je wetsuit aan, pak je duikbril en een zuurstoftankje is ook wel handig want het wordt een lange duik.

Klaar voor de sprong? Knijp je neus dicht en laat je achterovervallen! Welkom in de wondere onderwaterwereld van *leefstijl*. Smakelijk lezen!

Jacqui van Kemenade  
September 2019