



Koolhydratencongres 2017 'Focus richten op gezonde leefstijl en niet louter op gewichtsreductie'

In een gezonde leefstijl past een voeding met een volwaardig aandeel van koolhydraten. Deze duidelijke boodschap kwam naar voren tijdens het Koolhydratencongres dat op donderdag 28 september 2017 in de Jaarbeurs in Utrecht plaatsvond.

Ruim 300 diëtisten en voedingskundigen gingen er met elkaar in discussie over de rol van koolhydraten in de voeding, waarbij praktische ervaringen en adviezen aan de orde kwamen. Kenniscentrum suiker & voeding organiseerde het congres in samenwerking met het vaktijdschrift Voeding Nu, de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en de Diëtisten Coöperatie Nederland.

Een gezonde leefstijl

In verschillende lezingen werd het belang van een gezonde leefstijl benadrukt. Zowel voor gezonde mensen als mensen met (pre)diabetes. Uit de presentaties kwam naar voren dat met kleine veranderingen al goede resultaten voor de gezondheid kunnen worden behaald. Zo is een gewichtsverlies van 5 procent bij overgewicht al gunstig voor de gezondheid. Door een gezonde leefstijl ontstaat minder diabetes en kan het medicijngebruik (zoals insuline) omlaag. Ook was te beluisteren dat matig intensieve fysieke activiteiten, zoals een lunchwandeling, al bijdragen aan het terugdringen van glucosepieken in het bloed na de maaltijd. Het beperkt houden van de glucosepieken is van belang voor het voorkomen van hart- en vaat-aandoeningen. 'We moeten af van de focus op gewichtsreductie per se en meer aandacht besteden aan een gezonde leefstijl in het algemeen', aldus een van de sprekers.

Koolhydraatconsumptie

Tijdens het congres kregen de aanwezigen ook inzicht in de koolhydraatconsumptie in Nederland. De huidige consumptie van koolhydraten valt binnen de range die de Gezondheidsraad aanbeveelt (40-70% van de energie komt van koolhydraten). De gemiddelde bijdrage in de Nederlandse voeding ligt op zo'n 45 energieprocent. Zowel de consumptie van totaal koolhydraten als suikers is in de afgelopen decennia

stabiel gebleven. Desondanks blijft het aantal mensen met overgewicht en diabetes stijgen. De dagvoorzitter merkte op dat sommige groepen, zoals schoolgaande adolescenten, een relatief hoge koolhydraatinname (met name suikerhoudende dranken) kennen en als groep extra aandacht verdienen.

Maatwerk

Effectieve leefstijladviezen vragen om individueel maatwerk. Mensen vragen om speciale aandacht voor hun persoonlijke omstandigheden, meningen en voorkeuren. Dit geldt vooral voor patiënten van een diëtist of arts. Zonder rekening te houden met de haalbaarheid van het advies is de kans van slagen klein. Bij iedere diabetespatiënt moet in samenspraak met de patiënt bekeken worden welk voedingsadvies, waaronder een eventuele koolhydraatbeperking (bv een ketogeen dieet), het beste kan worden ingezet om gewichtsverlies te realiseren en de glucosetofwisseling te reguleren. Verder zijn patiënten tegenwoordig mondiger en hebben, mede door voedingshypes, eigen opvattingen over gezonde voeding. Dit vraagt ook om een maatwerkaanpak.

Meer weten

Lees het uitgebreide verslag van het Koolhydratencongres 2017 op www.kenniscentrumsuiker.nl onder actueel.

Baam, november 2017