

Ongelukje in een (keuken)hoekje

En dan was het 5 juli zover; na 6 maanden mochten de ijzerwaren verwijderd worden.

In december brak ik door een val mijn knieschijf. Deze is met cerclage/zuggertung aan elkaar gezet. Oftewel; met 2 metalen pinnen en ijzerdraad wordt de knieschijf bij elkaar gehouden zodat deze weer aan elkaar kan groeien.

En weer heb ik mezelf verbaasd over hoe met medicijnen en voeding om gegaan wordt. ***En natuurlijk heb ik door mijn beroep een gekleurde kijk op zaken. Vanuit die blik heb ik mijn ervaring genoteerd. Uiteraard besef ik dat ik een nummer ben in een groot geheel waarvan ik niet alle afwegingen ken en kan meenemen hierin.***

Vorbereiding voor de operatie. In het boekje voor de opname: "nuchter blijven; op de dag van de opname vanaf 24.00uur niets meer eten. ***Wij raden u aan voor 24.00uur een boterham te eten***" Wie kan me uitleggen waarom dit zou moeten? Koolhydraten eten voor de nacht? Insulinepiek creëren?

Mijn inziens zijn dit uitgelezen kansen om mensen kennis te laten maken met **intermittent fasting**. Eet eens 15 tot 18 uur NIET. Als je interesse hebt dan heb ik onderaan dit bericht meer informatie hierover geplaatst.

Dan moment van opname ; "u krijgt zo 2 paracetamol en 1 oxazepam" . "Oxazepam? Waarom?" " Dan wordt u lekker rustig. " nou een operatie is zeker geen pretje maar dat ik nu suf gemaakt moet worden; nee daar bedank ik voor. Wetende via welke leverpathways het allemaal afgebroken moet worden en er ook nog een verdoofdosist met de ruggeprik gaat komen; nee bedankt. Daarnaast kun je zelf ook veel doen met je ademhaling om te stimuleren dat je rustig wordt. ***Lees tip is: Verademing van Bram Bakker.*** Of zou het niet geweldig zijn als mensen voor een operatie een ontspannende massage kregen? Ik heb gehoord dat ze in het Radboud ziekenhuis hiermee aan het experimenteren zijn; **mooie ontwikkelingen.**

Na de operatie die zeer voorspoedig verliep; met dank aan de chirurg en het hele team; naar de uitslaapruiimte. ***Lust u een raketje? Ik dacht "suiker na een operatie" heeft dat iets met herstel te maken? Geef mij maar een vette haring/avocado of beker bottenbouillon; dan kan ik het fysiologisch plaatsen.*** Ik bedank vriendelijk; "wilt u een perenijstje dan" weer die suiker dacht ik; nee dank u wel. Vervolgens naar de afdeling; ik geef u zo 2 paracetamol. Er wordt niet gevraagd of ik pijn heb, na 2 uur idem dito. Verder wordt gevraagd of ik brood wil eten. Nee bedankt maar heeft u fruit of groente? Niet bij me op de kar, maar dan haal ik het even. En voor het naar huis gaan nog een bloedverdunner. Daar bedank ik voor want ik kan "gewoon" lopen en mag mijn knie belasten. En neem thuis wel wat vitamine K.

Thuis neem ik uiteraard voeding met omega 3 vetzuren, eiwit, vitamine C en heerlijke bottenbouillon. Stoffen die nodig zijn voor herstel!



En ondersteun mijn lever met; ui, knoflook, gember, mariadistel, eiwitten! Lekker weer opschonen na deze rit.

*******Superblij ben ik dat de materialen verwijderd zijn en ik ga nu voor de laatste fase van herstel. Hoop daarna dit knieschijf-gebeuren af te sluiten. *******

Heb je een botbreuk dan kun je zelf versterkend werken met aanvullende stoffen voor beter herstel en goede wondgenezing:

*zorg voor voldoende eiwit in je voeding (vlees/vis/kip/ei/vegetarische vervanging)

*vetzuren uit avocado/vis/noten-zaden-pitten

*drink bottenbouillon, getrokken van biologische botten

*eet 500 gram groenten en 3 stuks fruit op een dag

Om de botmatrix te vormen is oa. nodig:

Glucosamine/collageen, zwavelhoudende aminozuren (prei/ui/knoflook/ei), mineralen (calcium/mangaan/silicium), vitamine D, E, K

Wil je advies ter voorbereiding op een operatie of erna voor herstel; ook daarvoor kun je bij ons terecht!

Bianca van den Heuvel, orthomoleculair dietist en PNI therapeut met specialisatie darmtherapie en voedselintoleranties. Voeding is het uitgangspunt in onze praktijk Gezondxtra. www.gezondxtra.nl .

Naast het aanpakken van de oorzaak van de klacht kijken we naar de werking van het totale lichaam. "Qua lichamelijke gezondheid ligt de basis bij goedwerkende darmen en spijsvertering."

info@gezondxtra.nl

www.gezondxtra.nl

Facebook: /gezondxtra

Twitter: @gezondxtra

Intermittent Fasting

In 2016 heeft een japanse celbioloog een nobelprijs ontvangen; omdat hij ontdekt heeft dat het gehele immuunsysteem kan resetten/herstellen als muizen 3 dagen niet eten.

<http://nos.nl/artikel/2135704-nobelprijs-naar-japanse-celbioloog.html>

Dit zijn nog geen mensen; maar het blijkt ook voor mensen een erg goed effect te hebben om het metabolisme te prikkelen.

Een maaltijd overslaan, kan dat?

Veel mensen zijn gewend om meerdere maaltijden per dag te nemen. Zes, zeven of zelfs acht maaltijden. De gedachte erachter is dat u dan steeds energie heeft en geen hongergevoel. Het lichaam went aan de regelmatige aanvoer van voeding of energie en wordt als het ware een beetje lui. Na het eten van suikers bijvoorbeeld maakt het lichaam insuline aan om deze suikers te verwerken. Wanneer dit dag in dag uit en vele malen per dag gebeurd worden de receptoren waar insuline op moet werken minder gevoelig. Het gevolg is dat we steeds meer energie nodig lijken te hebben. Na verloop van tijd kan dan een suikerverslaving ontstaan, mensen die dit hebben merken vaak dat ze om de paar uur "moeten" eten omdat ze zichzelf anders niet lekker gaan voelen

(trillen/flauw zijn). Wanneer de insulinerceptoren minder gevoelig geworden zijn, kan er ook insulineresistentie ontstaan.

Wanneer u regelmatig een maaltijd overslaat wordt de gevoeligheid voor insuline weer verhoogd. Dit is ook logisch, want als er minder snelle energie is moet het lichaam er beter/efficiënter mee omgaan. Het overslaan van een maaltijd wordt Intermittent Fasting genoemd (IF)

Intermittent Fasting (=IF)

De oermens had een ander voedingsregime. Niet alleen at hij andere voedingsmiddelen, hij at ook op andere tijden. En als het een keertje tegenzat at hij ook wel eens niets. Is dit goed of slecht?

Wanneer er niets te eten is, moet er op zoek gegaan worden naar eten. Hier is energie voor nodig. Gelukkig heeft de evolutie hier iets op bedacht. In eerste instantie wordt het hormoon glucagon verhoogd. Glucagon zal het in de spieren en lever opgeslagen glycogeen snel omzetten in glucose (= energiebron voor het lichaam) en het naar de bloedbaan sturen. Niet eten betekent stress voor het lichaam en het lichaam reageert hier op door adrenaline en cortisol aan te maken.

Dit proces is heel natuurlijk en deze stress is niet slecht voor het lichaam. Cortisol zorgt ervoor dat er in de lever nieuwe glucose wordt gemaakt van vet en met name eiwitten. Daarom is het belangrijk om voldoende eiwitrijke producten te eten, hierdoor wordt de stofwisseling iets verhoogd en dit voorkomt dat spieren afgebroken worden.

De adrenaline die vrijkomt bij zo'n kortdurende stressreactie zorgt er voor dat u alerter wordt en kan gebruikt worden als u in een bepaalde situatie scherp moet zijn.

Een ander positief gevolg van IF is dat het een beroep doet op de reparatiegenen. Een beschadigde cel repareren is namelijk 'goedkoper' dan deze een natuurlijke celdood laten sterven, hem opruimen en er een nieuwe voor in de plaats maken. Dit is wellicht de reden dat studies met dieren laten zien dat ze langer leven met IF en/of caloriebeperking. **Kijk ook eens naar een youtubefilmpje met de titel "longevity en now I eat one meal a day"**

Activeer 'hongergenen'

Met hongergenen worden genen bedoeld die verantwoordelijk zijn voor het overleven tijdens een periode van gebrek aan voeding. Deze genen zorgen er vooral voor dat er op momenten van voldoende voedsel energie wordt opgeslagen die als reserve dient voor slechtere tijden, "de survival of the fittest". Logisch dat we deze met de evolutie hebben meegekregen.

Onderzoek met IF onderschrijft dat we deze genen ook daadwerkelijk bezitten, en dat wanneer we deze genen nooit gebruiken we meer kans maken op vele westerse aandoeningen zoals diabetes, hypercholesterolemie, overgewicht. Door middel van IF, maar vooral wanneer u daarnaast ook aan vasten doet, doet u een beroep op deze genen en verlaagt u de kans op deze ziekten.

Daarnaast zijn er ook spaargenen oftewel thrifty genes. Thrifty genes worden pas actief tijdens een langere periode van honger dus niet na kort vasten zoals Intermittent Fasting. Als deze genen actief worden, wordt er energie opgeslagen, wat natuurlijk meteen zal zorgen voor een hoger gewicht. Thrifty genes zijn verantwoordelijk voor het jojo-effect, en worden waarschijnlijk ook actief bij de bekende crash diëten waarbij mensen het moeten doen met 500 kcal per dag aan maaltijdvervangers.

Geen honger

Wanneer u na een tijdje gewend bent geraakt aan IF, dan zult u merken dat u door de dag heen minder honger hebt. Dit komt doordat het lichaam zich heeft aangepast aan het overleven van een periode zonder eten.

Afvallen

Zoals hierboven al beschreven zal de stofwisseling normaal gesproken iets verhogen door het toepassen van IF. Daarnaast zal het zo zijn dat wanneer u een maaltijd overslaat, u netto ook minder calorieën binnen krijgt. Dit maakt IF een effectieve manier om gewicht te verliezen. Doordat u daarnaast ook uw basisvoeding aan gaat passen, zullen de gevoelens van trek en honger veel minder voorkomen.

Spiereen en IF

Wanneer u IF combineert met beweging of krachttraining zult u hiermee geen spieren verliezen. Mits u wel zorgt voor eiwitrijke maaltijden.

In de praktijk

Er zijn verschillende mogelijkheden om de voordelen van caloriebeperking en IF te ervaren. Zo kunt u een vaste maaltijd per week overslaan, op een vaste dag en op een vaste tijd. Of u kunt uw lichaam (en uzelf) verrassen door plotseling een maaltijd over te slaan. Beide strategieën zijn effectief, dus probeer uit wat uw voorkeur heeft. U kunt een of maximaal tweemaal per week de avondmaaltijd overslaan. Wanneer er 18 uur en een nacht tussen de 2 maaltijden zit is dit het meest effectief. Ons geheugen slaat dan op dat we moeten zoeken naar eten en leverglycogeen wordt opgemaakt. Ga bij voorkeur ook bewegen voor het ontbijt van de volgende ochtend. Bij IF kunt u wel water, thee of koffie drinken

Intermittent sporten?

Intermitterend vasten is effectief, geeft energie en is goed voor uw gezondheid. Maar wat dacht u van intermitterend sporten? Verras uw lichaam en uw genen ook eens door het huidige trainingsprogramma om te gooien. Sport eens twee dagen achter elkaar intensief en neem dan enkele rustdagen in plaats van keurig om de twee dagen te trainen.

Elk individu is anders. Dus luister naar je lichaam. Overleg bij twijfel met je therapeut of arts of het in je situatie verstandig is om IF toe te passen!

Bronnen:

Er zijn veel wetenschappelijke artikelen te vinden over Intermittent fasting, onder andere:

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26374764>
- Halberg N, Henriksen M, Soderhamn N, Stallknecht B, Ploug T, Schjerling P, et al. Effect of intermittent fasting and refeeding on insulin action in healthy men. J Appl Physiol. 2005 Dec;99(6):2128-36.
- Tajés M, Gutierrez-Cuesta J, Folch J, Ortuno-Sahagun D, Verdaguer E, Jimenez A, et al. Neuroprotective role of intermittent fasting in senescence-accelerated mice P8 (SAMP8). Experimental gerontology. Sep;45(9):702-10.

- Varady KA, Hellerstein MK. Alternate-day fasting and chronic disease prevention: a review of human and animal trials. The American journal of clinical nutrition. 2007 Jul;86(1):7-13.