

Begrippenlijst

Macronutriënten: Een macronutriënt is een voedingsstof (nutriënt) die in grote hoeveelheden voorkomt en die bovendien energie levert.

De macronutriënten worden ingedeeld in drie groepen:

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten

Koolhydraten: Koolhydraten kunnen bestaan uit 1, 2, enkele of zeer vele monosacharide-eenheden.

- 1 monosacharide: bijvoorbeeld zuivere glucose, fructose
- 2 monosachariden: disachariden, bijvoorbeeld tafelsuiker/sacharose (verbinding glucose en fructose), melksuiker/lactose (verbinding glucose en galactose)
- 3 tot 9 monosachariden: oligosachariden
- 10 of meer monosachariden: polysachariden:
 - Zetmeel: een polymeer (polysacharide) van glucose dat in de natuur dient als voedselreserve voor planten. Zetmeel kan gehydrolyseerd worden door amylase, een enzym dat onder andere in speeksel zit.
 - Voedingsvezels zijn eveneens een vorm van koolhydraten maar worden in tegenstelling tot suikers en zetmeel niet verteerd in de dunne darm en bereiken intact de dikke darm.

Eiwit: Eiwit is een voedingsstof en een bouwstof en bestaat uit een lange keten van aminozuren. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.

Vet: Vet is een bron van energie, vitamine A, vitamine D, vitamine E en essentiële vetzuren. Er bestaat onverzadigd en verzadigd vet. Vet in voedingsmiddelen bestaat altijd uit een combinatie van beide.

Triglyceriden: Triglyceriden zijn de vetvoorraad in het lichaam en als zodanig grotendeels opgeslagen in vetweefsel. Het bestaat uit een glycerol (kapstok) waaraan 3 vetzuren zijn gekoppeld. Een deel van de triglyceriden wordt in het bloed vervoerd als energiebron voor de spieren.

Ketogeen dieet: Een ketogeen dieet is een dieet dat bestaat uit een minimale koolhydraat- en een verhoogde vetinname. Een ketogeen dieet bootst de reactie van het lichaam op honger na door gebruik te maken van vet als primaire energiebron bij het ontbreken van een adequate koolhydraatbron in de voeding. In een normale stofwisseling zet het lichaam koolhydraten om in glucose, de snelste energiebron voor het lichaam en in de meeste gevallen ook de enige energiebron voor de hersenen. Bij een lege maag kunnen aminozuren geen adequate energiebron voor de hersenen zijn en vetzuren kunnen de bloed-hersenbarrière niet passeren. De lever gebruikt de vetzuren om ketonlichamen te maken, die de bloed-hersenbarrière wel kunnen passeren en als vervanging van glucose als energiebron van de hersenen kunnen dienen.

Koolhydraatarm dieet: Een koolhydraatarm dieet of weinig-koolhydraatdieet is een eetpatroon dat de consumptie van koolhydraten beperkt, meestal voor gezondheidsredenen zoals vermindering van overgewicht. Voedingsmiddelen die een grote hoeveelheid verteerbare koolhydraten bevatten (zoals brood, pasta, aardappelen, rijst) worden beperkt of vervangen door voedingsmiddelen die een hoger percentage proteïnen en vetten (zoals vlees, vis, en sojaproducten) en vaak andere voedingsmiddelen die een relatief lage hoeveelheid koolhydraten bevatten (zoals groene bladgroenten).

Paleo dieet: Het Paleodieet (oerdieet, oerdis, OERsterk) is geen afvaldieet maar een manier van eten. Aanbevolen voedingsmiddelen zijn vooral vlees, vis, groente, fruit, eieren en noten en zaden. Zout, suiker, melkproducten, peulvruchten, granen en groenten die tot de nachtschadefamilie behoren (zoals aardappelen, tomaat, paprika, aubergine en pepers) moeten worden gemeden. De focus van het voedingspatroon ligt op de inname van gezonde vetten in plaats van koolhydraten. Het idee is dat de mens niet gemaakt is om koolhydraten als voornaamste brandstof te gebruiken. Daarnaast raadt het Paleodieet het gebruik van onbewerkte voedingsmiddelen aan.

Aanhangers van het Paleodieet gaan ervan uit dat onze voorouders vroeger zo aten. De menselijke genen zouden daardoor perfect aan deze voedingsmiddelen zijn aangepast. Auteur Loren Cordain is de grondlegger en expert van het Paleodieet.

Sarcopenie: Sarcopenie is geïntroduceerd als term voor 'lage spiermassa'. Sarcopenie blijft vaak onopgemerkt als de afnemende spiermassa wordt opgevuld door vet en bindweefsel; het lichaamsgewicht blijft hierbij gelijk of neemt zelfs toe. Bij de pathofysiologie van sarcopenie zijn systemische, cellulaire en neuromechanische factoren en de **leefstijl** betrokken. Sarcopenie houdt verband met een hogere sterfte, afhankelijkheid in dagelijks functioneren, toxiciteit van chemotherapie en een verslechterde regulatie van de glucoseconcentratie.

Visceraal vet: Visceraal vet is de hoeveelheid vet die aanwezig is in de buikholte, rondom de organen. Visceraal is afgeleid van het Latijnse viscus wat staat voor ingewanden.

Metabool syndroom: Het metabool syndroom is een verzameling van klachten rondom de stofwisseling. Het gaat om een combinatie van een verhoogd cholesterolgehalte (HDL en triglyceriden), hoge bloeddruk, toename buikomvang en een hoge bloedsuikerspiegel.

Stilte ontsteking/laaggradige ontsteking: Het is een milde ontsteking die nauwelijks in het bloed aantoonbaar is. Bij een laaggradige ontsteking is het immuunsysteem continu een beetje geactiveerd.

Lekkende darm: Als de darm verhoogd doorlaatbaar is geworden, lekken er bacteriële resten uit de ontlasting de bloedbaan in. Als dit de resten zijn van de verkeerde ziekmakende bacteriën, dan wordt het immuunsysteem geactiveerd.

Glycocalyx: Aan de binnenkant van de bloedvaten zit een dunne laag endotheelcellen. Op die cellaag zit nog een ander, rafelig suikerlaagje geplakt. Dat is de glycocalyx, die uit heel veel verschillende suikermoleculen bestaat die met grote nauwkeurigheid zijn opgebouwd. Als die cellaag beschadigd raakt en niet goed meer functioneert, ontstaan er ontstekingen.

Hyperinsulinemie en insuline resistentie (IR): Een overmaat aan vooral geraffineerde koolhydraten in de dagelijkse voeding ligt ten grondslag aan hyperinsulinemie (hoge insuline spiegel in het bloed) en het insuline resistentie -syndroom. IR is een belangrijke oorzaak van obesitas, diabetes mellitus type 2, hypertensie, atherosclerotisch vaatlijden en mogelijk ook sommige maligniteiten en dementie.

Homa-IR: Met deze test meten we de hoeveelheid glucose en insuline in je bloed na een periode van minimaal 12 uur vasten. Op basis van deze waarden kunnen we berekenen of insuline en glucose met elkaar in verhouding zijn of dat er sprake is van insulineresistentie of (pre)diabetes 2. Je kan de calculator terugvinden op:

<https://www2.dtu.ox.ac.uk/homacalculator/download.php>

Diabetypering: Diabetes mellitus type 2 kent een aantal varianten, die elk een andere pathofysiologie hebben en een verschillende behandeling nodig hebben. Daarom is het van belang dat u verschillende patiëntengroepen kunt onderscheiden. U kunt hiervoor diabetestypering inzetten, waarbij u onder andere kijkt naar HbA1c, BMI en bètacelfunctie (C-peptide).

C-peptide: Het C-peptide is een maat voor de endogene (eigen) insulineproductie. C-peptide komt vrij door de splitsing van pro-insuline in insuline en staat voor Connecting peptide.

Kraft Curve: Dit is een Insuline Respons Test, een uitstekende methode om te bepalen hoe metabool gezond je bent. Deze test, gebaseerd op Dr. Kraft's methode, meet zowel glucose als insuline op verschillende tijden, waardoor een curve ontstaat die jouw insulinerespons in kaart brengt