

Je financiën
(weer) snel op orde?
5 tips

Vriendin

ECHT. Zoals jij

Ines hartsvriendin werd vermoord door haar ex
'Ik praat nog vaak tegen haar foto'

Succesvol afvallen?
Kies voor het
dna-dieet

≡ Zo werkt het (ook voor jou!)

OPENHARTIG

Linda: 'De vriendin van mijn zoon (21) is 44 jaar. Net zo oud als ik...'

Frans Duijts:

'Sommige fans zeggen: We missen je buik'

Marlika koos voor een behandeling in het buitenland: 'Ik kon niet anders'

Vegan koken, makkelijker dan je denkt: 5 succesrecepten

WAAROM SPORTEN NA JE 40^{STE} EEN GOED IDEE IS

7 lezeressen
gaan ervoo

'Deze UITDAGING
gaat mijn leven
veranderen

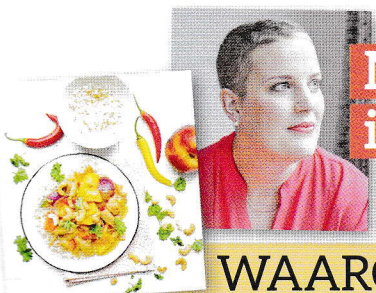
Voor maar
€ 2,99



7 1/m 13 januari 2020
Schenking € 4,10

8 710425 098149
belapress

02





STEM JE DIEET AF OP JE DNA

Afvallen?

Je genen vertellen je hoe

Wist je dat je dna veel informatie geeft over de manier waarop jouw lichaam reageert op voedingsstoffen en over de manier waarop je het beste kunt afvallen? Volgens deskundigen is het dan ook dé toekomst: een dieet dat helemaal is afgestemd op jouw dna.



Om te beginnen: wat is dna eigenlijk precies?

"Dna kun je zien als de bouwtekening van je lichaam. In je dna zijn al je erfelijke eigenschappen opgeslagen, zoals de kleur van je ogen, je huidskleur en hoe lang je ongeveer zult worden. In iedere lichaamscel zit een streng van wel 1,8 meter dna, die bestaat uit 25.000 genen en in totaal 3 miljard onderdelen. Al die onderdelen samen vormen jouw unieke code.

'ALS JE WEET HOE JE LIJF WERKT, KUN JE DAAR JE VOORDEEL MEE DOEN'

Hoewel wij mensen voor 99,9 procent uit hetzelfde dna-materiaal bestaan, is het de overige 0,1 procent die maakt dat we allemaal net weer anders zijn en dat er geen twee mensen exact hetzelfde uitzien."

Bepaalt je dna alles?

"Nee. Uit een vijftigjarig onderzoek onder tweelingen dat gepubliceerd werd in het toonaangevende wetenschapstijdschrift *Nature* blijkt dat je genen ongeveer voor de helft invloed hebben op wie je uiteindelijk wordt. De andere helft wordt bepaald door omgevingsfactoren, zoals wat je eet en drinkt, met wie je omgaat, hoeveel je slaapt, de emoties die je hebt en zelfs je financiële positie. Die fifty-fiftyverdeling is echter een gemiddelde: op sommige eigenschappen – zoals de kleur van je huid of je ogen – heb je geen invloed, hoe hard je het ook probeert. Maar op eigenschappen als het eventueel ontstaan van overgewicht kun je wel degelijk zelf invloed uitoefenen. Dat is goed nieuws: ook bij een genetische >

WAT KOM JE TE WETEN MET EEN DNA-TEST?

Per aanbieder kan de informatie enigszins verschillen, maar een uitgebreide dna-test kan je het volgende vertellen:

- Welk **risico** loop je om overgewicht te ontwikkelen?
- Hoe reageert jouw lijf op **verzadigde vetten**?
- Hoe reageert jouw lijf op **onverzadigde vetten**?
- Hoe reageert jouw lijf op **koolhydraten**?
- Aan welke **vitaminen en mineralen** heeft jouw lijf meer behoefte?
- Hoe zit het met **hongergevoel** en verzadiging?
- Hoe verwerkt jouw lijf **cafeïne**, alcohol, gluten en lactose?
- Welke vorm van **bewegen** past bij jou?
- Hoe kun je de gezondheid van **hart- en bloedvaten** optimaliseren?
- Heb je aanleg voor bepaalde **verslavingen**?

WAT IS NUTRIGENOMICS?

De wetenschap die kijkt naar de manier waarop voedingsstoffen en genen elkaar beïnvloeden, en hoe dat vervolgens invloed heeft op je gezondheid, wordt nutrigenomics genoemd. Alles wat je eet, heeft namelijk invloed op de communicatie van de verschillende genen in je lichaam, die onder andere gezamenlijk bepalen hoe jouw metabolisme werkt: de manier waarop je lijf voedingsstoffen verwerkt. Worden de calorieën die je binnenkrijgt grotendeels gebruikt voor energie of worden ze opgeslagen als vet? Dit verschilt per persoon.

Valt je buurvrouw met gemak kilo's af door koolhydraatarm te eten maar heeft hetzelfde dieet bij jou nauwelijks effect? Hoe oneerlijk dat ook lijkt, het kan; het wordt namelijk voor deskundigen steeds duidelijker dat ieder lichaam op een unieke manier reageert op verschillende voedingsstoffen als koolhydraten, eiwitten en verzadigde en onverzadigde vetten. Informatie over de wijze waarop jouw lijf reageert, is terug te vinden in je dna, en kan als basis dienen voor een uniek dieet dat helemaal op jouw stofwisselingsstelsel is afgestemd. Bart van Wanrooy van www.mijnlabtest.nl legt uit hoe dat werkt.

aanleg voor overgewicht kun je er zelf iets aan doen, al is dat voor de een makkelijker dan voor de ander."

Welke informatie geeft dna-onderzoek als het om voeding en gezondheid gaat?

"Bij dna-onderzoek kijken we naar zogenoemde snp (single nucleotide polymorphism, uitgesproken als 'snip'). Een snp kun je zien als een kleine genvariatie, waardoor het betreffende gen mogelijk van functie verandert. Er zijn talloze snp's die je kunt onderzoeken. Sommige geven bijvoorbeeld informatie over een verhoogd risico op aandoeningen als hart- en

'MET KLEINE
VERANDERINGEN
BEREIK JE
MEER EFFECT'

vaatziekten, diabetes of de ziekte van Alzheimer. Maar er zijn ook specifieke snp's die je kunt bekijken als het om voeding en lifestyle gaat. We kunnen met behulp van snp's bijvoorbeeld zien of je lichaam lactose (in melkproducten) goed kan afbreken, hoe het gluten verwerkt (ook als je geen glutenallergie hebt, kan je lijf daar moeite mee hebben) en hoe het zit met je verzadigingsgevoel; bij sommige mensen wordt pas laat een seintje aan de hersenen gegeven dat de maag vol zit. Dit kun je allemaal terugzien in de betreffende snp's. Ook informatie over hoe snel je weer aankomt na een crashdieet is terug te vinden in de genen; bij bepaalde genvarianties gaat het lichaam sneller in de spaarstand en is het dus lastiger om af te vallen."

Naar hoeveel snp's wordt gekeken?

"Dat verschilt per aanbieder van dna-onderzoek. Wij kijken in totaal naar 240 genen, die samen informatie

geven over hoe een lichaam verschillende voedingsstoffen verwerkt. Er zijn zo veel snp's die je kunt bekijken, dat het belangrijk is om te kijken welke snp's een aanbieder selecteert voor het dna-onderzoek. Niet iedere snp weegt namelijk even zwaar en niet iedere uitkomst is even sterk door de genen bepaald. Zo is bijvoorbeeld je bloedsuikerspiegel meer afhankelijk van je leefstijl dan van je genetische opmaak. Voor triglyceriden - bepaalde vetstoffen in je bloed - is dit omgekeerd, daar hebben je genen een grotere invloed dan je leefstijl."

Wat kun je vervolgens met die informatie?

"Als je je bewust wordt van hoe jouw lijf werkt, kun je daar rekening mee houden bij wat je eet en drinkt en hoe je beweegt. Neem dat verzadigingsgevoel waar ik het al even over had: als uit dna-onderzoek blijkt dat jouw hersenen pas laat een seintje krijgen dat je genoeg hebt, moet je dus niet dooreten tot je je verzadigd voelt, want dan eet je eigenlijk altijd te veel.

Je kunt dan beter je eten afwegen en veel vezels eten zodat je sneller een vol gevoel krijgt. Ook verzadigde vetten kunnen per persoon een verschillend effect hebben; sommige mensen komen daar sneller van aan dan andere. En als je weet hoe jouw lijf reageert op koolhydraten, weet je ook of het wel of geen zin heeft om koolhydraatarm te eten. Of neem duurtraining; niet ieder vrouwenlichaam reageert daar hetzelfde op. Er bestaat een genvariant waarmee vrouwen - het geldt helaas niet voor mannen - tijdens een duurtraining twee keer zo veel vet verbranden. Als je weet dat jij die variant hebt, kun je daar je voordeel mee doen."

Is er wetenschappelijk bewijs dat deze aanpak werkt?

"Dna-onderzoek lijkt zo veel mogelijkheden te bieden, dat er wereldwijd iedere maand duizenden nieuwe studies naar worden gedaan. Wij verwijzen naar 208 verschillende studies, waaruit blijkt dat een dieet dat is



samengesteld op basis van je genen beter werkt dan een traditioneel dieet. Uit die studies blijkt bijvoorbeeld dat het met een dna-dieet makkelijker is om gewicht te verliezen en dat je bloedsuikerspiegel sneller verbetert. Bovendien blijkt dat je je makkelijker en beter houdt aan bepaalde dieetvoorschriften wanneer die persoonlijk voor jou zijn opgesteld, doordat je je bewust bent van de achterliggende redenen van die voorschriften. Door een dieet te volgen dat precies op jouw dna is afgestemd, kun je met kleine veranderingen meer effect bereiken. Bovendien lukt het mensen vervolgens om hun nieuwe gewicht makkelijker vast te houden."

Waar moet je op letten als je een dna-dieet wilt gaan volgen?

"Voor betrouwbare informatie uit je dna maakt het dus uit naar welke snp's gekeken wordt, hoeveel snp's er worden gemeten en hoe ze vervolgens worden geanalyseerd. Dna is immers een soort codetaal; die informatie moet zo vertaald worden, dat jij het begrijpt. Vraag dus altijd om een voorbeeldrapport voordat je met een aanbieder van dna-testen in zee gaat. Verder is privacy een belangrijk onderwerp. Met een dna-test verzamelen sommige bedrijven niet alleen persoonlijke informatie over hoe je kunt afvallen, maar ook bijvoorbeeld over welke ziekterisico's je loopt. Wat doet het bedrijf met die gegevens? Je moet er toch niet aan denken dat dergelijke informatie door een aanbieder wordt doorverkocht aan derden die daar niets mee te maken hebben, zoals een ziektekostenverzekering. Informeer dus hoeveel genen er precies geanalyseerd worden en waarom. Waar zit het lab dat de feitelijke test uitvoert? Wij werken alleen met Europese laboratoria en kijken alleen naar lifestyle-gerelateerde genen; laboratoria in de VS kennen andere privacyregels."

Marie José liet haar dna onderzoeken: "Uit mijn dna-profiel bleek dat ik een gemiddeld risico heb om overgewicht te ontwikkelen, maar dat ik door mijn genen wel meer geneigd ben om aan te komen na gewichtsverlies. Het is voor mij dus belangrijk om gezonde eetgewoontes aan te houden, in plaats van mezelf uit te hongeren. Ook blijkt dat ik iets meer koolhydraten mag eten dan gemiddeld, juist dan val ik meer af. Maar dan wel langzame koolhydraten; mijn dna laat namelijk ook zien dat ik suikers niet goed verwerk, en dat ik bovendien veel suikers zou moeten eten om een punt van verzadiging te bereiken. Ook reageert mijn lichaam niet goed op zout, dat moet ik in de gaten houden. Van omega-3 vetten, die bijvoorbeeld in vette vis zitten, heb ik juist meer nodig, omdat mijn lichaam dat niet goed opneemt. Hoewel ik mijn dna in eerste instantie liet onderzoeken vanwege gezondheidsklachten, viel ik het afgelopen half jaar ook nog eens tien kilo af. Het is nu niet moeilijk meer om op gewicht te blijven, want ik weet nu wat mijn valkuilen zijn. Het dna-onderzoek geeft me handvatten om het makkelijker vol te houden. Ik ben supergemotiveerd om gezond te blijven."



'Mijn dna laat zien dat ik suikers niet goed verwerk'



Ook Rosetti liet haar dna-profiel bepalen: "Om af te vallen, liet ik zo veel mogelijk koolhydraten weg uit mijn menu. Ik at bijvoorbeeld nauwelijks nog brood en aardappelen, hoewel ik daar dol op ben. Mijn lichaam blijkt echter juist goed te reageren op koolhydraten, zolang ze van volkoren bronnen komen. Ik mag dus gewoon weer brood eten, heerlijk! Ook bonen, linzen en erwten zijn goed voor mij, net

als pitten en zaden die ijzer bevatten. Daar heeft mijn lichaam extra behoefte aan. Met koffie moet ik opletten, een kopje per dag is genoeg. Doordat ik nu weet waar mijn lijf behoefte aan heeft, kan ik gericht eten. Daardoor is het ook makkelijker om af te vallen en op gewicht te blijven. Als je iets anders eet dan je

'Ik weet nu precies waar mijn lijf behoefte aan heeft'

lichaam nodig heeft, blijf je een gevoel van honger houden, denk ik. Omdat ik nu de juiste dingen eet, voel ik me veel meer verzadigd,

en kan ik na een maaltijd uren zonder eten voordat ik weer honger krijg. Het lijkt ook wel of ik meer kleur op mijn wangen heb. Soms laat ik de teugels even vieren, maar ik voel me lekkerder als ik de dingen eet die goed voor me zijn."

Meer weten? www.mijnlabtest.nl

The dna diet, door Kate Llewellyn-Waters, www.thednadiet.co.uk