

MIJN LICHAAM

GOEDKOPE SUIKER IN VOEDING LEIDT TOT NIET-ALCOHOLISCHE LEVERVERVETTING

Het is dé snelst oprukkende leveraandoening in Europa en de tweede meest voorkomende oorzaak van levercirrose en levertransplantaties: niet-alcoholische leververvetting. «Boosdoener is vaak glucose-fructosesiroop, een industriële suiker in voeding die als vet wordt opgeslagen in de lever», legt diëtiste Iris Daems uit.

KRISTEL MAURIËN

«‘Stille ziekte’ die één op vier mensen treft»

Een gezonde lever kan tot 5 procent van zijn gewicht aan vet bevatten», legt voedingsexperte Iris Daems uit. «Dat is afkomstig van voedingsstoffen die de lever passeren. Overschotten worden in de lever omgezet en in de vorm van vet in de levercellen opgeslagen. Dat alcohol in de lever wordt omgezet in vet, is algemeen bekend. Maar velen staan er niet bij stil dat dat ook bij een teveel aan toegevoegde suikers gebeurt.»

Alcohol speelt dus geen rol bij niet-alcoholische leververvetting, en je ervaart geen symptomen of klachten. «Leververvetting voel je niet, maar vormt toch een groot gezondheidsrisico. In 10 tot 20 procent van de gevallen evolueert het immers naar levercirrose of -kanker», zegt Daems. «En zelfs bij deze ernstige aandoeningen zijn er in het begin zelden klachten, vanwege de grote reservecapaciteit van de lever. In een laat stadium kan je last krijgen van vermoeidheid, gewichts- en/of spiervlies, minder eetlust, jeuk, rode verkleuringen op de handpalmen, borstvorming en impotentie bij mannen, een gezwollen buik en geelzucht. Maar eigenlijk is het dan al te laat: het littekenweefsel dat is gevormd op de lever blijft, al kan je het wel stabiel houden. Wordt leververvetting in een vroeger stadium ontdekt, dan is dat helaas meestal toevallig, bijvoorbeeld bij een bloedonderzoek.»

Ook bij kinderen

Uit gezondheidsrapporten blijkt dat intussen liefst één op de vier volwassenen ermee kampt zonder het zelf te weten. «Het is de meest voorkomende chronische leverziekte – en op één na dodelijkste – in westerse landen», zegt Daems. «De medische wereld omschrijft niet-alcoholische leververvetting intussen als ‘de stille ziekte’, omdat de meeste mensen gewoonweg niet weten dat ze risico lopen of het hebben. Grootste risicogroepen zijn vijftigplussers, obesitas- en diabetespatiënten, onder wie iets meer mannen dan vrouwen. Maar ook bij obese kinderen komt het frequent voor. De ziekte kan echt tientallen jaren onopgemerkt blijven, waardoor het een steeds grotere bedreiging vormt voor onze gezondheid.»

Een ongezonde levensstijl en overgewicht zijn risicofactoren, maar voedingsexperts merken op dat steeds vaker mensen met een normaal gewicht, die genoeg bewegen, ermee te maken krijgen. «7 procent – en dit cijfer zit in stijgende lijn – van de gezonde, jonge, actieve mensen heeft leververvetting, en dat is verontrustend», zegt Daems. «In die groep gaat het om iets meer vrouwen dan man-

nen. Boosdoener blijkt vaak glucose-fructosesiroop te zijn. Deze vloeibare zoetstof wordt in het lichaam omgezet in vet en niet in energie, zoals bij gewone suiker het geval is. Dat heeft onderzoek uitge-wezen, maar waarom precies is nog niet duidelijk.»

Glucose-fructosesiroop zit in heel wat industrieel bewerkte voedingsmiddelen. «Zelfs producten die mensen kiezen net omdat ze een gezonde levensstijl belangrijk vinden: light yoghurt, gefermenteerde zuivel dranken, melkproducten met aroma's, granenrepen, kant-en-klare spaghettisauzen, dressings, maaltijd – shakes, industrieel volkorenbrood, peperkoek, ontbijtgranen, sportdranken, fruitsappen... Het wordt echt overal in verwerkt, omdat het een goedkope suiker is die langer houdbaar is dan gewone suiker en net iets zoeter.»

Meer honger

Daems trekt dan ook aan de alarmbel, net als tal van voedingsexperts en leverartsen. «De Amerikaanse arts Dr. Slavin voert al jaren strijd tegen glucose-fructosesiroop, omdat ze ervan overtuigd is dat het een van de grootste boosdoeners is van de wereldwijde obesitasepidemie. Het versterkt namelijk het hongergevoel – waardoor je meer eet van producten waarin het verwerkt is – en haalt je lichaam chemisch uit balans, waardoor niet alleen je lever vervet, maar ook overgewicht in de hand wordt gewerkt. Dr. Slavin en andere medici roepen overheden op om fabrikanten te dwingen glucose-fructosesiroop te bannen.»

Niet op etiket

Helaas is het als gewone consument haast onmogelijk om te weten waarin de suiker allemaal zit. «Zelfs niet als je de etiketten leest, want er zijn tal van verborgen namen om dit goedje te omschrijven», zegt Daems. «Agavesiroop, maïsstroop, HFCS, fructose, tapioca-stroop, inuline, fructo-oligosacchariden, vruchtenstroop en glucosestroop zijn onder meer veelgebruikte misleidende benamingen voor deze industriële suiker in ingrediëntenlijsten. Consumenten beseffen vaak niet dat ze een schadelijk product kopen en hun gezondheid in gevaar brengen.»



Boosdoener is glucose-fructose-siroop, een goedkope suiker die onder meer in peperkoek, light-yoghurt, zuivel met aroma's, granenrepen, kant-en-klare sauzen, dressings, confituur en fruitsap wordt verwerkt.



25 %
volwassenen
heeft het

1 op 3
obese kinderen
heeft het

7 %
is slank en gezond

In 20 %
van de gevallen
evolueert
leververvetting
naar -cirrose



VRAAG HET AAN TOPKINESIST LIEVEN MAESSCHALCK

Hoe pijnlijke knieën voorkomen?

Tijdens wandelvakanties heb ik vaak last van pijnlijke knieën tijdens het afdalen van een berg. Hoe voorkom of verhelp ik dit?

LIEVEN MAESSCHALK: «Eerst en vooral is het belangrijk om te zorgen dat je geschikt wandelschoeisel aantrekt. Dit kan al een eerste hulp bieden bij het verlichten van de symptomen. Maar het is ook belangrijk om onderliggende oorzaken uit te sluiten. Zo is het perfect mogelijk dat er binnen in de knie iets aan de hand is, bijvoorbeeld een kraakbeenletsel. Bij zulke klachten kan het trainen van de spieren rond de knie soelaas bieden. In onze Summer Challenge (www.hln.be/mijn-gids) vind je – enkele oefeningen terug die kunnen helpen bij het voorkomen ervan.»

KLOPT DAT ?

Mannen voelen zich rapper ziek dan vrouwen

Steeds meer wetenschappelijke studies wijzen uit dat het fenomeen 'Man-flu' – mannen klagen meer bij ziekte en lijken zich slechter te voelen dan vrouwen – geen fabeltje is. Doe zijn gedrag dus niet te snel af als 'kleinzerige aanstellerij'. «Het mannelijke afweersysteem reageert anders op ziekte», zegt wetenschapsexpert Martijn Peters.

JA

Diverse studies wijzen erop dat mannen helemaal niet altijd overdreven reageren op hun ziektesymptomen. «Hoewel er nog geen duidelijke wetenschappelijke conclusie over is, zou het binnendringen van bepaalde virussen in het lichaam een ander effect teweegbrengen bij het mannelijke afweersysteem dan bij het vrouwelijke. Bij studies naar het griepvirus blijkt dat mannen meer symptomen vertonen, een langere hersteltijd nodig hebben en vaker opgenomen worden in het ziekenhuis. Er zijn ook meer sterfgevallen onder mannen. Tot slot lijken ze ook slechter te interpreteren hoe hun lichaam aanvoelt. Daardoor hebben beide geslachten wellicht andere tolerantiedrempels voor hun ziektesymptomen», verklaart Peters. Ook bij andere aandoeningen merkt de wetenschap een verschil op tussen de geslachten. «Bij een hartaanval bijvoorbeeld ervaren mannen klassieke symptomen zoals een verpletterende pijn op de borst. Vrouwen ervaren eerder misselijkheid of kortademigheid. Een groot verschil.»

Testosteron

Waar die andere reactie op virussen dan vandaan komt? «We weten nog lang niet alles, maar onze hormonen oefenen een belangrijke invloed uit op ons afweersysteem», weet Martijn. «Zo onderdrukt testosteron het immuunsysteem, en laat mannen nu net een veel hoger testosteroon gehalte hebben. Het hormoon stimuleert de ontwikkeling van spieren en botmassa, wat praktisch is als je meer risicovol gedrag vertoont, maar heeft dus als keerzijde dat het het immuunsysteem verzwakt. Oestrogeen werkt net stimulerend op het immuunsysteem, en dat is meteen ook de reden waarom een griepvaccinatie meer soelaas biedt bij vrouwen. Want hoe beter de respons, hoe minder ernstig de griepsymptomen», aldus Martijn. Zelfs als je als man gevaccineerd bent tegen de griep – het moet niet altijd corona zijn – zal je je dus waarschijnlijk toch sneller ziek melden bij een besmetting. Daarbij komt nog dat het pre-optische gebied, het hersendeel dat koorts veroorzaakt tijdens ontstekingsziekten, groter is bij mannen, en dat de afweercellen van mannen voor bepaalde ziektekiemen actievere receptoren hebben, wat tot een zieker gevoel kan leiden. Volgens de wetenschap heeft hij meer reden tot klagen dan je denkt. (Tvd)

«Glucose-fructosesiroop wordt overal in verwerkt, omdat het een goedkope suiker is die langer houdbaar is dan gewone suiker en net iets zoeter»

VOEDINGSEXPERTE IRIS DAEMS

