

Magnesium en afvallen

“De mens is een vreemd wezen”, schreef de dichter Cees Buddingh, “hoe naakter je hem ziet, hoe meer hij in zijn hemd staat”. Met de toenemende wereldwijde vervetting wordt deze knipoog naar gewenste schoonheid en gezondheid steeds schrijnender. Is er een relatie met magnesium?

Procentueel is de laatste decennia de groei van de mensheid in kilo's een stuk hoger dan de groei in aantal. Als we Nederland als voorbeeld nemen, dan zien we dat tussen 1983 en 2015 de bevolkingsgroei 17 % bedraagt, terwijl het aantal mensen met overgewicht met 50% is toegenomen. Meer dan de helft van de volwassen Nederlanders heeft inmiddels overgewicht; de kilo's knallen en de broeken knellen. Besef daarbij dat we ten opzichte van landen als de VS, Engeland en veel Afrikaanse en Zuid Amerikaanse landen er nogal magertjes vanaf komen en de mondiale omvang van het probleem is duidelijk.

Prioriteit nummer één

Volgens de World Health Organisation (WHO) moet de bestrijding van overgewicht en de heftiger vorm daarvan, obesitas tot prioriteit nummer één worden verklaard.

De anders zo voorzichtige organisatie gebruikt daarbij termen als “Obesitas epidemie” en “ernstige crisis”. Op zich niet zo gek, want de relatie tussen overgewicht en hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, reumatische aandoeningen en depressie is ondubbelzinnig: hoe dikker, hoe ongezonder. Opmerkelijk daarbij is dat, althans in Nederland, we met z'n allen dikker worden: het is niet, zoals velen denken een probleem dat alleen bepaalde groepen treft: de extra kilo's komen terecht bij ouderen, lager opgeleiden en armen, maar net zo goed bij jongeren, academici en de boven modalen. Weliswaar zijn de absolute percentages voor deze laatste groepen gunstiger, maar de toename van het uitstulpende vlees is een probleem dat de hele bevolking treft. Meer vlees op de botten is niet alleen ongezond, maar volgens de heersende opinie ook nog eens lelijk. Een uurtje posten bij een glijbaan in een subtropisch zwemparadijs, een dagje aan



het strand of een saunabezoek maken de kloof tussen het slankheidsideaal en de naakte werkelijkheid op indringende wijze zichtbaar; meer mens is (vaak) niet meer mooi.

De afvalindustrie

Hoe dikker de bevolking, hoe intensiever en veelzijdiger de markt van het afslanken, want natuurlijk willen we dit niet en hebben we er veel voor over om onder de veilige BMI grens te komen of weer enigszins zwembroek compatible te worden. En zo staat er achter elke straathoek wel een afvalcoach of dieetgoeroe op ons te loeren, ieder met zijn eigen recept; eiwitrijk of juist eiwitarm, met of zonder koolhydraten, geen vlees of juist wel vlees. Om nog maar te zwijgen van de vele poeders, drankjes en hungerbuddy's die instant succes beloven zonder al teveel moeite. De meer serieuze methodes, propageren dat het ook, of voornamelijk gaat om een 'mentale knop' die we moeten omzetten en hebben een meer holistische receptuur, waarin ook bewegen en ontspannen een rol spelen.

Dit alles gelardeerd met levenswijsheden en hard gemaakt door een literatuurlijst vol met overtuigende onderzoeken. Een recent, behoorlijk onderbouwd voorbeeld van vermageren is het Paleodieet, verwijzend naar het Paleolithicum dat 2,5 miljoen jaar geleden begon en eindigde toen de mens zo'n 10.000 jaar geleden ging landbouwen. De oermens was immers slank en gezond, vindt ook Kris Verburgh, de jonge Belgische arts die met zijn "Voedselzandloper" een bestseller produceerde. Maar ook de science fiction - mijns inziens behoorlijk ongezelede variant van het Paleodieet, de Soylent methode van Amerikaan Rob Rhinehart klinkt kansrijk. Rhinehart is simpelweg gestopt met eten en dient zich dagelijks een dikke witte vloeistof (Soylent) toe, waar alle chemicaliën inzitten die een mens nodig heeft. Goedkoop, tijdbesparend, werkzaam en inmiddels met honderdduizenden volgers.

Jojo-effect

De negatieve gezondheidseffecten die in relatie staan met overgewicht, zoals diabetes, hartfalen, reumatische aandoeningen en depressie worden ook vaak in verband gebracht met een tekort aan magnesium. Maar er is niet alleen een causaal verband tussen een tekort aan magnesium en overgewicht. Uit diverse studies blijkt dat veel mensen met overgewicht en zeker obesitas, ook een tekort aan magnesium hebben. Daarbij komt dat het nemen van extra magnesium het afslanken ook een meer structurele, blijvende succesbasis geeft. Niet alleen is magnesium ondersteunend in de dieetfase, ook het beruchte en misnoedig makende jojo-effect (wat eraf gaat, komt er op termijn minimaal weer bij) wordt afgezwakt.



Hoe zit dat?

- Magnesium helpt bij het adequaat verwerken én benutten van vetten, eiwitten en koolhydraten. Zonder magnesium loopt dit niet soepel en hoopt de boel op.
- Magnesium is noodzakelijk voor de werking van insuline, dat weer noodzakelijk is om suikers om te zetten in energie
- Magnesium ontspant. Teveel van het stresshormoon cortisol houdt je dik.

Deze onder andere door dr. Carolyn Dean in haar standaard werk "The Magnesium Factor" genoemde processen geven duidelijk de relatie tussen magnesium en gewicht aan. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat alleen extra magnesium de afvalklus klaart of dat je na het afvallen weer chips etend op de bank kan, als je voeten maar in een Zechsalsbadje zitten. Van extra magnesium op zich wordt je niet slank, maar het lijden wordt wel verzacht. Een bijkomend voordeel is dat magnesium geen speciale dieetwensen heeft. Dat wil zeggen dat de ondersteunende werking zowel opgaat voor Dr. Atkins, Sonja Bakker, de Weight Watch methode als ook voor de diverse Paleo varianten (met en zonder zetmeel) en de Soylent methode.

Via de huid

In alle gevallen draagt extra magnesium bij om het gewenste resultaat te verkrijgen en te behouden. Magnesium lust vetten, koolhydraten en suikers, zorgt voor ontspanning en in veel gevallen een betere slaap. Het gebruik van het transdermale magnesium van Zechsalsal is bij uitstek geschikt om een nieuw voedings- en levenspatroon te ondersteunen. Het is dan ook verwonderlijk dat onder de afval- en leefstijlguru's er nog maar enkelen zijn die magnesium als belangrijke succesfactor hebben benoemd.

Literatuur en websites:

Barbara Hendel "Das Magnesium Buch" (2015)

Carolyn Dean "The magnesium miracle" (2003)

www.soylent.com - www.paleo.nl