

Beperkt aantal uren van de dag eten lijkt te helpen bij mensen met diabetes type 2

Eten binnen een beperkt aantal uren per dag lijkt een positief effect te hebben bij volwassenen met diabetes type 2. Onderzoekers van de Universiteit Maastricht lieten proefpersonen maximaal tien uur per dag eten. Dat bracht hun bloedsuikerspiegel omlaag.

„Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat de gemiddelde persoon zo'n vijftien uur per dag eet”, vertelt onderzoeker Charlotte Andriessen namens de Universiteit Maastricht. „In een follow-up van die studie werden deelnemers gevraagd om hun voedselinnameperiode terug te brengen naar tien uur. Toen zagen ze dat mensen meer afvielen zonder bewust hun dieet te veranderen.” Een andere gecontroleerde studie liet in vijf weken zien dat de insulinegevoeligheid van mensen met een verhoogd risico op diabetes type 2 verbeterde als de voedselinname binnen de zes uur zat, aldus Andriessen.

De vraag was wat dit betekent voor mensen die al diabetes type 2 hebben. Tijdens het onderzoek van Andriessen hielden de deelnemers zich aan de regels van *time-restricted eating* (ook wel TRE genoemd). Dit is een vorm van *intermittent fasting*.

Het onderzoek volgde twee sporen. „Tijdens TRE vroegen we deelnemers om gedurende drie weken hun eten te limiteren binnen tien uur overdag. Na 18.00 uur 's avonds mochten ze niks meer eten of drinken, behalve water, zwarte koffie of



thee zonder melk en suiker.” In de controlefase kregen de deelnemers de opdracht hun normale dieet over veertien uur te verspreiden.

(Bron en verder lezen: AD)