

**ELK  
DIEET  
WERKT**

Ontdek hoe eenvoudig vermageren echt is!



# ELK DIEET WERKT

Elke dag word ik geconfronteerd met verhalen over voeding en vermageren. Ik lees artikels over het onderwerp in wetenschappelijke tijdschriften, kijk naar uitzendingen op televisie, lees boeken, maar meestal komen de verhalen van mijn patiënten.

De meeste verhalen bevatten heel wat onwaarheden en tegenstellingen. Telkens zoek ik naar nieuwe begrippen om de informatie in mensentaal uit te leggen. Theorieën die een loopje met de waarheid nemen, moet ik counteren en in de juiste context plaatsen. Dat is geen eenvoudige opdracht in een wereld waar iedereen zijn zegje heeft over voeding en diëten. Voor elke patiënt, bij elke consultatie, tijdens elke voordracht of elk interview moet ik de juiste woorden vinden om correcte informatie over te brengen op een manier die gemakkelijk te begrijpen is. Ik ben er namelijk van overtuigd dat je een voedingswijze of dieet alleen kunt volhouden wanneer je de werking ervan helemaal doorziet.

Daarom schreef ik dit boek. Het is niet mijn bedoeling om dieetprincipes met de grond gelijk te maken of mensen te beschuldigen. Ik wil je vooral tonen dat elk dieet werkt, zodat je met de juiste informatie aan een volgend vermageringsdieet kunt beginnen.

Dit boek was nooit zo mooi geweest zonder de hulp van enkele bijzondere mensen. In de eerste plaats wil ik mijn proeflezers bedanken: dr. Verbeck, mijn collega-diëtiste Kris Gillis en mijn goede vriendin Petra Der Kinderen. Hilde Smeesters hielp me om structuur in mijn boek te brengen en mijn hersenspinsels te vertalen in vlot leesbare tekst. En natuurlijk een heel grote dankuwel aan al mijn patiënten en klanten van de laatste twintig jaar. Zonder hen had ik een heleboel ervaring gemist.

Ik wens je veel plezier, maar vooral veel verheldering toe bij het lezen van dit boek.

## VOORWOORD > 3

## IK BEN GEEN GOEROE > 6

Van traditionele begeleiding naar  
'elk dieet werkt' > 8  
Een ideaal dieet voor iedereen  
bestaat niet > 10

## ELK DIEET WERKT > 14

De caloriebeperking > 16  
De levensgewoonten > 17  
Wat zijn eigenlijk calorieën? > 18  
Je lichaam is een machine die  
continu werkt > 20  
Afslanken kan ook door meer  
te verbruiken > 21  
Om vet te verbranden, moet je  
spiermassa kweken > 22  
Het doel heiligt de middelen > 24

## DE VOEDINGSSTOFFEN > 26

**De koolhydraten > 28**  
Wat zijn koolhydraten? > 28  
Suiker is suiker > 29  
Snelle versus trage suiker > 31  
Suiker is de duivel...  
en andere onzin > 34  
Eeuwige verlossing van suiker  
bestaat niet > 36  
Stresseters (of net niet...) > 37

### De eiwitten > 38

Wat zijn eiwitten? > 38

Eiwitten zijn minder onschadelijk  
dan je denkt > 40

Wetenschappelijk bewezen.

Of toch niet? > 41

Van te veel eiwitten word je dik > 42

Waar zijn proteïnediëten op gebaseerd? > 43

### De vetten > 47

Wat zijn vetten? > 47

Een mens heeft vet nodig > 49

Een vlotte stoelgang > 49

De invloed van vet

op je hersenfunctie > 49

De hormoonproductie > 50

Te weinig vet > 54

Vetarm versus suikerarm > 54

Vet leeft! > 55

Er is een kokosnoot op hun  
hoofd gevallen... > 58

Te lui om te diëten? > 59

### Overzicht voedingsstoffen > 60

### Vitamines en mineralen > 62

### Water > 66

### Alcohol > 68

De vette snack na het feest > 68

## DIËTEN ONDER DE LOEP > 70

### Eiwitrijke diëten > 72

Wat is een eiwitrijk dieet? > 72

Ook je portefeuille wordt slanker > 75

Wat heeft je suikerspiegel nu met  
een proteïnedieet te maken? > 76

Hoe werkt een proteïnedieet? > 77

Is een proteïnedieet geschikt voor mij? > 78

De mens is vergeten wat 'gezonde' voeding is > 81

Professionele begeleiding is een must bij een proteïnedieet > 82

### **Suikervrije diëten > 84**

Kun je echt alle suikers bannen? > 86

Glycemische index en glycemische lading > 88

Snelle suiker kent veel verschijningsvormen > 89

Suikervrij of gewoon gezond? > 90

Diabetes en overgewicht > 90

Kinderen en hun drang naar suiker > 93

### **Maaltijdvervangers > 96**

Maaltijdvervangers als hulpmiddelen > 96

### **Combinatiediëten > 98**

De filosofie achter het combinatiedieet > 98

Geloof niet alle dokters... > 99

Een les biochemie > 100

Waarom een combinatiedieet soms een oplossing is > 102

### **Superfooddiëten > 104**

Magische krachten bestaan niet > 104

Een onbewerkt poeder? > 105

Ananas en wittekool > 106

### **Caloriebeperkte diëten > 110**

Het 5-2 dieet > 110

Weight Watchers > 112

Eten als laatste

vrije wilsbeschikking > 114

De diëtist(e) > 116

### **Koolhydraatdiëten > 118**

Montignac > 118

Sonja Kimpfen > 120

### **Het vroeger-was-het-beterdieet > 122**

Naar het stenen tijdperk > 122

Verboden te koken > 124

### **Wonderampullen en tabletten > 126**

Een Duracellkonijn met ADHD of vetdiarree... > 126

De wondermiddelen uit de reclame > 128

Dure beloftes > 129

### **Afslankinstituten > 132**

Beweging kan nooit kwaad > 132

### **Afslanken door middel van een operatie > 136**

Ook een operatie vraagt discipline > 136

Een maagverkleining of een gastric bypass > 136

Mensen zijn creatief > 138

---

## **GEEF NOOIT OP > 140**

Ik geef je de raad om het nooit op te geven > 141

Welk dieet is voor jou? > 142

Meer informatie vind je op deze websites > 144

# IK BEN GEEN GOEROE

**Ik ben geen gezondheidsfreak.  
Ik ben geen dieetgoeroe.  
Ik ben geen consulente of coach.  
Als je mij van iets mag verdenken, is het dat ik  
een kritische kijk heb op mooie dieetverhalen.**

In dit boek beschrijf ik niet 'het ideale dieet' en probeer ik geen nieuwe voedingshype te creëren. Dat zou nochtans niet zo moeilijk zijn. Ik zou bijvoorbeeld de voedingsdriehoek kunnen omkeren, calorieën omzetten in een puntensysteem, mijn naam op dozen 'hoogkwalitatieve proteïnen' laten drukken of een filosofie bedenken rond 'suikervrij leven'. Ik geef het nieuwe afvalplan een mooie naam, gooi er wat controversen tegenaan en een nieuwe dieetrage is geboren. Misschien kan ik meteen mijn echtgenoot inwisselen voor een Bekende Vlaming zodat de tijdschriften een reden hebben om over mij te schrijven.

Helaas. Ik voel me niet geroepen. Ik ben een gediplomeerd diëtiste met een erkenning bij het RIZIV. Een paramedisch geschoolde zorgverstrekker die in 1995

een bachelordiploma in de voedings- en dieetleer behaalde. Sindsdien heb ik wel elk jaar een nieuwe afslankhype zien ontstaan, vaak met de bijbehorende goeroe. Soepdiëten, ontgiftingsdiëten en crashdiëten passeerden de revue, gevolgd door filosofieën rond 'anders gaan eten' of 'je levensgewoonten omgooien'.

Door de negatieve bijklank die de term 'dieet' in de loop der jaren had gekregen, was het plots uit den boze om nog over een 'dieet' te spreken. Dit woord diende absoluut vermeden te worden wilde men zijn product nog kunnen verkopen.

Aan het einde van die lange rij diëten stonden ten slotte de erkende, gediplomeerde diëtisten. Mensen klopten bij

hen aan nadat ze het hele rijtje hadden afgewerkt, maar geen kilo lichaamsgewicht hadden verloren.

In het begin van mijn carrière stelde ik voor elke consultatie een gezond eetpatroon op, precies zoals ik dat geleerd had tijdens mijn opleiding en mijn stage in het ziekenhuis. De professoren hadden het erin gehamerd: **gezond eten is de enige juiste weg** naar een gezond gewicht. Maar niet al mijn patiënten waren even blij met dat algemene advies. Om hen toch verder te helpen, durfde ik al eens af te wijken van de voedingsdriehoek door bijvoorbeeld rekening te houden met wat de patiënt lekker vindt. Voor iemand die echt niet graag fruit eet, zocht ik een andere oplossing, ook al week die af van het standaardadvies. Dat was toen nog uit den boze en ik werd dan ook door sommige collega-diëtisten scheef aangekeken.

Ik voelde dat er meer moest zijn dan dat voorgekauwde gezond-eten-plan en besliste om op zoek te gaan naar nieuwe antwoorden. Ik zette mijn praktijk op een laag pitje en ging psychologie studeren waardoor ook de wereld van mental coaching en human resources voor me openging. Toen ik na verloop van tijd

opnieuw aan de slag ging als diëtiste, gebruikte ik deze kennis over gedrag en psychologie bij de behandeling van mijn patiënten.

Mijn nieuwe aanpak zorgde ervoor dat 'moeilijke gevallen' steeds vaker de weg vonden naar mijn praktijk. Ik had mensen over de vloer met aandoeningen waarvan ik weinig begreep, maar voor wie ik wel een dieet moest uitwerken. Hoewel hun artsen me carte blanche gaven, voelde ik me niet helemaal zeker. Ik ging opnieuw studeren – biochemie deze keer – een studie waarin ik veel antwoorden vond, maar waar tegelijkertijd ook weer nieuwe vragen werden opgeroepen.

In mijn diëtistenpraktijk ging ik daarom steeds vaker evidence based werken. Aangeleerde protocollen verving ik door nieuwe inzichten en ontwikkelingen in de wereld van voeding en dieet. Ik zocht tot ik een oplossing vond die echt werkte voor de patiënt.

## VAN TRADITIONELE BEGELEIDING NAAR 'ELK DIEET WERKT'

Ik was niet alleen in mijn zoektocht. Overall zag ik dat er nieuwe oplossingen werden gezocht voor allerlei problemen. Het diabetesdieet dat oorspronkelijk veel vis en vlees bevatte, werd uitgebreid met koolhydraten. Sommige artsen schreven diëten voor van drie shakes per dag en haalden goede resultaten. Het Atkinsdieet won een trouwe aanhang over de hele wereld.

Ik besepte dat de tijd rijp was om mijn job als diëtiste opnieuw te interpreteren en ging actief op zoek naar manieren om mensen te helpen die overgewicht hadden. De nepdiëten, ontgiftings- en ontslakkingskuren, geitenwollensokken- en vroeger-was-het-beter-diëten, maar ook de commerciële stunts gooide ik er meteen uit. Ik bewaarde wel de diëten die op een of andere manier hielpen om gewicht te verliezen zonder je gezondheid te schaden. Die filosofie werd de basis van het behandelingsprotocol in mijn praktijk.

Mijn patiënten kozen vanaf dan zelf welk dieet ze wilden volgen en ik

begeleidde hen zo goed mogelijk daarbij. Dat inzicht kwam er niet zomaar. De grote ommezwaai van 'traditionele begeleiding' naar 'elk dieet werkt' kwam er in 2008. Op een vierjaarlijks congres voor diëtisten in Japan werd een wetenschappelijk onderzoek voorgesteld dat mijn ogen voor eens en voor altijd opende. Ik ben de firma die mijn reis toen bekostigde, nog altijd dankbaar.

Het onderzoek dat op het congres werd voorgesteld, had tien jaar geduurd. Een groep wetenschappers had al die tijd mensen gevolgd die wensten te vermageren en daarvoor diverse diëten volgden. Naast een controlegroep (noodzakelijk in elk wetenschappelijk onderzoek), was er een groep die Atkins volgde, een andere groep die een koolhydraatrijk dieet volgde, nog een andere die de hoeveelheid calorieën beperkte, enzovoort. In totaal waren er meer dan tien verschillende groepen.

### **Elke groep verloor gewicht.**

De ene groep verloor natuurlijk sneller de overtollige kilo's dan de andere. In de ene groep werd al wat meer geklaagd over het te volgen regime dan in de andere. Op lange termijn werden sommige diëten ook gemakkelijker volgehouden dan andere. Maar ik herhaal het nog een keer: elke groep verloor gewicht.

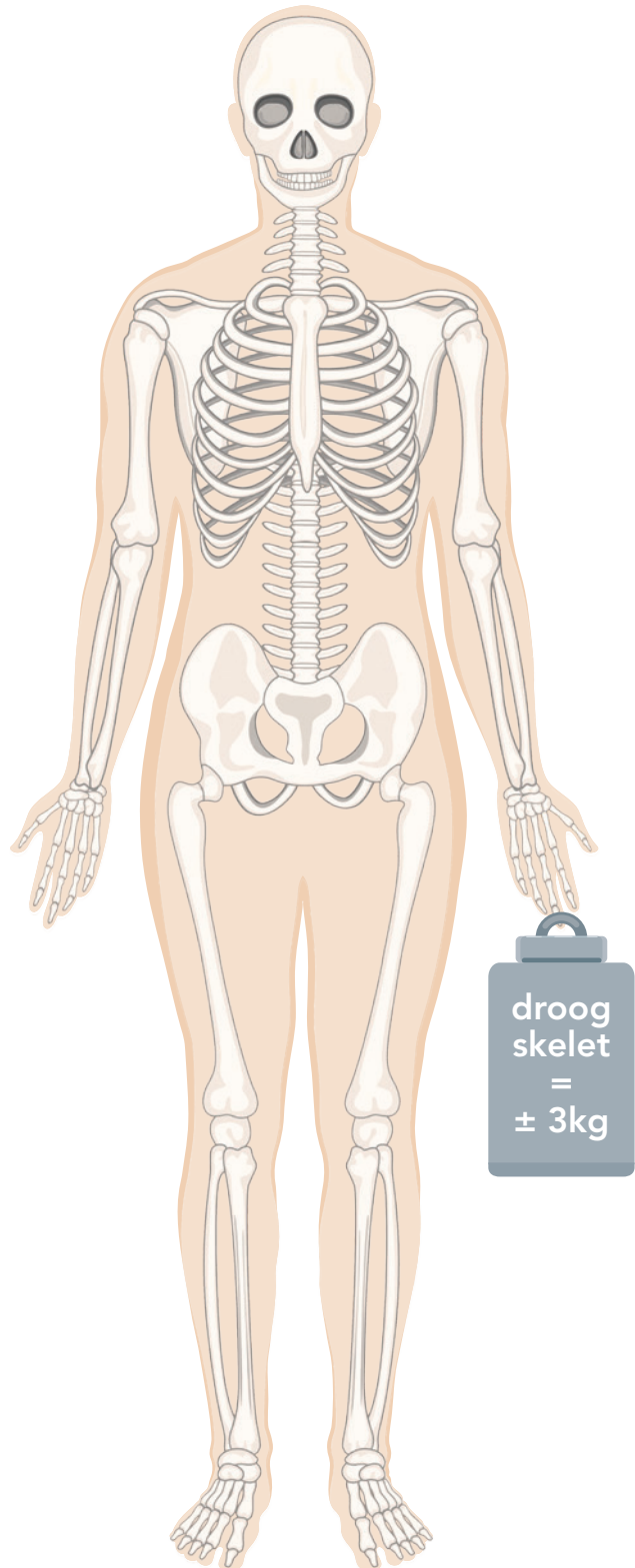


Het resultaat dat me echter het meest trof, was dat de deelnemers uit alle groepen gezonder werden. Bij het oude Atkinsdieet met veel eieren en biefstuk was de gezondheidswinst misschien minder dan bij evenwichtige, caloriearme diëten, maar er was winst! De bloedsamenstelling en het vetmetabolisme van elke deelnemer verbeterde.

#### MYTHE

### Ik weeg meer omdat ik zware botten heb.

Een menselijk skelet – de botten dus – weegt gemiddeld drie kilogram. Tien kilogram overgewicht kun je dus onmogelijk op je botten steken.



**De conclusie was duidelijk: welk dieet je volgt, maakt weinig uit. Een vermindering van het over-gewicht heeft zo'n positief effect op je gezondheid dat het niet erg is als je de kilo's met een minder gezond afslankplan verliest.**

Elke deelnemer werd wel aangeraden om na het afslankdieet de algemene principes van een gezonde voeding te volgen en niemand volgde langer dan zes maanden een extreem dieet van minder dan 1000 kcal.

Voor mij was het duidelijk. Zorg dat je de overtollige kilo's kwijtraakt met een dieet dat bij je past, maar vergeet niet dat je ooit terug moet naar gezonde voeding.

In dit boek heb ik het over diëten, dieetgoeroes en dieetmethodes. Soms lijkt het of ik hen veroordeel of aanval en ik verontschuldig me nu al bij de mensen die hun naam aan een bepaald dieet verbonden en in dit boek genoemd worden. Mijn opmerkingen zijn geen aanval op die personen en zelfs niet op het dieet dat ze propageren. Ik wil alleen dat mensen die willen vermageren, zich bewust worden van

de verkooppraatjes die gebruikt worden om bepaalde dieetproducten aan de man te brengen, van wondermiddelen die nog nooit voor mirakels gezorgd hebben en van zelfverklaarde voedingscoaches en -deskundigen die zonder enige wetenschappelijke kennis 'nieuwe' voedingsvoorschriften propageren.

## EEN IDEAAL DIEET VOOR IEDEEEN BESTAAT NIET

Elk nieuw afslankplan beweert het 'ideale dieet' te zijn, maar ik moet je meteen teleurstellen. 'Het ideale dieet' is een fabel. Als er één dieet 'ideaal' was voor iedereen en een blijvend gezond gewicht garandeerde, zou elke arts en elke diëtist het voorschrijven en overgewicht stante pede uit de wereld helpen. Eén boek zou volstaan om iedereen slank te maken. Nu vind je wel tien verschillende boeken over één dieetprincipe op de markt. Soms wordt er jaren na het oorspronkelijke boek nog een variant uitgegeven die dan als 'gloednieuw' wordt voorgesteld. Ik vraag me soms af of afslankplannen zo moeilijk zijn dat er een hele bibliotheek nodig is om alles uit te leggen. Bovendien staat in elk boek dat je na het lezen ervan nooit meer op dieet moet...

om een jaar later weer met iets nieuws te komen, want de kassa moet natuurlijk blijven rinkelen.

Er wordt gezorgd dat de verloren schapen terug naar de stal komen. Weight Watchers verandert bijvoorbeeld regelmatig zijn puntensysteem. Wat ooit één punt was, zijn er nu twee waardoor het totaal aantal punten verandert. Er komen wat hippe regeltjes bij wat gegarandeerd nieuwe leden én een nieuw boek oplevert. Zo blijft de afslankeconomie lekker draaien, natuurlijk. Op zich is dat niet eens zo erg. Het is alleen vervelend wanneer mensen blijven geloven in foute principes. Ze slankten ooit af met Weight Watchers, maar kwamen na verloop van tijd toch weer bij. Door het nieuwe puntensysteem schrijven ze zich opnieuw in... en komen ze weer in hetzelfde stramien terecht.

### **Laat je niets meer wijsmaken.**

Lees dit boek grondig door en maak er aantekeningen in. Zo zul je voldoende onderlegd een nieuwe afslankpoging kunnen ondernemen. Je zult weten hoe je lichaam werkt en wat de gevolgen zijn als je afwijkt van het voedingsplan. Zo kun je rationeel beslissen en ben je gewapend tegen alle foute informatie die zo kwistig wordt rondgestrooid.

#### MYTHE

### **Ik heb een traag metabolisme waardoor ik niet kan afvallen.**

Nonsens. Er zijn inderdaad mensen die minder calorieën verbruiken dan andere. Je kunt een meting laten uitvoeren en je dieet daaraan aanpassen. Je metabolisme stijgt trouwens met elke extra kilogram overgewicht. Hoe dikker je bent, hoe meer calorieën je verbruikt...


**Zal ik even illustreren hoe het vaak loopt?** Het eerste weekend van maart is onverwacht zonnig en je gaat door je zomergarderobe op zoek naar iets luchtigs. Helaas past er niets meer. Op maandagochtend maak je dan maar meteen een afspraak bij de diëtiste. ‘Elke broek spant’, vertel je me en als ik voorzichtig naar het waarom vraag, rollen de tranen over je wangen. Emotioneel vertel je dat je partner beloofde dat hij je zou steunen, maar op zondagochtend wel koffiekoeken meebracht van de bakker. Toen je dinsdag op het werk kwam, hadden de collega’s de snoepkast vakkundig leeggemaakt. Wat kon dat anders betekenen dan dat ze je te dik vonden?

Op dat moment ben je uiterst kwetsbaar en kan ik je in geen tijd mijn hele winkel verkopen – zo lang ik maar beloof dat je mager wordt. Wees gerust, een erkende zorgverstreker mag en zal dat niet doen, maar die regel geldt niet voor alle coaches en consultants die het minder nauw nemen met deontologische regels. Er zijn ongetwijfeld een heleboel dieetproducten op de markt die je kunnen helpen, maar niet alles is even geschikt. Voor je veel geld uitgeeft aan dure producten, is het goed om te weten hoe het dieet zal verlopen.

Het is belangrijk dat je jezelf een beetje kent. Een dieet dat werkt voor je buurvrouw, is niet per se geschikt voor jou. Kun jij drie maanden als een kluizenaar leven op poeders, sapjes en papjes? Of ben jij eerder iemand die een boterham wil laten in ruil voor een glas wijn? Ben je een snoeper of eerder een volume-eter? Een dieet dat vroeger succesvol was voor jou, is dat vandaag misschien niet meer. Mensen veranderen nu eenmaal tijdens hun leven. Ooit hielp een proteïnedieet je in je trouwjurk, maar wie zegt dat het nog even efficiënt is om in de feestoutfit voor het huwelijk van je dochter te geraken?

Eén ding is zeker: **elk dieet werkt zo lang je het correct toepast.** Natuurlijk gaat het ene sneller dan het andere en kun je sommige diëten gemakkelijker volhouden. In mijn carrière had ik nog nooit een patiënt die ‘geen’ gewicht verloor. Soms ging het niet snel genoeg of vonden patiënten dat ze het dieet moeilijk konden combineren met hun sociaal leven, maar het resultaat was er altijd.

Wanneer nieuwe patiënten mij vertellen dat Montignac ‘een beter dieet’ is dan de voedingsdriehoek, spreek ik hen niet tegen. Hun einddoel is gewicht verliezen en hun overgewicht is een



grotere bedreiging voor hun gezondheid dan het dieet zelf. Als diëtiste wil ik hen zo goed mogelijk begeleiden zonder hun gezondheid te schaden. In mijn praktijk worden de 'modediëten' zodanig aangepast dat de meest extreme regels wegvallen en ze nog redelijk gezond blijven. Elke dag zie ik mensen met totaal verkeerde ideeën over gezonde voeding. Het gebeurt wel eens dat zij pas na meerdere consultaties inzien dat er geen wondermiddelen bestaan.

*'Mag ik echt zoveel aardappelen eten? Zit daar niet heel veel zetmeel in?'*  
*'Waarom mag ik geen ongezoet fruitsap drinken? Daar zit toch geen suiker in?'*  
*'Ik heb op televisie gezien dat...'*

Het hoort tot mijn job om die tegenstrijdige informatie in de juiste context te plaatsen. Pas als dat volledig achter de rug is, kan ik een persoonlijk dieet uitwerken.

Dit boek is een uitstekende voorbereiding voor een eerste gesprek bij de diëtist(e). Je zult veel beter beseffen wat werkt voor jou en wat niet. Het is dan de taak van je diëtist(e) om het uiteindelijke voedingsplan te personaliseren en verder te begeleiden.

#### MYTHE

### Als je na 20.00 uur nog eet, word je dik.

Dat is eigenlijk een leugentje om bestwil, een manier om je te helpen afslanken. Het maakt namelijk weinig uit wanneer je de calorieën eet. Wanneer ze evenwichtig verdeeld zijn over de dag, kun je de porties beter onder controle houden. Uiteindelijk is het aantal calorieën dat je op 24 uur tijd eet, het enige dat telt.

# ELK DIEET WERKT

**Elk vermageringsdieet werkt.  
Je leest het goed: elk vermageringsdieet werkt.  
Het enige wat je moet doen, is het correct toepassen.  
Sommige diëten mag je natuurlijk slechts een beperkte tijd  
toepassen omdat ze op termijn minder goed of zelfs schadelijk  
kunnen zijn voor je gezondheid.**

*Dieet: het ~, diëten 1 leefregel met betrekking tot het gebruik van voeding; ~ houden; op ~; een streng ~; een zoutarm ~; een zoutloos ~*

Deze beschrijving komt rechtstreeks uit het woordenboek Van Dale. Zoals je kunt zien, wordt in de woordverklaring niets over 'afslanken' gezegd. Toch betekent 'ik sta op dieet' vandaag dat je moeite doet om gewicht te verliezen.

Als je het woord correct interpreteert, zou iedereen 'op dieet' staan. Iedereen gaat tenslotte op een bepaalde manier om met voeding. Het is dus niet nodig om het woord in een negatieve context te plaatsen. Een dieet is 'hoe je eet' of 'jouw persoonlijke eetpatroon' – niet meer of niet minder.

Mensen wordt veel voorgelogen als het om afslankdiëten gaat. Ze worden voorgesteld als een wondermiddel dat je voor eeuwig van je overtollige kilo's zal bevrijden. Laat je nooit wijsmaken dat afslankdieet X, Y of Z dé oplossing is voor jou. Elk mens is verschillend en jij moet het gekozen dieet kunnen volhouden. Bovendien denk je best twee keer na voor je aan een afslankdieet begint. Heb je het echt nodig of heb je het je laten aanpraten? Bij heel wat afslankdiëten is het enige motief van de 'uitvinder' dat ze geld in het laatje brengen. Jouw overgewicht kan hen gestolen worden.

Onthoud dat het op lange termijn vooral belangrijk is dat je een gezond eetpatroon bereikt dat je kunt volhouden.

Het principe achter afslanken is eenvoudig: **zorg dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt.** Of verbruik meer calorieën dan je binnenkrijgt. Het ene dieet raadt aan om elke dag drie ananassen te eten, een ander verkondigt dat je alle maaltijden moet vervangen door proteïneshakes en nog een ander laat je weken na elkaar koolsoep en bananen eten. Er bestaan in principe geen afslankdiëten waarmee je niet vermagert. **De enige voorwaarde is dat je het dieet volgt zoals het wordt aangeboden.** Tekorten aan vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen komen meestal pas aan het licht wanneer het dieet is afgelopen. Over het algemeen ondervind je weinig last tijdens de afslankperiode, zelfs bij heel strikte diëten.

Wanneer je een bepaald plan gekozen hebt, mag je er niet van afwijken. Stel dat in jouw dieet alcohol en zoetigheid verboden zijn, dan gaat dat glas wijn bij het eten of het koekje bij de koffie wel degelijk een verschil maken. Je kunt het falen niet afschuiven op het gekozen dieet, want als je heel eerlijk bent, moet je waarschijnlijk toegeven dat je het afslankplan niet tot op de letter gevolgd hebt.

Daar zit het addertje onder het gras. Niet elk dieet is gemaakt om weken of maanden vol te houden. Een afslankplan moet in principe altijd een weg zijn naar een gezonde voeding, een manier om je doel te bereiken. Hoe je dat doel bereikt, maakt niet zoveel uit. Wanneer je aan het einde van de rit een gezond gewicht hebt en je kunt het behouden, zal je gezondheid erop vooruitgaan. Maar dan mag je onderweg geen steken laten vallen.



“WANNEER JE OPNIEUW GAAT ETEN ZOALS JE VROEGER AT, GA JE OPNIEUW WEGEN WAT JE VROEGER WOOG.



## I DE CALORIEBEPERKING

Vermageringsdiëten houden **altijd** een beperking van het aantal calorieën in. Soms is dat duidelijk, zoals bij Weight Watchers waar je een aantal punten toegewezen krijgt en elk punt voor ongeveer 50 kcal staat.

Andere afslankplannen pakken het listiger aan. Stel dat jouw dieet voorschrijft dat je elke dag drie ananassen moet eten en voor de rest je maag moet vullen met magere groentesoep. Uiteraard krijg je minder calorieën binnen omdat je alleen fruit en groenten eet. Na een paar dagen kun je echter geen ananas meer zien en ga je minder ananas eten waardoor het aantal calorieën nog vermindert.

### MYTHE

## Als je stopt met roken, word je dikker.

Wanneer je stopt met roken én je gaat meer eten, word je inderdaad dikker. Dat komt omdat je meer calorieën eet dan wanneer je rookte. Het effect van nicotine op het hongercentrum en het metabolisme is namelijk miniem.

Gevolg: je valt nog sneller af. Dat heeft niets te maken met die ananassen of soep op zich, wel met de caloriebeperking.

Bij een combinatiedieet mag je alleen aardappelen met groenten eten of groenten met vlees, maar de combinatie van bijvoorbeeld aardappelen met vlees is verboden. Aan de basis ligt een onwetenschappelijke uitleg over maagzuur en spijsvertering, maar uiteindelijk gaat het erom dat je minder calorieën eet. Het weglaten van één groep voedingsmiddelen – bijvoorbeeld koolhydraten of vetten – wordt namelijk zelden volledig gecompenseerd door een andere groep voedingsmiddelen, waardoor je in totaal dus minder calorieën eet.

Nog andere diëten bespelen het mentale aspect. Vaak gaat het dan om afslankplannen waarin een specifiek voedingsmiddel wordt geschrapt. Voor het menselijk brein is het inderdaad gemakkelijker om één verboden vrucht te schrappen dan van alles een beetje te mogen eten. Ik ken bijvoorbeeld mensen die al twintig jaar geen aardappel meer hebben aangeraakt en die al zenuwachtig worden bij het zien van



een boterham omdat een dieetgoeroe beweerde dat het eten van zelfs een klein beetje van die voedingsmiddelen een desastreuze invloed zou hebben op hun gewicht. Zulke zwart-witplannen werken op voorwaarde dat je niet van het strikte voedingsplan afwijkt. Ze zullen op lange termijn echter een aantal voedingstekorten veroorzaken en zijn dus alleen geschikt voor de periode van het afslanken.

Een proteïnedieet waarbij heel restrictief wordt bepaald wat je wel en niet mag eten, beperkt de calorie-inname tot 600 à 800 kcal/dag. Dat is flink wat minder dan de 2000 of 2500 calorieën die je normaal eet. Hierdoor zul je dus ook veel sneller afvallen dan met een 'gewoon' dieet.

Een maagband of andere operatie zorgt dat je minder voedsel kunt eten. En minder voedsel betekent automatisch minder calorieën.

**Het maakt dus niet uit of je minder vetten, minder koolhydraten of minder eiwitten eet en in welke combinaties. Eiwitten (proteïnen), vetten (lipiden) en koolhydraten (suikers) kunnen allemaal omgezet worden in calorieën.**

## DE LEVENSGEWOONTEN

De meeste diëten werken prima bij aanvang. Je hersenen zetten een soort compensatiesysteem in werking waardoor je een beetje euforisch wordt. Je voelt je vitaler en krijgt het idee dat je eindelijk 'het ideale dieet' gevonden hebt. Maar als na een paar weken of maanden – of zelfs jaren – de kilo's er weer bij komen, ben je niet meer zo zeker en krijg je het gevoel dat je het noorden kwijt bent. En dan is er die boodschap die je ongetwijfeld al in een artikel las of van een diëtist(e) hoorde: **Je moet je levensgewoonten aanpassen om een gezond gewicht te behouden.**

Je at een tijdje minder calorieën en de kilo's verdwenen. Na je dieet begon je meer calorieën te eten en de kilo's kwamen er weer bij. Logisch toch? **Je levensgewoonten aanpassen betekent dat je er permanent voor moet zorgen dat je niet meer calorieën eet dan je verbruikt.** Alleen dan behoud je je gewicht. Afslanken en slank blijven is een opgave voor het leven.

## WAT ZIJN EIGENLIJK CALORIEËN?

*'Het zijn de kleine beestjes die 's nachts in je kleerkast kruipen en je kleren versmallen.'*

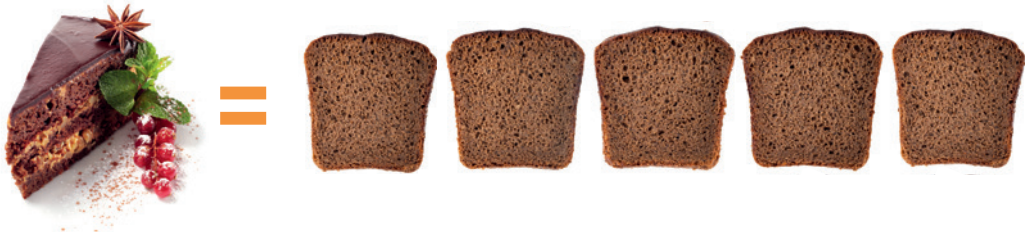
Leuk grapje, maar helaas niet de waarheid. Dan zou een stevig slot op de kastdeur volstaan.

Een calorie is een eenheid voor energie of warmte. Elektrische energie om de lampen te laten branden, wordt uitgedrukt in watt; menselijke energie in joules of calorieën. Eén calorie is de hoeveelheid energie die nodig is om één gram zuiver water één graad Celsius te verwarmen. Omdat een calorie een zeer kleine eenheid is, wordt meestal gesproken over kilocalorie of kcal: de hoeveelheid energie die je nodig hebt om één kilogram water één graad Celsius te verwarmen. De enige correcte manier om energie uit te drukken, is aan de hand van joule en kilojoule (kJ), maar calorie en kilocalorie zijn beter ingeburgerd.

Om het principe van de caloriebeperking goed te begrijpen, leg ik het vaak uit aan de hand van geld. Vervang 'calorie' door 'euro': 1 gram eiwitten staat voor € 4, 1 gram koolhydraten geeft ook € 4 en 1 gram vetten is € 9 waard. Zeggen dat je niet met calorieën werkt maar met proteïnen of koolhydraten, is hetzelfde als beweren dat je niet met geld werkt maar wel met euro's.

De calorieën die je lichaam nodig heeft om normaal te functioneren, vormen je dagbudget – op dezelfde manier als je loon je maandbudget is. Je hebt er slechts tweeduizend om dagelijks uit te geven. Het is aan jou om te beslissen waaraan je dat budget het liefst spendeert. Als je met je tweeduizend euro een bontjas koopt, is je budget waarschijnlijk in een keer uitgegeven. Maar als je kiest voor een eenvoudige fleecetrui, dan heb je ongetwijfeld nog geld over om een broek, een T-shirt en schoenen te kopen. Zo gaat het ook met calorieën. Kies je voor een gebakje of besteed je datzelfde budget aan vijf sneden brood? Ze kosten namelijk evenveel. Onthoud wel: op is op. Of je buik nu vol zit of niet, of je de nodige vitamines binnen hebt of niet... Wanneer je caloriebudget op is, is het gedaan met eten.

Brood, rijst, fruit, groenten, aard-appelen, vlees, vis, snacks... alles wat je eet, kan je lichaam voorzien van energie, met uitzondering van water. Ze bevatten allemaal eiwitten, vetten en/of koolhydraten. In fruit en brood zitten meer koolhydraten; in vlees en



melk meer eiwitten en vetten. Die eiwitten, vetten en koolhydraten kunnen je lichaam voorzien van energie.

1 g vet = 9 kcal

1 g koolhydraten = 4 kcal

1 g eiwit of proteïne = 4 kcal

1 g alcohol = 7 kcal

Het maakt niet uit of die calorieën uit gezonde plantaardige vetten komen of uit ongezonde verzadigde vetten. Een gram vet levert altijd 9 kcal op – het maakt niet uit of dit van een varken, een koe, een olijf of een stuk zalm komt. Verzadigde vetten hebben natuurlijk wel een negatief effect op je cholesterolgehalte, terwijl vet uit olijfolie of zalm een positief effect heeft. Maar als het om calorieën gaat, blijven ze gelijk.

Een gemiddelde vrouw heeft ongeveer 2000 kilocalorieën nodig per dag, een man 2500. Je kunt het vergelijken met de brandstof die je in je wagen doet. Zonder benzine of diesel gaat je auto niet rijden. De benzine op zich is geen energie, maar de motor van je wagen zet hem om in bruikbare energie. Hetzelfde geldt voor voeding. Op zich zijn brood, groenten en vlees geen calorieën, maar je lichaam kan ze omzetten in energie. Net zoals een wagen pas rijdt als hij voldoende brandstof heeft,

functioneert je lichaam ook pas goed wanneer het genoeg energie krijgt.

Als je dat begrijpt, is een vermageringsdieet niet moeilijk om uit te leggen. Tijdens mijn bacheloropleiding voedings- en dieetleer werden allerlei allergiediëten, intolerantiediëten, metabole stoornissen en afwijkingen aan het maag- en darmstelsel bestudeerd. Die cursussen waren een stuk moeilijker dan een energiebeperkt of vermageringsdieet.

Bij een **energiebeperkt dieet** krijgt je lichaam te weinig energie binnen om normaal te functioneren. Er komen onvoldoende calorieën uit voeding, dus je lichaam gaat ze elders zoeken en duikt in de vetreserves. Dat is een natuurlijke reflex. Je voorraad opgestapelde vetten wordt aangesproken en zal omgezet worden in calorieën – en dus energie – zodat je hart kan blijven kloppen en je nieren blijven functioneren, ook al eet jij niet genoeg. Want voor alles wat je lichaam doet, heeft het energie nodig.

## JE LICHAAM IS EEN MACHINE DIE CONTINU WERKT

Een lichaam kan niet zonder energie. Voor elke stap, elke hartenklop, elke beweging heb je een dosis brandstof nodig. Om vijftien keer in en uit te ademen, heeft je lichaam 1 kcal nodig. Honderd stappen kosten een lichaam gemiddeld 2 kcal. Wanneer je al die energie optelt, weet je hoeveel een lichaam nodig heeft om te blijven functioneren. Voor een volwassen vrouw is dat dus gemiddeld 2000 kcal, voor een man 2500 kcal.

In de praktijk zijn gemiddelden echter niet altijd relevant. Ik raad mijn patiënten aan om hun energieverbruik nauwkeurig te laten bepalen met een **bio-impedantiemeting**. Dat kan in een ziekenhuis of in een diëtistenpraktijk en is over het algemeen niet zo duur. Via elektroden op je huid wordt zwakstroom door je lichaam gestuurd. Een aantal berekeningen geven je dan een beeld van je energieverbruik. Laat ik mezelf als voorbeeld nemen. Ik ben een vrouw van 40 jaar, 1,65 m groot en ik weeg 65 kg. Ik heb een echtgenoot en een dochter en voer

### MYTHE

## Op restaurant kies je beter aardappelpuree dan frieten.

Een gemiddelde portie frieten op restaurant bevat 500 kcal. Een gemiddelde portie aardappelpuree bevat 450 kcal. Er is dus geen groot verschil. Dat komt omdat aardappelpuree op restaurant meestal bereid wordt met boter, room en eieren.



een zittend beroep uit. Een gemiddelde vrouw dus. De bio-impedantiemeting vertelt me dat ik 1540 kcal/dag in rust gebruik en daar bovenop, met mijn baan, nog eens 308 kcal/dag. Dat zijn 1848 kcal of 150 minder dan 'het gemiddelde' van 2000 kcal/dag.

Wanneer ik niet kan weerstaan aan een pak frieten of vrolijk een fles wijn kraak met mijn buurvrouwen, krijg ik meer calorieën binnen dan ik nodig heb en kom ik aan. Een kilo menselijke vetmassa heeft een calorische waarde van 7777 kcal. Als ik dus 7777 kcal méér eet, zal ik een kilogram bijkomen. Die extra calorieën worden opgeslagen in het vet op mijn billen, buik of elders. Wanneer ik gedurende twee weken dagelijks 2500 kcal eet – dus meer dan 600 kcal extra – zal ik een kilo meer wegen. In die gewichtstoename zit vooral vet en een beetje water.

Geloof me, 600 kcal per dag extra eten is niet moeilijk. Een snee brood per dag meer, 200 gram vlees in plaats van 100 gram, een frituurbezoek en op zondag een portie spek met eieren. Dat is ruim voldoende. Tel daar nog het pintje of glaasje cava bij dat ongemerkt mee naar binnen ging en je begrijpt hoe gemakkelijk het is om er een kilo bij te krijgen.

Om vervolgens die kilo weer te verliezen, moet ik 7777 kcal uit mijn voeding schrappen. Wanneer ik elke dag ongeveer 1300 kcal eet, zijn dat er bijna 600 te weinig. Op twee weken ben ik die 7777 kcal kwijt en moet ik een kilo vetmassa minder hebben, op voorwaarde dat ik de spelregels volgde. De vetmassa bestaat naast vet ook uit water en eiwitten, wat enkele grammen verschil kan geven, maar de uiteindelijke berekening zal kloppen.

## AFSLANKEN KAN OOK DOOR MEER TE VERBRUIKEN

In plaats van het aantal calorieën te beperken, kun je er ook voor zorgen dat je meer verbruikt. Intensief sporten, zoals joggen aan een snelheid van 8 tot 10 km per uur, zorgt voor een calorie-verbruik van ongeveer 500 kcal/uur. Wanneer ik tijdens mijn dieet veertien keer een uur ga hardlopen, zal ik op diezelfde periode een kilo meer afvallen dan wanneer ik niet ga lopen.

Wanneer je een dieet volgt, zal je lichaam niet alleen vetmassa, maar ook een beetje spierweefsel omzetten in calorieën. Vooral erg zwaarlijvige mensen verliezen spiermassa wanneer ze vermageren. De reden daarachter is eenvoudig. Stel dat je honderd kilogram weegt, dan heb je meer spiermassa nodig om je lichaam te dragen dan wanneer je maar vijftig kilogram weegt. Als iemand met een gewicht van vijftig kilogram dag in dag uit een rugzak van vijftig kilogram torst, zal hij binnen de kortste keren meer spiermassa kweken om het gewicht te kunnen dragen. Het is dus een goed idee om tijdens je vermageringsdieet ook spierversterkende krachtoefeningen te doen zodat je de spiermassa die je hebt, behoudt en er zelfs wat extra aanmaakt. Spieren hebben namelijk een groot voordeel op vetmassa: ze verbruiken calorieën. En vet doet dat bijna niet. Een gespierd lichaam zal zelfs in rust meer verbruiken dan een lichaam met veel minder spierweefsel.

Bij een vrouw met 40 kilogram spiermassa zal het basaal metabolisme – het metabolisme dat je nodig hebt om je lichaam 'liggend' te laten functioneren – 200 kcal hoger liggen dan bij een vrouw die 10 kilogram minder spiermassa heeft.

Een vrouw met 40 kilogram spiermassa mag dus dagelijks 200 kcal meer eten dan die andere vrouw met 30 kilogram spiermassa.

## OM VET TE VERBRANDEN, MOET JE SPIERMASSA KWEKEN

Fitnesscentra beweren vaak dat je alleen afslankt wanneer je gaat sporten. Dat is overdreven. Je mag het effect van sport niet overschatten, maar het helpt natuurlijk wel. Om vet te verbranden, heb je namelijk spieren nodig. Spieren zijn de kachels van je lichaam. Grotere kachels zullen meer en gemakkelijker de voedingsstoffen verbranden.

Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer calorieën je lichaam in rust zal verbranden. Wanneer je bijvoorbeeld vijf kilo spiermassa meer hebt dan gemiddeld, kun je dagelijks 100 kcal extra verbruiken zonder aan te komen. Om die spiermassa te houden, moet je natuurlijk wel blijven sporten. Zodra je stopt, verdwijnt de spiermassa en dus de verhoogde verbranding. Wil je nog meer dan honderd calorieën extra verbranden, dan moet je meer gaan sporten.

Om vet te verbranden tijdens het sporten, moet er aan een aantal voorwaarden worden voldaan. Bij een Start-to-Runprogramma moet je bijvoorbeeld drie tot vier keer per week dertig minuten joggen. Wanneer je tijdens de helft van die dertig minuten vet verbrandt, mag je jezelf gelukkig prijzen. Vetten vormen de reservevoorraad en je lichaam geeft ze niet zonder slag of stoot prijs. Ze verbranden alleen wanneer er voldoende zuurstof aanwezig is, je hartslag niet te hoog of te laag is en je bloed of je spieren niet vol suiker zitten.

Zodra je begint te sporten, schiet je hartslag omhoog en moet je lichaam snelle energie vrijmaken. Het zoekt eerst in je bloed, je lever en je spieren waar een beetje suiker zit opgeslagen die meteen getransformeerd kan worden in energie. Pas wanneer die energie is opgebruikt, gaat je lichaam naar alternatieve bronnen zoeken.

Bij een te lage hartslag, heb je weinig extra energie nodig. Is je hartslag te hoog, dan is er te weinig zuurstof aanwezig om vet te verbranden en pikt je lichaam kleine stukjes spieren die het in de open haard gooit. Spierweefsel bestaat uit eiwitten – een gemakkelijke energiebron – en geeft 4 kcal energie per gram. Wanneer je evenwichtig eet, zal je lichaam de schade aan je spieren nadien herstellen, maar na een paar weken op je Start-to-Runprogramma zul je nog niet veel vet verbrand hebben.

Laat dat je vooral niet afremmen. Draag eventueel een hartslagmeter tijdens het sporten zodat je weet wanneer je in de verbrandingszone zit. Elke week drie keer dertig minuten stappen of lopen, zorgt bovendien voor een energieverbruik van 750 kcal per week. Als je dat tien weken volhoudt, zul je sowieso een kilo minder wegen.

### Voorwaarden voor vetverbranding bij het sporten



voldoende zuurstof



hartslag niet te hoog  
en niet te laag



Eerst gebruikt je lichaam  
de suiker aanwezig  
in je bloed,  
lever en spieren.



Hou dit een tijdje  
vol en de  
vetverbranding  
begint!

## HET DOEL HEILIGT DE MIDDELEN

Vermageren is in principe vrij eenvoudig. Of je de calorieën nu haalt uit chocolade, proteïнешakes of fruit – als het puur om afslanken gaat, maakt het weinig uit.

Voor je gezondheid speelt het ‘hoe’ natuurlijk wel een rol. Je hebt koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen en vitamines nodig in de juiste dosissen, combinaties en verhoudingen. En bij voorkeur nog met een goede regelmaat. In de praktijk is dat niet altijd haalbaar. Gelukkig is ons lichaam een wonder van techniek en bovendien erg flexibel. Het kan geruime tijd overleven zonder alle nodige voedingsstoffen. Je zult niet meteen nadelen ondervinden van een minder gebalanceerd dieet.

**Gewichtsverlies heeft zo veel voordelen dat de nadelen van een afslankdieet er niet tegenop wegen.**

Het doel heiligt tot op een zeker niveau de middelen. Natuurlijk zijn sommige afslankdiëten zo onevenwichtig, dat je na verloop van tijd nadelen krijgt die onomkeerbaar zijn. Vaak komen ze pas na lange tijd aan de oppervlakte. Daarom raad ik aan om bij elk dieet regelmatig een bloedanalyse en bio-impedantiemeting te laten uitvoeren. Zo merk je de nadelen tijdig op en kun je ingrijpen.

Vermageren geeft je gezondheid een boost. Uit meerdere onderzoeken blijkt dat het niet veel uitmaakt hoe je dat gezonde gewicht bereikt.

### MYTHE Een broodje gezond is... gezond?

Mensen bestellen vaak een ‘broodje gezond’ omdat ze denken dat het beleg de echte dikmaker is. Brood met rauwkost, mayonaise en een ei is in hun ogen een slankere optie. Dat klopt niet. Het broodje zelf kan gemakkelijk 200 gram wegen, wat overeenkomt met ongeveer vijf sneden brood. Dat zijn al flink wat calorieën. Met de groenten krijg je wel vitamines binnen, maar als je de mayonaise en het ei erop laat liggen, spaar je zo goed als geen calorieën uit.



# “ JE OVERGEWICHT MET 10 % DOEN DALEN, LEVERT JE HET DUBBELE AAN GEZONDHEIDSWINST OP.

Wil je leven op papjes en sapjes? Een stuk van je maag laten weghalen in plaats van gezond te gaan eten? De koolhydraten in je voeding beperken? Het kan allemaal! Het verloren gewicht geeft je zo'n grote gezondheidswinst dat de manier waarop je het verliest, van ondergeschikt belang is.

Vraag je wel meteen af hoe je dat nieuwe gewicht wilt behouden. Je leven lang op sapjes leven is geen optie. Er komt een moment waarop je weer normaal gaat eten en dat is vaak de grootste uitdaging van het hele traject. Commerciële diëten beloven meestal 'blijvend gewichtsverlies', maar ik raad je toch aan om ook de kleine lettertjes te lezen. Daar staat gegarandeerd dat je een 'gezond dieet' moet volgen om het gewichtsverlies te houden.

Slaag je er niet in om je gezonde gewicht te behouden, dan gaat ook de gezondheidswinst verloren.

## MYTHE

**Salade met gebakken geitenkaas is een slimme keuze wanneer je wilt vermageren.**

Op restaurant wil je niet te veel schade berokkenen aan je dieet en kies je voor een salade met geitenkaas omdat je denkt dat daar minder calorieën in zitten dan in andere gerechten. Meestal krijg je niet zoveel sla, maar wel geitenkaas, spek en appeltjes die gebakken zijn in een flinke scheut olijfolie. Harde geitenkaas kan tot 30 % vet en 400 kcal per 100 gram bevatten. Daar komen nog een handvol olijven bij en een smakelijke vinaigrette. De gezond klinkende salade kan dus een echte caloriebom zijn.

# DE VOEDINGSSTOFFEN

Elke mens haalt energie in de vorm van calorieën uit drie grote voedingsmiddelengroepen: de koolhydraten, de proteïnen en de vetten. Verder bevat de voeding nog water, vitamines en mineralen die essentieel zijn voor de cellen om zich te ontwikkelen en te overleven. Elk van deze voedingsmiddelen heeft een specifieke functie en ze zijn allemaal noodzakelijk.

Over al deze voedingsmiddelen bestaan heel wat verhaaltjes. Koolhydraten worden door sommigen beschouwd als 'de grote vijand'. Van proteïnen wordt beweerd dat ze je 'doen vermageren'. En vetten moet je zoveel mogelijk beperken. Je dient je zelfs af te vragen of je die wel nodig hebt. Verder betaalt iedereen veel geld voor allerlei vitaminepreparaten

en voedingssupplementen, zonder te weten of die echt nodig zijn. En over de hoeveelheid water die je echt moet drinken om af te slanken, doen ook de wildste verhalen de ronde. Wanneer je degelijke basisinformatie krijgt over elke voedingsmiddelengroep, begrijp je beter hoe je lichaam werkt en welk effect een dieet kan hebben. Daarom leg ik je graag op mijn manier uit wat koolhydraten, vetten en eiwitten eigenlijk zijn.



proteïnen of eiwitten



vetten



koolhydraten en suikers



# DE KOOLHYDRATEN

In jouw familie- of vriendenkring zitten ongetwijfeld mensen die alle koolhydraten hebben afgezworen. Misschien heb jij zelf suikers – zoals koolhydraten vaak verkeerdelijk genoemd worden – uit je dieet geschrapt. Je eet geen suiker meer in zijn pure vorm, maar ook aardappelen, brood, rijst, pasta of peulvruchten zijn strikt verboden. In de voedingsleer zijn koolhydraten geen monsters, zoals sommige mensen wel eens verkondigen. Het zijn de belangrijkste energieleveranciers.

## Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers voor het lichaam, vooral voor de hersenen en de rode bloedcellen. Je vindt ze in aardappelen, peulvruchten en graanproducten, brood, rijst, pasta, fruit en groenten.

Koolhydraten kunnen op twee manieren opgedeeld worden: enkel- of meervoudig en verteerbaar en onverteerbaar. Enkelvoudige koolhydraten worden soms snelle koolhydraten genoemd, terwijl de meervoudige als complex of traag omschreven worden.

Enkelvoudige  
koolhydraten



Meervoudige  
koolhydraten



Niet alle koolhydraten zijn verteerbaar door het lichaam. Alleen de verteerbare koolhydraten worden opgenomen door het lichaam, leveren energie en hebben een invloed op de bloedsuikerspiegel. Voorbeelden zijn glucose, fructose, en zetmeel.

Niet-verteerbare koolhydraten – ook wel voedingsvezels genoemd – worden niet afgebroken in de dunne darm en dus niet opgenomen in het lichaam. Ze zijn belangrijk voor de darmwerking.

Een van de bekendste pleitbezorgers voor 'afvallen door koolhydraten te schrappen' was dokter Atkins met zijn gelijknamige dieet. Wereldwijd volgden miljoenen mensen zijn afvalplan – op een bepaald moment zelfs één op elf Amerikanen – en verloren ze inderdaad gewicht door onder andere geen suiker, aardappelen, brood, rijst of pasta meer te eten. Het plan voorzag wel in rauwe kazen met meer dan 70 % vetgehalte, vet vlees en room.

De medische wereld waarschuwde echter voor de negatieve effecten op de gezondheid wanneer je dit dieet een lange tijd volgde. Atkins stierf zelf aan de gevolgen van overgewicht. Ik kende hem niet persoonlijk en weet dus niet of hij zijn afvalplan beu was of toch zin kreeg in zoet, maar er was ongetwijfeld een reden waarom hij het dieet niet meer volgde. Ondanks de overdaad aan slechte vetten in zijn dieet, had hij zijn leven misschien kunnen verlengen door een paar kilo's te verliezen.

Ik ben geen voorstander van Atkins, maar wie op deze manier wil afslanken, mag dat van mij. Ik geef je één goede raad: stop op tijd. Zodra de extra kilo's verdwenen zijn en je op streefgewicht

bent, moet je terug gezond gaan eten en de overdreven vetten laten. Op lange termijn is het Atkinsdieet nefast voor je gezondheid.

## I SUIKER IS SUIKER

Wanneer je er sommige boeken op naslaat, is suiker een gevaarlijke duivel. Iedereen zou moeten afkicken van suiker, want dan word je mooier en slanker, krijg je meer energie, kwaaltjes verdwijnen als sneeuw voor de zon en zul je voor eeuwig van de drang naar zoet verlost zijn.

Dat is een mooie stelling, maar er bestaat geen wetenschappelijk bewijs voor. Koolhydraten helemaal schrappen, is trouwens niet alleen moeilijk, het is zelfs levensgevaarlijk.

*'Maar echte suiker kun je toch beter schrappen? Het witte goedje in kristal- of poedervorm...'*

Volgens voedingsdeskundigen mag je alleen witte kristalsuiker 'suiker' noemen. De voedingsindustrie gebruikt de term echter ook voor meerdere soorten snelle suikers. Als een verpakking 'zonder toegevoegde suiker' vermeldt, betekent het meestal dat er geen kristalsuiker, glucose of sacharose werd toegevoegd. Sacharose is gewoon een andere naam voor kristalsuiker. Glucose is hetzelfde, maar dan in pure vorm.