

De schaduwzijde van afvallen

Welke diëten zijn wel en niet gezond? Verslaggever Mireille Sneekes onderzoekt de komende tijd wat gezond eten is, hoe je zo voordelig mogelijk boodschappen doet, hoe je etiketten leest en welke diëten wel en niet werken. Vandaag aflevering 4: diëten.

Gezonde
voeding



Mireille Sneekes
m.sneekes@mediahuis.nl

Met januari achter de rug zijn er wederom een hoop goede voornemens de revue gepasseerd. Een populaire die terug blijft keren: afvallen. Vasten, koolhydraten minderen en maaltijden vervangen door shakes of repen zijn veelgehoorde manieren om kilo's kwijt te raken. Naar een diëtist gaan is daarentegen een veel grotere stap. Diëtisten van Diëtistenpraktijk Op Maat zeiden in de vorige aflevering binnen deze serie dat naar een diëtist gaan vaak een laatste redmiddel is voor mensen die gewicht kwijt willen. Zij hebben eerst al van alles zelf geprobeerd. De voedingsdeskundigen hebben het, tegen veel verwachtingen in, helemaal niet drukker aan het begin van een nieuw kalenderjaar.

Tekort inhalen

Een deel van de mensen die uiteindelijk bij hen aanklopt, heeft door alle eigen gedane pogingen hun stofwisseling verpest. Dat komt voornamelijk door crashdiëten: een

dieet waarbij iemand ineens veel minder calorieën binnenkrijgt en daardoor in korte tijd veel afvalt. „Jaren geleden was er een programma op tv waarbij deelnemers een crashdieet probeerden. Bij hen bleek nadien dat hun honger- en verzadigingshormonen uit balans waren. Na zes jaar is dat onderzoek herhaald en wat bleek: die disbalans was niet hersteld”, zegt Kim Russ. Dat betekent dat mensen die een crashdieet volgen minder snel vol zitten omdat ze meer hongerhormonen hebben dan iemand die niet (langdurig) een crashdieet heeft gedaan. „Je eet, maar je raakt niet verzadigd en hebt na het eten veel sneller trek”, aldus Russ. Zie dan maar te voorkomen dat de verloren kilo's er niet weer aanvliegen. Een crashdieet is dus eigenlijk funest voor iemand die wil afvallen, tenzij diegene het zijn hele leven volhoudt.

Dezelfde reactie treedt vaak op na griep: het lichaam heeft in korte tijd minder calorieën binnengekregen en wil dat inhalen. Het is een gezonde reactie die toont dat de hormonen in balans zijn. Krijgt het lichaam door een crashdieet langere tijd veel te weinig binnen, dan

ontstaat disbalans en krijgen hongerhormonen de overhand.

Stofwisseling

De diëtisten zien dat de ene vrouwelijke cliënt genoeg heeft aan 1800 calorieën op een dag, terwijl de ander er 2500 nodig heeft. De caloriebehoefte heeft te maken met hoe veel iemand verbrandt. Onderzoek naar mensen die de hongerwinter overleefden, wijst uit dat hun stofwisseling niet goed meer werkt. „Met maar heel weinig eten hebben mensen die winter overleefd omdat het lichaam zich aanpaste aan die nieuwe omstandigheden. Bij een crashdieet gebeurt als het ware hetzelfde als toen: het lichaam verlaagt de stofwisseling waardoor het zuiniger wordt met de voeding die erin gaat. Het wordt langzamer verbrandt”, legt Russ uit. De stofwisseling blijft in die spaarstand, dus het eten dat iemand na verloop van tijd 'weer normaal' gaat eten, wordt alsnog langzamer verbrandt waardoor diegene sneller aankomt. Daarom hebben veel mensen die winter overleefden, later overgewicht gekregen.

Crashdiëten, daar zijn Russ en haar collega Domino Rethero het over eens, brengen narigheid. Dat geldt ook voor diëten waarbij voeding wordt vervangen door sapjes, repen of shakes. Naast dat die diëten duur zijn en ze niet zo veel en volwaardige voedingsstoffen bevatten als voedsel, zijn die diëten niet geschikt voor de lange termijn. Terwijl het aanwenden van een nieuwe levensstijl de manier is om het gewicht voor lange tijd kwijt te raken.

Amper koolhydraten

Anderen die gewicht willen verliezen, proberen dit bijvoorbeeld door het eten van koolhydraten (drastisch) te minderen. Een bekend voorbeeld is het ketogeen-dieet waarbij iemand slechts twintig tot vijftig gram koolhydraten binnen mag krijgen zodat het lichaam overschakelt van koolhydraatverbranding naar vetverbranding. Ter vergelijking: één grote banaan bevat gemiddeld 33 gram koolhydraten. Rethero: „Door koolhydraten houdt je vocht vast. Stop je dus grotendeels met die

„
Crashdiëten zijn funest voor de balans tussen verzadigings- en hongerhormonen

„
Mensen die de hongerwinter overleefden kregen vaker overgewicht

„
Ik geloof niet dat je het ketogeen-dieet volhoudt



Diëtist Domino Rethero.

eten, dan verlies je de vochtreserves en weeg je automatisch minder. Het eerste wat je afvalt bij een koolhydraatarm dieet is vocht, wat je meteen weer 'aankomt' als je normaal eet.”

„Ik geloof niet dat het ketogeen-dieet vol te houden is op de lange termijn”, vervolgt ze. „Bij dit dieet eet je vooral eitwitrijke en vette producten zoals kaas, vis, vlees, noten en eieren. Voedsel dat doorgaans niet alleen duurder is, je moet ook veel uitsluiten. Zelfs peulvruchten als kikkererwten passen niet in het ketodieet.”

Oermens

Hetzelfde geldt voor het paleodieet. Het idee daarachter is dat iemand eet zoals de oermens dat deed. Het Voedingscentrum ziet het niet als een manier om af te vallen, maar als manier van eten. Binnen dit dieet wordt vooral vlees, vis, groente en noten gegeten, maar ook fruit. Peulvruchten, graan- en melkproducten en bewerkte voeding passen niet. Rethero: „Stoppen met bewerkte voeding eten vind ik goed. Alleen binnen paleo wordt brood gezien als bewerkt product, maar het is niet bewerkt als chips of koek. Als je dat niet meer eet, is het lastiger om genoeg jodium binnen te krijgen. Ik blijf er bij dat ik geen voorstander ben van voedingsstoffen uitsluiten. Als uit onderzoek blijkt dat je een allergie hebt, kan je het best met een diëtist uitzoeken wat

je wel en niet kan eten. Zeker bij eventuele ziektebeelden, maar eigenlijk altijd, is voedsel persoonsafhankelijk. Iedereen is anders, dus vind vooral uit wat voor jou werkt.”

Vasten

Een andere optie is vasten: eten binnen een bepaald tijdsbestek, bijvoorbeeld zes of acht uur. Om

geen tekorten te krijgen, moeten de porties flink zijn, stelt Rethero. „Stel je eet op drie momenten tussen 12 uur 's middags en 18 uur 's avonds, dan moet je zorgen dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt, anders ontstaat een onvolwaardig voedingspatroon”, stelt Rethero. Laat fruit dus ook onderdeel zijn van die maaltijden. Wie vast, ziet het als een manier om 's avonds

laat niet meer te eten en minder te snacken. „Ik zou liever zien dat iemand gewoon de slechte tussen-doortjes weglaat maar wel de hele dag eet. Je spijsvertering en daarmee je lichaam komt op gang door te eten. Voeding blijft brandstof.” Daarnaast brengt vasten volgens de diëtist bij vrouwen een risico met zich mee voor hun hormonale balans. „De stofwisseling en hormonen houden verband met elkaar. Niet eten kan het stresshormoon verhogen. Een hormonale disbalans kan afvallen vermoeilijken.”

Serie

Dit artikel is de laatste aflevering uit een serie over gezonde voeding. Meer informatie over Voedingscentrum, voedingsstoffen en het lezen van etiketten om gezonde keuzen te maken en over- en ondergewicht staat in eerdere afleveringen die online terug te lezen zijn. Heeft u opmerkingen of input over deze onderwerpen? Mail naar m.sneekes@mediahuis.nl. De serie had niet geschreven kunnen worden zonder hulp van Diëtistenpraktijk Op Maat. dietistopmaat.nl



Brood.

FOTO ANP/HOLLANDSE HOOGTE/DOLPH CANTRIJN