

# Waar zouden we zijn zonder de lijn?

De komende week is het eten geblazen, daarna gaat iedereen weer aan de lijn. Heeft het zin? Wat is het beste dieet? En: hoe kom je veilig de feestdagen door? Dokter Frank en dokter Ivan geven raad.

Door Frank van Berkum en Ivan Wolffers

Nederlanders komen gemiddeld een pond aan in de kersttijd. In de rest van het jaar is er geen enkele periode waarin men zo veel en zo zwaar eet. In januari willen de mensen bij wie de broek- of rokriem toch al begon te spannen, het kerstgewicht - en liefst meer - weer kwijt. Maar een dieet volgen is niet eenvoudig. Binnen twee jaar is 80 procent van de mensen terug bij af, met wat extra erbij. Bovendien: welk dieet moet je kiezen? Er is van alles: van het kaviaardieet tot het bloedgroependieet, van het raw food dieet tot het 'what would Jezus eat' dieet. Bij dat laatste val je volgens de heilige schrift verantwoord af - misschien een overweging om deze christelijke feestdagen slank door te komen. Hieronder alvast de basisprincipes van enkele diëten, die je in januari aangeboden zult krijgen. Wie weet helpt het toch...

## Het vetarme dieet

Het vetarme dieet is een van de meest toegepaste diëten om af te vallen. De hoeveelheid vet wordt beperkt tot 10 à 25 procent van de totale calorie-inname (de gemiddelde vet-inname in Nederland bedraagt 37 procent). Omdat vet veel meer calorieën per gram bevat dan eiwitten of koolhydraten lijkt het logisch om de vetten weg te laten. Geen vet betekent geen gefrituurde producten, geen roomboter, geen gebak of taarten, uitsluitend licht producten en magere zuivelproducten. Je valt daardoor af, maar is het een lekker dieet? De smaak van voedsel wordt beter geproefd door het vet in het eten. De aroma's lossen op in vet en worden daardoor beter gepresenteerd aan onze smaakpapillen. Afgezien van een mogelijk tekort aan de in vet oplosbare vitaminen, wordt je chagrijnig als je je verdere leven geen vet meer mag eten. Bovendien zijn onverzadigde vetten helemaal niet zo ongezond als vroeger werd gedacht. Ze zorgen voor een gunstige verhouding van de vetten in ons bloed. Houd je dit dieet drie jaar vol dan val je in die periode gemiddeld 3,5 kilo af.

## Atkins, koolhydraatarm

Diëten met minder dan 45 procent koolhydraten (zetmeel of suikers) noemt men koolhydraatarme diëten. Het Atkins dieet bevat maar 5 procent koolhydraten, dat is ongeveer 20 gram per dag. In 1971 verscheen het boek *Dr. Atkins' diëet Revolutie*, waarmee een nieuwe golf van populariteit van het al eeuwenoude koolhydraatarme dieet opkwam. Op het hoogtepunt zouden zo'n 26 miljoen Amerikanen het dieet hebben gevolgd. Eind jaren negentig van de vorige eeuw werd aangetoond dat dit dieet in de eerste zes maanden meestal beter werkte dan het vetarme dieet. Het koolhydraatarme dieet bleek ook een gunstig effect te hebben op de buikomvang, de bloeddruk en de goede vetten in ons bloed. Effecten op het slechte cholesterol zijn mogelijk ongunstiger: stijgingen tot 5 procent worden beschreven. Ga je een Atkins dieet volgen dan is het voorbij met brood, rijst of aardappelen. Ook mag u geen melk of fruit, maar wel veel vet, vlees, vis, gevogelte en groenten. Na verloop van tijd zijn de resultaten van het koolhydraatarme dieet vergelijkbaar met die van een vetarm dieet. Maar het leuke van het Atkins dieet is dat je dan van alle toegestane voedingsmiddelen (ook tijdens de kerstdagen) onbeperkt mag eten.



Als je zo'n dieet een tijd volhoudt, leveren al die methoden ongeveer hetzelfde gewichtsverlies op

## Het eiwitrijke dieet

Wanneer een dieet meer dan 20 procent eiwit bevat (de meeste Nederlanders eten zo'n 15 procent aan eiwit) noemt men dit een eiwitrijk dieet. Deze diëten werken verzadigend, je hebt minder hongergevoelens en daardoor kun je deze eiwitdiëten makkelijker vol houden. Een ander voordeel is dat de stofwisseling door de hogere eiwitname meer energie verbruikt, waardoor u iets beter afvalt.

Wil je dierlijke of plantaardige eiwitten? Dat is niet alleen een kwestie van smaak. De productie van plantaardige eiwitten kost 7 maal minder energie dan dierlijke eiwitten en belast ons milieu dus minder. Ook hebben plantaardige eiwitten een aantal gezondheidsvoordelen, waaronder een verminderde kans op nierstenen. Plantaardige eiwitten zitten in brood, soja en met name in peulvruchten. De belangrijkste bronnen van dierlijke eiwitten zijn eieren, vlees, vis en kaas.

## Het Volumetrische dieet

Dit dieet is gebaseerd op het principe dat je per hoeveelheid voedsel minder energiestoffen binnen krijgt. Het komt erop neer dat je dus meer lucht en water binnenkrijgt, maar wel een flink bord vol naar binnen werkt. Ongebonden soep en eenvoudige sla zijn goede voorbeelden. Dus gerechten die per volume-eenheid weinig energie bevatten. Het gaat daarbij dus niet zoals bij de eerder genoemde diëten om bepaalde voedingsbestanddelen, maar om een andere voedingsstrategie. Een van de belangrijkste adviezen van het volumetrische idee is om elke keer als je dorst of honger denkt te hebben, water drinkt. Elke keer als je water drinkt (zonder energiestoffen) dan drink je geen vruchtensap, energiedrankjes, frisdranken of koffie met melk en suiker (die zitten allemaal wel vol energie). In de VS is voor frisdrank zelfs de term 'liquid candy' in zwang gekomen. Vloeibaar snoep. Als je dorst hebt, heb je geen energie nodig. Een ander belangrijk onderdeel van het volumetrisch dieet is het gebruik van voldoende vezels: veel volume, weinig energie, en meer winderigheid en dat kan de kerstvreugde aanzienlijk bederven.

## Mediterrane dieet

Het mediterrane dieet is populair onder wetenschappers. In vrijwel alle onderzoeken naar het mediterrane dieet werden gunstige resultaten op hart- en vaatziekten, kanker en andere aandoeningen gevonden. Het is dus niet alleen een gezond dieet, maar je kunt er ook nog eens goed mee afvallen. Dit vonden wetenschappers die twee jaar lang drie populaire diëten onderzochten. Het verschil in gewichtsverlies was als volgt: -3,3 kilo voor de volgers van het vetarme



Scène uit de film *La Grande Bouffe* (1973).

dieet, -4,6 kilo voor die van het mediterrane dieet, en -5,5 kilo voor de koolhydraatbeperkte lijners. De resultaten voor de vetten in het bloed waren het beste in de laag-koolhydraatgroep en bij de gebruikers van het mediterrane dieet. Van dit laatste dieet is ook aangehouden dat je minder kans hebt op het krijgen van suikerziekte.

Hoe ziet zo'n dieet eruit? Veel groenten, kruiden, noten en peulvruchten. Weinig zuivelproducten en vis in plaats van roodvlees. Neem geen roomboter of margarine maar 30 milliliter olijfolie per dag.

Denk overigens niet dat nu wat je in Middellandse Zee landen voorgezet krijgt per definitie goed is, want daar eet men al lang anders: vetter, zoeter en

minder vezels. Na de Britten behoren de Grieken langzamerhand tot de zwaarste (en sinds de economische crisis tot een van de armste) Europeanen.

## Glycemische Index-diëten

Sommige koolhydraten worden gemakkelijk opgenomen (verteerd) in de darmen en verschijnen snel in het bloed. De glycemische index (GI) is een maat voor de snelheid en hoeveelheid waarmee de binnengekregen koolhydraten in vergelijking tot glucose (suiker) in ons bloed verschijnen. Een hoge GI-index leidt tot een hogere glucose- en insulinaire waarde in het bloed, dat is meestal een ongunstig teken. Hoe minder snel opneembare koolhydraten in het dieet (lage GI), hoe beter je op gewicht blijft nadat je bent afgevallen. Ook heeft het een gunstig effect bij het voorkomen van diabetes type 2. Dat langzaam afgeven van de glucose gebeurt onder andere door gebruik van volkoren producten. Dus ook hier scoren de volkoren producten weer goed. Ook het Mediterrane dieet is een dieet met een lage GI.

## Wat moet je kiezen?

Als je af wilt gaan vallen en er serieus werk van wilt maken, maakt de keuze eigenlijk niet zo veel uit. Als je het een tijd volhoudt leveren al die methoden ongeveer het zelfde gewichtsverlies op. Je zal minder moeten gaan eten en ook anders. Veel mensen hebben een combinatie van genetische eigenschappen die ze automatisch dikker maakt. Als je niet op een of andere manier de hoeveelheid energiestoffen vermindert, wordt het niets. Daarbij moet je ook nog meer

gaan bewegen, want uit onderzoek blijkt dat je dan 2 tot 3 kilo extra gewicht verliest en je minder snel weer aankomt. De bekende reclameleus dat je met product X afvalt zonder diëten en zonder een druppeltje transpiratie is oplichterij.

Mensen die toevallig slanker zijn, danken dat niet aan een ijzeren wil, maar vooral aan een wat gunstiger genetisch pakket. Wat je nodig hebt is een verandering van eetgewoonten: meer volkerenproducten consumeren en de gemakkelijk verteerbare koolhydraatproducten (suiker, cake, wit brood, geslepen rijst) laten staan. Neem wel onverzadigde (zachte) vetten en vermijd de verzadigde vetten (de dierlijke). Zorg voor voldoende eiwitten en vezels in de voeding om daarmee een gevoel van verzadiging te krijgen, zodat je nieuwe eetwijze gemakkelijker is vol te houden. Het is ook handig te begrijpen wat voor type eter je bent. Er zijn stresseters of zogenaamde emo-eters en eters die reageren op externe prikkels en gaan bunkeren zodra zij eten zien, ruiken of aangeboden krijgen, ongeacht of zij honger hebben of juist verzadigd zijn.

En met de Kerst? De alcoholische dranken afwisselen met water. En zorgen dat je de gezellige mensen uitnodigt. Mensen blijken juist met de kerstdagen met tafelgenoten opgescheept te zitten waarbij de spanning oploopt en ze van die stress en de verveling meer eten dan ze zelf willen. Smakelijk kerstdiner.

Dr. Frank N.R. van Berkum is internist, Ivan Wolffers is arts/publicist

## Kerst! Wat nu?

- \* Zoek het in de kwaliteit en niet in de kwantiteit, koop minder maar beter
- \* maak je eigen dressings en gerechten, kies zo min mogelijk voor kant en klaar producten (bevatten vrijwel altijd onnodige suikers en te veel zout).
- \* Maak de porties kleiner, eet langzaam en bedenk: het hoeft niet op
- \* Schep nooit een tweede keer op
- \* Alcohol bevat veel calorieën, drink met overleg, neem een glas water
- \* Neem extra groente en minder aardappels, puree of brood
- \* Neem geen zout en pas op met zoete dranken, kies voor licht produkten
- \* Pas op met snacks en tussendoortjes. Mensen nemen ze voor de gezelligheid, maar ze zijn onnodig.