



Wat de diëtistes je nooit vertellen

**Fiets verbruikt vet
en bespaart je geld**



**Auto verbruikt geld
en maakt je vet**



Wat is een dieet?

Een dieet is een voedingsadvies. Het vertelt je wat je wel en niet mag eten. Niemand vraagt je of je het dieet wel lekker vindt – je volgt gewoon de regels. Dat hoeft maar een tijdje, denk jij, want als je eenmaal genoeg gewicht kwijt bent mag je weer gewoon eten waar je zin in hebt.

Is een dieet een goede manier om af te vallen?

Helaas niet. En als je denkt dat je na het dieet je oude eetgedrag weer kunt oppakken, kom je meteen weer aan. Daar zit juist het probleem: in die oude, ongezonde voedingsgewoontes. En in het tijdelijk (veel) te weinig eten! En ook in te weinig beweging. Of allebei.

Het is de ongezonde leefstijl die zorgt dat je dik wordt. Als je na het afvallen niks verandert, kun je juist nog zwaarder worden.

Het bekende jojo-effect. Wat is dat toch?

Als je langere tijd te weinig eet, geven je hersenen een signaal aan je schildklier om wat te vertragen: 'Zet dat waakvlammetje even wat lager, broeder.' Met een lagere waakvlam kun je minder energie verbranden dan normaal. Afvallen gaat daarom moeizamer dan wanneer je gewoon eet.

Tegen de tijd dat je dieet voorbij is, staat je schildklier nog in de spaarstand. Dat duurt meestal nog een tijd. Dus als jij weer een frietje en een ijsje neemt, en net iets meer calorieën eet dan je nodig hebt, slaat je lichaam het direct weer op als vetweefsel. Vlak na een dieet kom je dus extra makkelijk aan..



Waarom werken diëten niet?

Diëten richten zich alleen op voeding. Ze stimuleren je niet om in beweging te komen. Bovendien krijgen mensen die een dieet volgen gemiddeld te weinig eiwitten binnen. Te weinig beweging én te weinig eiwitten zorgen er voor dat je spiermassa verliest. Een dieet maakt je op de korte termijn dus wel lichter, maar een deel van dat gewichtsverlies is vocht en spiermassa. En die laatste wil je al helemaal niet kwijt.

Diëten sluiten niet aan op de wijsheid van ons lichaam

Met een crashdieet verstoren we de balans in onze stofwisseling – in het ergste geval kan dat jarenlange gevolgen hebben. Gezonde voeding gecombineerd met beweging is de krachtigste combinatie. Het grote voordeel: je hoeft nooit meer in calorieën te denken.

Geen calorieën meer tellen? Dat wil ik wel.

Maar ik heb helemaal geen tijd om te sporten

Ik ook niet. Ik máák tijd. Een kritische blik op je agenda kan nodig zijn. Stel de juiste prioriteiten. Overigens kun je met kort en krachtig sporten veel meer bereiken dan met langdurig aan cardio doen. Wist je dat?

Het gaat trouwens niet per se om sporten, het gaat vooral om *bewegen*. Het vermijden van langdurig stilzitten is belangrijker dan sporten. Ga dus met de fiets boodschappen doen in plaats van met de auto, kies voor een winkelmandje in plaats van de winkelwagen en neem de trap in plaats van de roltrap.

Maar mijn buurmeisje is 50 kilo verloren, puur met een dieet, en ze is nog steeds slank

Fijn voor haar. Waarschijnlijk heeft ze ook andere leefstijlgewoontes aangeleerd. Meer bewegen, minder snoepen of eerder naar bed. De enige manier om blijvend af te vallen is een uitgebalanceerde leefstijl. Beweeg meer en eet de juiste dingen. Eet minder kunstmatige koolhydraten zoals koek, snoep, frisdrank, vruchtensappen, brood, pasta en aardappelen. En eet meer gezonde eiwitten en vetten zoals eieren, noten, zaden, paddenstoelen, gevogelte, vis, olijven en avocado. En... eet niet te weinig!



IK LEG HET NOG EEN KEER UIT, MAAR DAN BETER

Wat gebeurt er als je op dieet gaat?

Laat ik het eenvoudig houden: de meeste diëten draaien om het verminderen van het aantal calorieën dat je dagelijks binnen krijgt. Daar gaat het om te beginnen al mis want niet iedere calorie is hetzelfde. Een avocado en een blikje cola kunnen misschien evenveel calorieën bevatten maar ze doen allebei iets héél anders in jouw lichaam en dat is waar het om gaat. Voeding geeft energie, maar jouw lichaam is geen auto waarbij 20 liter benzine je twee keer zoveel “energie” geeft als 10 liter benzine; je lichaam werkt veel complexer dan dat. De ene calorie is de ander niet.

Maar los even hiervan; de theorie van het diëten draait over het algemeen om het binnen krijgen van minder voeding. Je telt dus calorieën, schrapt of vermindert bepaalde voedingsmiddelen of vervangt een deel van je voeding door poeders, pillen of shakes. Wat gebeurt er dan in je lichaam?

Je eerste voorraadkamer

Op het moment dat je lichaam minder voeding krijgt zal het toch ergens haar energie vandaan moeten halen. Je essentiële lichaamsfuncties gaan gewoon door en dat kost energie. Als je lichaam deze energie niet kan halen uit je voeding is de eerstvolgende bron van energie je voorraad glycogeen. Glycogeen heeft je lichaam opgeslagen in met name de cellen van je lever en spieren. Je lichaam heeft dit opgeslagen zodat je snel over extra energie kunt beschikken. Topsporters moeten deze voorraad nogal eens aanspreken.

Voor iedere gram glycogeen heeft je lichaam echter ook 4 gram vocht opgeslagen. Als je dus je voorraad glycogeen gaat aanspreken verdwijnt hiermee ook een deel van je lichaamsvocht. De eerste paar kilo die je bent kwijtgeraakt bevatten dus helaas geen grammetje vet maar alleen je kostbare voorraad glycogeen en vocht.

Je tweede voorraadkamer

De volgende bron van energie die je lichaam zal aanspreken, als het nog steeds onvoldoende voeding krijgt, zijn de eiwitten in je spieren. Deze eiwitten kunnen namelijk ook worden omgezet in energie. Hoe lui je misschien ook op de bank ligt, je lichaam heeft toch energie nodig om je hart te laten slaan, je bloeddruk op peil te houden, je bloed door je aderen te laten stromen en je lever al haar 400 functies te laten uitvoeren. Voor je lichaam zijn spieren van secundair belang voor je overleven. Dus “eet” je lichaam eerst wat van je spieren op.



Ondertussen wordt er ook wel wat vet verbrandt maar het opeten van je spieren is vlek op vlek want juist spieren verbranden veel energie als je in rust bent. Hoe meer spieren je hebt, hoe makkelijker het is om op gewicht te blijven of af te vallen. Een kilo spieren verbrandt wel 100 calorieën per dag. Daarom zijn vrouwen in het nadeel als het gaat om afvallen: het is voor ons veel moeilijker om spieren op te bouwen. Mannen hebben spieren, vrouwen hebben vet. Eeuwenlang waren weelderige vrouwen in mode. Nu helaas niet meer.

Je lichaam's laatste beschermingsmechanisme

Misschien denk je nu: "oké, die eerste paar kilo stelt dus niet veel voor en verder moet ik ervoor zorgen dat ik mijn spieren behoud dus krachttraining is belangrijk. Maar op een zeker moment zal mijn lichaam toch wel vet gaan verbranden en val ik blijvend af als ik mijn dieet maar volhoud?" Krachttraining is zeker een goed idee! Maar er zit een angel in dat -blijvend afvallen als ik mijn dieet maar volhou-. En dat is waar zovelen de mist ingaan.

Je lichaam lijkt nog heel veel op dat van onze oermoeders in de oertijd. Eeuwenlang heeft de mens moeten overleven ten tijde van grote voedselschaarste en daar zijn we nog steeds heel goed op gebouwd. Je lichaam kan in feite veel beter overweg met schaarste dan met Luilekkerland! Op het moment dat je op dieet gaat zal je lichaam steeds efficiënter met deze beperkte voeding omgaan. Je lichaam weet nog precies hoe dat moet. Het zal de energie die het krijgt heel spaarzaam en efficiënt gebruiken. Dit betekent dat je steeds minder afvalt terwijl je nog steeds zo weinig eet. Zelfs als je nóg wat minder gaat eten, gaat het afvallen langzamer omdat je lichaam ook daar weer efficiënt mee om zal gaan. Ondertussen wordt het steeds moeilijker om je dieet vol te houden want je kunt je futlozer, vermoeider, geïrriteerder of zelfs depressief gaan voelen. Je lichaam snákt ondertussen naar voeding en aangezien je nog steeds in Luilekkerland woont, is het gevaar groot dat je uiteindelijk door de knieën gaat voor die eierkoek. Of tien eierkoeken. Wat gebeurt er dan?

Het Minnesota-ondervoedingsexperiment

Aan het eind van de Tweede Wereldoorlog deden Amerikanen onderzoek om te kijken welk soort voeding de door honger zwaar getroffen bevolkingsgroepen weer snel op de been zou kunnen krijgen. Dit onderzoek staat bekend als het Minnesota-ondervoedingsexperiment. Hiervoor werd een groep vrijwilligers (alleen jonge mannen) zes maanden op een streng en eenzijdig voedingspatroon gezet. Men verwachtte dat ze zo'n 35 kilo per persoon zouden afvallen maar het afvallen ging steeds langzamer en gemiddeld bleven ze hangen rond de 17 kilo gewichtsverlies. Ondertussen werd de obsessie naar voeding steeds groter en werden de mannen steeds zwakker. Hierna kregen ze drie maanden een bepaald herstel dieet waarna ze twee maanden geen dieet meer hoefden te volgen.



Tot verbazing van de onderzoekers waren de mannen na deze vijf maanden gemiddeld 10% zwaarder dan toen ze begonnen!

We begrijpen nu hoe dat dat komt. Hun lichamen hadden zich aangepast aan de verminderde calorieën en gingen zuiniger om met de voeding die ze kregen, ook toen deze voeding weer volop beschikbaar was. Bovendien was door het verlies van spiermassa hun stofwisselingsniveau, ofwel hun basaal metabolisme, verlaagd. Ook hierdoor werd de voeding die ze kregen sneller omgezet in vet.

De mannen in Minnesota kregen na verloop van een langere periode hun normale gewicht weer terug omdat dit experiment een eenmalig dieet voor ze was. Maar als jij jezelf regelmatig op dieet zet gebeurt dit iedere keer opnieuw: je verliest spiermassa en je lichaam leert steeds efficiënter met voeding om te gaan. Voilà: je wordt steeds vormelozer (door afbraak van je spieren) en verliest steeds minder gewicht.

Eerst gezond worden dan pas afvallen

Ik zeg het zo vaak dat het een mantra aan het worden is: “je moet éérst gezond worden voordat je kunt afvallen.” Een te dik lichaam is in veel gevallen ondervoed of op een andere manier niet in balans. Er kunnen veel redenen zijn waarom je niet afvalt. In dit geval betekent het dat je stofwisseling weer op gang moet komen en je ervoor moet zorgen dat je lichaam uit de overlevingsstand komt. Dit doe je, simpelweg, door te gaan *eten* en je lichaam een boost aan gezonde voedingsstoffen te geven waardoor het weet dat de schaarste periode eindelijk voorbij is. Gezonde voedingsstoffen zijn vooral veel groenten, kruiden, plantaardige eiwitten, gezonde vetten en complexe koolhydraten (maar niet teveel want die zitten ook in groenten) en dit alles in een grote variatie.

Het zal je duidelijk zijn dat alles wat helpt om je spieren op te bouwen ook heel zinvol is. Zeker als je wat ouder bent krijgen die spieren snel het idee dat ze niet meer zo nodig zijn als je ze niet gebruikt. Use them or loose them! Het laatste wat je nodig hebt is geduld. Als je je lichaam jarenlang hebt verteld dat er schaarste is heeft het tijd nodig om te realiseren dat de schaarste voorbij is. Je lichaam is een fantastisch organisme dat zich voortdurend aanpast aan de omstandigheden om jou zo lang mogelijk in leven te houden. Als dit begriipt wordt het een kwestie van *samenwerken* in plaats van elkaar *tegen werken*. Dan staat ook de weg open om weer van je lichaam te gaan houden in plaats van haar als je vijand te zien.

Mijn programma is erop gemaakt om je stapje voor stapje te begeleiden op dit pad terug naar vitaliteit en gezondheid met als bonus je gezonde gewicht.