

Hocus pocus, drie kilo minder. Abracadabra, vier kilo erbij

Van 20 tot 26 maart promoot de Week van de Diëtist *Buitenaards lekker gezond eten*, vooral voor kinderen. Dat betekent echter niet dat gezonde voeding kinderspel is. Nog steeds laten velen zich verleiden door tijdelijke diëten die hen in geen tijd enkele kilo's gewichtsverlies beloven, nog steeds komen die kilo's telkens even snel terug. „Onze voedselgeletterdheid kan veel beter.”

Jozefien VAN HUFFEL

LIEVER MET HET VERSTAND OP NUL

Toen ze voor het eerst een dieet volgde, was Liliane Vanderwielingen 35. „Ik wilde er goed uitzien”, vertelt ze twee decennia later. „Ik probeerde wat er maar op de markt kwam. *Mijn laatste dieet*, pillen die de eetlust wegnemen, magneten in de oren die iets gelijkaardigs doen, de Weight Watchers. Het leek me toen de makkelijkste weg. Met die pillen kon ik bijvoorbeeld probleemloos een smoutebollenkraam of een frituur passeren zonder in de verleiding te komen. Mijn mond hoefde niet meer de hele tijd te draaien. Achteraf kwamen de kilo's echter wel terug.”

Wat Vanderwielingen in de praktijk ervoor, stellen ook onderzoekers keer op keer vast: een tijdelijk, eventueel radicaal dieet leidt zelden of nooit tot permanent gewichtsverlies, in tegenstelling tot een duurzame overstap naar een evenwichtig en gematigd voedingspatroon. Waarom laten zo veel mensen zich desondanks verleiden door de nieuwste dieethype, tot het schrappen van aardappelen en brood of het experimenteren met appelazijn of groene thee?

„De boodschap van gezonde voeding gaat al zo lang mee, dat ze minder goed verkoopt”, zegt Ann Meulemans, hoofd van de subdivisie klinische voeding van het UZ Leuven, die samenwerkt met de obesitas-kliniek. „Mensen willen graag geloven dat een kleine inspanning, of dat nu het eten van koolsoep is of van drie keer broccoli per dag, hen zal helpen. Alsof je een pilletje neemt en het probleem is opgelost”, „We houden van eenvoudige ideeën. Goed tegenover slecht, zoals in klassieke stipverhalen”, vult Theo Niewold, hoogleraar aan de faculteit bio-ingenieurswetenschappen aan de KU Leuven, aan. „De ene keer is vet de boosdoener, de andere keer suiker. Dat is voedingskundige onzin, maar trekt meer aan dan een 'saai' verhaal over evenwicht.”

Het voornaamste probleem met populaire crashdiëten is dat ze wel degelijk werken, toch aanvankelijk. „Stuk voor stuk zijn ze gemaakt om in korte tijd wat gewicht te verliezen”, zegt Meulemans. „Stel dat je gaat trouwen en op vakantie vertrekt en enkele kilo's kwijt wilt of je wil met de feestdagen opnieuw in een bepaalde jurk passen, dan is dat mogelijk. Mensen die

nood hebben aan duurzaam gewichtsverlies en een blijvende lichaamssamenstellingsverandering, zijn daarmee echter niet geholpen. Crashdiëten zijn steevast onmogelijk vol te houden. Tenzij je uitzonderlijk koppig bent, en dan leveren die drie keer broccoli per dag je een erg onevenwichtig voedingspatroon op.” „Beslist de zogenoemde vermijdingsdiëten, waarbij je bijvoorbeeld geen koolhydraten meer eet, aanwezig in pasta, rijst, brood en aardappelen, zijn niet onschuldig”, zegt Niewold. „Je mist iets en dat heeft gevolgen.”

Hoe werken crashdiëten dan? „Het lichaam streeft op elk vlak naar evenwicht, ook dat van energie”, zegt Meulemans. „De energie die je inslaat in de vorm van eten moet in evenwicht zijn met de energie die je lichaam nodig heeft voor basisfuncties en de energie die je al bewegend verbruikt.”

Heb je een stabiel gewicht, dan is dat evenwicht er. Bij een crashdieet komt er echter minder energie binnen dan je verbruikt. De energiebalans is negatief, je lichaam spreekt reserves aan en je valt af. Na enige tijd komt je lichaam echter in evenwicht met minder energie. Wanneer je het dieet dan beu bent of vaststelt dat je inderdaad opnieuw in die jurk past en je oude voedingspatroon hervat, is de energiebalans meteen positief. Je lichaam bouwt nieuwe reserves op en de kilo's keren terug.”

Toch maar kiezen voor gezonde voeding dan. „Toegegeven, dat is ontzettend moeilijk”, zegt Niewold. „Het gaat immers om het veranderen van gewoonten en we zijn gewoontedieren. Bovendien willen we dat alles snel gaat, maar duurt gezond afvallen bij wijze van spreken even lang als het aankomen duurde. Als je tien jaar geleden verdikte, zou je dus tien jaar op je voeding moeten letten om terug te keren naar je aanvankelijke gewicht. Dat is moeilijk te aanvaarden.”

„Gezond vermageren doe je door zo'n 500 kilocalorieën minder te gaan eten. Dat is eigenlijk niet veel, maar het kost moeite om op te sporen wat je 'zonden' zijn en hoe je de porties kunt verkleinen of de producten vervangen”, zegt Meulemans. „Ik zeg altijd dat er maar één moeilijk dieet is en dat is gezonde voeding de rest van je leven.

Het is makkelijker je verstand op nul te zetten en te beginnen aan een crashdieet.”

Bovendien zit een gebrek aan kennis over voedsel ons in de weg. Meulemans: „Als je niet weet dat de samenstelling van olie weliswaar anders is dan die van boter, maar dat beiden evenveel calorieën bevatten, of dat lightproducten suiker vaak vervangen door vet, of je gelooft de krantenartikelen die stellen dat honing en agavesiroop beter zijn dan suiker, kun je veel fouten maken. Je meent dat je goed bezig bent, maar dat klopt niet. Een grotere voedselgeletterdheid helpt je manier van winkelen, koken en eten te veranderen.”

Een ander hulpmiddel is inzicht in waarom je eet. Nathalie Jacobs werkt als psychologe in een diëtistenpraktijk. „Eet je uit verveling? Ben je erg streng voor jezelf en overdrijf je daardoor eenmaal als je iets ongezonder eet? Of kun je niet goed om met ruzie met je partner en snoep je op die momenten alles wat je te pakken krijgt? Als je dat voor jezelf weet, kan je er makkelijker iets aan doen. Je kunt op zoek gaan naar een andere manier om met verveling, regels of ruzie om te gaan.”

Liliane Vanderwielingen volgde recentelijk een jaar lang een traject in de Leuvense obesitas-kliniek. „Ik stelde vast dat ik een emotionele eter ben. Banale kwesties, die anderen weglachen, drijven mij naar eten. Dat moet ik leren loslaten”, zegt ze. „Ook associeerde ik eten met gezelligheid. Ik leerde van me afbijten bij sociale gelegenheden. Mensen zeggen snel dat één keer geen kwaad kan, maar als al je vrienden dat zeggen, kies je nooit iets gezonds.” „Onze psychologen zetten in op mindful eten”, zegt Meulemans. „Kies voor een kom chips waarvan je bewust geniet, niet voor een zak die je gedachteloos leegget.”

Vanderwielingen raakte tien procent van haar lichaamsgewicht kwijt, het percentage dat de obesitas-kliniek vooropstelt, en rondde het traject in november af. „Ik voel me gezonder en actiever en ik kook anders. Ik zeg niet dat ik niet meer zondig, maar ik zal nooit meer kiezen voor een tijdelijke oplossing”, zegt ze. „Een volhouder noem ik mezelf echter niet. Daar is het te vroeg voor. Ik weet bovendien dat eten altijd een verleiding zal zijn voor mij, net zoals anderen last hebben met alcohol of roken.”

Reageren op dit artikel? Dat kan op lezersbrieven@kerknet.be



Zelf beslissen wat je eet, zonder de strikte regels van een dieet, is moeilijk, maar het loont. © Imageselect

Vreemde diëten zijn geen recent fenomeen

- In het Hollywood van de jaren 1930 aten filmsterren vóór elke maaltijd een halve pompelmoes. Dat combineerden ze met diverse restricties die het aantal calorieën flink moesten beperken. Het eerste kan uiteraard geen kwaad, het tweede veroorzaakt tekorten aan voedingsstoffen.
- Gedurende zeven dagen eet je meermaals dagelijks vetrijke koolsoep, zo veel je wilt. Dat dieet van onbekende oorsprong dook voor het eerst op in de jaren 1950 en kende intussen meerdere heroplevingen. Afhankelijk van de versie van het dieet, mag je de soep combineren met enkele andere voedingsmiddelen. De ene dag is dat rundsvlees, de andere dag bananen. Volgens experts keren de kilo's die je op die manier verliest echter terug zodra je opnieuw normaal gaat eten. Een dergelijk dieet langer dan zeven dagen volhouden, leidt dan weer tot ernstige tekorten aan bepaalde voedingsstoffen.
- In 1975 lanceerde de Amerikaanse arts Sanford Siegel een speciaal dieetkoekje. Hij beval zes tot negen koekjes daags aan, gecombineerd met een 'redelijke' maaltijd. Onderzoekers stelden vast dat de koekjes geen invloed hadden op het gewicht van wie ze verorberde.

GEEN LACTOSE, WEL KOFFIE VERKEERD

Allergieën en intoleranties voor voeding winnen al enkele jaren aan belangstelling. Wie een allergie heeft, kan ergens werkelijk niet tegen. Symptomen ontstaan zodra hij er een klein beetje van eet. „Intoleranties omschrijf ik dan weer als een emmer die vol raakt. Op een bepaalde leeftijd verdraag je een voedingsstof niet meer goed”, zegt diëtiste Kris Gillis. „Het aantal allergieën en intoleranties neemt echter veel minder snel toe dan het aantal mensen dat meent er een te hebben. Of dat hoopt. Sommige mensen argumenteren dat ze alles al probeerden om gewicht te verliezen, zonder succes, en dat ze dus wel een intolerantie moeten hebben.” Gluten of lactose vermijden, leunt dan dicht aan bij een dieet.

Bekende figuren versterken de aantrekkingskracht. „Toen tennisser Novak Djokovic bijvoorbeeld verkondigde dat hij beter speelde al alerter was sinds hij gluten

schrapte, schakelden heel wat mensen over. Sommigen voelden zich inderdaad beter. Het is echter mogelijk dat dat niet komt door wat je weglaat, maar doordat je over het algemeen meer nadenkt over wat je in je mond stopt”, zegt Gillis. „Ik werk in Antwerpen en meen dat het percentage van de bevolking dat gluten- of lactosevrij eet, hier veel hoger is dan in de rest van het land. Het zijn hier zowat synoniemen van gezond, maar dat slaat nergens op.”

Gillis vindt het belangrijk dat iedereen de mensen met een echte allergie of zware intolerantie in het achterhoofd houdt en dus geen verwarring sticht. „Neem nu iemand die in een restaurant een lactose- en glutenvrij menu vraagt. De kok spant zich in, maar treft mevrouw aan het eind aan met cake en een koffie verkeerd. Wordt de volgende klant die zich aandient met een intolerantie dan nog ernstig genomen?”

OUDERS DIE HET NOORDEN VERLIEZEN

Concrete cijfers heeft Marleen Genetello, diëtiste in de pediatie van het UZ Gent, niet, maar zij en haar collega's stellen vast dat almaar meer mensen een vermijdingsdieet volgen en dat dat gevolgen heeft voor hun kinderen. „Enkele jaren geleden stopten mensen vooral met het eten van vetten of suiker”, zegt ze. „In tegenstelling tot volwassenen hebben kinderen tot vier jaar echter vetrijke voeding nodig. Nog steeds moeten we mensen erop wijzen dat ze vet mogen toevoegen. Ook melkproducten staan al een tijd onterecht in een slecht daglicht, terwijl nu de koolhydraten, vooral het zetmeel, de boosdoener zijn. Kinderen hebben echter alle voedingsstoffen nodig om te groeien en te bloeien. Te weinig vet leidt tot peuterdiarree, erg eenzijdige voeding zelfs tot groeiachterstand.”

Sommige ouders wijten uiteenlopende klachten aan de voeding van hun kind en willen die aanpassen. „Het gaat dan over diarree, huilen, hoofdpijn of lastig zijn”, zegt Genetello. „We laten de ouders dan een dagboek bijhouden. Veelal blijkt er geen verband tussen de klachten en voeding. 'Doe maar gewoon', is dan onze boodschap. Jonge ouders staan zeer onder invloed van sociale media, waar informatie allerminst eenduidig is. Sommigen verliezen er het noorden bij. Over het algemeen weten ze minder over baby- en kindervoeding dan de ouders van tien jaar geleden. We moeten vaak het belang van evenwichtige voeding uiteenzetten.”

Daarnaast zijn er ook de ouders die aan hun gewicht denken en die daardoor zelf restrictief gaan eten. „Dat kan het voedingspatroon van de kinderen beïnvloeden, maar ook hun denken over eten”, zegt Marleen Genetello. „Kinderen kopiëren nu eenmaal het gedrag van hun ouders.”

SPORT KAN NIET ZONDER BRANDSTOF

Topsport gaat onvermijdelijk gepaard met een grote aandacht voor voeding. In sommige sporttakken is de expertise groot en zijn de meeste sporters goed geïnformeerd. „Ik krijg echter ook mensen over de vloer die zoekend zijn of zelfs op de dool”, zegt Kris Gillis, als diëtiste onder meer gespecialiseerd in sportvoeding. „Vooral sporten waarin het gewicht een grote rol speelt, zijn gevoelig voor verkeerde informatie. Er zijn zeker omgevingen waar op een volwassen manier wordt gekeken naar dat gewicht, maar elders vallen er soms onnozele opmerkingen. Ben je daar als persoon vatbaar voor, dan ben je meestal ook vatbaar voor al dan niet goed advies.”

Gillis werkt bijvoorbeeld geregeld met jonge vrouwen die op hoog niveau klassiek ballet beoefenen. „Zij blijken erg vatbaar voor informatie uit allerlei hoeken, meestal informatie die in hun nadeel werkt. Ze

gaan bijvoorbeeld een suikeruitdaging aan, maar schrappen daarbij niet enkel frisdrank en snoep, maar ook brood, pasta, rijst en alle andere producten die koolhydraten bevatten. Ik vernam zelfs al dat sommige scholen hun leerlingen aanraden geen koolhydraten te nuttigen. Als ik zoiets hoor, rijzen de haren mij te berge. Ik nam zelfs al het initiatief om scholen op te bellen, maar dat levert weinig op.”

Aan een balletschool wordt meer dan twintig uur per week gesport. „Koolhydraten zijn brandstof om te sporten. Schrap je die, dan sta je aan het eind van de dag niet meer recht op je benen”, zegt Gillis. „Sporters moeten al opletten of ze wel voldoende ijzer en calcium binnenkrijgen. Een verregaand dieet kan je een ernstig tekort aan vitaminen opleveren. Je kunt zelfs ondervoed raken en je loopt toch al een groter risico op blessures.”