

De betere kiloknallers

12 stomme vragen (en slimme antwoorden) over diëten

Februari 2011 | Dossier

Val je nu wel of niet af van veel water drinken? Hoe zit het met eten na acht uur 's avonds? En: hoe raak je op een gezonde manier die kilo's kwijt? Korte metten met alle fabels over diëten én de feiten op een rij.

1

Moet je als je op dieet bent de hele dag calorieën tellen?

Absoluut niet. Als de natuur het belangrijk had gevonden dat we exact bijhouden hoeveel calorieën we per dag binnenkrijgen, hadden we in plaats van smaakpapillen wel een rekenmachine op onze tong gehad. “Calorieën tellen betekent twee dingen, namelijk dat je de hele dag moet opletten en het idee hebt dat er van alles niet ‘mag’,” zegt voedingdeskundige Meijke van Herwijnen die onder meer de boeken *Weg met de weegschaal* en *Ik weet niet veel van diëten, maar wel dat m'n broek te strak zit* schreef. “De meeste mensen houden dat niet vol, dus dat is geen slimme oplossing. Want een aanpak werkt alleen als je hem de rest van je leven kunt volhouden.” Wel een slimme stap als je blijvend af wilt vallen, is bedenken wat je wél binnen wilt krijgen. Met wat voor voeding doe je jouw lichaam (en dus jezelf) een plezier? En hoe kun je ervoor zorgen dat je als je honger hebt steeds zulke voeding bij de hand hebt? “Zo vermijd je dat afvallen een obsessie of een kwelling wordt,” aldus Sonja Kimpen, de bekendste gezondheidscoach van België en schrijfster van boeken als *Een leven lang slank zonder dieet*. Het eenvoudige trucje dat zij mensen aanleert die willen afvallen, is naast het ontbijt twee keer per dag één bord te eten dat voor de helft is gevuld met groente, voor een vierde met rijst/pasta/brood/aardappels en voor een vierde met vis, vlees of een vleesvervanger. Kimpen: “Dat principe kun je altijd en overal toepassen, ook in restaurants, en je verliest er geheid kilo's mee.”

2

In plaats van al dat gedoe met eten kun je toch ook gewoon wat vaker gaan sporten?

Sporten is onbetwist goed voor je. Je humeur verbetert door de stoffjes die vrijkomen in je lichaam en je hersenen, de opname van energie in je cellen versoepelt en – *last but not least* – je maakt spierweefsel aan. Dat is mooi, want spieren verbruiken meer energie dan vet. Hoe meer spiermassa, hoe meer energie je verbrandt. Zelfs als je stilzit, slaapt of op de bank hangt. Máár: verwacht kilotechnisch geen kortetermijnwonderen als je het alleen bij sporten houdt, zo vertelt diëtist Anne Mesman-de Winter van Voedingsadviesbureau De Winter in Hoofddorp. “De energiewaarde van een kilo lichaamsvet is 7.777 calorieën. Dat staat gelijk aan veertien uur zwemmen. Ofwel: je moet veertien uur zwemmen om één kilo vet te verbranden. Of 35 uur wandelen. Of zo'n tien uur hardlopen. Zelfs voor topatleten is dat te veel van het goede.” Hoe cliché het ook klinkt, een tweeledige aanpak – regelmatig bewegen in combinatie met gezond eten – is te prefereren boven louter en alleen sporten.

3

Niet meer na acht uur 's avonds eten, dat scheelt vast ook al een slok op een borrel.

Eén van de meest hardnekkige fabels. Daarom voor eens en altijd: je wordt níét dik van eten na acht uur 's avonds. Weliswaar werkt je stofwisseling overdag iets anders dan 's nachts, maar dat verschil is zó miniem dat het te verwaarlozen is. Je wordt zwaarder als je gedurende langere tijd meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, daar zijn alle wetenschappers het inmiddels wel over eens. Ongeacht het tijdstip. Punt.

4

Waarom is een goed ontbijt dan zo belangrijk, als het toch niet uitmaakt wanneer je iets eet?

Niet zo zeer het ontbijt *an sich* is belangrijk, maar vooral dat je daardoor voorkomt dat je om elf uur 's ochtends – verblind door honger – naar een calorierijke snack als een gevulde koek of vette croissant grijpt. Positief punt van ontbijten is bovendien dat je daardoor minder fouten maakt op je werk en oplettender bent in het verkeer, zo bleek vorig jaar uit onderzoek van Motivacation. “Zonder ontbijt blijft je lichaam langer ‘wazig’,” zo meldt Anne Mesman-de Winter. “Een ontbijt geeft je lichaam brandstof om te presteren en helpt – niet onbelangrijk als je wat kilo’s wilt kwijtraken – je stofwisseling op gang.” Noot: sigaretten en koffie hebben datzelfde effect (maar dat is net iets minder gezond).

5

Val je ook sneller af als je lekker veel water drinkt, de hele dag door?

Ons lichaam bestaat voor zeventig procent uit water. Zo’n beetje alle processen in ons lichaam vinden dus plaats in water. “Ons bloed stroomt omdat er voldoende water in zit, onze hersenen worden door water beschermd en in vorm gehouden en ook afvalstoffen worden afgevoerd met behulp van water,” aldus Meijke van Herwijnen. “Als er te weinig water is, verloopt je stofwisseling dus moeizamer. Dat kan ervoor zorgen dat je minder snel afvalt.” Dagelijks ongeveer anderhalve liter water drinken is daarom aan te raden, ook omdat we dorst vaak verwarren met een hongergevoel. “Als de vochtbalans in je lichaam niet ideaal is, dan zal je lichaam op een slimme manier proberen om aan vocht te komen, namelijk door het afgeven van een hongersignaal,” legt Sonja Kimpen uit. “In voedsel zit namelijk ook veel water. Ga je op zo’n moment eten in plaats van drinken, dan zet je eigenlijk een negatieve spiraal in gang. Je lichaam krijgt nog meer behoefte aan vocht, jij gaat nog meer eten enzovoorts.” Drinken dus, het liefst puur water, want deskundigen kissebissen er nog steeds over of koffie en zwarte thee meegerekend zouden mogen worden bij de anderhalve liter of dat ze juist vocht aan je lichaam onttrekken. Wil je het zekere voor het onzekere nemen, kies dan voor water of kruidenthee.

6

Hoe zit het met gesmolten kaas vs. ‘gewone’ kaas, geroosterd in plaats van vers brood en zogenaamde ‘negatieve calorieën’?

Stuk voor stuk theorieën die zijn ontsproten uit het brein van mensen met een te grote fantasie. Denk logisch! Kaas wordt vloeibaar als je ‘m warm maakt – en stolt weer bij afkoeling. In de tussentijd zijn er dus geen calorieën verdwenen. De achterliggende gedachte achter negatieve calorieën is dat voedingsmiddelen als selderie, kool en taugé zo weinig calorieën en zo veel vezels bevatten dat je spijsverteringskanaal meer calorieën verbrandt bij het verteren ervan dan de voedingsmiddelen in wezen bevatten. Eén woord: onzin. Datzelfde geldt voor het roosteren van je bammetje omdat dat minder calorieën zou opleveren. Als je brood roostert, wordt het droger. Er verdwijnt water. En water bevat – zoals je weet – geen calorieën. “De vraag is wat je hoopt te bereiken met dit soort theorieën,” zegt Van Herwijnen. “Misschien dat je wonderbaarlijke manieren vindt om meer te ‘mogen’ eten? Als je honger hebt, is het slim om iets te eten met veel voedingsstoffen. Die dingen vullen over het algemeen meer en ze geven je lichaam ook nog eens wat het nodig heeft. Daardoor hoef je niet ‘zoveel mogelijk’ te eten, je kunt gewoon precies genoeg eten en je daarna tevreden voelen.”

7

Is het maken van voedselcombinaties belangrijk als je wilt afvallen?

Het was de Amerikaanse arts William Hay die in het begin van de twintigste eeuw het belang van voedselcombinaties bedacht. Kern van zijn verhaal was dat je gezonder en slanker blijft als je geen koolhydraten (brood, aardappels) en eiwitten (vlees, zuivel) in dezelfde maaltijd stopt, maar deze netjes scheidt. Sindsdien is dit verhaaltje ons in alle denkbare gedaantes en variaties blijven achtervolgen, maar in principe is het nonsens. Anne Mesman-de Winter: “Diëten waaruit alle koolhydraten of juist alle eiwitten zijn verbannen, leveren ongetwijfeld gewichtsverlies op. Niet – zoals veel mensen denken – vanwege de combinaties die je maakt, maar omdat er een calorietekort optreedt. Het is simpelweg heel moeilijk om veel calorieën binnen te krijgen als je bijna niets mag. Probeer maar eens een boterham zonder beleg of pasta zonder saus, daar is niks aan en om die reden houdt je zoiets ook nooit lang vol. Maak liever combinaties die verzadigend én gezond zijn: veel groente, iets minder koolhydraten en eiwitten en een klein beetje vet.”

8

Stel: je eet vandaag te veel. Zie je dat dan morgen al terug op de weegschaal?

Nee. Om een kilo lichaamsvet aan te komen, moet je 7.777 calorieën extra eten. Dat zijn 700 boterhammen, 65 kroketten, 47 marsen of 38 punten kwarktaart. Ongeacht je lekkere trek, werk je die niet weg op één dag. Kortom: het is onmogelijk om binnen 24 uur een kilo aan te komen. “Heb je een avond flink getafeld, dan kan het best zijn dat de weegschaal de volgende dag een paar pondjes meer aangeeft,” zegt Sonja Kimpen. “De schuldige daarvan is vocht. Andersom geldt hetzelfde: eet je een paar dagen heel weinig, dan zal de weegschaal minder gewicht aangeven. Maar dat is allemaal vocht dat je bent kwijtgeraakt. Diëten die je beloven dat je in heel korte tijd een enorme hoeveelheid kilo’s kwijtraakt, zijn dan ook vooral gebaseerd op vochtverlies of het verminderen van je spiermassa. Dat heeft dus niets te maken met het begeerde vetverlies!”

9

Waarom wordt er eigenlijk altijd gezegd dat crashdiëten niet werken? Je valt er wel lekker snel van af.

Dat laatste klopt. Onder een crashdieet verstaan we diëten die heel weinig calorieën bevatten, vaak minder dan 1000 calorieën per dag. Met zo’n dieet kun je ervan uitgaan dat je gemakkelijk zo’n 1 kilo per week verliest. Keerzijde van zo weinig eten is dat je lichaam direct maatregelen gaat nemen om te overleven en zuiniger aan gaat doen met de energie die nog wel binnenkomt. “Een tweede actie van je lichaam is het afbreken van spieren, want die gebruiken veel energie en er komt nu eenmaal heel weinig brandstof binnen,” aldus Meijke van Herwijnen. “De derde stap is het afgeven van hongersignalen. Er komt gegarandeerd een moment dat je daar aan gaat toegeven, want die signalen zijn heel sterk. En op dat moment ga je weer meer eten. Omdat je lichaam heel zuinig was geworden, wordt het grootste deel van wat je eet gelijk opgeslagen. Door het verlies van spierweefsel verbrand je bovendien minder energie. Daardoor word je na een crashdieet vaak zwaarder dan je was voordat je aan het dieet begon. Niet voor niets gaat de voorkeur van gezondheidsdeskundigen dus uit naar diëten die met meer calorieën een geleidelijker gewichtsafname bewerkstelligen.”

10

Helpt het om je toevlucht te zoeken tot light-producten?

Mwoah. Light-producten bevatten minder vet en/of suiker dan het originele spul, en dus iets minder calorieën. Op zich goed nieuws, ware het niet dat mensen de illusie hebben dat light-producten uitsluitend uit lucht bestaan. En er daardoor zoveel van eten dat ze er uiteindelijk alleen maar dikker worden, zo blijkt uit onderzoek van de Cornell University. Een andere

reden waarom mensen meer gaan eten van light-producten is dat ze niet zo lekker en ‘vol’ zijn als de originele producten. Ze hebben vaak geen lekkere nasmaak, waardoor je nog maar een hap neemt. En nog eentje. Je leert door light-producten dus om meer te eten en minder goed te proeven. Twee gewoontes waarvan je jezelf kunt afvragen of je er blij mee moet zijn.

11

Zijn vijf kleine maaltijden afvaltechnisch beter dan drie grote?

Eten als je honger hebt is het beste. De meeste mensen hebben zo’n drie tot vier uur na hun laatste maaltje weer trek. Omdat we meestal rond 12.30 uur lunchen en dan pas om 18.30 uur avondeten, ontstaat er rond 16.00 uur hongerklop. Je gaat minder goed functioneren en komt met een schreeuwende maag bij je diner aan. “Het risico op overeten is dan groot, als je jezelf voor die tijd al niet hebt vergrepen aan koek, snoep of snacks,” legt Van Herwijnen uit. “Het is dus slimmer om tijdig iets gezonds te eten. Een boterham, fruitsalade of wat dan ook. Voel je de hele dag door de behoefte om te eten, dan is het verstandig om je eens af te vragen hoe dat komt. Komt het voort uit een emotionele behoefte, zoals troost, beloning of gezelligheid? Of is het misschien een reactie op een lichamelijke behoefte, pak ‘m beet slaap, ontspanning of water? Die laatste behoeftes zijn vaak gemakkelijker te vervullen, en dus een goed begin om meer in balans te komen.”

12

De hamvraag is nu: hoe val je op een gezonde – en blijvende – manier af?

Het mag saai en voorspelbaar zijn, maar het antwoord is: door te kiezen voor bewuster eten, regelmatig bewegen en het vermijden van calorierijke snacks. De lange weg, zeg maar. “Wees niet te streng voor jezelf, maar let wel op,” tipt Anne Mesman-de Winter. “Neem je eetgedrag eens onder de loep, vervang volvette producten door verstandigere varianten en stel reële doelen.” Dus niet: ik wil in twee weken vijf kilo afvallen, maar twee kilo per maand. Vergeet verder de calorieën en alles wat je jezelf probeert te verbieden. Meijke van Herwijnen: “Mensen reageren slecht op dingen die verboden zijn, dat houd je niet vol! Keer het dus liever om: ga je lichaam precies geven wat het nodig heeft, niet meer en niet minder. Dan kan het tot rust komen, conditie opbouwen en de overvloedige vetvoorraden afschaffen. Een goede vuistregel is: kies alleen voor veranderingen waarvan je weet dat je ze de rest van je leven kunt volhouden. Anders komt er geheid een terugval en is alle moeite voor niets geweest.”

Valkuilen top 3

1. Onvoorbereid aan de slag gaan “Wat je moet leren is om met verstand te eten,” zegt schrijver, arts en hoogleraar Ivan Wolffers die *Het dikke afvalboek* schreef en samen met zorgverzekeraar Menzis de ‘Afslankacademie’ verzorgt, een website vol informatie over verantwoord afvallen. Waar word je dik van? Hoe zit gezond eten in elkaar? Lees boeken over gezond eten, volg een cursus, verdiep je in de materie. Als je de kennis niet hebt, hoe kun je er dan op een goede manier mee omgaan?”

2. Blind varen op andere mensen. Wolffers: “Je valt niet af voor iemand anders, maar voor jezelf. Je moet het doen omdat je jezelf de moeite waard vindt, niet omdat je man je aantrekkelijker vindt als jij dunner bent of omdat al je vriendinnen superslank zijn. Werk aan je zelfvertrouwen en laat gaan, dat negatieve zelfbeeld. Anders gaat het nooit werken, echt niet.”

3. Jezelf voor de gek houden “We bedriegen onszelf dagelijks door te denken dat een enkel glaasje wijn geen kwaad kan of dat er in Japanse mix heus niet zo veel calorieën zitten,” aldus Wolffers. “Stop daarmee, want het dient geen enkel doel. Er zullen altijd en overal verleidingen zijn. Ga niet met jezelf in onderhandeling, maar spreek af dat je daar niet meer

voor valt. Dan hoef je jezelf niet te bedriegen en voel je je stukken beter dan wanneer je toch valt voor die ene bitterbal of dat toastje met brie.”

Moeiteloos minder calorieën

- Gebruik een bakoliespray in plaats van bakboter om braadpannen met een antiaanbaklaag in te vetten.
- Probeer eens magere kwark of Bulgaarse yoghurt in toetjes en sausjes in plaats van volle yoghurt of room.
- Verklein je porties met twintig procent, behalve groentes en salades – die vergroot je met vijftig procent.
- Laat eenspansgerechten en stoofpotten afkoelen en verwijder het vet dat komt bovendrijven.
- Als roerbakken te droog wordt, voeg dan wat water toe, geen extra vet.

Bron: *Diëten! Alle vragen & antwoorden* van Judith Wills, Uitgeverij Lifetime

Fantaseer over snoepen!

Het klinkt gek, maar wetenschappers van de Carnegie Universiteit hebben het toch echt ontdekt: denken aan snoepen helpt bij het afvallen. Veel diëten zijn gebaseerd op de gedachte dat je zo min mogelijk aan lekkers moet denken. Dan word je per slot van rekening niet verleid en krijg je geen eetlust. Maar de waarheid is anders: juist actief denken aan eten van snacks, helpt je lichaam om eerder te stoppen met snoepen. Dat je met je gedachten een lichamelijke reactie kunt veroorzaken, was al langer bekend, maar niet eerder was dit zo duidelijk van toepassing op afvallen.

7 keer x 100 calorieën kwijt

Zes minuten krachtig trappenlopen

Een kwartiertje seksen

Dertig minuten shoppen

22 minuten stofzuigen

Een half uurtje dansen

Een sprintje trekken van zes minuten

Vijftig minuten lang bellen

Wist je dat... vrouwen een dieet gemiddeld maar acht dagen volhouden? Dat blijkt uit Brits onderzoek. De meeste vrouwen beginnen overigens met een dieet nadat ze zichzelf eens goed hebben bekeken in de spiegel of een confronterende foto hebben gezien.

Groen afvallen

Wil je in de winter een paar kilo vermageren, zet dan gewoon de verwarming een paar graden lager. Goed voor het milieu én je gewicht, want uit onderzoek blijkt dat wie de temperatuur in huis met gemiddeld vijf graden laat zakken, zo'n zes procent meer calorieën verbrandt. De verklaring hiervoor is simpel: je lichaam moet harder werken om de lichaamstemperatuur van 37 graden te behouden, waardoor er meer energie wordt verbruikt.

Gevalletje snack-attack?

Bitterbal	35 kcal
Vietnamese loempia	90 kcal
Sateetje	110 kcal
Minipizza	290 kcal
Patat met	590 kcal

Kaascroissant	250 kcal
Broodje gezond	330 kcal
Tosti ham/kaas	290 kcal
Toastje roomkaas	60 kcal
Toastje brie	55 kcal
Blokje kaas	40 kcal