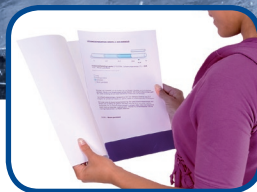
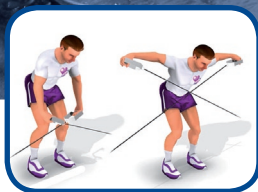
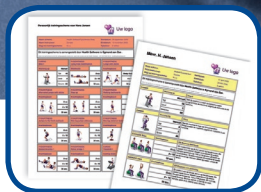


Deel 3: Afslanken

FEITEN versus FICTIE

Met de kwaliteit van uw begeleiding beslist u de concurrentiestrijd



De kwaliteit van de begeleidingsprocessen van een professioneel sportcentrum is te vergelijken met een lekkere taart. Het pand en de apparatuur zijn niet meer dan de doos. Bij veel sportcentra is er sprake van een luxe, maar verder lege doos met hooguit wat kruimels. Aandacht, plezier en trainingsresultaat is waar het voor uw leden om draait. Een goede primaire retentie garandeert uw rendement. Met het trainingsbegeleidingsprogramma **Exercise Assistant** en het test- en meetprogramma **Survival of the Fit-test** bent u in staat uw klanten optimaal te begeleiden en uw sportcentrum helder te profileren ten opzichte van uw concurrenten.



Meer dan 850 sportcentra, fysiotherapiepraktijken, bedrijfsfitness- en personal trainingorganisaties hebben al gekozen voor de kwaliteit van Health Software. Ga voor meer informatie naar www.healthsoftware.nl. Of bel voor een vrijblijvende demonstratie +31 (0)72 506 99 44.



Waarom Sonja Bakker bijna alle sportcentra verslaat

Is het Sonja Bakker dieet dan zo goed? Nee hoor.

Doen de sportcentra het dan zo slecht? Ja zeker!

Zonder lichaamsbeweging geen gezond lichaam. Daar zal iedereen het over eens zijn. Lichaamsbeweging heeft zelfs meer aangename effecten. Je voelt je prettiger als je regelmatig beweegt, je figuur gaat er beter uitzien en je conditie kan verbeteren. Uiteraard moeten de activiteiten wel aan bepaalde voorwaarden voldoen, willen er daadwerkelijk significante gezondheidseffecten optreden. Redenen genoeg voor miljoenen Nederlanders om wekelijks het sportcentrum te bezoeken.

Lichaamsbeweging heeft nog meer voordelen. In de regel wordt extra spiermassa opgebouwd, waardoor de stofwisseling stijgt. Hierdoor is het eenvoudiger om het lichaamsgewicht te beheersen. Extra lichaamsbeweging zorgt er tevens voor dat er meer calorieën verbrand worden en actieve personen zijn beter in staat om een afslankprogramma vol te houden. Ook zullen mensen die een afslankprogramma volgen hun spiermassa optimaal kunnen behouden. Mits ze de juiste bewegingsvorm kiezen.

Cardio of kracht

Standaard wordt cardiovasculaire training aanbevolen om af te slanken. Langdurige cardiovasculaire training stimuleert inderdaad de vetverbranding. In combinatie met gerichte voedingsmaatregelen binnen een afslankprogramma, zal iemand die uitsluitend cardiovasculair traint, na verloop van tijd echter het eigen spierweefsel gaan aanspreken.

Indien er sprake is van langdurige en strenge voedingsmaatregelen zal juist krachttraining het verlies van spiermassa tot een minimum beperken. Des te strenger en langduriger de voedingsmaatregelen, des te groter het belang van krachttraining. Ook bij krachttraining worden de calorieën verbrand. Tevens zal de opbouw van spiermassa en de toename van de stofwisseling de nodige calorieën vergen, waardoor er weinig verschil hoeft te bestaan in het calorieverbruik tussen kracht en cardiovasculaire training.

In de praktijk komt het er echter op neer dat men vooral activiteiten moet doen die men leuk vindt en dat zo vaak als mogelijk is. Iemand tegen zijn zin cardiovasculair te laten trainen of aan krachttraining te

laten doen zal niet lang worden volgehouden. Wel kan hier gericht in geadviseerd worden. Een combinatie tussen kracht en cardiovasculaire training is ideaal.

‘Indien er sprake is van langdurige en strenge voedingsmaatregelen zal juist krachttraining **het verlies van spiermassa tot een minimum beperken.**’

Volksverlakkerij in het sportcentrum

Een groot deel van de leden van de sportcentra in Nederland komt daar met als doelstelling het lichaamsvet te verminderen. Van enkele tot tientallen kilogrammen. De perceptie is dat wanneer je lid wordt van een sportcentrum en één of twee keer in de week gaat sporten de kilo's eraf zullen vliegen. Een beeld dat door de media overigens ook in stand wordt gehouden. Is dat wel zo? Uit onderzoek is gebleken dat drie uur sporten per week een gemiddeld gewichtsverlies van slechts 250 gram oplevert. Dat is één kilogram per maand. Deze kilo wordt vaak ook nog eens gecompenseerd door een toename van het spierweefsel en daarmee glycogeen en vocht, waardoor het saldo op de weegschaal nihil kan zijn.

De klant had daarentegen verwacht ten minste vijf kilogram per maand kwijt te raken met één uurtje fitness per week, waarvan drie kwartier aan rust wordt besteed. Uiteraard bespreken alle sportcentra gedurende het intakegesprek de doelstelling van de klant en zullen zij aangeven dat deze doelstelling niet behaald zal worden door alleen te gaan sporten. Vervolgens ontvangt de klant een individueel trainingsprogramma in combinatie met een professioneel afslankprogramma. Toch?

Eén ding is zeker, in negen van de tien sportcentra gebeurt dit dus niet! Geen intakegesprek, geen beoordeling van de doelstellingen, geen

persoonlijk trainingsprogramma en al helemaal geen professioneel afslankprogramma. Afslanken? Dan moet je 'cardioën.' En het evengoed vreemd vinden dat er zo'n enorm ledenverloop is. Helaas, het succesvol runnen van een sportcentrum is meer dan een ruimte vol zetten met fitnessapparatuur.

'Het **succesvol** runnen van een sportcentrum is meer dan een ruimte vol zetten met fitnessapparatuur.'

Waarom Sonja Bakker wel werkt

In tegenstelling tot de sportcentra doet Sonja Bakker wel wat ze beloofd. Namelijk gewichtsverlies op korte termijn. Dat is wat de mensen willen: 5, 10, 15 kilogram kwijtraken. Zou dat ook lukken met één uurtje fitness per week?

De voorgeschreven standaarddagmenu's gaan uit van gangbare producten en bevatten een minimale hoeveelheid calorieën per dag. In combinatie met een periode consequent omgaan met gemaksvoedsel en alcoholische dranken, zal dit bij veel mensen tot een aantal kilo's gewichtsverlies leiden. Wie veel en onverantwoord eet en vervolgens gaat Sonja Bakkeren, kan zelfs tientallen kilogrammen kwijtraken. Kijk maar eens naar Frans Bauer.

De haken en ogen van Sonja

Biedt Sonja Bakker dan de definitieve oplossing voor de overgewichtproblematiek?

Een periode minder eten zoals Sonja Bakker propageert zal ongetwijfeld leiden tot gewichtsverlies. De stofwisseling zal zich echter na een aantal weken aanpassen aan de kunstmatige situatie van hongersnood. Het lichaam zal dan zuiniger omgaan met het weinige voedsel dat het nog krijgt, omdat het wél dezelfde activiteiten uit zal willen blijven voeren. Ook na de afslankperiode blijft de stofwisseling lager dan normaal. Voedsel wordt hierdoor veel eerder beschouwd

als een overschot aan calorieën. Een overschot aan calorieën wordt door het lichaam bewaard voor slechtere tijden in de vorm van ... vetweefsel.

Alle, veelal goedbedoelde, methoden die erop gericht zijn om minder te gaan eten hebben op den duur een averechts effect. Het gevolg van de adviezen van Sonja Bakker is dat men door het gebruik van een minimale hoeveelheid voedsel automatisch een steeds 'luiër lichaam' creëert. Dit zogenaamde stelselmatig lijngedrag is met name onder vrouwen de grootste oorzaak van overgewicht!

De meesten zullen na Sonja Bakker weer terug komen op hun oude lichaamsgewicht. Of erger. En let maar op, ook Frans Bauer. Het is overigens wel mogelijk om het verkregen lichaamsgewicht te behouden, mits de voedingsadviezen van Sonja levenslang opgevolgd worden. Dus levenslang boodschappenlijstjes volgen en recepten bereiden. Dat is slechts voor een enkeling weggelegd. Men zal zich levenslang veel leuke en lekkere momenten moeten ontfemen. De dagmenu's voldoen overigens lang niet altijd aan de richtlijnen van het Voedingscentrum.

'De meesten zullen na Sonja Bakker weer terug komen op **hun oude lichaamsgewicht.**'

Sonja's recepten

De warme maaltijd is de meest calorierijke maaltijd van de dag. In recepten wordt rekening gehouden met de bereidingswijze en de productkeuze. De calorie-inname van deze maaltijd wordt hierdoor aanzienlijk beperkt. Op zich is dit handig, maar het heeft ook nadelen. Er moeten speciale producten voor worden ingekocht en er wordt geen of weinig rekening gehouden met mee-etende gezinsleden. Ook wordt men afhankelijk van de voorgeschreven recepten en is men vaak niet in staat dit te vertalen naar de warme maaltijden die na de afslankperiode gebruikt gaan worden. Het verplicht moeten bereiden van speciale recepten wordt door de meesten bovendien als te belastend ervaren.



Met enkele eenvoudige richtlijnen kan een deelnemer aan een afslankprogramma gewoon met het gezin mee-eten. Hanteer regelmatig magere bereidingstechnieken, kies verantwoorde producten aan de hand van voedingsvariatielijsten, neem een eventueel toetje later op de avond, wees matig met vette sauzen en gebruik een normale portie. Speciale recepten bereiden is dan ook niet nodig.

Dure boodschappenlijstjes

Boodschappenlijstjes worden als handig ervaren door deelnemers aan afslankprogramma's. Dergelijke lijstjes zorgen er echter voor dat de deelnemer niet zelf hoeft na te denken. Waarschijnlijk zouden deze mensen het ook handig vinden als u de boodschappen voor hen doet, hun warme maaltijd bereid en hun boterhammen besmeert. Het zelfstandig na gaan denken en de verantwoordelijkheid nemen over het eigen leef- en voedingspatroon is juist één van de hoofddoelstellingen van een professioneel afslankprogramma.

Boodschappenlijstjes zijn nauwelijks educatief, maken de deelnemer afhankelijk en houden onder andere geen rekening met gezinsleden en aanbiedingen van de supermarkt. Bij Sonja Bakker worden bovendien veel duurdere merkartikelen vermeld in de boodschappenlijstjes. Met behulp van voedingsvariatielijsten, die al bestaan sinds het begin van de jaren negentig van de vorige eeuw, kan men zeer eenvoudig de juiste producten kiezen die men zelf lekker vindt.

Meer eten?

Sonja Bakker biedt voor de meesten geen blijvende oplossing. Wat dan wel? Binnen een enkel voedingsprogramma is een periode van 10 weken méér eten het gehanteerde principe. Door meer te eten zou het lichaam de stofwisseling verhogen en daardoor zou men afslanken. Klinkt plausibel, maar het is niet waar. Als dit waar zou zijn dan zou men steeds meer kunnen eten om steeds meer te gaan afslanken.

'Maar het werkt wel' is het argument. Deelnemers behalen inderdaad gemiddeld een aantal kilo's gewichtsverlies in 10 weken, terwijl het lijkt alsof ze meer zijn gaan eten. Hier is echter een logische verklaring voor. Het volume van de voeding wordt drastisch verhoogd met koolhydraatrijke producten. Meer brood, meer aardappelen, meer groenten en fruit. Dit wordt gecombineerd met een meer verantwoorde productkeuze en een minder tot geen gebruik van gemaksvaedsel en alcoholische dranken. Tevens start men vaak voor het eerst met een beweegprogramma. Dat men er veel voor moet betalen speelt ook een rol. Uiteindelijk worden er ook binnen deze methode gewoon minder calorieën ingenomen dan er worden verbruikt.

Nadelen van methoden die gebaseerd zijn op 10 weken meer eten zijn dat het voor veel deelnemers nauwelijks is vol te houden. Bovendien is het voor mensen met stelselmatig lijngedrag niet doeltreffend, waardoor men snel de motivatie verliest om het tienweekse programma

vol te houden. Laat staan dat men dit op langere termijn zou kunnen volhouden. Daarnaast wordt men ook binnen deze methode onnodig afhankelijk gemaakt van dagmenu's en boodschappenlijstjes.

Minder eten en opbouwen

Gedurende een langere periode minder eten zorgt voor een daling van de stofwisseling en daarmee het ontstaan of verergeren van stelselmatig lijngedrag. De voedselinname dient echter wel voor een bepaalde periode gereduceerd te worden, zodat de reservevoorraden calorieën aangesproken zullen worden. Alléén extra lichaamsbeweging is onvoldoende effectief. Extra lichaamsbeweging is wel een essentiële ondersteunde factor.

Gemiddeld vanaf de derde week van een afslankfase binnen een afslankprogramma gaat het lichaam de stofwisseling aanpassen. Wanneer deze periode beperkt blijft tot twee weken, wordt er een doeltreffend gewichtsverlies verkregen én blijft de stofwisseling zoveel mogelijk intact. De afslankfase wordt gevolgd door een opbouwfase waarin de voeding weer wordt opgebouwd tot aan de individuele behoefte. Het korte termijn jojo-effect wordt hierdoor voorkomen. Ten slotte volgt er een gewichtbeheersingsfase waarbij het lange termijn jojo-effect wordt verijdeld.

'Nadelen van methoden die gebaseerd zijn op **10 weken meer eten zijn dat het voor veel deelnemers nauwelijks is vol te houden.**'

De praktijk

Theorie is belangrijk, maar het gaat om de vertaling naar de praktijk. Het probleem bij het aanbieden van een professioneel afslankprogramma is dat de materie zeer complex is en daardoor arbeidsintensief. Alleen de intake vergt al gemiddeld een uur. Ook het samenstellen van de persoonlijke voedingsschema's kost een vergelijkbare hoeveelheid tijd. Twee uur diëtistenwerk in totaal. Een geautomatiseerd lifestyle, voeding en afslankprogramma biedt de oplossing. De intake verloopt volledig via internet. De consument vult zelfstandig en in de eigen tijd een uitvoerige vragenlijst in. De begeleider is hier geen tijd meer aan kwijt. Deze gegevens worden rechtstreeks verwerkt door een softwareprogramma van het sportcentrum tot een strikt persoonlijk lifestyle, voeding en afslankadvies. Het sportcentrum kan zich vervolgens richten op de beweegprogramma's, de periodieke evaluatiegesprekken en testen en meten.

De rol van lichaamsbeweging bij afslanken

Menig consument is er van overtuigd dat het lidmaatschap van een sportcentrum gelijk staat aan minimaal vijf kilogram gewichtsverlies per maand. Lichaamsbeweging is om vele redenen een essentieel onderdeel van een gezonde leefstijl. Maar wat is nu de daadwerkelijk toegevoegde waarde wanneer men wil afslanken?

Eén kilo vetweefsel betekent dat er 7000 calorieën méér zijn ingenomen dan er zijn verbruikt. Om één kilo vetweefsel (= calorieën) te verbranden, moet men in totaal zo'n tien uur hardlopen, twaalf uur spinnen, vijftien uur aerobics of twintig uur wandelen. Uiteraard moet de voedselinname dan wel gelijk blijven. Vaak gaat men namelijk meer eten doordat men meer gaat bewegen. Wanneer iemand één uur per week traint, mits intensief en zonder pauzes, duurt het theoretisch gezien tien weken om slechts één kilo vetweefsel te verliezen. Bij een frequentie van twee keer per week, duurt dit vijf weken, enzovoorts. Wanneer de training matig intensief is en met pauzes gepaard gaat, zoals bij fitness, zal dit nog veel langer duren.

Wie wil afslanken door meer te gaan bewegen komt dus meestal van een koude kermis thuis. Toch speelt lichaamsbeweging een essentiële rol bij het afslanken en het behouden van een gezond en strak lichaam. De soort training en de regelmaat waarmee deze wordt uitgevoerd bepalen het rendement.

Cardio of kracht?

"U wilt afslanken? Ga maar laag intensief 'cardioën!'" Krachttraining wordt hierbij meestal volledig genegeerd. Hoewel langdurige cardiovasculaire training de vetverbranding inderdaad stimuleert, is het daadwerkelijke afslankende effect van uitsluitend cardiovasculaire training gering. In combinatie met een verminderde voedselinname, wat het geval is indien men aan een afslankprogramma deelneemt of een zelfstandige lijnpoging onderneemt, zal iemand die uitsluitend cardiovasculair traint zelfs het eigen spierweefsel gaan aanspreken als energiebron. Spiermassa is de grootste verbruiker van calorieën, zowel bij lichaamsbeweging als in rust. In tegenstelling tot cardiovasculaire training, zorgt krachttraining ervoor dat verlies van spiermassa tijdens een periode van verminderde voedselinname tot een minimum wordt beperkt.

Des te strenger en langduriger de voedingsmaatregelen, des te groter het belang van krachttraining. Alléén maar krachttraining is echter ook niet de optimale manier om vetweefsel te verliezen. De vetverbranding wordt zoals gezegd wél gestimuleerd door langdurige cardiotrainingen, zij het in de meeste gevallen gering. Ideaal is dus om de twee trainingsvormen te combineren. Krachttraining voor het behoud van spiermassa en cardiotraining voor het stimuleren van de vetverbranding.

'Ideaal is dus om **de twee trainingsvormen te combineren**. Krachttraining voor het behoud van spiermassa en cardiotraining voor het stimuleren van de vetverbranding.'

Aanspreken van vetten

"Wanneer ga ik mijn vet verbranden?" Het is een veel gestelde vraag tijdens cardiotrainingen. Het lichaam verbrandt onder normale omstandigheden vrijwel altijd een combinatie van koolhydraten, vetten en een kleine hoeveelheid eiwitten. Naarmate de training vordert, zal men relatief meer vetten verbranden. De hoeveelheid en snelheid waarmee dit gebeurt, is afhankelijk van een aantal factoren. De belangrijkste factoren zijn de duur en de intensiteit van de training en de inname van voeding vlak vóór en tijdens de training. Naarmate de tijdsduur van de inspanning langer is, wordt het aandeel van vet als brandstof groter. Bij matige inspanning is het aandeel vet dat wordt verbrand in het begin ongeveer 40%. Dit aandeel loopt na twee uur op

'Gulden regel bij het verbranden van vetweefsel door middel van inspanning is dat **de duur altijd belangrijker is dan de intensiteit.**'

naar circa 65%. Wanneer de intensiteit toeneemt, neemt het aandeel van vetten als energieleverancier in relatieve zin af.

Echter bij een intensieve training van een uur, wordt in absolute zin meer vetweefsel verbrand dan bij een extensieve training van een uur. Gulden regel bij het verbranden van vetweefsel door middel van inspanning is dat de duur altijd belangrijker is dan de intensiteit. De inname van voeding vlak voor en tijdens de training heeft invloed op de vetverbranding. Wanneer vlak vóór en tijdens de training koolhydraten (sportdrank, energierepen, fruit, etc.) worden genuttigd, zal het lichaam voor het overgrote deel eerst de energie uit deze koolhydraten gaan gebruiken, in plaats dit uit het vetweefsel te mobiliseren.

Het energieverbruik uit vetweefsel tijdens de training kan worden opgevoerd door nuchter te trainen. Dat wil zeggen, vóór het ontbijt of ten minste drie uur na de laatste maaltijd. Deze trainingen mogen zeker niet intensief zijn, omdat men dan flauw zou kunnen vallen door een gebrek aan 'snelle' brandstof in de vorm van koolhydraten in het lichaam. Het is belangrijk om binnen een uur na de training

iets te eten wat rijk is aan koolhydraten om afbraak van spiermassa te voorkomen. Bij voorkeur fruit of volkoren graanproducten, zoals brood, ontbijtkoek of één van de drie hoofdmaaltijden.

Een kwestie van volhouden

Primair moet lichaamsbeweging plezierig zijn om te doen. Het heeft geen zin om iemand langdurige cardiovasculaire training voor te schrijven als hij of zij daar een hekel aan heeft. Alleen wanneer men de activiteiten leuk vindt, zal men dit lange tijd kunnen volhouden en onderdeel laten worden van de persoonlijke leefstijl. De duur en intensiteit van een trainingsprogramma moet -zeker in het begin- niet te lang en te hoog zijn. Vier keer per week 15 minuten is beter dan één keer per week 60 minuten. Voor een groot deel van de mensen met overgewicht is een trainingsduur langer dan een uur moeilijk vol te houden. Bovendien wordt een uurtje intensief trainen per dag vaak teniet gedaan door een inactiviteit gedurende de overige 23 uur van de dag in combinatie met minder verantwoorde voedingsgewoonten. Een te hoge trainingsintensiteit voor een persoon met overgewicht kan leiden tot uitval door vermoeidheid en daardoor een (te) korte trainingsduur. Dit kan vervolgens weer leiden tot gevoelens van falen, complete opgave van de trainingen en het excessief gebruik van gemaksvuedsel.

Naast het positieve effect op de lichaamssamenstelling heeft extra lichaamsbeweging vele andere gezondheidsvoordelen. Een positief effect op hart en bloedvaten, de bloedsuikerspiegel, hersencapaciteit en de gemoedstoestand. Personen die regelmatig extra bewegen zijn bovendien beter in staat een afslankprogramma vol te houden.





Met 'pillen' worden de supplementen bedoeld die invloed zouden hebben op de verbrandingssnelheid (fatburners), de vetopname (fatblockers), de eetlust (eetlustremmers) en/of de vochthuishouding (vochtafdrijvers). In dit artikel wordt een overzicht gegeven van de feiten over de 'pillen'.

Afslanken met een pilletje

Wie 'pillen en poeders' in één zin gebruikt heeft bij voorbaat al weinig verstand van de veelheid aan producten die ons de definitieve oplossing voor de overgewichtproblematiek beloven.

De 'pillen' zijn totaal andere producten dan de 'poeders'. Onder 'poeders' worden maaltijdvervangende dieetvoedingen verstaan. Dit zijn wetenschappelijk onderbouwde en warenwettelijk beschermde producten, die veilig toegepast kunnen worden als hulpmiddel binnen een professioneel afslankprogramma. Voor een groot deel van de mensen die doeltreffend wensen af te slanken zijn maaltijdvervangers zelfs essentieel.

'Tekorten aan chroom komen bij gezonde mensen nauwelijks voor.'

Fatburners

De zogenaamde fatburners zijn supplementen die het lichaam zouden aanzetten tot het verbranden van extra vetweefsel. Sinds ephedra is verboden in 2004, zijn de populairste ingrediënten van fatburners cafeïne en aanverwante stoffen, zoals guarana, groene thee extract (EGCG, Camellia sinensis), capsaïcine en piperine. De hongerstillende en energieverhogende effecten van deze ingrediënten zijn veelvuldig onderzocht en bewezen. Cafeïne en cafeïneachtige stoffen zijn echter geen voedingssupplementen maar drugs. Eén van de nadelen is de gewenning. Men moet steeds meer gebruiken om hetzelfde effect te verkrijgen. De bekendste bijwerkingen zijn nervositeit, misselijkheid, slapeloosheid en hoofdpijn.

Een ander veelvoorkomend ingrediënt in fatburners is carnitine. Carnitine speelt een rol bij de verbranding van vet in het lichaam. De bewering is dat als men méér carnitine zou gebruiken, de

‘Alleen indien er sprake is van **een gebrek in het lichaam,** kan suppletie van carnitine een rol spelen.’

vetverbranding zou toenemen. Alleen indien er sprake is van een gebrek in het lichaam, kan suppletie van carnitine een rol spelen. Dit komt echter zelden voor, omdat de benodigde aminozuren (lysine en methionine) om carnitine aan te maken, van nature aanwezig zijn in vlees. Vegetariërs zouden wel baat kunnen hebben bij carnitinesuppletie.

Een ander veelvoorkomend ingrediënt is CLA (geconjugeerd linolzuur). Een bijzonder soort (trans)vet waarvan wordt beweerd dat het vetverlies en spieropbouw stimuleert. Deze beweringen worden door wetenschappers in twijfel getrokken. Naast de twijfelachtige werking zorgt CLA dat de resistentie voor insuline wordt verhoogd. Hierdoor wordt het mechanisme in gang gezet voor het ontstaan van diabetes type 2.

Fatblockers

Fatblockers zouden moeten zorgen voor een verminderde opname van vetten uit de voeding door het lichaam. Een deel van het vet wordt geabsorbeerd en zodoende niet opgenomen door de darm. Hoofdbestanddeel van deze supplementen zijn vaak vezels of chitosan. De afslankende effecten van deze ingrediënten zijn wel aangetoond bij ratten, maar bij mensen zijn de onderzoeksresultaten niet eenduidig. Wel zijn er bijwerkingen, zoals obstipatie en winderigheid.

Eetlustremmers

Eetlustremmers moeten zorgen voor een verzadigd gevoel, waardoor minder wordt gegeten gedurende de dag. Ingrediënten die de eetlust zouden remmen zijn onder andere HCA en vezels. Er zijn verschillende onderzoeken uitgevoerd naar de vermeende eetlustremmende werking van HCA (hydroxycitroenzuur) en de resultaten spreken elkaar tegen. Bijna alle onderzoeken werden bovendien uitgevoerd op ratten. In eetlustremmers wordt ook vaak gebruik gemaakt van vezelsoorten zoals guar(gom), psyllium, zemelen, cellulose, grapefruitvezels en inuline. Dat een vezelrijke voeding de eetlust onderdrukt is welbekend. Of deze vezelpreparaten daadwerkelijk een rol kunnen spelen bij een afslankpoging is twijfelachtig. Vezelrijke voeding zoals groenten, fruit en volkoren graanproducten zijn altijd te verkiezen boven supplementen.

De eetlust wordt ook beïnvloed door de bloedsuikerspiegel. Stoffen die een positieve invloed zouden hebben op de bloedsuikerspiegel zijn onder andere chroom, sesamin, Alpha Lipoic Acid (ALA) en bitterkomkommer (of bittermeloen). Onderzoeken met ALA, sesamin en bitterkomkommer uitgevoerd op ratten laten gunstige

veranderingen zien in de bloedsuikerspiegel. De effecten op mensen is nog onvoldoende onderzocht.

Het mineraal chroom draagt daadwerkelijk bij aan de stabiliteit van de bloedsuikerspiegel. Zoals bij alle vitamines en mineralen heeft suppletie echter alleen effect wanneer er reeds een tekort bestaat in het lichaam. Tekorten aan chroom komen bij gezonde mensen nauwelijks voor, omdat chroom van nature aanwezig is in groenten, fruit en volkoren graanproducten. Recentelijk is aangetoond dat picolinaat, onderdeel van chroompicolinaat, giftige eigenschappen heeft.

Vochtafdrijvers

Vaak zijn vochtafdrijvende stoffen onderdeel van afslankpreparaten. Men verliest tijdelijk gewicht in de vorm van water. Aan de hoeveelheid vetmassa veranderd uiteraard niets. De weegschaal geeft dan ook een vertekend beeld. Na het gebruik van vochtafdrijvers komen de kilo's direct weer terug. Voorbeelden van vochtafdrijvende stoffen zijn berkenblad, brandnetel en paardebloemextract en Yerba maté.

‘Helaas is dus niet ieder ingrediënt **vanzelfsprekend veilig en voldoende onderzocht.**’

Conclusie

Cafeïne en aanverwante stoffen zoals guarana kunnen, door het onderdrukken van het hongergevoel en het verhogen van de stofwisseling, een afslankpoging tijdelijk ondersteunen. Na enige tijd zal er gewenning optreden. Langdurig verhoogd gebruik van dergelijke stoffen kan schadelijk zijn voor de gezondheid. Onderzoeken naar overige ingrediënten zijn vaak uitgevoerd op ratten, op korte termijn en/of bij veel hogere doses van de pure stof. Helaas is dus niet ieder ingrediënt vanzelfsprekend veilig en voldoende onderzocht. Bovendien worden onderzoeken meestal gefinancierd door de supplementenindustrie zelf, wat ongetwijfeld van invloed is op de gepubliceerde resultaten. Ingrediënten waarvan een werking is aangetoond kunnen het afslanken hoogstens ondersteunen, maar niet bewerkstelligen. Afslanken blijft een kwestie van het tijdelijk en daarna structureel aanpassen van de voedselinname. Lichaamsbeweging is hierbij ondersteunend.



Aversie maaltijdvervangers wel of niet terecht?

Zowel bij consumenten als bij begeleiders bestaat er een aversie tegen de toepassing van maaltijdvervangende dieetpreparaten. Ze zijn duur, niet lekker en werken toch niet op lange termijn. Moeten de maaltijdvervangers uit de schappen van de supermarkt?

Assortiment

Maaltijdvervangers zijn er in vele vormen en van diverse merken. Van de maaltijdvervangers op poederbasis, waarmee je een shake of yoghurtmaaltijd kunt maken tot aan repen en soepen. De samenstelling van maaltijdvervangers is vastgelegd in de Warenwet. Ze moeten daardoor verplicht een bepaalde hoeveelheid essentiële voedingsstoffen leveren. De truc van maaltijdvervangers is dat ze dus wel alle benodigde voedingsstoffen leveren, maar dat iedere overbodige calorie eruit is gehaald. Dit betekent dat als je letterlijk een maaltijd vervangt door een maaltijdvervanger, je net als met een uitgebalanceerde maaltijd, altijd de benodigde voedingsstoffen binnen krijgt maar niet de overbodige calorieën. Het lichaam zal zodoende een beroep moeten gaan doen op de reservevoorraad calorieën, het vetweefsel. Afslanken is het resultaat.

‘Een snelle en verantwoorde gewichtsafname kan zodoende **voor onbepaalde tijd** behouden blijven.’

Smaken verschillen

De aversie van veel consumenten tegen maaltijdvervangers berust meestal op praktijkervaring. Hoewel smaken verschillen, wordt deze niet altijd gewaardeerd. Hierbij moet een duidelijk onderscheid gemaakt worden tussen de maaltijdvervangers op poederbasis en de kopieën van bekende producten, zoals repen en soepen. Een kopie smaakt namelijk zelden zo lekker als het echte product. Je start met een bepaalde verwachting die niet wordt waargemaakt. Een shake of yoghurtmaaltijd op poederbasis heeft dit probleem niet.

Tijdelijk resultaat

Het argument dat het resultaat met maaltijdvervangers meestal tijdelijk is, klopt. Dit is echter niet te wijten aan de maaltijdvervangers, maar aan de zelfstandige toepassing en daarmee het gebrek aan deskundige begeleiding.

Een afslankperiode hoort namelijk altijd te bestaan uit een afslankfase, een opbouwfase en een gewichtbeheersingsfase. De opbouw- en gewichtbeheersingsfase zijn namelijk essentieel bij het voorkomen van het korte- en lange termijn jojo-effect. Maaltijdvervangers kunnen dan ook alleen toegepast worden als hulpmiddel binnen een professioneel lifestyle, voeding en afslankprogramma. Een snelle en verantwoorde gewichtsafname kan zodoende voor onbepaalde tijd behouden blijven.

Verantwoorde eet- en leefgewoonten zijn vervolgens noodzakelijk om ook op lange termijn het behaalde lichaamsgewicht te handhaven.

Onverantwoord

Het gangbare advies is om niet meer dan één kilo lichaamsgewicht per week te verliezen. Sneller gewichtsverlies zou ongezond zijn, de stofwisseling zou drastisch vertragen en er zou sprake zijn van extra veel verlies van spiermassa.

De toepassing van maaltijdvervangers is niet ongezond. Dankzij de warenwettelijke bepalingen leveren maaltijdvervangers altijd de benodigde hoeveelheden voedingsstoffen. De stofwisseling vertraagt in de regel vanaf de derde week van een afslankpoging, zowel op basis van reguliere voeding als op basis van maaltijdvervangers. De mate van daling van de stofwisseling is bovendien voornamelijk afhankelijk van het verschil tussen de huidige voedselinname met de voedselinname gedurende een afslankfase. De daling van de stofwisseling kan grotendeels worden voorkomen door een korte afslankfase van maximaal twee weken aan te houden en dit te combineren met krachttraining. Dit zorgt er tevens voor dat er geen onnodige afbraak van spierweefsel plaatsvindt.



Duur

Maaltijdvervangers zouden duur zijn. Ook dit is een misverstand. Je vervangt een gangbare maaltijd, dus je vervangt ook de kosten van die maaltijd! Maaltijdvervangers zijn namelijk geen supplementen die als aanvulling bedoeld zijn. Meestal is het gebruik van maaltijdvervangers zelfs goedkoper dan de normale voeding. Alleen maaltijdvervangers die via netwerkmarketingconstructies worden verkocht zijn aanzienlijk duurder.

'Men is steeds minder gaan eten als gevolg van **verkeerde voedingsadviezen a la Sonja Bakker.**'

Uit de schappen?

Kunnen we maaltijdvervangers toch maar beter uit de schappen van de supermarkt laten verwijderen? Wel als het gaat om de losse verkoop. Maaltijdvervangers toegepast als hulpmiddel binnen een professioneel lifestyle, voeding en afslankprogramma zijn daarentegen voor overgrote deel van de afslankers zelfs essentieel om doeltreffend af te slanken: de vrouwen met stelselmatig lijngedrag. Het is een ernstige misvatting dat een gezond voedingspatroon in combinatie met lichaamsbeweging voor iedereen de beste methode is om succesvol af te slanken!

Bij stelselmatig lijngedrag wordt vrijwel net zo weinig gegeten als bij een 1000-1200 calorieëndieet. Men is steeds minder gaan eten als gevolg van verkeerde voedingsadviezen a la Sonja Bakker.

Al deze mensen kampen nu met een aanzienlijk verlaagde stofwisseling. Bij het ondernemen van een afslankpoging op basis van reguliere voedingsmiddelen ontstaat vervolgens geen tot nauwelijks een verschil in calorieën tussen de huidige inname en de inname gedurende de afslankperiode. Het lichaam zal niet tot nauwelijks een beroep doen op het vetweefsel.

Schrijnend gebrek deskundigheid

Alleen met maaltijdvervangers lukt het wél om een aanzienlijk verschil te creëren. Zodoende kan zelfs iedereen met stelselmatig lijngedrag doeltreffend en volstrekt verantwoord afslanken met zelfs meerdere kilo's per week. De motivatie van deelnemers aan een afslankprogramma wordt hierdoor bovendien aanzienlijk vergroot, wat de retentie evenredig bevordert. Maaltijdvervangers dienen echter alleen toegepast te worden binnen een professioneel lifestyle, voeding en afslankprogramma dat bestaat uit een afslank, opbouw en

'De stofwisseling vertraagt in de regel vanaf de derde week van een afslankpoging.'

gewichtbeheersingsfase. De afslankfase mag bovendien niet langer duren dan twee weken. Met uitzondering van gebruik op een balansdag mogen maaltijdvervangers nooit zelfstandig worden toegepast,

Iedere diëtist en huisarts zal dit beamen. De aversie tegen maaltijdvervangers bij een deel van de begeleiders op het gebied van bewegen, voeding en afslanken berust op een schrijnend gebrek aan deskundigheid.



Het meest winstgevende lifestyle, voeding en afslankprogramma



Ook u bent nu in staat om een eigen professioneel en innovatief lifestyle, voeding en afslankprogramma te exploiteren met een uitzonderlijk hoge winstmarge. Het **Finally Lifestyle Program** neemt u twee uur gespecialiseerd diëtistenwerk uit handen. Dankzij een volledig interactieve intake via het internet en directe verwerking via unieke software, ontwikkeld op basis van meer dan 16 jaar kennis en ervaring. De klant hoeft geen belastende recepten te bereiden of zich aan boodschappenlijstjes te houden en kan zelf kiezen voor de meest doeltreffende afslankmethode. Bovendien vindt er geen daling van de stofwisseling plaats, dankzij de korte afslankfase. Het **Finally Lifestyle Program** is tevens gericht op lifestyleadvisering voor iedereen die gezond wil eten en leven. In 2008 zal uw organisatie bovendien profiteren van nationale mediaondersteuning.



Meer dan 850 sportcentra, fysiotherapiepraktijken, bedrijfsfitness- en personal trainingorganisaties hebben al gekozen voor de kwaliteit van Health Software. Ga voor meer informatie naar www.healthsoftware.nl. Of bel voor een vrijblijvende demonstratie +31 (0)72 506 99 44.



Inhoud voor inhoudsloze afslankprogramma's?

Bijna dagelijks wordt er een nieuw afslankprogramma of wonderdieet ontwikkeld. Eens in de zoveel tijd slaat dit aan bij het grote publiek, waarna de nieuwste hype een feit is. De verwachtingen zijn altijd hoog gespannen. Zou dit dan eindelijk de oplossing zijn voor het reduceren van ons overvloedige lichaamsvet?

Of moeten we kritisch blijven kijken naar de inhoud van deze “vernieuwende” programma's?

Wanneer we een nieuw afslankprogramma onder de loep nemen, kunnen we al snel een structuur herkennen. Vrijwel zonder uitzondering worden een aantal standaard principes in een nieuw jasje gegoten: voorgekauwde dagmenu's met een minimale hoeveelheid calorieën, welke worden samengesteld aan de hand van verplichte recepten en boodschappenlijstjes. Uiteraard mogen de enthousiaste succesverhalen van deelnemers niet ontbreken. Maar wat zou je overhouden wanneer je de recepten en boodschappenlijstjes weglaat? Slechts één pagina met een onpersoonlijk dagmenu!

Caloriearme recepten

Caloriearme recepten geven invulling aan een groot aantal pagina's van de meeste afslankboeken. Fraaie kleurenfoto's verhullen een aantal eenvoudige basisprincipes.

‘Alleen voor diegenen die het leuk vinden om te koken of die **weinig inspiratie** hebben, zijn recepten een meerwaarde.’

1. Gebruik een ruime hoeveelheid groenten
2. Beperk de hoeveelheid rijst, aardappelen of pasta tot een normale portie
3. Gebruik mager vlees of vis
4. Pas magere bereidingstechnieken toe zoals koken, stomen, grillen of roerbakken in een pan met antiaanbaklaag
5. Kies voor rode sauzen of dressings zonder olie



Als je logisch nadenkt en deze regels toepast op de reguliere warme maaltijd, dan is het enorme receptenaanbod helemaal niet meer nodig. Alleen voor diegenen die het leuk vinden om te koken of die weinig inspiratie hebben, zijn recepten een meerwaarde. Hoewel het ideaal lijkt om kant en klare recepten voorgeschreven te krijgen, is het verplicht moeten bereiden van aparte recepten vooral belastend voor de meeste mensen. De ingrediënten moeten apart ingekocht worden, het kost meer tijd en het is meestal lastig te combineren met de partner of het gezin.

Pas als de deelnemer aan een afslankprogramma zelf over de voornoemde eenvoudige basisprincipes gaat nadenken, wordt het bereiden van een verantwoorde warme maaltijd een gewoonte. Men is dan niet meer afhankelijk van boekjes of programma's die recepten bieden voor een beperkte periode. Want wat nu te eten als de 10 tot 12 weken voorbij zijn?

'Bij wie zich niet levenslang aan de voorschriften houdt, **komen de kilo's er vanzelf weer bij.**'

Boodschappenlijstjes

Kant en klare boodschappenlijstjes, al dan niet afgestemd op de voedselvoorkeur van de afslanker, worden in eerste instantie meestal als handig ervaren. Je hoeft namelijk helemaal niet meer na te denken bij het doen van de boodschappen. En daar ligt direct de valkuil. Standaard boodschappenlijstjes maken de deelnemer afhankelijk en zijn niet tot nauwelijks educatief. Want wat nu te kopen als de 10 tot 12 weken voorbij zijn?

Zelfstandig nadenken en de verantwoordelijkheid nemen over het eigen leef- en voedingspatroon zijn juist hoofddoelstellingen binnen een professioneel lifestyle, voeding en afslankprogramma. Voorgeschreven boodschappenlijstjes druisen hier recht tegen in. Bovendien houden boodschappenlijstjes geen rekening met gezinsleden, restanten en aanbiedingen van de supermarkt. Wie niet de moeite neemt om na te denken over zijn voedingsgewoonten zal op lange termijn nimmer in staat zijn succesvol af te slanken.

Wel educatief

Boodschappenlijstjes zijn niet wenselijk en gelukkig absoluut niet noodzakelijk. In het begin van de jaren negentig van de vorige eeuw zijn bijzonder handige voedingsvariatielijsten ontwikkeld. In deze voedingsvariatielijsten zijn producten ingedeeld in categorieën. In één oogopslag kan een verantwoorde vrije keuze worden gemaakt. Het toepassen van voedingsvariatielijsten is direct educatief en heeft daarom levenslang effect.

'Standaard boodschappenlijstjes maken de deelnemer **afhankelijk en zijn niet tot nauwelijks educatief.**'

Crashdiëten

Het is een open deur om te stellen dat crashdiëten waarbij een minimale calorie-inname centraal staat, zoals het Sonja Bakkerdieet, niet werken op lange termijn. Sterker nog, men komt meestal van de regen in de drup. Ondanks de voorgekauwde recepten en boodschappenlijstjes houdt vrijwel niemand een crashdieet levenslang vol. En al zou dat zo zijn, dan ontstaan er op termijn tekorten aan voedingsstoffen met de nodige consequenties voor de gezondheid. Ook daalt het energieniveau, evenals de snelheid van de stofwisseling. Bij wie zich niet levenslang aan de voorschriften houdt, komen de kilo's er vanzelf weer bij. En vaak nog een paar extra. Sonja bedankt!

Voorwaarden voor succes

Om te komen tot blijvende verbeteringen in het voedingspatroon van afslankers en daarmee succes op lange termijn, zal een afslankprogramma géén recepten of boodschappenlijstjes moeten bevatten. Wel educatieve middelen, zoals voedingsvariatielijsten. Dit is echter lang niet alles. Er zijn diverse voorwaarden om doeltreffend af te kunnen slanken en op lange termijn het verkregen lichaamsgewicht te kunnen beheersen.

De basis bestaat altijd uit een persoonlijke anamnese (voedingsvraaggesprek), nooit uit een caloriebehoefteberekening of meting. Vervolgens is een lifestyle, voeding en afslankprogramma altijd ingedeeld in drie fasen. De afslankfase waarin de vetvoorraden van het lichaam worden aangesproken. Deze afslankfase mag maximaal twee weken duren om de stofwisseling in tact te houden. Maaltijdvervangers zijn voor de meeste afslankers essentieel als hulpmiddel binnen de afslankfase. Na de afslankfase volgt de opbouwfase ter voorkoming van het korte termijn jojo-effect. De laatste fase is de gewichtbeheersingsfase, waarin verbeteringen in het voedingspatroon zijn doorgevoerd en de hoeveelheid voeding minimaal voorziet in de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) voedingsstoffen. De afslanker dient zelf in staat te zijn de gewichtbeheersingsfase onbeperkt, en op een zo prettig mogelijke manier, vol te houden. Dus zonder recepten en boodschappenlijstjes!

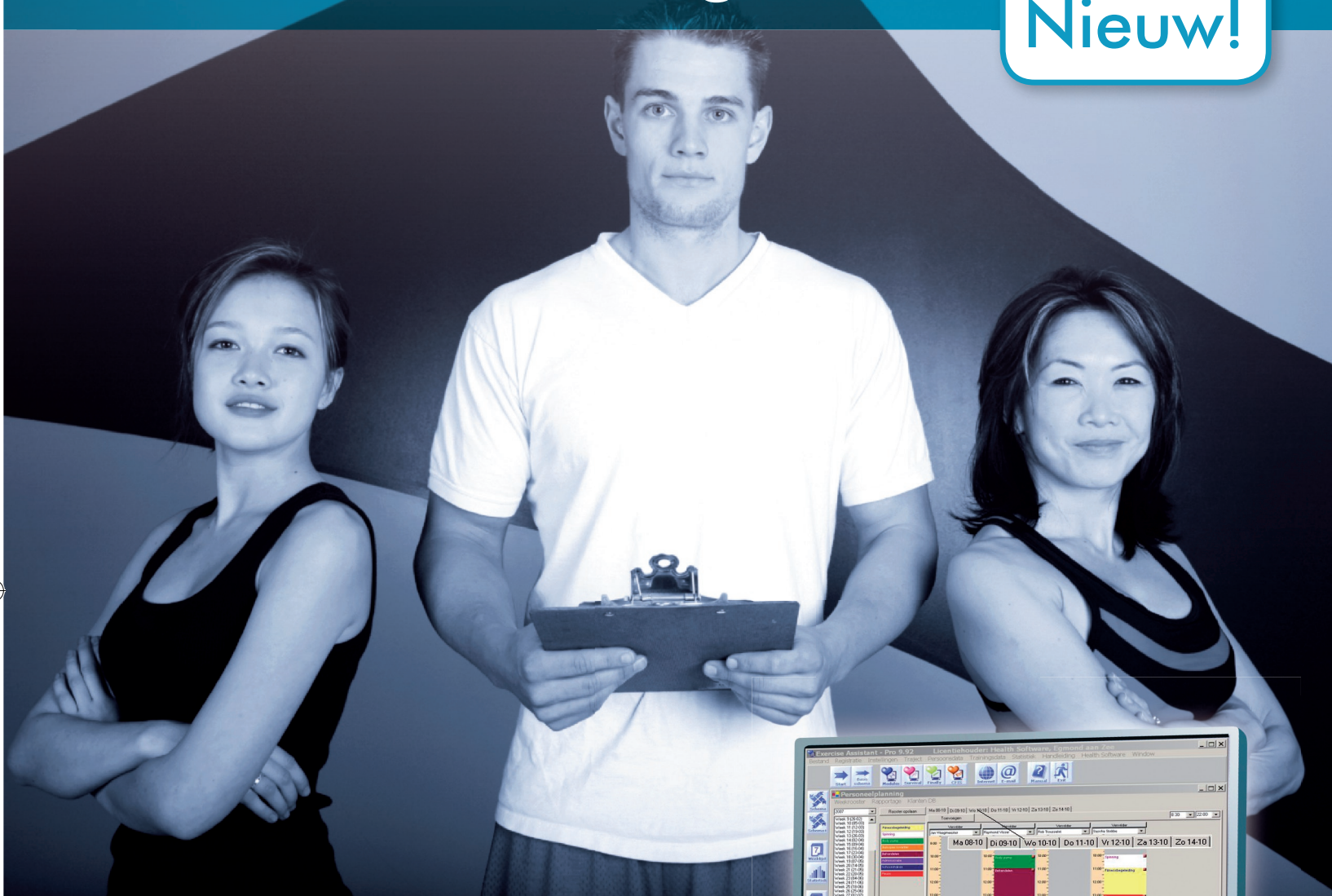
Deze artikelen zijn eerder gepubliceerd in de vakbladen
BodyBiz, Leisure en Movemens.

Wilt u gratis meer exemplaren ontvangen voor uw collega's of personeel?
Mail uw aanvraag naar info@healthsoftware.nl.



Unieke software personeelsplanning en retentiemanagement

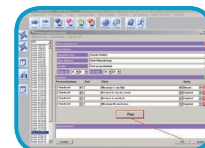
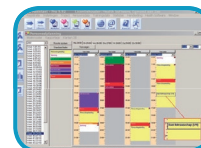
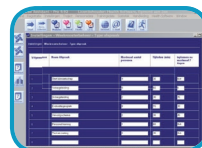
Nieuw!



In samenwerking met enkele van de grootste fitnessketens van Nederland is een uniek softwarepakket voor **Personeelsplanning en Retentiemanagement** voor het moderne sportcentrum ontwikkeld. U kunt al uw personeel onbeperkt inplannen voor iedere taak, gedurende iedere tijdseenheid en op iedere willekeurige locatie. U kunt uw afwezig personeel eenvoudig vervangen door de personeelstaken over te dragen aan beschikbare collega's. Alle afspraken met uw leden worden structureel gepland, contactmomenten ingevoerd, absentielijsten automatisch gegenereerd en nog veel meer. Geen klant zal meer aan uw aandacht ontsnappen. Uiteraard kunt u het programma eenvoudig afstemmen op de specifieke situatie van uw eigen sportcentrum.



**Personeelsplanning &
Retentiemanagement®**



Meer dan 850 sportcentra, fysiotherapiepraktijken, bedrijfsfitness- en personal trainingorganisaties hebben al gekozen voor de kwaliteit van Health Software. Ga voor meer informatie naar www.healthsoftware.nl. Of bel voor een vrijblijvende demonstratie +31 (0)72 506 99 44.



**Health
Software**

**Fit!vak
Business Partner**