

Diëtisten waarschuwen voor Dukan Dieet - 02/03/2011 15:13:42

Volgens de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen is het populaire Dukan Dieet alles behalve gezond.

Het Dukan Dieet werd ontwikkeld door de Fransman Pierre Dukan en kreeg wereldwijde bekendheid door sterren als Jennifer Lopez en Gisele Bündchen. Het dieet is gebaseerd op het eten van proteïnen: in de eerste fase eet je enkel proteïnen



zodat je sneller vet verbrandt. In de tweede fase mag je af en toe groenten eten: de bedoeling is dat je gewone dagen afwisselt met proteïnedagen. Tenslotte volgen de consolidatiefase en de stabilisatiefase, waarin het de bedoeling is dat je niet meer bijkomt.

Het dieet is bij ons zeer populair: drie boeken van Pierre Dukan staan in de top tien van populaire non-fictieboeken. Maar Vlaamse diëtisten waarschuwen voor dit dieet, dat behoorlijke risico's inhoudt voor de gezondheid. 'Mensen gaan wel snel gewicht verliezen, maar het dieet is op lange termijn belastend voor de nieren', zo beweert Katty Uytersprot van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen. 'Bovendien is de kans op een jojo-effect groot. Als mensen het dieet te streng volgen, zullen ze zich snel slap voelen en uitgeput geraken'.

Ook professor Theo Niewold, voedingsdeskundige bij de Universiteit Leuven, is geen voorstander van het dieet. Hij vergelijkt het met het populaire Atkins dieet: 'Dit soort dieëten zijn proteïnerijk, maar arm in vitaminen en mineralen. Bovendien bevatten ze veel vlees, dus veel verzadigde vetten en cholesterool, die slecht zijn voor hart en bloedvaten en kankerverwekkend kunnen zijn. Bovendien wordt er te weinig calcium opgenomen, met risico op osteoporose'.

tib (deredactie.be)