



■ Mythen en werkelijkheid over afslanken

Overtollige kilo's kwijtspelen is een prijzenswaardig doel als men gezonder en beter wil leven. Tal van methodes, diëten en producten doen zich voor als hét wondermiddel en houden daarmee de droom van 'makkelijk afvallen zonder offers' in stand. De werkelijkheid ziet er wel even anders uit...

Zwaarlijvigheid neemt epidemische vormen aan en is een volksgezondheidsprobleem van eerste orde geworden. De mortaliteit en de aandoeningen die met zwaarlijvigheid verband houden (waaronder meer bepaald een aanzienlijke toename van het hart- en vaatrisico) gaan stillaan zwaarder wegen dan de kwalijke gevolgen van roken. Waar zwaarlijvigheid vroeger beperkt bleef tot de begoede bevolkingslagen en de economisch ontwikkelde landen, worden nu de hele planeet en in toenemende mate de minder begunstigde sociale klassen getroffen. Het neologisme 'globesitas' illustreert perfect het wereldwijde karakter van de nieuwe plaag.

Lichaamsgewicht onder controle houden (d.w.z. voorkomen dat men aankomt of overtollige kilo's verliezen) wordt in die context een gezondheidsdoelstelling op zich. En dat is niet eens een makkelijke doelstelling, hoe welig de mirakeldiëten en andere wondermiddelen ook blijven tieren om de hoop op makkelijk afvallen levend te houden.

Voer voor goedgelovigen

Het eerste waar men bij om het even welk dieet of afslankingsmiddel moet naar kijken is wat het precies belooft. Duurzaam afslanken zonder anders te gaan leven kan gewoonweg niet: voeding en lichaamsbeweging zijn de twee hefboomen die men kan bedienen om gewicht te verliezen, en elke techniek of remedie die helemaal niets doet aan ten minste één van die twee komt neer op zand in de ogen strooien!

Eveneens een feit is dat elk dieet dat tot gewichtsverlies leidt, hoe dan ook het resultaat is van simpel rekenwerk: het lichaam neemt minder calorieën op dan het verbruikt. Dat verklaart waarom eenzijdige diëten, die gebaseerd zijn op een bijzonder beperkt aantal voedingsmiddelen (pompelmoeskuur, bananendieet, soepdieet...) tot snel gewichtsverlies leiden. Men kan dergelijke diëten echter niet lang blijven volhouden en ze veroorzaken tal van tekorten aan noodzakelijke voedingsstoffen.

Nauwelijks te tellen zijn de supplementen die zogezegd gewichtsverlies in de hand zouden werken, bijvoorbeeld chytosan (fat-blocker) uit de schalen van schaaldieren, dat geacht wordt vetopname te verhinderen, chroom (dat de zin in zoetigheid zou wegnemen), CLA's die zouden beletten dat vet in het lichaam wordt opgeslagen, of zelfs bepaalde koffievariëteiten die vet zouden omzetten in warmte... De meeste van die vermeende hulpmiddeltjes zijn welis-

waar in zekere mate theoretisch onderbouwd, maar van een bewijs dat ze doeltreffend zijn om af te slanken is hoegenaamd geen sprake.

Eiwitrijke diëten

Ook aan soorten diëten is er allesbehalve een gebrek. Ze gaan uit van verschillende principes, die soms met elkaar in tegenspraak zijn. Bij gedissocieerde diëten (zoals Shelton en Montignac) mag men bronnen van koolhydraten (brood, deegwaren...) tijdens dezelfde maaltijd niet combineren met voedingswaren zoals vlees of vis. Er is nochtans geen toverformule verbonden aan dat combinatieverbod, en als dergelijke diëten al tot gewichtsverlies leiden, dan ligt dat doodeenvoudig aan de verminderde totale calorieopname. In eiwitrijke diëten is zo goed als geen ruimte meer voor vetten en suikers: men verbruikt nagenoeg uitsluitend eiwitten. Ze zijn praktisch en het kan bewezen worden dat men er inderdaad mee kan afslanken, maar hun (her)opvoedende waarde is nihil en de samenstelling is veelal onevenwichtig (zodat men extra vitaminen en mineralen moet slikken).

Atkins, het levende bewijs

Een van de beroemdste diëten is allicht dat van dr. Atkins, dat in de jaren zeventig opgang maakte. Het komt erop neer dat men gluciden zoveel mogelijk moet bannen, d.w.z. al wat gesuikerd is; dat omvat niet alleen



fruit maar ook zetmeelproducten. Diverse wetenschappelijke onderzoeken rapporteren dat men met dit soort diëten sneller gewicht kan verliezen dan met een zogeheten 'evenwichtig' dieet (waar geen enkele familie van voedingsstoffen verboden is) dat hoofdzakelijk mikt op minder vetten. Maar in de meeste gevallen slaan die onderzoeken op een periode van 6 maanden. De zeldzame studies die betrekking hebben op een langere periode, bevestigen dat het Atkins-dieet een groter gewichtsverlies te weegbrengt na 6 maanden maar ook dat er na 12 maanden géén significant verschil meer is...

Doén – en blijven doen

In tegenstelling tot wat men lang heeft gedacht, blijkt wel degelijk dat het succes qua gewichtsverlies niet zozeer ligt aan de aard van het dieet maar wel aan het feit dat men er effectief toe komt een dieet te volgen (en dus minder calorieën te gaan opnemen). Dat leert alleszins een onderzoek waarbij 4 populaire diëten (Atkins, Weight Watchers, Zone en Ornish) werden vergeleken: het gewichtsverlies was aanzienlijker naarmate de proefpersonen een van die vier diëten konden volgen. In de Atkins-groep haakten wel meer mensen af.

Deze gegevens bevestigen het principe dat snel afslanken alleen maar goed is om achteraf de verloren kilo's weer op te nemen en dat het erop aankomt duurzame resultaten te halen. Eetgewoonten kunnen echter alleen duurzaam bijdragen om het gewicht onder controle te houden als ze evenwichtig zijn wat voedingswaarde betreft, om niet alleen tekorten (aan vitaminen, mineralen...) maar ook een teveel (bijvoorbeeld aan vetten bij een Atkinsdieet) te vermijden.

Tussen eetplezier en offers

Een evenwichtig dieet berust op een aantal principes. Een redelijk doel voor ogen houden is het eerste. Er is al sprake van een gunstig effect wanneer men 5 tot 10 % van zijn lichaamsgewicht verliest. Om ervoor te zorgen dat caloriebeperking geen synoniem wordt voor eeuwige honger en het opgeven van tafelgenoevens, moet een diëtist rekening houden met ieders smaken, voorkeuren en manier van leven. Nadruk wordt gelegd op het plantaardige deel van de voeding (zonder dat men vegetariër hoeft te worden), met veel groenten (rauw en bereid) en fruit. Geraffineerde graanproducten worden vervangen door de volkorenvariant, overtollige vetten worden verwijderd om alleen het essentiële over te houden dat nodig is om de aanvoer van essentiële vetzuren (waaronder omega-3) te dekken. Lichaamsbeweging wordt sterk aangemoedigd, niet alleen in de vorm van sport maar ook in dagelijkse bezigheden (te voet gaan, trappen lopen...). Ten slotte mogen bepaalde louter lekkere dingen, zoals een stukje chocolade, een plaats krijgen om het juiste evenwicht te bereiken tussen offers en genoegens. Dat evenwicht noemt men niet langer 'dieet': het is niet minder dan een nieuwe, andere manier van eten.