





daarnaast wat plantaardige olie, maar wat we absoluut, helemaal niet nodig hebben is vet rijk aan verzadigde vetzuren. Dr. Frank erkent dit ook enkele malen nadrukkelijk, maar dat weerhoudt hem er niet van ontbijtspek, corned beef, kaas, ham e.d. in zijn dieet op te nemen. Ja, dat vinden de mensen lekker, dr. Frank maar is dit nu het goede voorbeeld geven? Dr. Frank zegt zelf dat het dieet, wanneer het gewenste gewicht (lees de gewenste vetmassa) bereikt is, er naar een gezonde dagelijkse voeding kan worden overgeschakeld. Leuk, dr. Frank maar dan geeft u bij het ontbijt voor dag één van uw fameuze dr. Frank dieet met 75 gram ontbijtspek het radicaal verkeerde voorbeeld

en blijft daar ook stug mee doorgaan. De dr. Frank patiënten vertrouwen hun dokter en gaan zo écht denken dat spek, ham en corned beef gezonde i.p.v. vervetten de voedingsmiddelen zijn.

#### LOW CARB DIETS

Alvorens we het fenomeen dr. Frank dieet gaan uitfilteren, mijn oordeel over het koolhydraatarme/vrije dieet in het algemeen:

- KH arme (low carb) diëten kosten altijd vetvrije massa, veel als de eiwitinname laag ligt. Iets minder bij hoge eiwit consumptie, maar spieratrofie is fysiologisch onvermijdelijk.
- De enige plaats voor KH arme diëten is

in de sport als eerste fase van het proces van koolhydraat laden en zelfs hier heeft men een stapje terug gedaan, wegens het grote aantal klachten van atleten in zowel kracht- als duursport.

- Je hebt koolhydraten nodig, niet alleen om te trainen, maar ook in rust om orgaan- en spiermassa op te bouwen.
- Elk vetreductie/afslank dieet dient per definitie vetarm te zijn. Enkele grammen visvetten en een eetlepel zonnebloem- of olijfolie per dag zijn voldoende.
- Snel afvallen (crash diëten) vergroot de kans op het jo-jo effect. Normaal gesproken valt 85% van de 'afslankers' na een schijnbaar geslaagde poging binnen één jaar weer terug in het oude vreetpatroon. Bij dit soort diëten ligt dat percentage dicht bij de 100.

#### HET TELEGRAAF PROJECT

Dagblad de Telegraaf zag er kennelijk wel wat in en steunde de dr. Frank fan-tasie met een actie waarbij tien afvallers gevolgd worden. [www.eenkiloperweek.nl](http://www.eenkiloperweek.nl) kent inmiddels circa 112.000 leden, die de site overstroomden met enigszins opgefokte, positieve reacties.

Ja maar, dr. Frank doet dat toch allemaal maar belangeloos, naast zijn gewone werk? Zeker, en bij die volkomen belangeloze inzet heeft hij enkele partners. In casu fabrikanten van proteïne poeders. Om zich in te dekken tegen de gangbare mening in de wereld van medici en voedingskundigen, stelt dr. Frank nadrukkelijk dat je zijn dieet ook kunt volgen zonder eiwit shakes. Soortgelijke draai-konterij vinden we bij de vitamines. Eerst tussen de regels volhouden dat extra vitamines niet nodig zijn bij het fabuleuze dr. Frank dieet, maar als je het tóch doet, geen hoog gedoseerde vitamines maar gewoon die van de drogist. Preparaten die de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH) niet te boven gaan. Dat die ADH's ter discussie staan, doet kennelijk niet terzake.

#### DE INTAKE

Ik besloot dr. Frank eens een eerlijke kans te geven en meldde me aan bij eenkilo-per-week. Met als (gefingeerde) persoonsgegevens: *man 65 jaar, 166 lang, 88 kilo middelomtrek 97*. Tegelijkertijd vroeg ik een aantal mensen mee te doen aan dit experiment. Drie vrouwen en twee mannen, elk met hun eigen zeer verschillende persoonlijke gegevens. Zo was daar een vrouw bij van *61 jaar 150 lang 80 kg, mid-*

*delomtrek 102*. Er volgt een serie 'intake' vragen om dr. Frank te helpen een op jou persoonlijk afgestemd dieet te ontwerpen. Met die zogenaamde individuele afstemming van de diëten wordt druk geschermd. Slechts één voorbeeld uit vele.

*Belangrijk: jouw Dr. Frank-dieet is speciaal voor jou samengesteld. Natuurlijk kun je iedereen rustig vertellen wat je eet en welke adviezen je krijgt. Maar... Ik raad het anderen af om precies jouw dieet te volgen. Immers, het Dr. Frank-dieet is maatwerk, met voor iedereen individueel zijn of haar eigen dieetadvies. Veel succes met het invullen van de intake-vragenlijst,*

Wat dr. Frank onder 'maatwerk' 'persoonlijk' en 'individueel' verstaat zullen we later zien.

#### HET DR. FRANK DIEET

Hoe individueel toegesneden dat maatwerk is ontdekken we al spoedig. Ik kreeg de eerste dag het dit menu:

*Man 65 jaar 166 cm 88 kg, middelomtrek 97*

Dag 1: Je ontbijt

EI MET SPEK

Benodigdheden:

- 2 eieren
- 75 gram ontbijtspek
- olie, 1-2 eetlepels
- peper

Je lunch

MOZZARELLA TOMAAT

Benodigdheden:

- 1 bolletje Mozzarella
- 2 tomaten
- peper

Je avondeten

RODE BIETJES MET HAASKARBONADE

Benodigdheden:

- 200 gram rode bieten (vers of uit het koelvak, voorgesneden)
- 1 kleine ui
- 200 gram haaskarbonade (dit is zonder botten)
- (zout), peper, eventueel mosterd
- 1 eetlepel olie of vloeibare bak-en braad

Prachtig, echt maatwerk! Dan nu het individueel toegesneden dieet voor:

*Vrouw 25 jaar 150 cm 80 kg, middelomtrek 102*

Dag 1: Je ontbijt

EI MET SPEK

Benodigdheden:

- 2 eieren

- 75 gram ontbijtspek
- olie, 1-2 eetlepels
- peper

Je lunch

MOZZARELLA TOMAAT

Benodigdheden:

- 1 bolletje Mozzarella
- 2 tomaten
- peper

Je avondeten

RODE BIETJES MET HAASKARBONADE

Benodigdheden:

- 200 gram rode bieten (vers of uit het koelvak, voorgesneden)
- 1 kleine ui
- 200 gram haaskarbonade (dit is zonder botten)
- (zout), peper, eventueel mosterd
- 1 eetlepel olie of vloeibare bak-en braad

Hieronder zou ik het individuele maatwerk van de vier andere referenten kunnen afdrukken. Ik wil hier echter volstaan met de mededeling, dat ook deze menu's exact hetzelfde waren als mijn recept. Dit hoeft geen verder betoog. De individuele benadering van dr. Frank is niets anders dan ordinaire, goedkope nep. En dat hoeft niet eens, want het is simpel zo'n programma de dagmenu's, die toch nauwelijks meer dan 100 calorieën van elkaar verschillen, *at random* over de afslankers uit te storten. Dan is het nog steeds een slecht dieet, maar was deze mislag me pas veel later opgevallen.

Door de ontdekking dat het maatwerk meer weg had van wat in de volksmond heet 'maten naaien', werd ik baldadig. Je kunt je 'vorderingen' doorgeven en je profiel aanpassen. De immer alerte dr.

*'De verzuring van het bloed, 'ketose', is bepaald niet zonder gevaar, maar daar hoor je dr. Frank niet over.'*

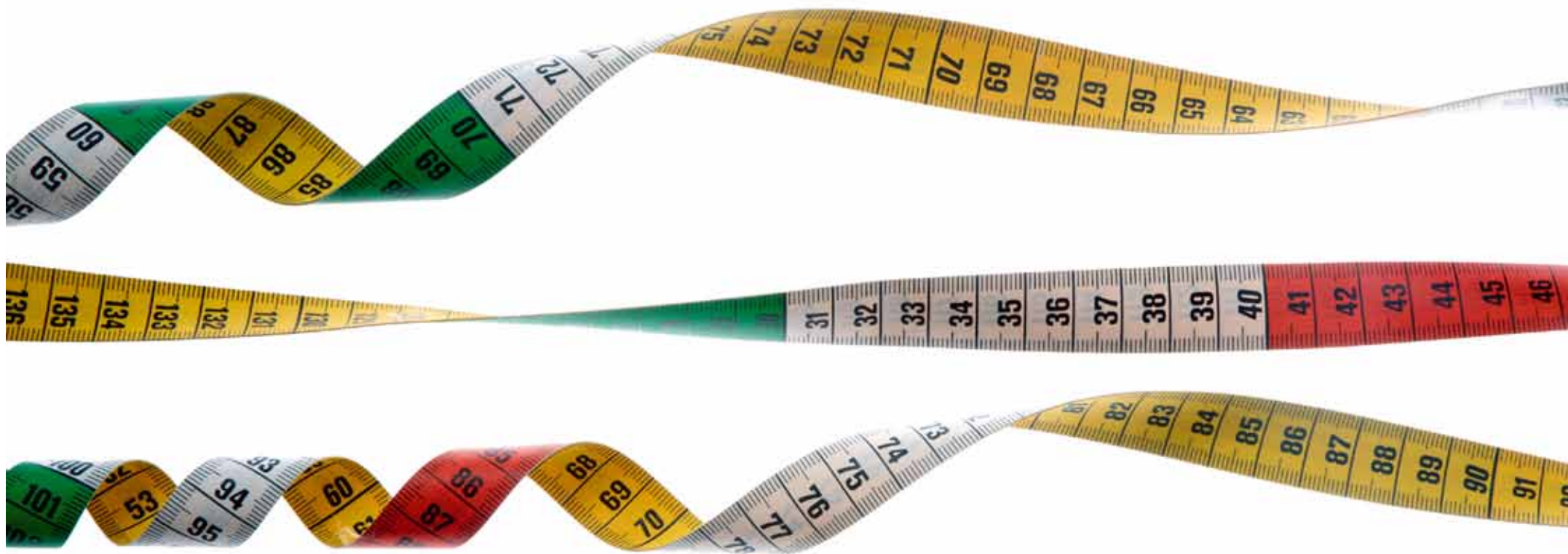
Frank zal dan wel zien hoe het gaat. Na een week dr. Frank dieet wijzigde ik mijn gewicht van 88 naar 90, een dag later naar 92. OK, dat is ook nep, maar niemand's welzijn wordt er door geschaad. Deze onmogelijke stijging van het bruto gewicht zou toch enkele computer bellen moeten doen rinkelen. Een lid van de dr. Frank club die twee kilo aankomt na één week wonder dieet. Volgende dag: zelfde vette type dieet, geen waarschuwing, het valt geen hond op, laat staan dr. Frank. Kom, ik plak er twee dagen later nog drie kilo bovenop, vijf-en-negentig dus. Weer niets... Ook geen 'error' bericht. Dagje later 'werkt' het dieet ineens en hoe: ik meld een gewicht van 66 kg. Negen-en-twintig kilo'tjes minder binnen 24 uur. Menu voor de volgende dag? Geen verschil in Kcal. Wel ontvang ik een bericht dat m'n BMI (Body Mass Index) is gedaald tot 23, hetgeen binnen de beperkte BMI normen betekent dat ik eigenlijk niet meer zou hoeven af te vallen. Toch krijg ik de volgende morgen weer vrolijk zo'n vet overladen menu. En dat terwijl dr. Frank elders aanraadt toch vooral niet teveel verzadigde vetten te eten. Ik vraag me eigenlijk af of dr. Frank zijn eigen dagmenu's überhaupt ooit gezien heeft.

#### WEEKOVERZICHT

Zie tabel 01 een weekoverzicht van mijn aller eigenste dr. Frank dieet.

63 procent vet? Ja maar, hoor ik dr. Frank en zijn achterban van 'Frankofielen' pruttelen: 'Dat zegt niks, het gaat om de absolute hoeveelheid!' 93 gram!? Normaal gesproken kom ik niet boven de 50 gram vet per dag, zonder op dieet te zijn.

<b>Tabel 01:</b> Een week overzicht van mijn aller eigenste dr. Frank dieet:						
Dag	Energie (Kcal)	Eiwit gram	Vet gram	Verzadigd vet gram	Koolhydraten gram	Cholesterol mg
1	1585	112	119	45	18	598
2	1222	113	83	19	10	288
3	1565	141	94	32	19	660
4	932	102	50	19	21	88
5	1360	91	106	49	13	512
6	1245	91	95	38	11	568
7	1203	83	91	31	15	531
<b>Totaal</b>	<b>9112</b>	<b>733</b>	<b>638</b>	<b>233</b>	<b>107</b>	<b>3245</b>
Gemiddeld per dag	1301=1300	105	91	33	15	464
<b>Kcal</b>	<b>1299=1300</b>	<b>420</b>	<b>819</b>		<b>60</b>	
<b>Energie %</b>		<b>32</b>	<b>63</b>		<b>5</b>	



**Tabel 02:**  
Eetmeter

Voedingsmiddel	Afwijking norm (ADH) Voedingsraad	opmerkingen
Energie	---	Logisch bij laag calorisch dieet
Eiwit	+++	Geen bezwaar
Vet	+++	Ik heb ernstige bedenkingen tegen 63% = 91 gram vet per dag. Gevaar hart- en vaatziekten.
Verzadigd vet	+++	Zeker bij mensen die al te vet zijn.
Koolhydraten	---	Een koolhydraat vrij/arm dieet (<50 gram) kost onherroepelijk vetvrije massa.
Cholesterol	+	Te hoog maar verwaarloosbaar t.o.v. de verzadigde vetten, de bron van LDL cholesterol.
Water	--	Je kunt natuurlijk wat drinken. Is zelfs een speciaal hoofdstuk over.
Fruit	---	Minimaal 5 porties per dag. Frank : 0
Ruwvezel	---	De dokter had ook meer vezelrijke voeding kunnen kiezen.
Vitamine A	--	
Vitamine D	---	Ernstig tekort osteoporose, vergrote kans op Pancreas – en andere kankers.
Vitamine E	--	Anti oxydant
Vitamine B1	--	
Vitamine B2	-	
Vitamine B6	-	Eiwit metabolisme: hoe meer eiwit in de voeding hoe hoger de B6 behoefte.
Vitamine C	--	Tekort mede veroorzaakt door Frank's fruit fobie.
Natrium	+	Hoge bloeddruk
Kalium	-	Spierfunctie
Calcium	--	In combinatie met D-tekort grotere kans op bot ontkalking.
Magnesium	---	Belangrijk voor o.a. spiergroei.
Selenium	--	Belangrijke anti oxidant
IJzer	-	Na langere tijd: bloedarmoede.

Tekorten vlg EM = VR code: - minder dan norm, -- veel minder dan norm ---zeer veel lager dan norm. + hoger dan de norm ++ = veel hoger dan de norm +++ zeer veel hoger dan de norm.

#### WAT ZEGT DE VOEDINGSRAAD?

De visie van de voedingsraad is vastgelegd in de EETMETER. In tabel 02 het oordeel.

#### KOM IN BEWEGING MET DR. FRANK

De oorzaak van wat dr. Frank noemt 'overgewicht' en ik stug blijf bestempelelen als 'te vet zijn' is tweërlei: 1. Teveel eten 2. Onvoldoende bewegen. Metabole afwijkingen laat ik even buiten beschouwing. Je zou dus tegen iedereen die te vet is willen zeggen: 'Kom op, schrijf je in voor een sportclub, bij een fitnesscentrum, ga fietsen, (Niet hardlopen!), tennissen of zwemmen... doe iets! Beweeg! Welnu ook dr. Frank heeft dit begrepen en komt regelmatig met 'beweegtips'. Een voorbeeldje? Gaan we:

#### BEWEEGTIPS

*Bijvoorbeeld: normaal laat je de hond 3x per dag 30 minuten uit. Kijk of je 1x hetzelfde rondje in 25 minuten kunt maken of dat je 1x 35 min. loopt. Kies iedere dag twee momenten uit waarop je iets sneller gaat doen, of langer. Of bedenk een manier om één keer per dag extra te gaan bewegen. Denk bijvoorbeeld aan het schrijven van een kaartje dat naar de brievenbus gebracht moet worden. Of boodschappen op de fiets in plaats van met de auto.*

'Iets sneller of langer doen.', Hmmm, daar kan ik me wel wat leuks bij voor-

stellen. Maar dit?! Het schrijven van een kaartje dat naar de brievenbus gebracht moet worden? Door jou natuurlijk, maar dat spreekt zo vanzelf, dat dr. Frank het er niet bij zet. Andere nuttige beweegtips: leg de afstandsbediening van je TV op afstand, zodat je heen en terug moet lopen. Met andere woorden: 'Maak je vooral niet moe!'

#### HET FORUM

Uiteraard kun je vragen stellen aan dr. Frank, verwacht alleen niet dat hij ooit zal antwoorden. Zo vroeg ik of het dieet geschikt was voor veganisten. Natuurlijk niet! Dat weet ik ook wel, was alleen benieuwd naar de reactie. Zie hier:

Van: LowCarbDiva Dag 39

Datum: 21 dec 2009, 13:05

*Dr. Frank geeft maar heel beperkt antwoord. Dit is een gratis service en je kunt toch niet verwachten dat een arts die een drukke praktijk heeft ook nog dit drukbezochte forum bezoekt. Hij doet het sporadisch. Ook zijn er geen medewerkers aanwezig. Ik heb ze nog nooit gezien. Voor veganisten is dit dieet bijna niet te doen. Wel vegetarisch dan lukt het wel. Reden eiwitten. De meeste eiwitten komen van dieren en veganisten sluiten dit vaak uit.*

Blijft de vraag waarom een druk bezet arts ook nog een druk bezocht forum in het leven roept, waar hij helemaal geen

tijd voor heeft, zelfs al 'doet hij het sporadisch'.

#### EVALUATIE

Rest ons het dr. Frank dieet te evalueren. Beginnend bij de vraag: 'Eén kilo per week gewichtsverlies, kan dat?' Ja, dat kan. Simpele rekensom: 1 kg vet van het lichaam verband (dus niet uit de voeding) levert 7000 kcal. Deel dit getal door de dagen van de week en je komt op 1000. Als je dus –theoretisch- 1000 kcal p.d. onder je energiebehoefte eet, val je –alweer in theorie- 1 kg af.

De eerste week zal dit verlies voor ca. 80% uit water en vetvrije massa bestaan, daarna gaat het langzamer en mogen we hopen (meer ook niet) dat we het VVM verlies kunnen beperken tot 250 gram per week. Dat is ca één kilo per maand. En 10 kg in 10 weken... kan dat ook? Ja, maar alweer: het verlies is bruto gewicht en ondanks dr. Frank's al te optimistische voorspelling dat het hoge eiwit gehalte de spiermassa beschermt, kun je er van overtuigd zijn dat je minimaal drie kilo VVM kwijt bent. En dat is een heel optimistische voorspelling.

Het dr. Frank dieet heeft, zoals ieder crash dieet, uitsluitend een korte termijn effect. Stel dat je het tien weken volhoudt, aan het eind van die periode ben je wellicht afgeslankt, maar nog meer afgepeigerd, afgedraaid en afgebrand. Je grondstofwisseling is door het verlies van VVM gedaald en als je nu weer iets meer gaat eten, maar –veel- minder dan je gewend was, zul je terecht het gevoel hebben dat je lichaam vet 'opzuigt' als een spons. Je hebt veel minder dan tien weken nodig en 'the blubber is back'.

Is het dr. Frank schadelijk voor de gezondheid? Ja, op den lange duur zeker, het breekt VVM af, verzwakt je en laat je achter in de veronderstelling dat spek, ham en andere van verzadigd vet doortrokken voedingsmiddelen, prima zijn. Voor iemand die vlug een kilo of drie, vier, vijf kwijt wil, kan het dr. Frank een (wanhopige) noodsprong zijn. Er is echter een groep patiënten die meer gevaar loopt. Onder andere lijdens aan diabetes type II en/of Metabolic Syndrome. Deze groep mensen kan alleen onder persoonlijke begeleiding op een dieet gezet worden.

#### MEDISCH WETENSCHAPPELIJK OORDEEL

Ja kijk, je kunt dat allemaal wel leuk zeggen, maar wat denkt de wetenschappe-

lijke wereld over dr. Frank en zijn dieet? Ik stuur een mailtje naar obesitas expert bij uitstek, de gastro-enterologe van het AMC Amsterdam, professor Lisbeth Mathus Vliegen. □

Goedemorgen Lisbeth,  
Heb jij kennis genomen van het Telegraaf (Dr. Frank) dieet. Een Atkins variant die m.i. uitermate slecht is. Diëten liggen omstreeks de 1200 kcal met 32% eiwit 63% vet en 5% koolhydraten.  
Ben bezig een artikel te schrijven voor Sport & Fitness, maar zou graag zien dat er ook in wetenschappelijke kring enige aandacht aan zou worden besteed.  
site: [www.eenkiloperweek.nl](http://www.eenkiloperweek.nl)

Vriendelijke groet,  
Peter van der Zon  
Accra  
GHANA

Haar antwoord:  
Beste Peter,  
Als we in medische kring aandacht aan al deze flauwekul zouden moeten besteden zou ik niet meer 'gewoon' mijn werk kunnen doen!

Groetjes,  
Lisbeth

Waarvan acte.  
(Met dank aan: Diana Kamies, Belinda de Bruyn, Adwoa van der Zon, Jan de Weerd en Ed Nienkemper)

Bij het ter perse gaan van dit nummer, verscheen de 'bestseller' 'Gezond Slank met Dokter Frank'. In nr 157 zal indien nodig nader op deze publicatie worden ingegaan.

