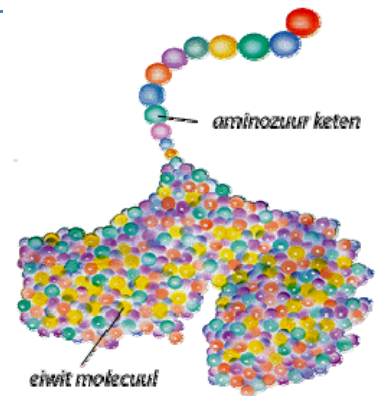


# Eiwitdieet of proteïnedieet

Wilt u kilo's vermageren en met een eiwitdieet afvallen? Het eiwitdieet is een veilige methode om snel en verantwoord af te vallen. Het is geschikt voor iedereen: of je nu 5 kg of 50 kg af wilt vallen. Het is geen crashdieet en het zorgt niet voor het jojo-effect. Het is medisch onderbouwd en wordt ondersteund door artsen, fysiotherapeuten en diëtisten.

Eiwitten of proteïnen vormen een grote klasse van biologische moleculen, die bestaan uit ketens van aminozuren. De aminozuren in deze ketens zijn verbonden door peptidebindingen. Eiwitten zijn essentieel voor organismen. Eiwitten zitten onder andere in peulvruchten, vleeswaren, gevogelte, eieren, vis, zuivelproducten en noten.



## Waarom werkt een eiwitdieet zoals PowerSlim, Prodimed, Sanaslank of die van dr. Frank?

Een eiwitverrijkt en koolhydraatarm dieet kent kortweg 2 grote voordelen:

1. eiwitten werken zeer verzadigend, je zit dus sneller vol.
2. je verbrandt vet zonder je spiermassa te verminderen tijdens het dieet.

Een eiwitdieet werkt dus zeer goed om af te vallen en je houdt je behaalde resultaat ook makkelijker vast doordat je geen spieren hebt afgebroken tijdens het afvallen, zoals bij vele crashdiëten wel het geval is. Hiermee voorkom je dus een jojo-effect. Wil je het jojo-effect nog effectiever tegengaan? Dan moet je ook gaan werken aan je levensstijl en aan een permanente gedragsverandering.

## Wat doet een eiwitdieet precies?

Je valt makkelijker af door het gebruik van eiwitten al of niet in combinatie met koolhydraatarme voeding. Eiwitten geven je een vol gevoel en zorgen voor de instandhouding van je spiermassa tijdens het afvallen. Dit is cruciaal omdat de spieren juist grote energieverbruikers zijn in het lichaam. Dit is ook de reden waarom mannen vaak makkelijker afvallen dan vrouwen, mannen hebben simpelweg een grotere spiermassa dan vrouwen. Het eiwitdieet werkt ook goed bij een vetarm dieet. Een koolhydraatbeperking maakt het dieet eenvoudig en het is bijna altijd goed vol te houden.

## Algemene richtlijnen voor een eiwitverrijkt koolhydraat-arm dieet:

Als je een goed eiwitdieet volgt, is het van groot belang om bij het bereiden van de hoofdmaaltijd de balans tussen eiwitten en koolhydraten goed in de gaten te houden. Denk hierbij aan de volgende zaken:

**Eiwitten:** eet liefst mager wit vlees zonder vet, maar nog veel beter is vis. Omdat je van eiwitten snel verzadigd raakt, lukt het je meestal niet om daar teveel van te eten. Kies een lekker stukje vlees of vis (altijd zonder paneermeel, want dat zijn koolhydraten) of maak een omelet met kaas en plakjes vezelrijke groenten.

**Vetten:** eet bij voorkeur meervoudig onverzadigde vetzuren. Waar vind je die? Die zitten voornamelijk in de vloeibare vetten, zoals olijfolie.

**Salades:** deze moeten voornamelijk bestaan uit groenten zoals sla, radijsjes, champignons, komkommer, selderij en paprika. Maak je salade nog lekkerder met plakjes kalkoen, kip of (franse) kaas. Ook kun je een flinke schep tonijnen, garnalen of krabvlees toevoegen. Als je vis uit blik gebruikt mag je de olie in je dressing gebruiken.

**Groenten:** kies uit het ruime aanbod groenten, gebruik alleen geen peulvruchten, doperwten en maïs. Je kunt groenten roerbakken, koken, stoven of rauw eten. Roerbak een aantal groenten in olijfolie en voeg kip, rundvlees, kalkoen, of eventueel tofu toe. Je kunt de groenten ook rauw eten, gedoopt in olijfolie of met een koolhydraatarme dressing.

**Afwisseling:** dit is heel belangrijk, dus wees vooral creatief en varieer je keuzes. Probeer zo vaak mogelijk nieuwe combinaties uit.

**Fruit:** eet hiervan zo weinig mogelijk. Fruit bevat van nature vruchtensuikers (zijn ook koolhydraten). Als je jezelf toch af en toe wilt verwennen, neem dan maximaal eens in de 2 a 3 dagen een stukje fruit. Fruit is heel gezond, maar om af te vallen met een koolhydraatarme dieet, is het helaas tijdelijk taboe. Heb je je streefgewicht bereikt begin dan weer geleidelijk met fruit in het dieet.

**Calcium:** Als je te weinig kaas gebruikt dan kan het zo zijn dat je dieet te weinig calcium bevat, dat is voor de korte termijn niet zo erg, maar gebruik je een eiwitdieet langer dan 3 maanden, dan is een beetje extra calcium verstandig. Zorg dan dat je naast het dieet 500 mg extra calcium per dag tot je neemt.

## Wat mag ik als tussendoortje eten?

Je kunt namelijk alle producten als tussendoortjes gebruiken die geen koolhydraten bevatten. Hierbij kun je denken aan stukjes vlees en vis (zonder paneermeel), kaas, groenten, rauwkost, tomaten of eieren. Let ook op vet, kies bij voorkeur voor vetarme producten.

Maak bijvoorbeeld eens lekker tussendoortjes zoals asperges met ham, augurk met boterhamworst of plakjes komkommer met roomkaas.

Je kunt ook een heerlijk kaasplankje samenstellen uit een paar stukjes brie, Goudse kaas, camembert, komkommer + een paar olijven. Een vleesplankje kan bijvoorbeeld bestaan uit: chorizo, salami, ham en rollade. Neem normale porties; een paar plakjes of blokjes van alles.

## Hoeveel val ik per week af?

Met een eiwitdieet val je gemiddeld één kilo per week af. In de praktijk blijkt vaak dat mensen veel méér gewicht verliezen; drie kilo of meer in één week is geen uitzondering. Maar het kan soms ook langzamer gaan, ieder mens heeft zijn eigen afvaltempo. Gebruik het dieet zodra je BMI hoger is dan 27 is, of als je last hebt van aandoeningen die veroorzaakt worden door overgewicht.

## Wat als je BMI lager dan 25 is?

De BMI (Body Mass Index) is een maat om te kijken of je een gezond gewicht hebt. De BMI wordt berekend door je gewicht in kilogrammen te delen door je lengte maal je lengte (=lengte in het kwadraat). Een BMI boven 25 wordt al overgewicht genoemd. Wanneer je BMI lager is dan 25, heeft een eiwitdieet geen zin. Je hebt dan geen overgewicht.

## Ik heb mijn streefgewicht bereikt, wat nu?

Gefeliciteerd! En nu is het de uitdaging om niet terug te vallen in je oude eetpatroon en leefstijl! Blijf voldoende bewegen en je eetgedrag in de gaten houden. Voeg langzaam weer gezonde koolhydraten toe aan je dieet. Kies bij voorkeur voor volkoren producten, fruit en magere zuivelproducten. Het kan zijn dat je de eerste week wat extra aankomt door het stapelen van koolhydraten en water in je glycogeenvoorraad. Dit is normaal tot ongeveer 2 kilo.

## Ik heb een nare smaak in mijn mond

Die smaak in je mond komt soms voor. Het lijkt vreemd, maar dit is juist een zeer goed teken! Het heeft namelijk te maken met ketonen. Dit zijn stoffen die vrijkomen bij de verbranding van vetten. Het is voor het lichaam makkelijker om koolhydraten als brandstof te gebruiken dan vetten. Als de koolhydraatreserves (dat heet glycogeen) op zijn, gaat ons lichaam energie halen uit je vetreserves en dat is precies wat je wilt. Afvalstoffen uit vetverbranding zijn de ketonen die je soms als vieze smaak ervaart. Je kunt best een stukje kauwgom gebruiken (suikervrij). Een stukje kauwgom is dusdanig klein en licht dat het nauwelijks koolhydraten bevat. Eet echter geen pakje per dag natuurlijk!

## **Mijn schildklier werkt te langzaam. Kan ik een eiwitdieet volgen?**

Je kunt heel goed (net als vele andere Thyrax®- of Euthyrox®-gebruikers) het dr. Frank dieet volgen en hiermee afvallen. Wanneer je meer dan 10 kg bent afgevallen is het verstandig de schildklierwaarden weer te laten controleren door je behandelaar. Soms kan het dan nodig zijn de medicatie aan te passen. Kortom, als schildklierpatiënt kan je gerust mijn eiwitdieet volgen. Overleg met je huisarts of internist is voor het starten met mijn dieet niet noodzakelijk.

## **Mijn cholesterol is te hoog. Mag ik nu een eiwitdieet volgen?**

Het is handig om te weten dat er vier belangrijke meetpunten zijn rondom de vetten in je bloed, namelijk:

- het totale cholesterol
- het goede HDL-cholesterol (dat moet zo hoog mogelijk zijn)
- het slechte LDL-cholesterol (dat moet zo laag mogelijk zijn)
- de slechte Triglyceriden (die moeten ook zo laag mogelijk zijn)

Je goede cholesterol (het HDL) reageert meestal met een stijging op een eiwitdieet. Dat is dus goed!

Het slechte element, de Triglyceriden, daalt en dat is dus ook heel goed.

Het slechte LDL verandert nauwelijks: slechts enkele procenten. Dat is misschien wel jammer, maar het LDL-cholesterol is nu eenmaal relatief onafhankelijk van welk dieet dan ook. Met een zeer streng vetarm cholesterolbeperkt dieet kan je LDL-cholesterol slechts 10-15% dalen. Met cholesterolverlagers (de zogenaamde statines) kan het LDL-cholesterol wel tot 50% dalen.

Waarom werkt het zo? Afvallen en een eiwitdieet hebben een gunstig effect op je goede HDL-cholesterol en de slechte Triglyceriden. En je gewichtsverlies corrigeert de kleine negatieve effecten van het dieet op je LDL-cholesterol.

Nog een tip: meer bewegen heeft ook een gunstig effect op je goede HDL-cholesterol en het slechte Triglyceriden.

Bij twijfel kun je altijd overleggen met je arts.

## **Heb ik tijdens een eiwitdieet extra vitamines of visolie nodig?**

Veel mensen denken minder vitamines binnen te krijgen door het ontbreken van fruit tijdens een eiwitdieet. De relatief grotere hoeveelheid aan groenten compenseert dit echter voor een groot deel (200-300 gr groente per dag). Mocht je toch behoefte hebben aan extra vitamines, dan kun je een supplement van de drogist prima gebruiken. Over extra visolie (omega-3) is het laatste woord nog niet gezegd. Waarschijnlijk is 2 x per week vette vis in je dieet voldoende. Je kunt dus gewoon vis (zonder paneermeel) eten tijdens je eiwitdieet. De vette vissoorten uit koude wateren (zalm,

makreel, haring etc.) bevatten visolie. Mocht je nooit vis eten dan kun je een omega-3 visolie-capsule gebruiken, maar let goed op bij de aanschaf van deze capsules. Er moet voldoende EPA en DHA inzitten zonder verontreinigingen, en soms worden er woekerprijzen voor deze capsules gerekend. Vergelijk dus altijd de prijzen en de inhoud goed. Er zijn ook bak- en braadproducten verrijkt met omega-3, dat kan mogelijk een handig alternatief zijn.

**Multivitaminen:** Neem voor de zekerheid een multivitamine tablet om eventuele tekorten te voorkomen.

## **Ik heb een te hoge bloeddruk. Mag ik nu een eiwitdieet volgen?**

Veel mensen met overgewicht hebben een hoge bloeddruk en gebruiken medicatie voor deze hoge bloeddruk. In vrijwel alle wetenschappelijke onderzoeken zien we dat afvallen een gunstig effect heeft op de bloeddruk. Hoe groter het gewichtsverlies, hoe beter het effect op de bloeddruk. Omdat koolhydraatarme en eiwitverrijkte diëten meestal meer gewichtsverlies veroorzaken dan andere diëten, is het effect op de bloeddruk meestal gunstiger. Dus samenvattend: hoe meer je afvalt, hoe groter de verlaging op je bloeddruk. Een koolhydraatarm of eiwitverrijkt dieet kan daar uitstekend bij passen!

Vrijwel alle Nederlanders gebruiken teveel zout en dat kan onder andere leiden tot een hoge bloeddruk. Let dus op het zoutgehalte van producten en voeg zelf zo min mogelijk zout toe. Wil je meer weten over zoutgehalten in de voeding? Gebruik dan de keuzetabel van het voedingscentrum (zie [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

## **Ik ben diabetes-patiënt. Mag ik nu een eiwitdieet volgen?**

Juist als je diabetespatiënt bent heb je zeer veel baat bij een gezond gewicht! Veel mensen met diabetes hebben al prachtige resultaten geboekt. Er is zelfs een grote kans dat je minder medicatie kunt gebruiken als je afvalt. Pas echter nooit op eigen houtje de medicatie aan, maar doe dit altijd in overleg met je arts.

Mocht je insuline gebruiken, houd je glucosewaarden dan goed in de gaten met een glucosemeter.

Het is verstandig om van tevoren je arts op de hoogte te stellen dat je actief wilt gaan werken aan een gezonder gewicht en dit wilt gaan doen m.b.v. een koolhydraatbeperkt dieet zoals een eiwitdieet. Je behandelaar (huisarts, internist of diabetesverpleegkundige) zal dan weten dat de insuline mogelijk omlaag aangepast moet worden. Let nogmaals zeer goed op je eigen glucosewaarden m.b.v. een glucosemeter. Mocht je echt te laag zitten of een hypoglykemie krijgen, neem dan direct druivensuiker of een andere bron van suikers. En ik herhaal nogmaals: pas nooit op eigen houtje je medicatie aan, altijd eerst overleggen met je behandelaar.

## **Het eiwitdieet en kinderen**

### **Kan mijn kind ook een eiwitdieet volgen?**

Ik raad je als ouder aan om altijd professionele hulp te zoeken als je zoon of dochter veel te zwaar is. Pas op: Er zijn pubers die zichzelf ten onrechte te dik vinden en willen afvallen, dit kan leiden tot eetproblemen, zoals anorexia nervosa, boulimia nervosa en binge eating disorder.