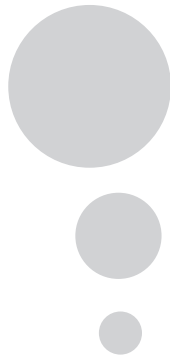
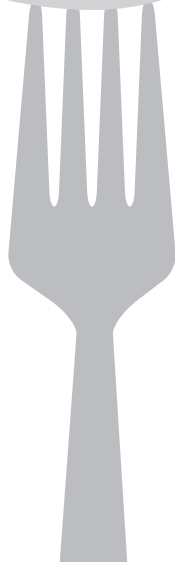


SLIMME MENSEN DIËTEN NIET

Charlotte
Markey

**SLIMME
MENSEN
DIËTEN
NIET**

 | LANNOO



Voor Charlie en Grace

De beste redenen die ik kan bedenken om groenten te blijven eten

Een deel van de opbrengst uit de verkoop van dit boek zal worden gedoneerd aan The Food Trust (www.thefoodtrust.org) om voorlichtingsprogramma's te financieren die kinderen gezond eetgedrag bijbrengen.

INHOUD

7	Inleiding. Verstand komt met de jaren
12	Begin er gewoon niet aan
30	Waarom diëten niet werken
48	<i>Fase 1: stel eerlijk vast hoeveel je weegt</i>
74	Vind jezelf mooi in je blootje
93	<i>Fase 2: hap voor hap</i>
122	Kom in beweging
146	<i>Fase 3: eet verstandiger</i>
171	Maak een slimme nieuwe start
193	Deel je succes en stimuleer anderen
210	Het totaalbeeld
231	Over de auteur
232	Dankwoord
234	Noten
246	Register

Inleiding

VERSTAND KOMT MET DE JAREN

Zolang ik me kan herinneren, ben ik geobsedeerd door voedsel. Als jong meisje wist ik zeker dat ik op een dag ballerina zou worden. Natuurlijk zijn er heel wat kleine meisjes die daarvan dromen, maar ik zou écht een prima ballerina worden. Tien jaar in de danswereld had onvermijdelijk tot gevolg dat ik nauwkeurig in de gaten hield wat ik at en hoeveel ik woog. Op mijn twaalfde wist ik al het nodige over lijnen, maar dat werd ook verwacht van een meisje dat auditie deed voor een plek bij het San Francisco Ballet. Tijdens die auditie kreeg ik te horen dat ze me niet zouden aannemen. Sterker nog, ik kreeg te horen dat ik nooit een danseres zou zijn omdat ik ‘simpelweg geen danslichaam had’. Ik was op dat moment verschrikkelijk teleurgesteld. Vandaag de dag weet ik nog altijd niet goed wat ik ervan moet denken. Ik weet niet meer hoeveel ik destijds woog, maar ik weet wel dat ik zeker niet te zwaar was. Helaas geloofde ik, jong als ik was, dat ik dik was, en zo verruilde ik met tegenzin ballet voor typischere tienerbezigheden als sport, cheerleaden en jongens.

De stimulans om op mijn gewicht te letten kreeg ik niet alleen mee op de dansvloer, maar ook thuis, waar altijd wel iemand aan het lijnen was. Ik leerde calorieën te tellen nog voor ik de puberleeftijd bereikte. En ik leerde een les die ik kende van in de danswereld: letten op wat je at, hoorde gewoon bij het leven. In mijn onzekerheid als puber ging ik steeds meer lijnen, en korte tijd later leidde mijn obsessie met voedsel tot een donker hoofdstuk in mijn leven. Halverwege de middelbare school schommelde mijn gewicht onder de 45 kilo terwijl ik al mijn volwassen lengte van een meter tweeënzestig bereikt had. Gelukkig waren er mensen die in de gaten hadden dat ik afviel. Een wiskundeleraar (een intimiderende man die op school ook actief was als footballcoach) nam me apart, liet zich onverwacht van zijn empathische kant zien, vertelde over

zijn eigen gewichtsproblemen en gaf me nuttige voedingsadviezen. Mijn zwemcoach drukte me op het hart om trots te zijn op mijn ‘sterke benen’, en een schooldecaan vroeg steevast hoe het met me ging wanneer hij me tegenkwam. Mijn familie maakte zich zorgen, mijn vrienden boden steun en spraken me moed in, en artsen gaven iedereen de verzekering dat er geen medische verklaring was voor mijn gewichtsverlies.

Er was geen dramatisch keerpunt of plots inzicht waardoor ik meer ging eten, beter voor mezelf ging zorgen en weer op een gezond gewicht kwam. Ik werd ouder en volwassener, en ik legde me, denk ik, geleidelijk aan neer bij het feit dat het niet verstandig van me was om mager te willen zijn. Ik beseftte dat ik daarmee zelfs mijn gezondheid in gevaar kon brengen. In mijn verhaal is geen sprake van een magisch moment van verlossing; het is een verhaal van een typisch onzeker tienermeisje dat geleidelijk aan met hulp van een voedingsdeskundige, sociale steun en een studie psychologie leerde wat gezond eten inhield.

Toen ik ging studeren aan de Santa Clara University, was ik niet van plan om af te studeren in de psychologie. Maar na een paar colleges was ik enthousiast. Ik vond het prachtig dat er een wetenschappelijke, systematische methode bestond waardoor ik mijn wereld beter kon begrijpen. Ik begon in mijn laatste studiejaar onderzoek te doen, en mijn belangstelling ging aanvankelijk – uiteraard niet geheel toevallig – uit naar de eetpatronen van kinderen. Ik voltooide mijn studie omdat ik psychologie een mooi vak vond en verder wilde gaan met dit onderzoek. In die tijd was ik inmiddels zover dat ik niet meer alleen mezelf probeerde te begrijpen, maar ook meer te weten wilde komen over kinderen, pubers en volwassenen die kampen met een negatief lichaamsbeeld en zich slechte eetgewoonten eigen maken. Ik had het geluk een fantastische opleiding te krijgen in het Healthy Families Project (University of California, Riverside), het Children’s Eating Lab (Pennsylvania State University) en het Longevity Project (University of California, Riverside) toen ik mijn master in de gezondheids- en ontwikkelingspsychologie voltooide.

In 2002 ging ik aan de slag op Rutgers University en ontwikkelde de cursus ‘De psychologie van eten’. Nu, vele jaren later, vind ik het nog steeds heerlijk om dit college te geven. Mijn onderzoek op Rutgers richt zich op kwesties die variëren van de invloed van geliefden op eetpatronen tot de zorgen van ouders over het gevaar dat hun kinderen te zwaar worden.

Er zullen vast mensen zijn die het niks vinden om zoveel jaar na te denken over eten, onderzoek te doen naar eten en college te geven over eten (en bovendien regelmatig wat te eten!), maar ik blijf erdoor gefascineerd en verwacht niet dat ik er binnenkort genoeg van zal krijgen.

Een paar jaar geleden, toen ik mijn cursus 'De psychologie van eten' gaf, kwam ik op het idee om dit boek te schrijven. Tijdens de colleges trek ik flink wat tijd uit om tegenover mijn studenten clichés over voedsel, afvallen en lichaamsbeeld te ontcrachten. Ik vraag studenten telkens om populaire dieetboeken mee te nemen, zodat we de wetenschappelijke feiten rond gewichtsverlies in die boeken konden bespreken. Van de meeste van de boeken blijft weinig over zodra we op zoek gaan naar bewijzen die hun beweringen staven. Zo blijkt, bijvoorbeeld, dat het idee om in tien, zeventien of eenentwintig dagen flink af te vallen niet wetenschappelijk onderbouwd is, wat sommige boeken ook beweren. Mijn studenten vertellen me dat wat ze leren in mijn colleges hun leven verandert, en dat ze graag veel eerder al op de hoogte waren geweest van deze informatie. Keer op keer delen studenten mee dat ze van een crashdieet zijn overgestapt op de geleidelijke, goed vol te houden, gezonde aanpak om gewicht te verliezen en het te managen, zoals ik in dit boek beschrijf. Ik put niet alleen inspiratie uit mijn studenten, maar ook uit de nieuwste wetenschappelijke onderzoeken. Die zijn in tegenspraak met de lawine van onjuiste informatie die de huidige wereld overspoelt over eten, gewicht en lichaamsbeeld.

Wanneer ik mensen buiten de universiteit vertel dat ik een gezondheidspsycholoog ben die eetgedrag en lichaamsbeeld bestudeert, hebben ze me vaak een heleboel te vragen. Verrassend genoeg (ik vind het zelf toch altijd verrassend) vertellen ze me meteen over het nieuwe dieet dat ze uitproberen. Favoriet onder de mensen die ik in de afgelopen tijd ben tegengekomen zijn de paleodiëten, de mediterrane diëten en de koolhydraatarme afslankkuren (die laatste trend is kennelijk niet stuk te krijgen!). Ik weet nooit goed wat ik tegen hen moet zeggen als ze hierover beginnen. Op elk moment kun je kiezen uit duizenden dieetboeken en dieetplannen. Veel van die plannen bieden wel degelijk adviezen die bruikbaar zijn. Helaas stelden mijn studenten en ik vast dat de overgrote meerderheid ook heel slechte adviezen biedt.

Dit is geen subjectief oordeel. Andere dieetplannen bieden vaak adviezen die de wetenschap niet ondersteunt. Sterker nog, deze adviezen zijn vaak in tegenspraak met wetenschappelijke bewijzen. Soms zijn die beweringen zelfs zo buitensporig dat ik me afvraag of ze wettelijk gezien wel door de beugel kunnen. En er bestaat geen ‘boekenpolitie’ of ‘dieetplanonderzoeksteam’ dat de waarde bepaalt van de beweringen van mensen die adviezen geven over afvallen. Sterker nog, toen ik aan dit boek werkte, kreeg ik te horen dat niemand echt geïnteresseerd is in wetenschap. Mensen willen gewoon snel gewicht kwijtraken.

Maar zo werkt het niet.

Helaas. Snel kilo’s kwijtraken gaat vaak gepaard met snel weer kilo’s aankomen. Dat is niet leuk, maar zo gaat het nu eenmaal. Veel wetenschappers, artsen, voedingsdeskundigen en psychologen begrijpen waarom diëters vaak eerder aankomen dan afvallen. Dat komt doordat iets wat je slechts gedurende een paar dagen of weken doet geen blijvend effect kan hebben. En daar komt bij dat het voor de meeste mensen geen pretje is om een dieet te volgen.

Maar wat werkt dan wel?

De benadering van gewichtsmanagement die ik in dit boek aanbeveel, is niet het typische dieet. Ik schrijf je niet precies voor wat, wanneer en hoeveel je moet eten. Het is niet al te streng en het zal ook niet razendsnel werken. Maar wat wél zeker is, is dat het werkt. Alle informatie wordt gesteund door de psychologie, het gezond verstand of de wetenschappelijke inzichten – en in de meeste gevallen alle drie. Waarschijnlijk weet je al het een en ander van het advies dat ik ga geven. Zo weet je bijvoorbeeld dat je afvalt als je minder eet. Maar weet je ook hoe je dat kunt volhouden? Als gezondheidspsycholoog kan ik je vertellen dat dingen die je slechts een paar dagen of weken doet op de lange termijn geen enkel effect hebben op je gewichtsverlies of gezondheid.

Dit is dus geen dieetboek. Maar wat is het dan wel? Dit boek biedt een andere benadering: een manier om na te denken over je eet- en beweggewoonten en daarin voor de rest van je leven verandering te brengen. Ik heb een plan gemaakt dat uitgaat van de psychologie van gewichtstoeename, dat ik baseerde op wat ik persoonlijk leerde, wetenschappelijk

bestudeerde en onderwees aan mijn studenten. Het is een bewezen, verstandige methode voor gezond en duurzaam gewichtsverlies en -management, en geeft heel gericht advies over goed eten en afvallen en over hoe je dat zo kunt houden.

In dit boek staat een driestappenplan beschreven met de volgende elementen:

- **Een psychologische benadering** om af te vallen zonder je daarbij ellendig te voelen.
- **Een benadering met gezond verstand** om op de lange termijn een streefgewicht te behouden, met daarbij de instrumenten die je nodig hebt om een oordeelkundige consument te zijn en goede keuzes te maken over je eet- en beweeggewoonten.
- **De informatie die je nodig hebt** om je gewoonten te evalueren en een wekenplan om geleidelijke, duurzame veranderingen te bewerkstelligen in je manier van leven.
- **Positieve adviezen** om zonder schuldgevoel ‘weer de draad op te pakken’ voor het geval je in de toekomst ooit terugvalt in ongezonde gewoonten.
- **Een wetenschappelijk bewezen manier** om je op je best te voelen bij een gezond en aantrekkelijk gewicht.

Mijn ultieme doel is voorgoed verandering te brengen in je kijk op eten. De titel zegt het al: slimme mensen diëten niet. Wat je in je handen hebt, is slechts in zoverre een dieetboek dat je na lezing, hoop ik, nooit meer een dieet zult volgen.

Opmerking: Dit boek is voor iedereen bruikbaar – niet alleen voor mensen die 2 kilo of 20 kilo willen afvallen, maar ook voor mensen die louter beter willen eten en gezonder willen leven. Maar voor je aan de slag gaat met andere voeding of meer wilt gaan bewegen, is het raadzaam je huisarts te raadplegen. Verder kan dit boek je van nut zijn als je ziekelijk obees bent, flink moet afvallen en daarmee haast moet maken. Maar in dat geval is het wel verstandig om dat te doen onder begeleiding van een arts en daarnaast een voedingsdeskundige te raadplegen.

1

BEGIN ER GEWOON NIET AAN

Het wemelt van de crashdiëten die snelle resultaten beloven. Maar die zorgen ervoor dat je lichaam minder voedzame stoffen opneemt, kunnen ongezond zijn en leveren uiteindelijk vaak niks op.

Centers for Disease Control and Prevention



Nadat ik dit semester mijn college over ‘De psychologie van eten’ had gegeven, schreef een van mijn studenten het volgende:

Voor een drukke student die geen tijd heeft om een paar kilo's af te vallen en fit te zijn, klinkt een belofte als 'Val 10 kilo af in 2 weken!' erg aantrekkelijk. Tijdens de afgelopen winter speelde ik met de gedachte een detoxdieet te volgen. In dit college hoorde ik voor het eerst over de psychische aspecten van lijnen, en ik kan eerlijk zeggen dat ik nooit meer zal overwegen een kortetermijndieet te volgen, vooral als daarbij de valse belofte wordt gedaan dat mijn leven erdoor zal veranderen. Er valt nu eenmaal niet aan te ontkomen dat we gezond moeten leven om gezond van lichaam en geest te zijn.

Het is dit soort feedback dat me ertoe bracht om *Slimme mensen diëten* niet te schrijven.

We pakken het van nature niet automatisch verstandig aan als het gaat om lijnen, maar we kunnen dat wel leren. En ik wil zeker niet suggereren dat je dom bent wanneer je ooit hebt gelijnd. Als dat zo was, zou ik daarmee het merendeel van de volwassenen beledigen (inclusief mezelf) die op een gegeven moment in hun leven een dieet hebben gevolgd om af te vallen. Als je tot deze groep mensen behoort, laat me dan raden wat dat dieet heeft opgeleverd. In het begin raakte je een paar kilo kwijt, maar vervolgens had je die binnen een jaar weer allemaal terug. Na dit mislukte dieet probeerde je waarschijnlijk binnen een jaar een ander dieet, dat ook niks opleverde. Ik weet dit niet van je omdat ik helderziend ben, maar omdat ik dit zelf heb meegemaakt en als wetenschapper onderzoek doe naar diëten. Op dieet gaan is feitelijk een van de slechtste dingen die je kunt doen als je wilt afvallen. Je zult weldra ontdekken dat slimme mensen niet op dieet gaan wanneer ze blijvend gewicht willen kwijtraken.

In de hele wereld gaan mannen en vrouwen continu op dieet. Ongeveer negentig procent van de vrouwen en ruim zeventig procent van de mannen in de Verenigde Staten zeggen dat ze regelmatig lijnen. Waarom doen al die mensen dat? Uiteraard willen ze afvallen, en een dieet volgen lijkt dan de oplossing. Maar het is twijfelachtig of deze diëten wel echt werken. Gezien de wereldwijde stijging van het aantal mensen met overgewicht is de conclusie gerechtvaardigd dat deze diëten er niet

toe leiden dat mensen slanker worden. Is het ooit in je opgekomen dat er misschien een andere manier is om af te vallen?

IN DIT HOOFDSTUK LEER JE...

PAK HET
VERSTANDIG
AAN

- Hoe je afvallen kunt beschouwen als een langetermijndoel
- Dat het geen zin heeft om crashdiëten te volgen, en dat het beter is je te laten leiden door wetenschappelijke inzichten wanneer je keuzes maakt met betrekking tot gewichtsverlies en gewichtsmanagement
- Waarom je zowel kunt 'eten om te leven' als kunt 'leven om te eten'

Dit boek biedt een andere aanpak, een andere manier om aan te kijken tegen je eet- en beweggewoonten en daarin voor de rest van je leven verandering te brengen. Maar in dit boek staat niet alleen beschreven wat je beter wel kunt doen, maar ook wat je beter niet kunt doen. Dit is belangrijk omdat de dingen die de meeste mensen doen om af te vallen niet werken – althans niet op de lange termijn. Mijn doel is je ervan te doordringen dat gewichtsmanagement een langetermijnkarwei is. Ik geef toe dat dit misschien niet bemoedigend klinkt. Ik zal echter uiteenzetten hoe je in drie fases nieuwe frisheid kunt brengen in je eet- en beweggewoonten. Het is mijn streven om voorgoed je manier van denken over voedsel en gewichtsmanagement te veranderen. Ik wil je stimuleren zodanige verstandige keuzes te maken dat je kunt genieten van je eten en tegelijkertijd op een gezond gewicht kunt blijven.

Voordat je verder leest, is het goed om erbij stil te staan waarom je dit boek ter hand hebt genomen. Mijn vermoeden is dat je niet blij bent met je huidige gewicht. Hoogstwaarschijnlijk wil je afvallen, een mooier figuur hebben of je gezondheid verbeteren. Misschien wil je alle drie deze doelen bereiken. Wie weet heb je een spijkerbroek die je nog steeds graag zou kunnen aantrekken (zonder al te strak te zitten) of heb je binnenkort een bruiloft of schoolreünie waar je op je best wilt zijn. Wellicht begin je te merken dat je ouder wordt en besef je dat je meer zorg moet besteden aan je

lichaam dan voorheen – met name als je erbij wilt zijn wanneer je kinderen en kleinkinderen bepaalde mijlpalen in het leven bereiken. Hoewel sommige van deze doelen waarschijnlijk relevanter voor je zijn dan andere, is er in feite geen slechte reden om te proberen op een optimaal gewicht te blijven en je algehele gezondheid te verbeteren. Het is belangrijk om deze doelen in gedachte te houden. Houd jezelf regelmatig voor waarom je wilt afvallen of je gewicht op een gezond niveau wilt houden. Herlees stukken in dit boek die je bijzonder motiverend vindt. Praat met je familie en vrienden over deze nieuwe benadering ten aanzien van gewichtsverlies en gewichtsmanagement. Maak er een vast element in je leven van, niet iets wat je tijdelijk doet ter voorbereiding op het zwemseizoen.

De benadering van gewichtsverlies en gewichtsmanagement die ik in dit boek beschrijf, is geen dieet. Sterker nog, ik wil je zelfs duidelijk maken dat je er gewoon niet hoeft aan te beginnen. Ga niet op dieet! In dit boek staan geen foefjes en trendy prietpraat. Ik geef informatie die gestoeld is op wetenschap. Verder heb ik hierin plaats ingeruimd voor het gezonde verstand, anekdotes, gesprekken met deskundigen en andere vormen van wijsheid ter ondersteuning van mijn verhaal. Mijn doel is je te leren verstandig om te gaan met dit soort dingen door te begrijpen wat onderzoekers zoals ik weten over gezond gewichtsmanagement (tip: vasten om in een spijkerbroek te passen wordt door geen enkel wetenschappelijk onderzoek ondersteund!).

Waarom op wetenschappelijk onderzoek gebaseerd advies belangrijk is

Iedereen eet, dus iedereen denkt dat hij een expert is als het over eten gaat. We weten dan misschien allemaal instinctief wat de beste manier is om af te vallen, maar we doen er goed aan te kijken wat de wetenschap te zeggen heeft over dit onderwerp. Hoe je gezond eet, is geen kwestie van persoonlijke mening. Psychologen zoals ik hebben al meer dan honderd jaar onderzoek gedaan naar eten en afvallen, en er zijn hier duizenden studies over gepubliceerd. Wetenschappers in verwante gebieden zoals voeding, geneeskunde en volksgezondheid hebben eveneens al heel lang research gedaan op dit terrein en erover gepubliceerd. En toch lijkt het erop dat de gemakkelijkst te vermarkten en zelfs meest buitenissige

ideeën de meeste aandacht krijgen als het gaat om afvallen – en dat zijn meestal niet de ideeën die werkelijk effect sorteren. In twee weken tijd 10 kilo kwijtraken – je kunt dat nog zo graag willen, maar het is niet realistisch. Toch worden dit soort krankzinnige ideeën vaak gepropageerd in dieetboeken en -plannen omdat mensen ze graag geloven.

In dit boek zal ik op toegankelijke wijze samenvatten wat tientallen jaren van onderzoek aan kennis heeft opgeleverd. Ik zal de wetenschappelijke bewijzen bespreken die mijn adviezen ondersteunen, zodat je de waarde van de informatie die je onder ogen krijgt over diëten en afvallen goed kunt inschatten nadat je dit boek gelezen hebt. In reclame-uitingen en de media worden tal van verleidelijke beweringen gedaan; ik wil dat je kritisch staat tegenover deze media-informatie, zodat het niet langer een worsteling voor je is om goed te eten. Het is mijn doel je in staat te stellen om voor de rest van je leven op een gezond gewicht te blijven. Ik zal uiteenzetten waarom een dieet niet werkt, waarom het vaak moeilijk is om af te vallen, en welke dingen je kunt doen die wel werken. Dit is niet mijn persoonlijke overtuiging. Het wordt beaamd door onderzoekers, artsen en zelfs door de Centers for Disease Control and Prevention (CDC), die waarschuwen dat afvallen niet een kwestie is van een dieet volgen, maar ‘een langdurig volgehouden manier van leven waartoe langetermijnveranderingen in de dagelijkse eet- en beweeggewoonten behoren’.¹

Wat is gewichtsmanagement?

Wellicht heb je gemerkt dat ik mijn aanpak ‘gewichtsverlies en gewichtsmanagement’ noem. In hoeverre verschilt dit van een dieet volgen? Ik gebruik de term ‘gewichtsmanagement’ omdat mijn aanpak je de middelen verschaft om niet alleen af te vallen, maar ook om een gewicht in stand te houden waarmee je voor de rest van je leven tevreden bent. Ik wil je letterlijk leren hoe je je gewicht kunt managen. Ik realiseer me dat het woord ‘managen’ misschien een beetje klinkt alsof ik voorstel dat je eetgedrag en lichamelijke activiteiten beschouwt als een ‘taak’ die je moet uitvoeren, die we allemaal moeten uitvoeren. Net zoals we elke dag allerlei taken en activiteiten moeten doen, zo moeten we er ook voor zorgen dat we elke dag (nou goed, bijna elke dag) goed eten en actief zijn. Daar worden we gelukkiger van, en het stelt ons beter in staat om te functioneren in de samenleving

(en het ‘kost’ de samenleving dus minder; meer hierover in hoofdstuk 10). Ook al klinkt het woord ‘taak’ wat negatief, je zult zien dat een verstandige benadering van gewichtsmanagement uiteindelijk zal leiden tot veranderingen in je leven die helemaal niet veel inspanning vergen.

Je gewicht managen kun je in zekere zin vergelijken met hygiënisch leven en zorgen voor een goed uiterlijk. We kunnen, denk ik, gerust aannemen dat de meeste mensen dagelijks minstens een uur besteden aan douchen, tanden poetsen, het haar doen, kleren uitkiezen en zich aankleden. Dat kost tijd, maar je vergeet ze niet (of toch niet te vaak, hoop ik). Ook in gewichtsmanagement kruipt elke dag wat tijd, maar het gaat erom voor jezelf te zorgen. Veel mensen – en met name vrouwen – zijn geneigd te denken dat tijd uittrekken voor zichzelf een ‘luxe’ is die ze zich niet kunnen permitteren. Ze zorgen vaak voor andere mensen en zetten zichzelf onderaan op hun lange to-dolijst. Maar bij gewichtsmanagement gaat het niet alleen om afvallen en mager of aantrekkelijk zijn, maar ook om gezond zijn. Het is geen luxe, maar een noodzaak. Wanneer je er eenmaal aan gewend bent om voedszaam eten te kopen, gezonde maaltijden in elkaar te steken en aan lichaamsbeweging te doen, zul je dit niet snel opgeven. Verder hoeft je je niet schuldig te voelen wanneer je deze tijd voor jezelf neemt. Wanneer je de nodige tijd en energie uittrekt om je gewicht te managen, heb je daar niet alleen zelf profijt van, maar zal dat ook gelden voor je dierbaren. Als je nu verse producten koopt, zullen je kinderen later wellicht meer noodzakelijke voedingsstoffen uit gezonde vruchten en groenten consumeren. Iets meer tijd in het fitnesscentrum nu betekent wellicht later meer tijd om te spelen met je kleinkinderen. Gewichtsmanagement is dus iets waar je niet alleen zelf baat bij hebt, maar ook de mensen die je dierbaar zijn.

Als je het woord ‘dieet’ hoort, denk je waarschijnlijk aan een kortdurend (bv. een week of een maand) maar streng eetprogramma om gewicht te verliezen. Verstandige mensen wagen zich niet aan diëten omdat ze weten dat duurzaam afvallen en gewichtsmanagement geen dingen zijn die slechts tijdelijk aandacht vragen. Met het woord ‘dieet’ bedoel ik het voedsel en de dranken die je geregeld consumeert of de eetgewoonten die je erop na houdt. Mijn adviezen hebben niet alleen betrekking op leefregels die ervoor zorgen dat je de komende week of maand zult afvallen, maar op hoe je voor de rest van je leven *dag in dag uit* moet eten.

Als je je gewicht wilt managen, is het belangrijk om je niet te focussen op de korte termijn, maar om altijd aan de lange termijn te denken. Zo kun je echt verandering brengen in je eet- en beweggewoonten.

De tweede dag van een dieet is altijd makkelijker dan de eerste. Op de tweede dag houd je het voor gezien.

– Jackie Gleason

Het belang van denken in termen van de lange termijn

Het lijkt misschien een hoog gegrepen doel om je gewenst gewicht voor de rest van je leven in stand te houden, maar het is mogelijk. Natuurlijk is het moeilijk om voor de rest van je leven op exact hetzelfde optimale gewicht te blijven. Ons lichaam verandert naarmate we ouder worden, waaronder onze hormoon- en activiteitsniveaus. Met mijn benadering van gewichtsmanagement kunnen we echter aanpassingen doen wanneer de omstandigheden in ons leven veranderen. En dat is, zoals je zult zien, echt niet moeilijk.

Een van de noodzakelijke ingrediënten in mijn recept voor gewichtsmanagement (vergeef me de kookvergelijking) is veranderingen aan te brengen in je eet- en beweggewoonten die je *voor de rest van je leven* in stand denkt te kunnen houden. Als je afvalt, wil je de verloren kilo's niet meer terug. Kom je wél weer aan, dan zie je dat als een soort persoonlijk falen. Maar wat je misschien niet beseft, is dat dit falen bijna onvermijdelijk is.² Je kunt een plan volgen waarbij je iets uit je dieet moet weglaten, zoals suiker of koolhydraten. Maar als je niet echt van plan bent dat voor de rest van je leven uit je dieet te schrappen, dan is het voorspelbaar dat je aankomt zodra je die voedingselementen opnieuw eet. Stel, het is april. Je maakt je zorgen over het komende bikiniseizoen en schrappt daarom alle zoetigheid en toetjes uit je dieet. Daardoor raak je 5 kilo kwijt. Misschien ben je heel tevreden over dit gewichtsverlies – en dat allemaal gewoon door geen 'slecht voedsel' met weinig voedingswaarde te eten. Maar na een tijdje krijg je waarschijnlijk zin om na de maaltijd weer een toetje te nemen – of

toch af en toe. Voeg je dit soort dingen weer toe aan je dieet, dan zul je dus geleidelijk aan de kwijtgeraakte kilo's terugkrijgen en zal je zomerlichaam weer snel plaatsmaken voor je winterlichaam. De complete verwijdering van een begeerd voedingsbestanddeel uit je dieet is op de lange termijn geen effectieve methode voor gewichtsmanagement.³

Natuurlijk beweren niet alle dieetplannen dat je bepaalde elementen volledig uit je dieet moet schrappen. Zo zijn er programma's die je vragen tijdelijke wijzigingen aan te brengen in je eet- en beweeggewoonten. Maar dan zit je met hetzelfde probleem als tevoren: als je niet bereid bent deze dingen voorgoed te veranderen, zal een tijdelijke wijziging in je activiteitsniveau of dieet niet resulteren in blijvend gewichtsverlies. Het doel van dit boek is je adviezen te geven die je jarenlang kunt integreren in je bestaande manier van leven. Dat wil zeggen, je past je 'dieet' aan aan je leven in plaats van de persoon die je bent aan te passen aan je dieet. Ik wil dat jij zelf voedselproducten kiest die je lekker vindt en voor de rest van je leven denkt te kunnen blijven eten. Als je mijn adviezen volgt, is het onwaarschijnlijk dat je elke maaltijd chips en cake eet. Maar af en toe chips en cake eten, dat mag wel. Dit advies is ook van toepassing wanneer je fysieke activiteiten tot een vast onderdeel van je leven maakt. Het maakt eigenlijk niet uit of je wandelt, hardloopt, aan gewichtheffen doet of leert fietsen op een eenwieler. Waar het om gaat, is dat je manieren van lichaamsbeweging zoekt die je prettig vindt en denkt te kunnen blijven doen. Ik heb het al eerder gezegd, maar zal het in dit boek blijven herhalen: breng veranderingen aan in je eet- en fitnessgewoonten waaraan je voor de rest van je leven kunt vasthouden.

HET VERHAAL VAN MICHAEL

Als jonge vent had ik me nooit al te druk gemaakt over mijn gewicht of wat ik at. Ik lette er gewoon niet op. Maar op een dag kwam ik erachter dat ik met mijn gewicht en lengte tot de categorie te zware mensen hoorde. Te zwaar? Ik? Hoewel ik mezelf beschouwde als een atletische vent van ergens in de twintig, moest ik de realiteit onder ogen zien. Ik was eind dertig, een vader van twee kinderen en had er ooit beter uitgezien. Toen ik het Smart Diet van dr. Markey ontdekte en de wetenschappelijke literatuur gelezen had waarop het gebaseerd was, besloot ik een poging te wagen.

Ik noteerde wat ik at (zonder te sjoemelen) en zag toen tot mijn schrik hoeveel dingen ik at die eigenlijk niet goed voor me waren. Nadat ik dat patroon ontdekt had, koos ik één ding uit om te minderen – ik verving mijn gewone frisdrank door frisdrank light of water. Na een paar weken miste ik de frisdrank niet. Vervolgens koos ik iets anders uit om te minderen en daarna nog iets en nog iets. Dit ging allemaal in een rustig, geleidelijk tempo, en zodra ik iets had geschrapt of teruggeschroefd, stelde ik mezelf de vraag: ‘Kan ik dit volhouden?’ Ik wilde niet afvallen en vervolgens een jaar later weer op mijn oude gewicht zitten!

Toen ik mijn nieuwe manier van eten verder uitbreidde, merkte ik niet dat er veel veranderde aan mijn gewicht. Het was een traag proces, maar het kostte me niet veel moeite. Na een paar maanden vroeg een collega me of ik aan het afvallen was of een dieet volgde. Blij vertelde ik haar dat ik aan het afvallen was, maar dat ik geen dieet volgde – ik at gewoon gezonder. In de afgelopen twee jaar heb ik gezond gegeten en ben ik zelfs gaan sporten (iets wat min of meer als vanzelf gebeurde toen ik beter ging eten). Ik ben ruim 15 kilo afgevallen, en omdat ik heel tevreden ben met wat ik eet, kan ik me niet voorstellen dat ik weer zal aankomen.

– Michael, 39, hoogleraar

Wat zijn je andere opties?

Soms lijkt het erop dat iedereen die je tegenkomt een nieuw dieet volgt of op het punt staat aan de slag te gaan met de nieuwste methode om snel af te vallen. Misschien zijn de goede ervaringen van een vriend of vriendin met een mediterraan dieetplan voor jou reden geweest om er ook aan te beginnen. Wellicht heb je overwogen om een koolhydraatarm of een paleodiet te proberen. Weet je wat deze diëten inhouden en of ze op de lange termijn effectief zijn? Ik zal je voor een deel het gedoe besparen van het uitvogelen of mijn adviezen bruikbaar en effectief voor je zijn door mijn aanpak op een aantal punten te vergelijken met een paar andere diëten. Hoewel er talloze dieetmethodes bestaan, heb ik in de volgende tabel (p. 22-23) de hoofdelementen van enkele van de populairste diëten tegenover de in dit boek uiteengezette benadering gezet.

Extreme methodes

Naast de populaire dieetplannen die ik hierboven heb besproken, bestaan er extremere manieren om af te vallen die in de voorbije jaren bekendheid hebben gekregen. Ik beschrijf deze alternatieven *niet* om ze aan te bevelen. Eigenlijk hoop ik dat je, hoe verder je komt in dit boek, gaat begrijpen hoe ineffectief de meeste van deze methodes zijn. Om te begrijpen wat je *moet* doen om op een gezond gewicht te blijven, is het belangrijk dat je begrijpt wat je *niet moet* doen. Wat je niet moet doen, is vaak behoorlijk populair, dus is het goed om enkele van de extremere opties nader te bekijken.

Het aantal obese mensen is in de hele wereld flink gestegen. Daarom wordt steeds vaker naar chirurgische middelen gegrepen om zwaarlijvigheid tegen te gaan. Er zijn allerlei chirurgische ingrepen mogelijk om mensen te laten afvallen, waaronder maagverkleining, de plaatsing van een verticale gastroplastie of van een verstelbare maagband (LapBand). Hierbij wordt steeds de ruimte in de maag verkleind, waardoor het voor mensen niet meer mogelijk is om net zoveel te eten als voorheen. Deze behandelvormen zijn zo succesvol (met ongeveer zestig procent van de obese en ziekelijk obese mensen gaat het vijf jaar na de operatie goed, zo blijkt) dat mensen met ernstig overgewicht de optie kunnen overwegen.⁴ Veel sterren en andere personen die veel media-aandacht krijgen, van Al Roker en Star Jones tot meest recent Chris Christie, hebben zich met succes laten opereren om af te vallen. De opzienbarende voor-en-na-foto's van bekende mensen zijn voor velen ongetwijfeld een stimulans om te overwegen ook een chirurgische ingreep te laten doen. Ik aarzel echter om zo'n operatie aan te bevelen, en wel om twee redenen. Ten eerste kunnen mensen zelf paal en perk stellen aan wat ze eten zonder een operatie te ondergaan. En ten tweede zijn deze ingrepen niet vrij van risico's. Volgens de National Association for Weight Loss Surgery krijgt ongeveer twintig procent van degenen die zich laten opereren om gewicht te verliezen, te maken met complicaties.⁵

Chirurgie biedt dus geen risicovrije, snelle oplossing om af te vallen, maar wie weet zijn er pillen of drankjes die je kunt innemen. Een van de opties is Sensa, een product dat in advertenties wordt aangeprezen als iets wat je gewoon, bijna net als zout, op je eten strooit. Meer hoeft je niet

PALEO	DIEETMETHODE	VOEDINGSVOORSCHRIFTEN	BEOORDELING
	<p>Deze methode is gebaseerd op het eten van gezonde voedingsmiddelen uit de voedselgroepen die onze voorouders in het paleolithicum beschikbaar hadden.</p>	<p>Nadruk op vers vlees (van bv. met gras gevoerde of loslopende runderen, varkens, schapen, gevogelte en wild, vis en schelpdieren), fruit, groenten, zaden, noten en gezonde soorten olie (bv. olijfolie). Zuivelproducten, granen, peulvruchten, geraffineerde suikers en bewerkt voedsel zijn niet toegestaan.</p>	<p>Zuivelproducten schrappen is voor veel mensen een slecht idee omdat ze een belangrijke bron van calcium en eiwitten vormen, hoewel je hierdoor wel kunt afvallen. ¹ Geraffineerde suikers en bewerkt voedsel vermijden, leidt tot een betere voeding, maar is misschien lastig vol te houden in onze huidige leefwereld. ² Volgens de Mayo Clinic zijn er geen wetenschappelijke onderzoeken waarin is gekeken naar gewichtsverlies en gezondheid op de lange termijn. ³</p>
KOOLHYDRAAT-ARM	<p>Hiertoe behoren onder meer het Atkins-dieet, het South Beach-dieet en het Dukan-dieet, waarin in het begin alle koolhydraten (met name brood en fruitproducten) worden geschrapt. Later is geleidelijk weer plaats voor sommige van deze voedingsmiddelen. De achterliggende gedachte is dat een koolhydraatarm dieet het insulinepeil in het lichaam verlaagt, waardoor je minder snel vet opslaat en gaat afvallen.</p>	<p>De nadruk ligt op de consumptie van eiwitten (bv. vlees en kaas), die 30 tot 50 procent van het dieet uitmaken. Eet minder (of schrap, afhankelijk van welk dieet je volgt) fruit, melk, noten, granen, zaden, peulvruchten en aardappels.</p>	<p>Het advies om minder niet-voedzame koolhydraten (bv. witbrood) te eten, wordt ondersteund door voedingsdeskundigen. ⁴ Mensen die een koolhydraatarm dieet volgen, vallen meestal niet zoveel af als mensen die lijnen met behulp van andere diëten. Mensen die ervaring hebben met een koolhydraatarm dieet geven aan dat het op de lange duur moeilijker is zo'n dieet vol te houden. ⁵ Volgens bepaalde research kun je met deze methodes na twee jaar een gewichtsverlies van 5 kilo bereiken. ⁶</p>

1. Zemel, M. B., Thompson, W., Milstead, A., Morris, K., & Campbell, P. (2012). Calcium and dairy acceleration of weight and fat loss during energy restriction in obese adults. *Obesity: A Research Journal*, 12, 582-589. doi: 10.1038/oby.2004.67

2. Brownell, K., & Battle Hergen, K. (2004). *Food fight: The inside story of the food industry, America's obesity crisis, and what we can do about it*. McGraw-Hill, New York.

3. Frazetto, L.A., Schoetter, M., Micus-Spiner, M., Morris, R. C., Sebastian, A. (2009). Metabolic and psychological improvements from consuming a Paleo diet: hunter-gatherer type diet. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63, 947-955.

4. Harvard School of Public Health. (2011). *The nutrition source: Carbohydrates*. Geraadpleegd op 1 februari 2013. www.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/

5. Bbbaling, C.B., Leidio, M.M., Feldman, H.A., Lovesky, M.M., & Ludwig, D.S. (2007). Effects of a low-glycemic load vs. low-fat diet in obese young adults: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 297, 2092-2102.

6. Mayo Clinic. (10 oktober 2011). Healthy lifestyle: Weight loss. Geraadpleegd op 1 februari 2013. www.mayoclinic.com/health/low-carb-diet/N00279/MSCTONGROUP=2