Happy in Shape's

ANTI DIEET PLAN

Ons voornemen voor 2022: geen heftige diëten meer volgen die toch niemand volhoudt. Diëtist Desiré van gezondeten.nl neemt de laatste dieethypes kritisch onder de loep, en vertelt wat wél werkt om blijvend af te vallen en beter in je vel te zitten.

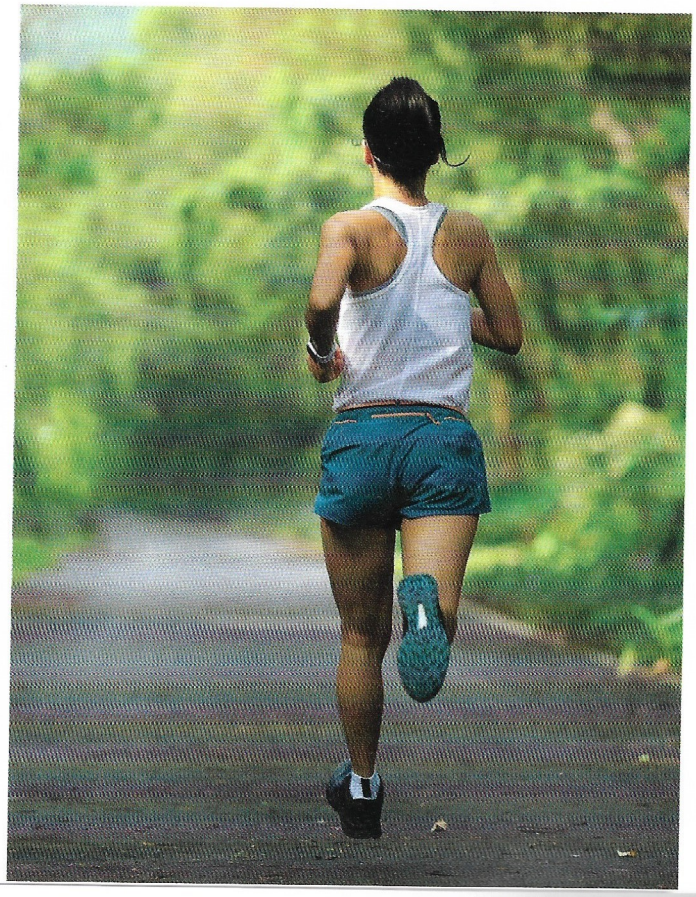
TEKST JILL WAAS **BEELD** ISTOCK, UNSPLASH

DIEET 1:

Paleo

Hoe werkt het? Bij het Paleodieet (oerdieet) eet je op de manier waarop onze voorouders, de vroegere oermensen, aten. Veel vlees, vis, eieren, groente, fruit en noten. Je eet geen bewerkte producten en veel Paleo-volgers laten ook zuivel en granen staan. Het zou gezond zijn, omdat je weinig suikers, gluten en zout eet.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Het is goed dat Paleo het eten van natuurlijke voedingsmiddelen promoot, want bewerkte producten en suikers zijn niet goed voor je gezondheid, en je komt er ook van aan als je ze te veel eet. Het is echter niet goed dat Paleo ook alle (volkoren) granen weglaat. Daardoor kun je een tekort aan B-vitamines en jodium krijgen wat kan leiden tot vermoeidheidsklachten. Het eten van te veel dierlijke producten, met name vlees, kan leiden tot een te hoog cholesterol. En laat je zuivel staan, dan kan dit weer zorgen voor een calcium-tekort. Ik zou Paleo niet aanraden, veel van dit soort diëten zijn zo beperkend dat je er een voedingstekort van kunt krijgen.'



'Ik vind het een rode vlag dat je eerst die dure supplementen moet kopen'

DIEET 2:

Sportvasten

Hoe werkt het? Je volgt tien dagen lang een op jou afgestemde Sportvastenkuur waarbij je voornamelijk leeft op fruitsappen, vitamines en supplementen. Daarnaast moet je elke dag minimaal 30 minuten sporten. Het idee is dat je een switch maakt van suiker- naar vetverbranding. Je valt snel af, en zou je energieker moeten voelen.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Het klopt dat je heel snel afvalt met dit dieet, maar je eet natuurlijk ook heel erg weinig. De vraag is: wat gebeurt er als je stopt? De kans is groot dat het vocht en vet dat je kwijt bent geraakt in die tien dagen snel terugkomen zodra je weer normaal eet. Veel sportorganisaties en ook het Voedingscentrum zeggen dat dit dieet niet wetenschappelijk bewezen is, en de effecten op de langere termijn zijn niet aantoonbaar. Ik vind het ook een rode vlag dat je al die dure supplementen moet kopen voordat je kunt beginnen. Daarnaast: als je veel sport en zo weinig voedingsstoffen binnenkrijgt, gaat je lichaam spiermassa afbreken.'

DIEET 3:

Intermittent fasting

Hoe werkt het? Intermittent fasting betekent vasten met tussenpozen. Je kiest een tijdsframe waarin je mag eten en de overige uren vast je. Het populairst is de methode waarbij je 6 of 8 uur (bijvoorbeeld van 12 tot 18/20 uur) eet en de overige uren niet. Het idee is dat je lijf zo meer tijd heeft om vet te verbranden.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Er zijn goede gezondheidseffecten toegeschreven aan intermittent fasting, bijvoorbeeld dat je cholesterol en suikerwaarden

omlaag kunnen gaan. De vraag is alleen: komt dit door het vasten op bepaalde tijdstippen of doordat je in totaal minder eet? In zes uur tijd kun je natuurlijk minder eten dan wanneer je het jezelf toestaat om de hele dag te eten. Daarentegen heb je ook het risico dat je door het vasten heel erge honger krijgt en daardoor in de periode dat je wel mag eten jezelf gaat overeten of extra snoept. Ook loop je het risico een verstoorde relatie met voeding te krijgen. Ik denk dat dit voor de meeste mensen niet werkt, die zijn beter gebaat bij meerdere gezonde maaltijden verspreid over de dag.'

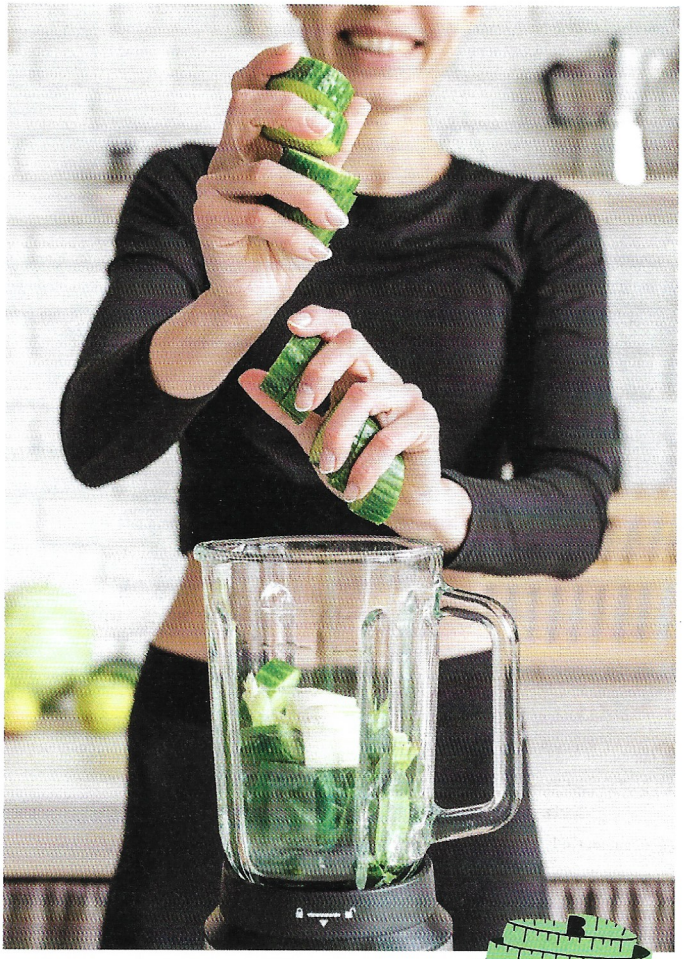
DIEET 4:

Raw food

Hoe werkt het? Bij dit dieet mag je enkel rauwe producten eten, dus niets wat bewerkt, gebakken, gekookt of gemarineerd is. Je eet veel fruit, rauwe groenten, noten, zaden en peulvruchten. Sommige *raw foodies* eten alleen veganistisch, anderen voegen ook rauwe vis, vlees en eieren aan hun menu toe.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Er zit een kleine kern van waarheid in het idee dat voedingsstoffen verloren gaan als je groenten kookt. Dit is namelijk het geval bij vitamine C. Maar andere voedingsstoffen, zoals betacaroteen (een vorm van vitamine A, red.), nemen juist toe door ze te koken. Bepaalde plantstoffen, die bijvoorbeeld in peulvruchten zitten, zijn ook schadelijk als je ze ongekookt eet en je lichaam kan ze niet goed verwerken. Ik zou dit dieet absoluut niet aanraden. Bij de veganistische variant loop je het risico een tekort aan voedingsstoffen binnen te krijgen. En ga je rauw vlees eten, dan loop je ook gewoon het gevaar om bacteriën binnen te krijgen die je flink ziek kunnen maken.'

Het zou je lichaam reinigen, maar dat kan je lijf prima zelf'



DIEET 5:

Sappenkuur

Hoe werkt het? De sappenkuur wordt gezien als een reset voor je lichaam en zou bovendien voor een detox-effect zorgen. Je drinkt tijdens een aaneengesloten periode, bijvoorbeeld 3 of 7 dagen, uitsluitend vruchten- en of groentesappen aangevuld met supplementen. Dit zorgt voor een groot gewichtsverlies in korte tijd.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Een sappenkuur is over het algemeen een crashdieet waarbij je heel weinig binnenkrijgt, en dus ook veel afvalt. Dit gewichtsverlies is echter van korte duur, omdat je meestal direct weer aankomt zodra je stopt met sapvasten. Sommigen zeggen dat het je lichaam reinigt, maar daar heb je echt zo'n kuur niet voor nodig, want je lever en nieren zijn heel goed in staat om zelf afvalstoffen af te scheiden. Het kan werken als je het een paar dagen doet en daarna een heel strikt en gezond eetpatroon aanhoudt. Maar de meeste mensen vallen gewoon weer terug in hun oude voedingspatroon. Na al die sapjes denk je toch al snel: nu heb ik wel een pizza verdiend!'

DIEET 6:

Koolhydraatarm

Hoe werkt het? Bij een koolhydraatarm dieet eet je minder koolhydraten dan aanbevolen of zelfs bijna helemaal geen '*carbs*'. Producten als brood, aardappels, pasta, havermout en rijst schrap je helemaal van je menu. Je eet wel eiwitten, groenten, vlees, vis en fruit.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Ik geloof dat het voor ons allemaal goed is om te minderen met snelle koolhydraten die bijvoorbeeld in koekjes en gebak zitten. De koolhydraten die echter in volkorenpasta, -brood en aardappels zitten, heb je wel nodig, omdat je anders een tekort aan voedingsstoffen binnenkrijgt. Ze worden langzamer opgenomen, wat zorgt voor stabielere bloedsuiker. Bij mensen met flinke obesitas kan het werken om een tijdje koolhydraatarm te eten om gewicht te verliezen, maar later voeg ik ze altijd weer toe aan hun menu. Uit onderzoeken is gebleken dat op de lange termijn qua gewichtsverlies weinig verschil te zien is tussen koolhydraatarme diëten en andere diëten waar je minder eet dan normaal. Voor goede sportprestaties en om spiermassa te behouden, moet je zeker koolhydraten eten. Ze zijn namelijk de hoofdbrandstof van ons lichaam.'

DIEET 7:

Maple-syrup-kuur

Hoe werkt het? Bij dit 'wonderdieet' eet je dagenlang niets, je neemt slechts acht keer per dag een drankje bestaande uit water, citroensap, twee eetlepels maple syrup (ahornsiroop) en een snufje cayennepeper. Celebs zweren erbij in de dagen voordat ze een rode loper event hebben, want de kilo's vliegen eraf.

Wat zegt diëtist Desiré? 'Ook dit is weer een crashdieet, zogenaamd bedoeld om je lichaam te zuiveren. Ook zou het je hongergevoel wegnemen. Best veel celebrity's hebben dit gedaan, onder wie Beyoncé die de kuur deed om af te vallen voor een filmrol. Ik zou het niemand aanraden, want het is absoluut niet gezond voor je lichaam en het is ook niet wetenschappelijk bewezen dat het effect heeft. Ja, je valt snel af, sommige mensen nog meer doordat ze diarree krijgen van de kuur. Maar ook hier zitten de kilo's er snel weer aan zodra je stopt met vasten en weer gaat snacken. En die verleiding is groot na zo'n heftig dieet.'

'Kilo's die er heel snel af gaan, zitten er ook heel snel weer aan'

WAT WERKT DAN WEL?

Desiré: 'De meeste diëten hebben als doel om zo snel mogelijk af te vallen, en daarmee verliezen ze uit het oog wat gezond is of wat op de lange termijn effect heeft. Veel van deze diëten zijn zo extreem dat ze niet lang vol te houden zijn. En kilo's die er heel snel af gaan, zitten er ook snel weer aan.
Het klinkt heel saai, maar het enige wat écht werkt om die kilo's er blijvend af te houden en lekkerder in je vel te zitten, is jezelf een normaal eetpatroon aanmeten met gezonde voedingsproducten uit de schijf van vijf.
Dus: volkoren graanproducten, aardappelen, groenten, fruit, zuivel, noten, peulvruchten, vis, vlees en eieren.
Voedingsstoffen schrappen is echt niet nodig, je kunt beter die volkoren boterham eten dan 's avonds zo'n honger te hebben dat je alsnog vijf koekjes naar binnen werkt.
Wel raad ik aan om geraffineerde suikers en verzadigde vetten, die in snoep, taart, pizza, frituur zitten, zo veel mogelijk te vermijden en ook je alcoholgebruik te beperken. Balans is hierbij *key*. Je kunt gerust in het weekend een keer een schaaltje chips of patatje nemen en nog steeds afvallen. Gun jezelf iets, want als het afvallen een obsessie wordt, houd je het ook niet lang vol. Maar het is natuurlijk niet gezond om elke avond een zak chips open te trekken.
Eet niet meer dan 500 gram vlees per week en kies bij voorkeur voor magere vleessoor-

Wie is Desiré?

Desiré van der Kruk behaalde in 2019 haar bachelor Voeding en Diëtetiek aan de Haagse Hogeschool en schrijft nu artikelen voor de website gezondeten.nl. Dit online platform biedt betrouwbare informatie over gezond eten en leven, en geeft (op basis van wetenschappelijk onderzoek) antwoord op vragen erover. Daarnaast werkt Desiré als diëtist bij haar eigen bedrijf jouwfoodplan.nl. Ze begeleidt dagelijks mensen naar een gezondere levensstijl, geeft online dieetadvies, helpt om doelen te bereiken en maakt voedingsschema's op maat.

ten als kip, kalkoen en biefstuk. Ben je vegetariër of veganist, kijk dan uit met vegetarische burgers, want die zijn vaak net zo vet en zout als gewone hamburgers. Je kunt het vlees beter vervangen door peulvruchten en noten als je veganist bent; voor vegetariërs raad ik ook eieren aan. Verder is het heel belangrijk om dagelijks te bewegen. Zorg dat je elke dag minimaal een half uur fietst of wandelt en 1 à 2 keer in de week intensief sport, waarbij je hartslag omhooggaat en je echt gaat zweten. Tijdens de coronaperiode is het thuiszitten er toch een beetje ingeslopen, en we zullen echt wat bewuster dat blokje om moeten gaan lopen. Om een kilo vet kwijt te raken, moet je ongeveer zevenduizend kilocalorieën verbranden. Verwacht geen wonderen, die kilo's zijn er niet in één week allemaal aangekomen, je moet dus geduld hebben om ze er ook weer af te krijgen. Maar met een verandering in je eet- en beweegpatroon zul je merken dat het je minder moeite kost om ze er ook daadwerkelijk af te houden. Dieettrucs bestaan niet, uiteindelijk draait alles om gezonde en gevarieerde voeding en méér bewegen.' •