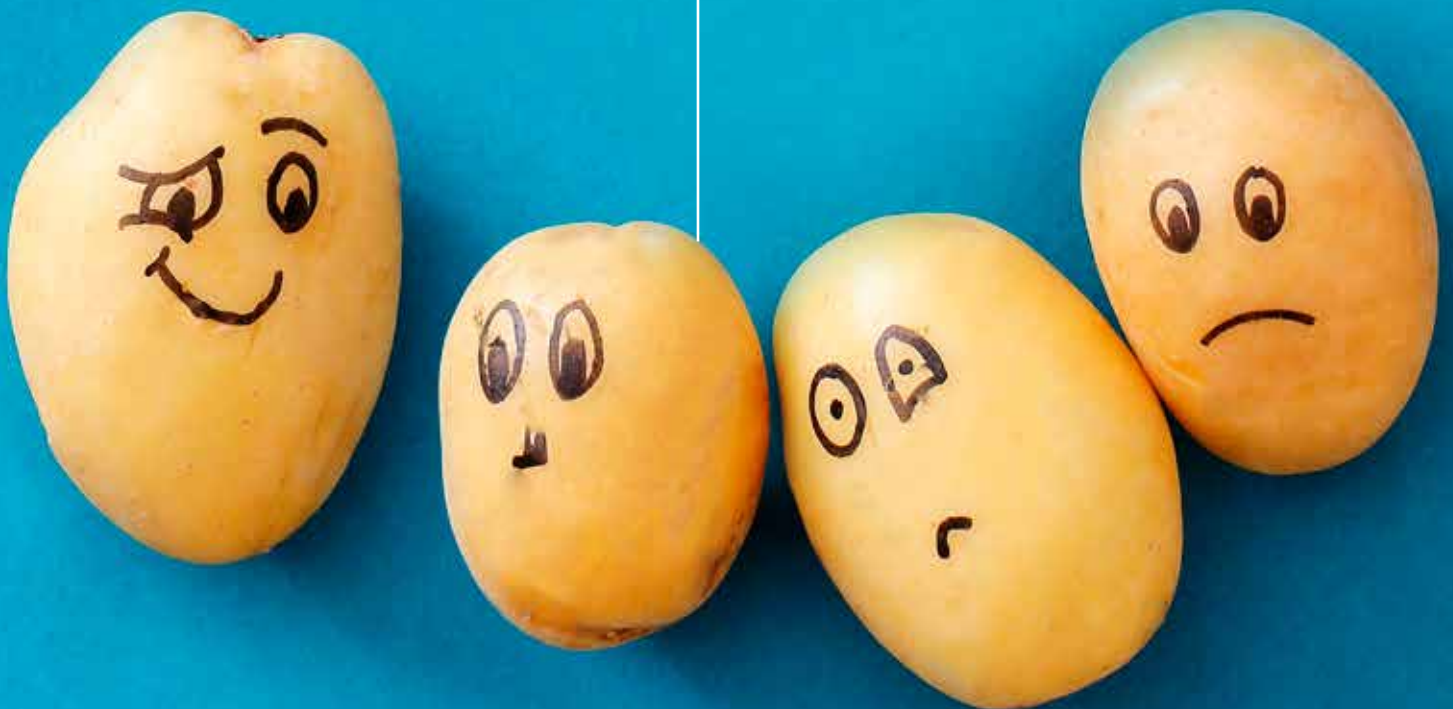




DE AARDAPPELETTERS

Vincent Van Gogh schilderde in 1885 het bekende werk 'De aardappeleters': boerenfamilie aan tafel, aardappelen op het bord. Intussen hebben die knollen samen met onder meer brood en pasta de reputatie van dikmaker. Het populaire koolhydraatarme dieet bant hen uit het menu. Goed idee om voedingsmiddelen te schrappen of niet?

TEKST: EVELIEN HEEREN



Volgens de laatste gezondheidsenquête van het Wetenschappelijk Instituut voor Volksgezondheid heeft de helft van de Belgen overgewicht en is 14 procent obees. Voor ze naar een diëtist stappen, proberen veel mensen eerst zelf de broeksriem aan te halen, vaak met een crashdieet.

Van koolhydraatarm dieet, soepdieet, sapkuur, Hollywooddieet tot kiwidieet: je kunt het zo gek niet bedenken of het bestaat. Vijftien jaar geleden was er het brooddieet waarbij je alleen brood at, vandaag lijkt brood de boeman. Sommigen eten uit schrik voor *carbs* nooit meer aardappelen, anderen geloven in een dieet waarbij je enkel aardappelen eet. “De meeste diëten doen je letterlijk crashen in je calorie-inname door die te beperken tot gemiddeld 1 000 kilocalorieën per dag”, vertelt professor Ann Meulemans, coördinator klinische voeding in UZ Leuven. “Een gemiddelde vrouw mag normaal elke dag rond de 2 000 kilocalorieën innemen, een man ongeveer 2 500.”

GEZOND?

Soms zijn crashdiëten ingewikkeld en duur, vaak maken ze je hongerig, maar zijn ze ook gezond? Ann: “Niet meteen. Je eet niet alleen te weinig maar ook eenzijdig. Bij het koolhydraatarme dieet bijvoorbeeld schrap je zoveel mogelijk koolhydraten. Dat je enkelvoudige koolhydraten laat die je in suikerrijke producten vindt zoals snoep, koek en gebak, is een goeie zaak: ze bieden je weinig tot geen belangrijke voedingsstoffen en dus enkel ‘lege’ kilocalorieën.” “Maar er zijn ook de gezonde complexe koolhydraten uit voedingsmiddelen die vaak wél vitamines en mineralen bevatten. Voorbeelden zijn aardappelen, volkoren graanproducten, peulvruchten, zuivelproducten, fruit en groenten. Ban je dat alles uit je menu, dan is je voeding zo eentonig dat je je lichaam tekortdoet en het uit balans kan raken.”

ENERGIELEVERANCIER

Je lichaam haalt zijn energie liefst uit koolhydraten: ze zorgen er mee voor dat je hart blijft kloppen, je ademt, je kunt denken, je



“Zonder koolhydraten verlies je na een tijd spierkracht”


Ann Meulemans

beweegt ... Vallen de koolhydraten weg, dan schakelt het lichaam voor energie over op vetreserves en eiwitten in de spieren. Daardoor krijg je na een tijdje spierafbraak en zo minder spierkracht. Je gaat je ook flauw en vermoeid voelen. Raakt de eiwitreserve in de spieren op, dan worden je nieren en je lever als leverancier belast, wat op langere termijn ook gevolgen heeft.

Ann Meulemans: “Dat is geen ideale situatie voor je lichaam. Je lijf heeft alle voedingsstoffen broodnodig: eiwitten, vet én koolhydraten. De Hoge Gezondheidsraad, die de Belgische overheid adviseert over volksgezondheid, stelt dat ongeveer de helft van je dagelijkse hoeveelheid kilocalorieën uit koolhydraten mag komen. Wel best complexe koolhydraten en zo weinig mogelijk toegevoegde suiker.”

JOJO

Je bent van 1 kilo verlost als je 7 000 kilocalorieën minder eet dan je normaal doet. Laat je dus elke dag 1 000 kilocalorieën, dan kun je een kilo schrappen op een week tijd. Kan het kwaad om eventjes te crashdiëten, tot je het gewenste gewicht kwijt bent? “Het is vooral zinloos. In eerste instantie lijkt elk crashdieet te werken: je kilo’s smelten weg omdat je je calorie-inname drastisch verlaagt. Maar na een tijdje stabiliseert je gewicht.”

“Je lichaam streeft altijd weer naar evenwicht en dus leert het ‘leven’ met het lage aantal kilocalorieën dat het binnenkrijgt, het wordt efficiënter. Gevolg? Eenmaal je weer ‘gewoon’ gaat eten – en dat doe je wellicht, want een crashdieet hou je moeilijk vol – vliegen de kilo’s er opnieuw aan, meer soms dan bij de start van je dieet. Het gevreesde jojo-effect: nog een goeie reden om niet te gaan crashdiëten.” 

WONDERDIEET: BESTAAT HET?

Hoe kun je dan wél op een gezonde manier afvallen? Een wonderdieet bestaat niet. Toverwoorden zijn variatie, evenwicht en matigheid.

✓ Variatie troef

Eet fruit en groenten, in alle kleuren en vormen. Paprika is rijk aan vitamine C, bladgroenten bevatten veel vitamine B ... Afwisseling is dus aangewezen. Kies niet altijd kip, maar ga ook voor varken, biefstuk, vette vis, magere vis of iets vegetarisch.

✓ Evenwicht in je bord

Het ideale bord voor een warme maaltijd bestaat voor de helft uit groenten, een kwart eiwitten en een kwart koolhydraten.

✓ Met mate

Reageer je ook wel eens verbaasd als er een kilo meer op de weegschaal staat, omdat je niet snapt vanwaar die komt? We zijn als het ware geprogrammeerd om ons bord tot op de laatste kruimel leeg te eten. Neem daarom een klein bord en schep desnoods bij. Wees zuinig met vlees: 100 gram per dag, inclusief charcuterie, is de richtlijn.