

**dit is
geen
dieet
boek**

Teun van de Keuken bij Meulenhoff:

- *De supermarktsurvivalgids*
- *Goed volk*
- *Dit is geen dieetboek*

Teun van de Keuken

**dit is
geen
dieet
boek**

Je hoeft niet op dieet, dat heeft Teun al gedaan:
de populairste diëten ontrafeld

MEULENHOF

ISBN 978-90-290-9262-3

ISBN 978-94-0231-793-0 (e-book)

NUR 320

Vormgeving: Alexandra de Vries, Balthazar Studio

Omslagbeeld en foto's Teun in binnenwerk: © Valentina Vos

Auteursfoto: © Jonathan Herman

Receptencontrole: Suzanne Stougie

© 2022 Teun van de Keuken en Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van
Sebes & Bisseling Literary Agency te Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor mijn lieve Nathalie, Bella en Lotte,
die ook tijdens dit krankzinnige project elke avond
moesten eten wat ik ze voorschotelde.

Inleiding • pagina 8

Woord vooraf • pagina 16

01 **Schijf van
Vijf** • pagina 18

Keto
• pagina 38

02

03 **Sport**
• pagina 62

04 **Vegan**
• pagina 86

**Intermittent
fasting**
• pagina 112

05

06 **Sapkuur**
• pagina 134

**Punten
tellen**
• pagina 154

07

Terugblik • pagina 172

//Inleiding

**Publiekelijk, ook
tegenover vrienden
en familie, doe ik heel
relaxed over voedsel
en mijn lichaam.**

Publiekelijk, ook tegenover vrienden en familie, doe ik heel relaxed over voedsel en mijn lichaam. Eet een beetje gevarieerd, beweeg af en toe en maak je niet druk als je een stukje taart eet. Zolang alles in het lichaam het doet moet je je niet bekommeren om een vetrolletje hier en daar.

Die boodschap draag ik graag uit. Maar in de privacy van mijn eigen badkamer gaat het er heel anders aan toe. Iedere ochtend sta ik op de weegschaal en altijd weeg ik rond de 80 kilo. Prima binnen de marges van een gezond BMI. Nu eens 79,8 (dan zwaai ik triomfantelijk een gebalde vuist in de lucht) en dan weer 81,3 (dan laat ik diepbedroefd de schouders hangen). Ik kijk in de spiegel en zie een buik die er op zichzelf mee door kan. Zeker – maar dat wil ik eigenlijk niet horen – gezien mijn leeftijd. Toch ben ik er ontevreden mee: te dik, te slap, niet mooi genoeg.

In het milieu waarin ik ben opgegroeid, het Amsterdam van de jaren zeventig en tachtig, deed uiterlijk er niet toe. Thuis werd gesproken over kunst en politiek, over mensenrechten en de verdeling van kennis, macht en inkomen. Mijn moeder kon nog wel verguld zijn met een nieuwe jurk, zeker als ze die op Koninginnedag voor een habbekrats op de kop had getikt, maar mijn vader maalde niet om kleren. Duur mochten ze niet zijn en merkkleding was de uitwas van een heel verkeerde, kapitalistische moraal. Iedereen had in die tijd gele en scheve tanden. Sport werd niet bekeken en ook niet beoefend. Hoewel: mijn ouders deden wel aan yoga, maar dat was toch vooral vanwege het vermeende helende effect op geest en kosmos. Zeiden ze. Ook herinner ik me dat ze een periode macrobiotisch aten uit het kookboekje van Moeder Aarde, niet voor een strakker lichaam, maar om meer in balans te zijn met de planeet, die niet uitgeput mocht raken. Als ik aan de zurige misosoep uit die tijd denk, word ik weer beroerd. Later keek mijn moeder wel eens tevreden naar foto's van vroeger: 'Wat waren we prachtig slank toen, zeg!', maar toentertijd leek een mooi slank en gespierd lichaam absoluut niet het doel van al die inspanning. Als mijn ouders zich al druk maakten om hun uiterlijk, dan deden ze dat heimelijk. Over boeken en films praatte je, niet over aardse zaken als je buikje of je wijkende haargrens. Maar zouden al die linkse intellectuelen dat diep in hun hart werkelijk zo onbelangrijk hebben gevonden? Of vindt niet iedereen een mooie

verzorgde slanke man of vrouw aantrekkelijker dan een sjofele dikzak? Ik weet het werkelijk niet, maar feit is dat in die tijd de mensen er een stuk onverzorgder uitzagen dan nu. Gewoner misschien wel. Sportscholen waren er niet of nauwelijks. Dikke mensen trouwens ook amper, maar dat kwam niet door strenge regimes van lijnen en afmatten maar door het voedsel dat men in die tijd at.

Was de houding tegenover het lichaam in die tijd niet veel gezonder dan het huidige schoonheidsideaal? De lichamen van toentertijd kwamen voor in alle soorten en maten, maar ze waren allemaal goed. Als machines die het werk deden waarvoor ze bedoeld waren. Ook over bloot deed niemand moeilijk. Van *body positivity* had nog niemand gehoord, omdat iedereen gewoon lichaamspositief was. Nu lijkt het alsof we én preutser zijn geworden én een perfect lichaam willen hebben. Er is een cultus van *fitgirls* en *killerbodies*, van *instababes* en jongens met sixpacks, van tieners die al botox gebruiken om rimpels te voorkomen. Voor vrouwen was dat al langer het geval, maar nu zijn ook mannen de klos. In de sportschool hoorde ik eens twee jongens uitgebreid praten over het lichaam van Cristiano Ronaldo. Ze gingen alle spieren na, noemden de Latijnse namen en bespraken hoe ze die zelf ook zouden kunnen krijgen. Dat Ronaldo misschien wel de beste voetballer ter wereld was, leek er niet toe te doen. De gebeeldhouwde Portugees was voor hen een voorbeeld dat navolging verdiende.

Het vreemde is dat deze hang naar perfectie plaatsvindt terwijl we tegelijkertijd steeds zwaarder worden. We eten zo veel dat er nauwelijks tegenop te trainen valt. Aan de ene kant zijn er de *überfitted* posterboys en -girls die hun mooie lijven showen op de socials. Ze trainen uren per dag in de gym, drinken proteïneshakes en kauwen eindeloos op een blaadje sla. Voor hen zijn pizza's accessoires om op Instagram de levensgenieter uit te hangen die echt alles kan eten. Zodra de camera weg is, verdwijnt de caloriebom in de vuilnisbak. Zelfs de aanhangers van body positivity ontkomen niet altijd aan de verwarrende schoonheidsidealen van deze tijd. Ik zie posts van ogenschijnlijk perfect plaatjes op Instagram, goed in de lak en mooi uitgelicht, waarop met moeite een putje in een been of een minuscuul vetrolletje te zien is: hashtag body positive. Als je imperfecties er zo uitzien, dan wil je eigenlijk aan de wereld laten zien hoe perfect je bent. Zoals Japanners

// Aan de andere kant heb je mensen zoals ik, de gewone sterveling die ook zo mooi en afgetraind wil zijn, maar dat doel nooit zal halen.

het schoonheidsideaal van wabi-sabi hebben: juist door een kleine oneffenheid in een verder volmaakt kunstwerk (een barstje in een feilloos gladde vaas) komt de schoonheid echt tot zijn recht. Bodypositivity als ultieme *humble brag*.

Aan de andere kant heb je mensen zoals ik, de gewone sterveling die ook zo mooi en afgetraind wil zijn, maar dat doel nooit zal halen. Hoe dan ook spint de economie er garen bij: eerst wordt geld verdiend met chips, cola en milkshakes, daarna met sportschoolabonnementen en afslankpillen.

Hapsnap probeer ik al jaren iets aan mijn lichaam te doen. Zo heb ik een sporthorloge dat mij iedere dag vertelt of ik genoeg sta, beweeg en calorieën verbrand. Als ik onder mijn dagelijkse doel van 700 kcal zit, doe ik aan het eind van de avond nog wat *jumping jacks* in de keuken. Mijn target moet worden gehaald. Dit is natuurlijk zinloos, omdat alles draait om de verhouding tussen het aantal ingenomen calorieën en het aantal dat je verbrandt. Als je niet weet hoeveel je eet, dan zeggen deze cijfers vrij weinig. Om dit te ondervangen heb ik een tijdje in een app elke hap voedsel genoteerd die ik naar binnen werkte. Kommetjes havermost, lepels olijfolie en scheppen pasta woog ik tot op de gram nauwkeurig. Als ik uit eten ging, dan baalde ik ervan dat ik niet precies wist hoeveel er van welk ingrediënt in de maaltijd zat. Zo werd een obsessie een nog grotere obsessie.

Waarover maak ik mij zo druk, als man met een gezond gewicht en dito BMI? Kan ik de teugels niet wat meer laten vieren? Laten gaan is niet mijn sterkste punt en misschien ook niet zo verstandig. Zo'n tien jaar geleden kwam het Voedingscentrum met de campagne 'Het gevaar van een kilo per jaar'. Die jaarlijkse extra

kilo komt niet door een buitensporig slecht eetpatroon, maar door dag in, dag uit een plakje kaas te veel op je brood te doen en net iets te weinig te bewegen. Sluipenderwijs word je dan zomaar ieder jaar zwaarder en dikker, totdat je opeens overgewicht hebt. Mede door mijn obsessieve weeggedrag is het bij mij niet zo hard gegaan, maar jaarlijks is er de afgelopen tien jaar toch wel een halve kilo bij gekomen. Als ik de komende jaren nog eens zo veel aankom, heb ik officieel overgewicht. Dat wil ik voorkomen. Sterker nog: die vijf kilo die ik sinds mijn dertigste ben aangekomen wil ik ook weer kwijt. En niet voor even, maar voor altijd.

Als je gezond en slank wilt zijn, draait alles om voeding en bewegen. Genoeg bewegen en het juiste eten in de juiste hoeveelheden. Maar voor beide dingen geldt dat je ze niet eventjes een periode moet doen, maar je hele leven lang. Geen dieet volgen, met het vermaledijde jojo-effect tot gevolg, maar jezelf een nieuw leefpatroon aanmeten. Maar hoe? Veel mensen denken dat succes afhankelijk is van discipline: sporten als je er eigenlijk geen zin in hebt en nooit ongezonde dingen eten. Maar wie is zijn leven lang gedisciplineerd? Wie houdt zijn goede voornemens vol, ook na een lange werkdag? Een blijvende sportroutine opbouwen is daarom moeilijk. Ik wissel vlagen van idioot fanatisme – afgelopen zomervakantie zwom ik een maand lang iedere dag twee kilometer in een zwembadje van tien meter lang – af met perioden van ongelooflijke lamlendigheid. Ik stort me vol overgave op een nieuwe sport om er een paar maanden later weer de brui aan te geven. Ik vind sporten namelijk niet leuk. Als ik twee dagen achter elkaar aan mijn luiheid heb toegegeven, verlies ik iedere motivatie.

Ook wat voeding betreft is discipline wellicht het toverwoord voor velen, maar voor mij compleet onhaalbaar. Ik had de koek die de mevrouw van het tankstation mij bij de koffie aanbood geweigerd, geen drie maar twee broodjes bij de lunch genomen en zelfs de taart van de jarige collega geweigerd. (Even terzijde: Nederland is wereldkampioen trakteren op het werk. Niet alleen op verjaardagen, maar ook bij het halen van rijbewijzen en typediploma's. Zie daar maar eens slank bij te blijven.) Maar goed, dan was ik de hele dag dus zo sterk geweest dat ik vond dat ik eenmaal afgepeigerd thuis wel één glaasje wijn als beloning verdiende. Dat glaasje smaakte natuurlijk nog beter met nootjes en een plakje worst erbij.

Daarna volgde vaak nog een glaasje en een zak chips. Het is heel makkelijk om na dit falen te vervallen in zelfhaat en het gezonde eten helemaal op te geven.

Het is dus makkelijk om te zeggen dat we gedisciplineerd moeten zijn, maar de meesten van ons zijn nauwelijks gewapend tegen ongezond voedsel. We eten te veel, te vet, te zout en te zoet. Omdat vet, zout en zoet nu eenmaal ongelooflijk lekker zijn. Fabrikanten weten dit en stoppen ons voedsel er vol mee. Ons oerbrein is zo geprogrammeerd dat het juist calorierijk voedsel wil. In prehistorische tijden kon de mens dagen op zoek zijn naar voedsel. Als hij dan een keer geluk had en op een enorme caloriebom stuitte (een bizon of zo), dan wist hij dat hij weer een tijdje kon overleven. Dat instinct zit er nog altijd in. Zien we een Mars of een frikandelbroodje, dan schreeuwt ons oerbrein: 'Calorieën, kopen, eten!' Ons bewuste brein, dat 'Pas op, ongezond en dikmakend!' roept, verliest het dan ook vaak.

We nemen zo'n tweehonderd voedselbeslissingen per dag, waarvan de meeste volstrekt onbewust. Een paar keer schrap zetten lukt nog wel, maar uiteindelijk gaan we toch vaak voor de bijl. Zeker als we moe zijn, of ons vervelen – in de rij bij de kassa of wachtend op de trein – verliezen we de puf om alle verleidingen te weerstaan. En die verleidingen zijn er in onze dikmakende – of obesogene, zoals voedselprofessor Jaap Seidell dat noemt – samenleving in overvloed. Reclame voor ongezond voedsel is alom te zien en op elke straathoek, bij de benzinepomp, op het station en zelfs in scholen en ziekenhuizen wordt dikmakende rommel aangeboden. Overal hangen posters met aantrekkelijke deals voor bijna gratis koeken bij de koffie en energiedrankjes met saucijzenbroodjes voor een habbekrats. In supermarkten liggen koek en chips op de opvallendste plekken, zoals bij de kassa, waar we langs lopen als onze wilskracht inmiddels gebroken is. Snoepverpakkingen worden nog steeds opgevulld met tekenfilmfiguren die bij kinderen in de smaak vallen, ook al belooft de industrie al jaren te stoppen met kindermarketing. Natuurlijk gaat ieder pondje door het mondje, maar de manier waarop de samenleving is ingericht, maakt het wel heel moeilijk slank te blijven. Als we structureel iets aan overgewicht willen doen, dan moeten we gezond

// Oftewel: welke nieuwe inzichten heb ik opgedaan om te komen tot een gebalanceerd leefpatroon dat ik de rest van mijn leven kan volhouden?

14

voedsel goedkoper maken en ongezond duurder, de reclames voor dikmakend eten uit het straatbeeld weren, kindermarketing echt verbieden én er serieus werk van maken mensen meer te laten bewegen.

Zolang deze vurige wens van mij nog niet in vervulling is gegaan, is het een beetje makkelijk om bij de pakken neer te gaan zitten. Inert op de bank te gaan hangen en je, vloekend op de obesogene samenleving, vol te stouwen met chips en koek lijkt mij onverstandig en weinig constructief. Overgewicht is de grootste pandemie van dit moment, die tot ernstige ziektes leidt, zoals diabetes 2, harten vaatziekten en kanker. Inmiddels lijdt de helft van de Nederlanders eraan en dat aantal groeit alleen maar. Het grootste probleem is ons eetpatroon. Is het mogelijk dit (blijvend) aan te passen? Moeten we op dieet?

In principe zijn alle diëten gebaseerd op hetzelfde principe: als je meer verbrandt dan je inneemt, dan val je af. Je kunt dus actie ondernemen aan de verbrandingskant (meer sporten) of aan de innamekant (minder eten), of een combinatie van die twee. Veel mensen die hun inname willen beperken tellen eenvoudigweg het aantal calorieën dat ze binnenkrijgen. Dan eten ze een maand of twee een stuk minder dan normaal en vallen flink af. Het probleem komt daarna. Het uithongeren was voor een vooraf bepaalde periode best te doen – zelfs honger, hoofdpijn en slapte hadden nog iets heroïsch – maar is dat zeker niet voor de rest van het leven. Uiteindelijk is onze wilskracht, zoals gezegd, niet sterk genoeg om eeuwig te lijnen. Deskundigen raden diëten dan ook meestal af: ze sorteren in eerste instantie allemaal effect, maar op de lange termijn werken ze averechts: na een periode

van uithongering laat men de teugels vieren en wordt men uiteindelijk zwaarder dan voor de start van het dieet.

Maar is dat werkelijk zo? Of zijn er toch diëten die wél zo prettig en effectief zijn dat je ze makkelijk een leven lang kunt volhouden? En als dat niet gaat, zijn er dan ten minste lessen te trekken uit de diëten die op veel aanhangers kunnen rekenen? We willen uiteindelijk immers geen magische truc waarmee we in één klap een paar kilo kwijtraken, maar een nieuw eetpatroon voor de rest van ons leven zodat we structureel gezonder gaan leven, zonder dat het als een zware last voelt.

Om dit uit te zoeken heb ik mijn tijdelijke bevliegingen aan de kant gezet en onder professionele begeleiding zeven populaire diëten uitgeprobeerd: de Schijf van Vijf, keto, sport, vegan, *intermittent fasting*, de sapkuur en het puntendieet. Wat zijn de grondbeginselen van elk dieet en wat zegt de wetenschap? Welke algemene lessen zijn er te trekken en welke aspecten van een dieet zijn zo specifiek en persoonlijk dat ze voor de ene persoon wel werken en voor de andere niet? Hoe pas je het sporten op de juiste manier in? Wat waren de momenten van euforie en waar begon de ellende? Oftewel: welke nieuwe inzichten heb ik opgedaan om te komen tot een gebalanceerd leefpatroon dat ik de rest van mijn leven kan volhouden?

Verandering is ongelooflijk moeilijk. Heel veel gewoontes zijn een leven lang ingesleten en ook associaties die voedsel oproepen (zoet als troost) raak je niet zomaar kwijt. Als je wilt proberen structureel af te vallen is het daarom raadzaam om niet alleen aan de slag te gaan, maar de hulp van een diëtist in te roepen. Voor mij was de hulp van diëtiste Esther van Etten bij dit project dan ook onontbeerlijk.

Woord vooraf

Voor dit boek heb ik verschillende deskundigen geraadpleegd, die ik graag wil introduceren. Sportdiëtist Esther van Etten heeft me gedurende dit hele project begeleid en met raad en daad bijgestaan. Personal trainer Thomas Hoekstra van Fysiomed loodste me met gedecideerde hand door alle sportschema's. Hoogleraar diabetologie aan het Leids Universitair Medisch Centrum Hanno Pijl was altijd beschikbaar om zijn wetenschappelijke licht te laten schijnen op de verschillende diëten. Verder ben ik dankbaar voor de steun en medewerking van Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit Amsterdam, Renger Witkamp, hoogleraar voeding en farmacologie aan Wageningen University & Research, Luc van Loon, hoogleraar bewegingswetenschappen aan Maastricht University en Remco Havermans, hoogleraar jeugd, voeding en gezondheid aan Maastricht University. Ten slotte dank ik sportarts Jessica Gal (Fysiomed), die mij aan tests onderwierp om het effect van diëten op mijn lichaam te meten.

Indien nodig voor een dieet gebruikte ik de app MyFitnessPal om de inname van calorieën en voedingsgroepen bij te houden.

De meeste recepten in dit boek draag ik al een heel of half leven met me mee. Sommige komen van mijn oma of moeder, andere van mijn vrouw, grootvader of vrienden. Weer andere heb ik zelf bedacht. Ook zijn er een paar waarvan de inspiratie uit kookboeken komt: de zaalouk is bijvoorbeeld geïnspireerd op een recept van Claudia Roden, de doperwtensoep op een recept van Jamie Oliver.

Begrippenlijst

Aminozuren: de bouwstenen voor de vorming van eiwitten.

Eiwit/proteïne: een voedingsstof en een bouwstof. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten.

Gelatine: een bindmiddel dat uit dierlijk slachtafval wordt gehaald.

Glucose: een vorm van suiker (heet in de voedingsmiddelen-industrie ook wel dextrose/druivensuiker).

Glycogeen: opgeslagen glucose en koolhydraten in de spieren, lever en hersenen. Hier vormt het een energievoorraad die wordt aangesproken wanneer je lichaam dat nodig heeft.

Insuline: hormoon dat de bloedsuikerspiegel verlaagt. Het zorgt ervoor dat koolhydraten uit voeding kunnen worden opgenomen door alle cellen in het lichaam en zo min mogelijk achterblijven in het bloed.

Ketose: de toestand van een hoge ketonzuurconcentratie in het bloed: hoe minder koolhydraten je eet, hoe minder insuline je aanmaakt en hoe meer vet je verbrandt (waarbij ketonzuren gevormd worden).

Koolhydraten: een voedingsstof en een energieleverancier: zetmeel, suikers en vezels. Je lichaam verandert koolhydraten in bloedsuiker.

Lactose: melksuiker (valt onder de koolhydraten).



//De Schijf van Vijf

**Zou het? Zou ik de
alom bekende sleutel
voor een leven lang
gezond eten gewoon in
handen hebben en dit
boek kunnen laten bij
dit ene hoofdstuk?**

01

Vaak word ik meewarig aangekeken als ik mensen vertel over deze hele onderneming. Want, zeggen ze dan een beetje wijsneuzig, het is toch allang bekend wat een gezond eetpatroon is? Je moet voldoende bewegen en daarnaast gewoon gevarieerd eten. Veel groente en fruit, een beetje vis, noten en volkorenproducten en eventueel een beetje (maar weinig) vlees. Verder natuurlijk matigen met zout, suiker en alcohol. Kortom: eet volgens de Schijf van Vijf! Zorg ervoor dat je van al die voedingsgroepen wat binnenkrijgt en een kind kan de was doen.

Zou het? Zou ik de alom bekende sleutel voor een leven lang gezond eten gewoon in handen hebben en dit boek kunnen laten bij dit ene hoofdstuk? Het is weliswaar officieel geen dieet, maar toch vind ik dat de Schijf van Vijf niet mag ontbreken in mijn project. Tenslotte ga ik in dit boek niet op zoek naar een dieet waarvan je razendsnel afvalt (om daarna ook weer aan te komen), maar naar een verantwoord eetpatroon waarbij je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt en je zonder idiote toeren uit te halen op gezond gewicht blijft. De Schijf van Vijf pretendeert zo'n eetpatroon te zijn, maar doet het ook

wat het belooft? Een maand lang ga ik eten volgens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zoals beschreven in de Schijf van Vijf.

Hoe werkt het?

Het Voedingscentrum, dat de Schijf samenstelt, noemt het een 'voorlichtingsmodel over gezond eten, dat is onderbouwd met de meest betrouwbare wetenschappelijke informatie die op dit moment beschikbaar is'. Als je eet volgens de Schijf van Vijf nuttig je vooral producten die gezondheidswinst opleveren, bijvoorbeeld omdat ze de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Ook krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt: 'De Schijf van Vijf schetst voor de totale Nederlandse bevolking de kaders van een gezonde voeding. Deze kaders zijn op 17 miljoen unieke manieren in te vullen.' Dat laatste klinkt dan weer vaag en onhandig. Zo veel keuze geeft weinig houvast, maar een voorlichtingsmodel op basis van de wetenschappelijke kennis 'die op dat moment beschikbaar is', klinkt wel nuttig. Dat 'dat moment' geeft al aan dat de Schijf van Vijf niet statisch is. De inzichten over (on)gezonde voeding veranderen immers regelmatig. Het Voedingscen-

trum gaat hiervoor te rade bij het RIVM, De Gezondheidsraad en een aantal voedingswetenschappers. Die nieuwe Schijf wordt dan met veel aplomb gelanceerd, zodat wij Nederlanders weer weten wat we wel en niet moeten eten. Zo stond er in 2004 nog redelijk veel vlees op, maar ging dat aandeel in 2016 drastisch omlaag. Sindsdien wordt aangeraden een deel van ons vlees in te ruilen voor peulvruchten. We kunnen zelfs af en toe vleesvervangers serveren, als ze maar niet te zout zijn en te veel verzadigd vet bevatten.

En even om de complotdenkers het gras voor de voeten weg te maaien: het Voedingscentrum wordt geheel door de overheid gesubsidieerd. Het ontvangt geen geld van het bedrijfsleven en wordt dus niet ingehuurd om ons de rommel van de voedingsindustrie door de strot te duwen. Het Voedingscentrum begon met het voorlichten van het volk in 1941, terwijl ons land zuchtte onder het juk van de Duitse bezetter. Toen heette het nog Voorlichtingsbureau van den Voedingsraad. (Als ik complottheoreticus was, zou ik meer doen met dit gegeven, maar mij wordt niets gevraagd.)

De actuele Schijf van Vijf staat beschreven op de site van het Voedingscentrum. In eerste instantie komt hij niet zo nauwkeuring over: de Schijf van Vijf is een voorlichtingsmodel over gezond eten, dat wetenschappelijk is onderbouwd. De Schijf van Vijf schetst kaders van een gezond eetpatroon voor de totale Nederlandse bevolking.

Je ziet meteen dat het Voedingscentrum zich door een ijzeren format laat leiden. Zuivel, noten, peulvruchten en vlees hadden wellicht ook ieder een eigen partje verdiend, maar dan hadden we een Schijf van Zes, Zeven of Acht gehad en dan rijmt het niet meer. Aan de verdeling van de taart is wel grofweg af te lezen waar je veel (groente, fruit, aardappels en graan) en weinig (smeermiddelen) van moet eten, maar voor een echt eetpatroon is meer duidelijkheid nodig. Hoeveel eet ik van wat en wat doe ik met de producten die niet op de Schijf staan?

Voor een exacter schema kan ik bij de website van het Voedingscentrum terecht. Daar wordt nader gespecificeerd wat wel en niet mag: zo zijn mozzarella en hüttenkäse toegestaan, maar feta en crème fraîche niet, moeten yoghurt en melk mager

Wat mag je eten volgens de Schijf van Vijf?

Toegestaan:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkoren couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg magere en halfvolle zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie
- Verder moet je iedere dag iets uit elke schijf tot je nemen, en binnen elke schijf variëren.

Niet toegestaan:

- In principe alles wat niet op de Schijf van Vijf staat, zoals:
- Koekjes en snoep
 - Frisdrank
 - Chips
 - Witbrood
 - Sauzen
 - Vleeswaren voor op brood
 - Zoet broodbeleg
 - Vla en ijs

of halfvol zijn, is 10+-, 20+- en 30+-kaas in orde, maar 48+- en 60+- niet en mag 100% pindakaas wel, maar pindakaas met toegevoegd zout niet. Olijfolie is goed, maar olijven zijn slecht. Maar superstrikt is het ook allemaal weer niet, want af en toe mag je tóch iets eten wat buiten de Schijf valt, alleen 'niet te veel en niet te vaak'. Hoeveel en hoe vaak dan? 'Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze).' Het duizelt mij. Wat is groter en wat kleiner? Dat hangt ervan

af hoe slecht een product is. In een voorlichtingsfilmpje gaat een medewerker van het Voedingscentrum de straat op om aan mensen een aantal producten voor te leggen die niet op de Schijf staan: 'mogen deze elke dag of één keer per week?' Oftewel: hebben we het hier over iets kleins of iets groters? Onder de passanten die de vragen moeten beantwoorden is grote verwarring. Er wordt veel gegokt, net zo vaak goed als fout. Wat blijkt? Chocola en pindasaus mogen iedere dag, een boterham met 48+-kaas, witte rijst en roomboter niet. Heel ingewikkeld. De presentator lacht bij juiste en verkeerde antwoorden. De mensen in het filmpje mompelen iets als 'weer wat geleerd'. De ogenschijnlijk heldere Schijf wordt steeds vager.

Net als ieder dieet is ook dit voedingspatroon gebaseerd op de juiste verhouding tussen (gezonde en ongezonde) vetten, eiwitten en koolhydraten. Maar omdat wij consumenten zijn en geen voedingswetenschappers, vermoeit het Voedingscentrum ons daar niet mee. Het idee is dat we automatisch de juiste voedingsstoffen in de juiste verhouding binnenkrijgen als wij eten zoals hierboven staat beschreven. In principe is dat goed. Er zijn maar

weinig mensen die hun voedsel willen wegen en willen bijhouden hoeveel eiwitten er in halfvolle melk zitten en hoeveel koolhydraten in kikkererwten. Toch is een beetje inzicht in voedsel ook wel handig. Want stel dat je minder eet dan de aangegeven hoeveelheden, kun je dan beter een boterham minder naar binnen werken of een eetlepel kikkererwten laten staan? Wat is daar dan de consequentie van?

Wat moet ik doen?

Sportdiëtist Esther van Etten, die me gedurende dit hele project zal begeleiden, stelt voor om in eerste instantie precies te volgen wat het Voedingscentrum adviseert. Afgestemd op mijn leeftijd, geslacht en lengte mag ik per dag:

- 250 gram groente
- 2 stuks fruit à 100 gram per portie
- 40 gram kaas
- 2-3 porties zuivel à 150 ml per portie
- 25 gram ongezoeten noten
- 100 gram vlees, vis of vleesvervanger, óf 2-3 eieren of peulvruchten
- 6 sneetjes volkorenbrood
- 200 gram volkoren rijst of pasta
- 1,5-2 liter vocht

Wonderlijk genoeg houdt het Voedingscentrum nog steeds een gemiddelde aan van 2500 calorieën voor mannen en 2000 voor vrouwen. Dat is behoorlijk veel. Volgens Esther haal je die hoeveelheid weliswaar makkelijk als je veel rotzooi zoals chips en frisdrank naar binnen werkt, maar is dat voor iemand die gezond eet heel moeilijk. Zeker nu de meeste mensen niet meer de hele dag achter een ploeg lopen of broden met de hand kneden, maar achter een bureau zitten. Het Voedingscentrum schrijft nog wel dat dit een advies is voor mensen die een half uur per dag bewegen en dat minder actieve lieden ook minder zouden moeten eten, maar toch. Juist het idee dat we deze enorme hoeveelheid calorieën moeten verstouwen, leeft nog steeds bij heel veel mensen en dat is er door het Voedingscentrum in geramd.

Het Voedingscentrum heeft voorbeeldmenu's gemaakt om te laten zien hoe je een dag kunt indelen. Het lijkt Esther handig als ik er daar een paar van volg om erin te komen.

Een voorbeeld van zo'n dag, in dit geval zonder vlees:

Ontbijt

- 3 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 1 met een plakje 30+-kaas, 1 met een gekookt ei, 1 met notenpasta
- Glas karnemelk (1½ dl)
- Thee zonder suiker

Tussendoor

- Thee zonder suiker
- Dubbele volkoren boterham besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met hüttenkäse en ¼ appel in plakjes
- Rest van de appel

Lunch

- Salade van rode kidneybonen:
- 3 opscheplepels kidneybonen (150 gram)
- Stuk komkommer
- Paar kerstomaatjes
- Reepjes bleekselderij
- Glas halfvolle melk (1½ dl)

Tussendoor

- Thee zonder suiker
- 1 sneetje volkoren knäckebröd besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met hüttenkäse en plakjes banaan