

DR. LUC EVENEPOEL LEVENSLANK



 **DAVIDSFONDS**
UITGEVERIJ

INHOUD

IN ÉÉN MINUUT: WAAR STAAT DIT BOEK VOOR?	10	Verdikken? Afslanken? Je lichaam is tevreden met hoe het is	64
DIT IS NIET HET ZOVEELSTE DIEETBOEK	11	Langzaam maar zeker? Of liever het schokeffect?	65
HET TWINTIG-VRAGENPLAN	15	Het gaat over vetverlies, niet over gewichtsverlies	66
Het twintig-vragenplan	16	Afslanken is minder vet eten. Is dat zo?	69
Stap 1. Wat-wanneer-waarom-hoeveel-hoe	16	HOU EEN DAGBOEK BIJ	71
Stap 2. Twintig vragen	16	Saskia	72
Stap 3. Langzaam maar zeker	22	Het dagboek	73
Hoe leggen we dat praktisch aan boord?	24	Wat kan je van een dagboek verwachten?	75
174 slagzinnen	25	Hoe is het met Saskia afgelopen?	76
ZIE ALLES IN PERSPECTIEF	36	Hoe leg je het nu praktisch aan boord?	77
Lessen van Fiji: hoe de media ons zelfbeeld bepalen	37	LET OP JE PORTIES: GENOEG IS GENOEG	81
De prehistorie: geen zachtgekookt eitje	39	Portie-distorsie	83
De moderne tijd: onze voedselvoorraad op buik en billen	41	Waarom we zoveel eten en waarom we het niet beseffen	85
Haantjesgedrag	42	We eten met onze ogen	88
Ooit wilden we dikker zijn dan de anderen	43	Beslissingen over eten: je neemt er meer dan je denkt	89
Dik zijn is nu geen kunst meer. Slank zijn wel	45	Binnen en buiten handbereik	91
Doe wel en zie niet om	46	Het gezondheidsaureool: $3 + 2 = 1$	92
LUISTER NAAR JE LICHAAM	48	Let op het etiket	94
Waarom eten we?	50	Handige vuistregels	95
Waarom houden we op met eten?	51	Honger en verzadiging	96
Signalen van je ingewanden	52	Waarom zijn onze porties zo reusachtig groot?	97
Signalen van je zintuigen	52	'En wat mag het voor u zijn? Normale portie, groot, supergroot?'	100
Signalen van je vetweefsel	53	In het hol van de leeuw: het buffet	100
Signalen van andere hersengebieden	53	Op restaurant	101
Hoe brengen we alles onder één noemer?	55	De Franse paradox	102
Junkfood en geraffineerd calorierijk voedsel: niet geschikt voor menselijke consumptie	56	De pocketportie	102
FOCUS OP JE VET, NIET OP JE GEWICHT	58	Het levende bewijs	103
Calorieën	58		
Een onrustwekkende berekening	60		
De vet-o-staat	62		
Geen grammetje vet (zoals in de modeboekjes)?	63		
Je lichaam is daar niet in geïnteresseerd			

JE BENT WAT JE DRINKT

Drinken tegen de honger	107
Frisdranken	108
Vloeibaar snoep	108
Wat drinken we tegenwoordig allemaal?	112
Waarom zit er zoveel suiker in frisdranken?	113
Geen paniek: er is light	113
<i>'Just for the taste of it'</i>	115
Energiedranken	116
Wat is het geheim?	117
Sportdranken	119
Wat zit er allemaal in?	120
Heb je ze nodig?	120
Sportdrank op kantoor?	121
Koffie	122
Koffie en dehydratatie	123
Koffie en afslanken	123
Wat zijn de effecten van cafeïne?	124
Thee	125
Alcohol	126
Zuivel	128
Sap	129
De drank die we vergeten zijn	130
Flessenwater	131
Sexy water	131
Water voor de dorst, andere dranken	132
voor de smaak	

FITNESSEN MAG MAAR HOEFT NIET

Afslanken: eten versus bewegen	134
Waarvoor worden je calorieën gebruikt?	136
Compensatie: ga je van lichaamsbeweging	137
meer eten?	
Ben je iemand die compenseert? Hou er	138
gewoon mee op	
Compenseren: na lichaamsbeweging	139
beweeg je minder	
Als je minder eet, ga je minder bewegen	141
Het jojo-effect	143
Wat doet lichaamsbeweging aan je	144
metabolisme?	
Oké, oké, je gaat sporten, maar wát?	145
Je hoeft echt niet naar de fitness	145
Wees realistisch	145
Kort en krachtig, of langzaam maar zeker?	146
De fitness: kwaliteit, niet kwantiteit	148

Van buikspieroefeningen krijg je	148
geen sixpack	
Het hoeft echt geen sport te zijn	148
De pedometer	149
Lichaamsbeweging gaat niet alleen over	149
calorieën verbranden	
GEBRUIK JE VERSTAND EN EET BEWUST	151
Weet wat je eet	153
Waar haal je het best je informatie	154
vandaan?	
Zwaarlijvigheid maakt deel uit van een	157
netwerk. Pak het netwerk aan	
De juiste levensomgeving: omring je met het	159
juiste voedsel – en de juiste mensen	
Je levensomgeving bepaalt je gedrag –	162
en je gedrag bepaalt je denken	
Respecteer je maaltijden	164
Eetgedrag	165
Bewust eten	167
Bewust eten: over honger, verzadiging,	167
trek, voedzaamheid en	
micronutriënten	
Bewust eten: gezond voedsel dat je	169
lekker vindt	
<i>Eet wat je lekker vindt (als het gezond</i>	169
<i>is tenminste)</i>	
<i>Tegenstrijdige informatie</i>	170
<i>Gezond eten is saai?</i>	172
<i>Gezond eten is tijdrovend?</i>	173
Luister naar je honger	173
(en doe er dan iets mee)	
Zelfbeheersing, maar met mate	174
Luister naar je verzadigingsgevoel	175
(en ga dan van tafel)	
Verander je opvattingen over voedsel. Voorgoed	176
Wees niet geobsedeerd door wat mag en	176
wat niet	
Van 'moeten' tot 'zo hoort het'	177
Je opvattingen veranderen kan je	178
voorkeur veranderen	
<i>De kracht van negatief denken</i>	178
Hoe je je hersenen fysiek kan veranderen	179
<i>Een vaardigheid aanleren verandert</i>	179
<i>je hersenen fysiek</i>	

<i>Geluk en gedrag kunnen ook je hersenen fysiek veranderen</i>	180	Stop met stressen	216
Mindfulnesstherapie (inzichttherapie)	181	Ga op tijd naar bed	217
Mindfulness betekent afstand nemen	182	Check je medicatie	218
Een positieve ingesteldheid kan je oefenen	183	Zet de thermostaat lager	218
Voorkomen is beter dan genezen	183	Vermijd de gifstoffen	220
Een persoonlijk trucje	183	Zit dik-zijn in je genen?	221
Beeld het je in, dan eet je minder	184	Obesitas is een ontstekingsproces. Het is misschien zelfs besmettelijk	221
Aanvaard en respecteer jezelf zoals je bent. En wees realistisch in je wensen en verwachtingen	184	Voedselintolerantie	223
GA NOOIT OP DIEET	186	Eet 's morgens als een koning...	225
Diëten van A tot Z	187	Aanleg voor obesitas vóór je geboren bent?	228
Diëten: goed en slecht nieuws	190	Kort samengevat	230
'Dit dieet is fantastisch! Ik heb er al drie keer twintig kilogram mee verloren!'	192	ER BESTAAT GEEN WONDERPIL	231
Diëten is deprimerend	192	Vermageringspillen op voorschrift	231
Soepele soberheid en gezonde gewoonten	193	Wat is er dat werkt?	233
Afslanken gaat niet over minder wegen	194	Geneesmiddelen zonder voorschrift	235
De verschillende soorten diëten	195	Kassa kassa	235
Dieetrages	195	Eetlustremmers, vetverbranders en andere volksverlakkerij	235
Koolhydraatarme diëten	196	Het is zo veilig dat je geen voorschrift nodig hebt	235
Vetten	199	Wetenschappelijk bewezen...	236
Slanker, maar ook gezonder?	200	100% natuurlijk...	237
Wat hebben koolhydraatarme diëten ons geleerd?	201	De meest populaire vermageringsmiddeltjes	237
Caloriearme diëten	202	Maaltijdvervangende shakes	240
Vetarme diëten: is een calorie een calorie en is een koolhydraat een koolhydraat?	203	In het kort	241
Hoe meer suiker, hoe meer smaak	203	VETWEEFSEL EN GEZONDHEID	242
Van light eet je te veel	204	Eerst wat goed nieuws	243
We hebben nooit vetarm gegeten	204	Vet en fit	243
Is een koolhydraat een koolhydraat?	204	Bovenal, word niet nog dikker	243
De glycemische index	205	Het is geen doe-het-zelfklus	244
Fruit en groenten	209	Het verschil tussen overgewicht en obesitas	244
Calcium	210	BMI	244
Het Middellandse Zeedieet	211	Buikomvang en buik/heupverhouding	245
Hou het simpel (maar niet simpeler)	212	BMI en gezondheid	246
HET GAAT NIET ALLEEN OVER CALORIEËN	213	Gezondheid is meer dan afwezigheid van ziekte	246
De essentie	215	Hypertensie	247
Minder eten is vaak de oplossing – maar niet altijd	215	Diabetes type II	247
Het is heel complex	215	Cholesterol	248
		Ziekten van de kransslagaders (hartaanval, hartinsufficiëntie, hartkramp)	248

<i>Meerdere aandoeningen</i>	249	APPENDIX 1 DAGELIJKSE CALORISCHE	270
<i>Galblaasziekten</i>	249	BEHOEFTE NAARGELANG VAN GESLACHT,	
<i>Osteoartritis</i>	249	LEEFTIJD EN HOEVEELHEID LICHAAMSBEWEGING	
<i>Kanker</i>	250		
<i>Het metaboolsyndroom</i>	250	APPENDIX 2 CALORIEËNHOUDE VAN ENKELE	272
<i>Andere risico's</i>	250	STANDAARDMAALTIJDEN	
<i>Doodgaan van dik zijn</i>	251		
Vermageringschirurgie	252	APPENDIX 3 AANBEVOLEN DAGELIJKSE	274
Liposuctie	252	INNAME VAN HET AANTAL PORTIES VAN DE	
Andere types vermageringschirurgie	253	VERSCHILLENDE VOEDINGSGROEPEN	
<i>Maagring (gastric banding)</i>	253		
<i>Maagbypass</i>	254	APPENDIX 4 CALORIEËN IN EETWAREN EN HET	276
HET LAATSTE WOORD	255	AANTAL MINUTEN LICHAAMSBEWEGING DAT	
LEKKER EN EENVOUDIG: KOOKTIPS EN	256	NODIG IS OM DEZE CALORIEËN TE VERBRANDEN	
KEUKENWEETJES			
Natuurlijke smaken	256	APPENDIX 5 CALORIEVERBRUIK PER	278
Sla: hoe maak je het minder eentonig, wat voeg je erbij?	259	30 MINUTEN VOOR VERSCHILLENDE SOORTEN	
		LICHAAMSACTIVITEITEN	
Soep	261	APPENDIX 6 GLYCEMISCHE INDEX (GI)	282
Vis	262	VAN DIVERSE EETWAREN	
Kip	263		
Lamsvlees (je kan ook rundvlees of kip gebruiken)	264	APPENDIX 7 BODY MASS INDEX (BMI)	284
Algemene tips voor hoofdgerechten	265	EN PERCENTAGE LICHAAMSVET	
Algemene tips voor het bereiden van groenten	265	DANKWOORD	287
Aardappelen	267	LITERATUURLIJST	288
Rijst	267		
Nagerecht	267		

IN EEN MINUUT: WAAR STAAT DIT BOEK VOOR?

Een ideaal gewicht voor het leven ligt binnen ieders bereik, zolang je het met gezond verstand aan boord legt en doet wat bij je past. Dit boek geeft je de keuze uit 174 manieren. Er zit zeker iets bij voor jou.

- * *Wat* je eet is niet het enige dat telt. Even belangrijk is *wanneer* je eet, *waarom*, *hoeveel* en *hoe*.
- * We moeten het onder ogen durven zien: we eten te veel – vaak zonder het te beseffen – en we eten rotzooi.
- * Overgewicht is een enorm complex probleem, maar we blijven halsstarrig proberen het op te lossen door simplistische maatregelen. Dieet. Pillen. De fitness. Light hier. Zero daar. We zijn er vet mee.
- * Gewicht verliezen kan iedereen. Daarna op je streefgewicht blijven, dat is andere koek. Afslanken is zinloos als je de kilo's er niet af kan houden.
- * Het zal niet lukken met één radicale verandering of door op je tanden te bijten. Dat geef je immers al gauw op. Het zal wel lukken met verschillende bescheiden veranderingen die je de rest van je leven kan volhouden.
- * En lichaamsbeweging? Onontbeerlijk voor je gezondheid, maar voor afslanken behoorlijk overschat.
- * Ons bestaan gaat niet alleen over slank zijn. Het gaat over gelukkig zijn.

Wil je een lijn voor het leven? *Eet echt voedsel. Van alles wat. En niet te veel.*



*Een ideaal gewicht
is voor de ene vel
over heen en voor de
andere zit er wat vet
omheen.*

Het twintig-vragenplan

Stap 1. Wat-wanneer-waarom-hoeveel-hoe

Weet wat je eet. En waarom je eet, wanneer je eet, hoeveel je eet en hoe je eet. Deze wat-waarom-wanneer-hoeveel-hoe vijfvoudigheid is ongelooflijk belangrijk. Het overgrote deel van afslankingsadvies gaat alleen maar over *wat* je eet. Over de andere vier wordt met geen woord gerept, maar toch zijn die even essentieel voor succes op lange termijn.

Als allereerste stap raad ik je daarom aan enkele dagen een dagboek bij te houden. Meer hierover in het hoofdstuk 'Hou een dagboek bij'.

Stap 2. Twintig vragen

Je kan dit boek lezen zoals elk ander boek, van de eerste bladzijde tot de laatste, maar dat is een hele hap. Het is misschien beter om je te concentreren op één bepaald aspect dat het meest relevant is voor jou. Ik heb daarom alles samengevat in twintig vragen, met antwoorden en korte commentaren. Lees eerst de vraag, beantwoord die dan voor jezelf en lees pas daarna het antwoord. Zo kan je gemakkelijk bepalen wat je het best eerst aansnijdt. Lees dat dan na in de tekst. Op het einde van dit hoofdstuk zijn slagzinnetjes bij elkaar gebracht, die je kunnen helpen om op het goede spoor te blijven.

Waarom wil je eigenlijk slank zijn?

Is het omdat de wereld zegt dat je slank moet zijn?

Of omdat je er wil uitzien als de modellen in de tijdschriften?

Die modellen in de tijdschriften willen er eigenlijk ook zo uitzien (ongelooflijk wat je met Photoshop allemaal kan doen). Het leven gaat over hoe gelukkig je kan zijn, niet over hoe slank je kan zijn.
(Zie het hoofdstuk 'Zie alles in perspectief'.)

Gaat het over je gezondheid?

Een beperkte hoeveelheid gewichtsverlies, bijvoorbeeld 5 of 10 kilogram, kan je gezondheid al enorm veel goed doen. Ideaal is op je ideale gewicht komen natuurlijk, maar dat is niet altijd mogelijk en ook niet nodig.
(Zie het hoofdstuk 'Vetweefsel en gezondheid'.)

Waarom eet je?

Heb je altijd honger voor je iets eet?

Natuurlijk niet. Zowat drie van de vijf keer dat we iets eten hebben we helemaal geen honger. Leer luisteren naar je hongergevoel.
(Zie het hoofdstuk 'Luister naar je lichaam'.)

Wanneer stop je met eten?

Stop je met eten als je nog een beetje honger hebt, als je verzadigd bent of als je meer dan verzadigd bent?

Je verzadigingssignaal heeft een kwartier tot twintig minuten tijd nodig om zich te laten voelen. Het is daarom verstandig op te houden met eten als je nog een beetje honger hebt.

Bestaat je hoofdmaaltijd (of restaurantmaaltijd) altijd uit drie gangen?

Drie gangen is te veel. Tegen de tijd dat het dessert eraan komt, heb je allang geen honger meer. Als je echt een dessert wil, eet dan geen voorgerecht. Of eet liever twee voorgerechten en geen hoofdgerecht.
(Zie de hoofdstukken 'Luister naar je lichaam' en 'Let op je porties: genoeg is genoeg'.)

Heb je al ooit geprobeerd af te vallen?

Ben je al eens op dieet gegaan, daarmee lekker afgeslankt, om daarna weer te verdikken en misschien zelfs dikker te worden dan tevoren?

Diëten betekent je bepaalde dingen ontfzeggen en dat hou je nooit lang vol. Bovendien stelt je lichaam het helemaal niet op prijs om snel gewicht te verliezen. Het grijpt de eerste de beste gelegenheid aan (met

andere woorden, als je ophoudt met diëten) om die vetlaag weer op te bouwen. Afslanken moet geleidelijk gebeuren, zodat je lichaam tijd heeft om zich aan te passen.

En wat van al die beroemde diëten en de diëten waarop al die beroemde mensen zich storten?

Geen enkel dieet, *geen enkel*, is er ooit in geslaagd om mensen blijvend slank te houden. Diëten werkt niet en is slecht voor je gezondheid. Wat je nodig hebt is een paar goede gewoonten aanleren. Doen wat je moet doen, meer niet.

(Zie het hoofdstuk 'Focus op je vet, niet op je gewicht'.)

Wat is de beste manier om slank te blijven: minder calorieën eten, minder vet eten, minder koolhydraten eten of koolhydraten eten met een lage glycemische index?

Het doet er niet toe. Je kan alles eten, zolang je er maar niet te veel van eet. De succesformule is: *een beetje* minder eten en *een beetje* meer bewegen. Nadruk op *een beetje*.

(Zie de hoofdstukken 'Focus op je vet, niet op je gewicht' en 'Ga nooit op dieet'.)

Weet je echt niet waarom je te dik bent?

Denk je dat je er niks aan kan doen?

Hou een paar dagen een dagboek bij. Je zal grote ogen opzetten. En het zal je leven veranderen.

Je weet het echt niet, want je vriend of vriendin eet precies hetzelfde en die is mooi slank. Maar als jij zelfs maar naar een roomsoes *kijkt*, word je al dik.

Iedereen is anders. Inderdaad, ja, het leven is niet eerlijk. Leg je erbij neer. En hou op met naar roomsoezen te kijken.

(Zie het hoofdstuk 'Hou een dagboek bij'.)

Besef je dat je te veel eet?

Denk je dat de porties die je overal ziet normale porties zijn?

Tegenwoordig zijn de meeste porties groter of veel groter dan wat is aanbevolen. Dat geldt voor restaurantmaaltijden, supermarktverpakkingen, kookprogramma's op televisie en zelfs de kookboeken die we voor onze dagelijkse kost thuis gebruiken.

Hoeveel schep je op je bord?

Als je je bord gevuld hebt, doe je een vierde ervan terug in de pot. Je maaltijd moet in je twee handen kunnen passen.

Heb je voor je begint te eten enig overzicht over alles wat je gaat eten?

Voor je aan je maaltijd begint, stal alles uit wat er te eten is. Laat de kookpotten niet op de eettafel staan, behalve die met de groenten. Zo zal je minder snel een tweede portie nemen.

[Zie het hoofdstuk 'Let op je porties: genoeg is genoeg'.]

Wat drink je zoal?

Drink je elke dag iets waarin calorieën zitten?

Eén portie van een calorierijke drank, of het nu een frisdrank is, vruchtensap of alcohol, bevat evenveel calorieën als twee boterhammen.

Drink je alcohol bij je maaltijd?

Alcohol is een dubbele opdoffer: het bevat calorieën én het stimuleert je eetlust.

Als je gaat sporten, drink je dan sportdrankjes?

Als je vijf kilometer gaat joggen en je drinkt daarna een sportdrank, giet je evenveel calorieën naar binnen als je er net hebt verbrand.

[Zie het hoofdstuk 'Je bent wat je drinkt'.]

Denk je dat je te dik bent omdat je niet genoeg naar de fitness gaat?

Haat je de fitness of elke vorm van sport?

Geen paniek. Je ideale gewicht bereiken en behouden komt voor 80% door goede eetgewoonten en slechts voor 20% door lichaamsbeweging. Door de geschiedenis heen zijn de meesten van onze voorouders altijd dun geweest en die gingen nooit sporten of naar de fitness. Lichaamsbeweging was gewoon een deel van hun normale dag. En ze aten niet te veel.

Welke vorm van lichaamsbeweging is het beste om af te slanken?

Het doet er niet toe, zolang je er maar van geniet, anders zal je het nooit volhouden. Actief blijven door de dag heen is beter dan korte intense inspanningen zoals in de fitness. Als je de gelegenheid ziet om te bewegen, beweeg.

Doe je buikspieroefeningen om van je buikje af te raken?

Afslanken is niet iets plaatselijks. Je buikje is meer gebaat bij goede voedingsgewoonten.

[Zie het hoofdstuk 'Fitnessen mag maar hoeft niet'.]

Weet je wat er in je voedsel zit?

Heb je al ooit de ingrediënten op een voedselverpakking bestudeerd?

Maak er een gewoonte van. Die informatieve tabel is opgesteld voor de gebruiker. Dat ben jij.

Wist je dat er suiker zit in bijvoorbeeld bereide vleeswaren?

Je hebt er geen flauw idee van hoeveel voedingswaren suiker bevatten: ontbijtgranen, groenten in blik, pakjessoep, vispaté, noem maar op. Er zit meer suiker in sommige vleesgerechten dan in roomijs! (Zie het hoofdstuk 'Gebruik je verstand en eet bewust'.)

Heb je al ooit iemand geraadpleegd in verband met je gewichtsprobleem?

Een diëtist?

Diëtisten zijn daarvoor speciaal opgeleid. Je hoeft niet bang van hen te zijn: ze zijn er niet om je te bekritisieren, maar om je te helpen. Gewichtscontrole is niet altijd een doe-het-zelfaangelegenheid.

Bij andere specialisten?

Je gewichtsprobleem kan een uiting zijn van een veel dieper probleem. Het is geen schande naar een psycholoog of een psychiater te gaan. Integendeel, het kan je leven veranderen.

Betrek je vrienden en familieleden bij je afslankingsprogramma?

Doe dat. Het is bewezen dat het uitermate effectief is. (Zie het hoofdstuk 'Gebruik je verstand en eet bewust'.)

Welk soort voedsel en drank heb je in huis?

Denk je dat een diëtist zou instemmen met wat je in je winkelkarretje laadt of wat je thuis in voorraad hebt?

Als je niet de juiste voedingswaren koopt, dan heb je niet de juiste in huis en ga je dus niet de juiste eten.

Wordt op je werk voedsel verschaft dat goed is voor je lijn?

Indien niet, neem eten mee van thuis. Wees vooruitziend, je buik zal je dankbaar zijn.

(Zie het hoofdstuk 'Gebruik je verstand en eet bewust'.)

Wat eet je?

Eet je nogal wat rood vlees, fijne vleeswaren, frieten, chips, zoetigheid, geraffineerde koolhydraten en drink je regelmatig frisdrank en alcohol?

Het is bewezen dat al deze voedingsmiddelen je beetje bij beetje, jaar

na jaar, dik maken. Vervang ze geleidelijk aan door vers fruit en groenten, volle granen, noten, yoghurt en water. Fruit en groenten zijn voor je lichaam wat motorolie is voor je auto.

Voel je dat je iets mist als je geen dessert of een zakje chips of een stuk chocolade kan eten?

Geen paniek. Het kan helemaal geen kwaad jezelf af en toe eens te verwennen. Integendeel, het zal je helpen je gewicht onder controle te houden. Maar verwen jezelf met mate. Slagroomtaart is niet een van de essentiële voedingsgroepen.

(Zie het hoofdstuk 'Gebruik je verstand en eet bewust'.)

Hoe eet je?

Betekent 'maaltijd' voor jou iets snel, even tussendoor, in je mond proppen?

Neem de tijd voor een maaltijd. Maak er een beetje een speciaal moment van.

Eet je terwijl je naar de televisie kijkt of een boek leest of je aandacht door iets anders wordt afgeleid?

Hou je gedachten bij je maaltijd. Het zal je helpen naar je honger- en verzadigingsgevoel te luisteren.

(Zie het hoofdstuk 'Gebruik je verstand en eet bewust'.)

Hoe vaak eet je?

Ontbijt je?

Sommige wetenschappers beweren dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is (ze vonden dat als je het ontbijt overslaat, je bijna vijf keer meer kans loopt om dik te worden; niet allen zijn het echter hiermee eens).

Sla je soms maaltijden over om af te slanken?

Als je drie maaltijden eet per dag, op regelmatige tijdstippen, en als je echt honger hebt misschien een klein tussendoortje, loop je 35% minder risico op verdikken. Routine is een behandeling op zichzelf.

(Zie het hoofdstuk 'Het gaat niet alleen over calorieën'.)

Hou je er gezonde voedingsgewoonten op na, maar is dat niet te zien aan je lijn?

Ben je altijd gestresseerd?

Verander wat je kan veranderen om je leven wat rustiger te maken. Chronische stress kan leiden tot verdikken.

Slaap je genoeg?

Minder dan zes uur slaap per dag kan bijdragen tot vetopstapeling.

Neem je medicatie?

Consulteer dan je arts. Sommige medicijnen hebben gewichtstoename als neveneffect.

(Zie het hoofdstuk 'Het gaat niet alleen over calorieën'.)

Vind je al dat voedingsadvies veel te ingewikkeld?

Ik ben het volkomen met je eens. Hou het eenvoudig, maar niet eenvoudiger. Een simpele mantra om in gedachten te houden is: 'Als je denkt dat je iets beter niet eet, eet het dan niet.'

(Zie het hoofdstuk 'Gebruik je verstand en eet bewust'.)

Wat met vermageringspillen?

Vergeet het maar. Je valt er maximum 3 of 4 kilogram mee af. Wat de reclame ook mag beweren, de meeste pillen helpen niet, zijn gevaarlijk of beide. Hetzelfde geldt voor al die maaltijdvervangende poeders.

(Zie het hoofdstuk 'Er bestaat geen wonderpil'.)

Denk je dat je gewicht een verloren zaak is?

Gewichtscontrole gaat niet over hoe je eruitziet, maar over je gezondheid. Zorg er eerst en vooral voor dat je niet nog meer aankomt. Zelfs maar 5 of 10 kilogram blijvend afslanken kan je gezondheid al enorm veel goed doen.

(Zie het hoofdstuk 'Vetweefsel en gezondheid'.)

Heb je er ooit aan gedacht een operatie te laten doen om te vermageren?

Liposuctie is *geen* afslankingsingreep. Een maagring of andere types van chirurgie worden alleen gedaan (of zouden alleen gedaan mogen worden) in geval van uitgesproken obesitas en hebben slechts succes als je daarna gezonde eetgewoonten aanneemt. Elke vorm van chirurgie houdt risico's in. Doodgaan is er één van.

(Zie het hoofdstuk 'Vetweefsel en gezondheid'.)

Stap 3. Langzaam maar zeker

Dik worden doe je niet op één dag. Daar doe je maanden of jaren over – en het gaat min of meer vanzelf. Je vond misschien niet dat je al die

jaren te veel at, maar het is bewezen dat je niet verdikt door af en toe de gulzigaard uit te hangen, maar door elke dag zelfs maar 100, 200 of 300 calorieën meer in te nemen dan je lichaam nodig heeft. Je weet wel, een biertje hier, een chocolaatje daar. Als je dat af en toe doet, kan je lichaam daar wel tegen, maar aan alles zijn er grenzen. En zodra de grens overschreden is (dat biertje of chocolaatje twee keer per dag, elke dag van elke week) haakt je lichaam af en worden de calorieën opgeslagen in je vetweefsel. Na een paar jaren staat hij of zij daar dan, in de spiegel, de man of vrouw die je nooit wilde worden.

Een studie die in 2011 werd gepubliceerd analyseerde de voedingsgewoonten van 120.000 volwassenen over een periode van twintig jaar. De mensen die verdikt waren deden dat allemaal geleidelijk aan, gemiddeld ongeveer een halve tot één kilo per jaar. Na twintig jaar waren die dus gemiddeld 10 tot 20 kilogram zwaarder (sommigen wat minder, sommigen veel, veel meer). De schuldigen? Chips, frieten, fijne vleeswaren, rood vlees, boter, geraffineerde koolhydraten, snoep en dessert, frisdrank en alcohol. Dat is geen nieuws, denk je, daar zou je zonder die studie ook wel op gekomen zijn. Waarschijnlijk wel ja, maar interessant is dat die mensen geen massa's van die dingen aten. Ze aten er gewoon een beetje te veel van en werden beetje bij beetje dikker.

In deze studie waren er natuurlijk eveneens mensen die niet verdikten. Die aten ook wel dingen van dat lijstje, maar in veel mindere mate, en hielden zich voornamelijk bij vers fruit en groenten, volle granen, noten als tussendoortje en yoghurt (dat laatste heeft waarschijnlijk te maken met het behoud van een gezonde darmflora).

Als je te dik bent, is je eerste doel: niet nog dikker worden. Je tweede doel is afslanken, *langzaam maar zeker* afslanken. Als je dat te snel wil doen, door bijvoorbeeld plots veel minder te gaan eten, zal je lichaam zich daartegen verzetten en weliswaar een paar kilo's afschudden, maar bij de eerste de beste gelegenheid (chocolademousse, mmm!) die er weer aanzetten. Je derde doel is die kilo's er blijvend af houden.

Ons lichaam haat drastische veranderingen. Je bent er in het geniep in geslaagd dik te worden. Het ging zo geleidelijk dat je lichaam daar niets van heeft gemerkt, dus het liet het maar toe. Doe nu hetzelfde met afslanken. Introduceer enkele kleine veranderingen waar je lichaam eigenlijk niets van merkt. En met wat geduld, zonder veel moeite, staat hij of zij daar terug, in de spiegel, de man of vrouw die je altijd wilde blijven.