

AFSLANKEN: JE BENT ER VET MEE

Homo sapiens is er economisch altijd maar op vooruitgegaan, in die mate zelfs dat we tegenwoordig met de dubieuze eer kunnen pronken dat er meer mensen overvoed zijn dan ondervoed. En nog cynischer: in onze westerse wereld wordt nu meer geld gespendeerd aan afslankproducten dan aan voedsel! Ondanks de ontelbare revolutionaire wondermiddelen die er dagelijks aan de man en vrouw worden gebracht, blijft onze collectieve buik- en bilomvang tot nooit geziene proporties uitdijen. Afslanken is eigenlijk helemaal niet zo moeilijk. Gewoon een tijdlang op de tanden bijten. De poppen gaan pas aan het dansen als we daarna de kilo's er willen afhouden. Slechts vier personen op de honderd slagen daarin op lange termijn. De rest is binnen de twee tot vier jaar – vaak al veel sneller – opnieuw even dik of nog dikker.

Dat is een erbarmelijk succescijfer. Je zou voor minder bij de pakken blijven zitten. Besef wel dat de meesten het keer op keer verkeerd aanpakken. Op zoek naar een eenvoudige oplossing vallen ze steeds voor de laatste hype of rage, maar blijven met een lege portemonnee op hun honger zitten. Kilo's kwijtspelen kan, en die er daarna afhouden kan evenzeer. Maar wat werkt voor de ene, werkt niet noodzakelijk voor de andere. Er zijn altijd wel uitzonderingen die gebaat zijn bij het meest onwaarschijnlijke kwakzalfje, of zelfs met vaag, algemeen, pasklaar advies. En hemeltjelijf, probeer hen maar eens tegen te houden om je dat in de maag te splitsen via asociale media waar ze wekenlang naar likes vissen.

Helaas werkt pasklaar advies of een wondermiddel niet voor de meesten onder ons, de zwijgende, beschaamde – want weerom gedupeerde – meerderheid. We zijn allemaal uniek, met onze eigen gewoontes, omstandigheden, smaken en fysiologie. Je kan afslanken en daarna slank blijven, maar je moet dat aanpakken op een manier die bij jou past als individu. Iets op maat dus, niet iets kant en

klaar. De volgende bladzijden zijn geen voorschriften, maar een gereedschapskist. Nadat je daarin hebt rondgeneusd, zal je precies weten waaraan en waarmee je zal moeten sleutelen. Dit boek is peer-reviewed en kreeg de zegen van twee universiteiten. Je bent dus in goede handen.

Verwacht geen wondermiddel, nieuwe hype of veelbelovende rage. Ik verbied niets en ik verplicht niets. Jawel, je kan nog steeds pralines eten. En taart. Je hoeft geen drastische ommezwaai te maken in je leven. De ommezwaai zal komen van een paar kleine aanpassingen, want alleen dát zal je kunnen volhouden voor de rest van je bestaan. Hou het eenvoudig, dan blijft het gemakkelijk. Vele mensen denken dat een vermageringskuur gepaard moet gaan met afzien of kunst- en vliegwerk, anders werkt het niet. Het tegendeel is waar. Als het afzien is, hou je het nooit lang vol en ben je zo goed als zeker om te mislukken. Gezond eten, gezond zijn en een gezond gewicht gaan over bewustwording en kleine aanpassingen. We leven in een wereld van verleidingen, dus je zal een tikkeltje moeite moeten doen om af en toe nee te zeggen. Dat tikkeltje kan je aan, daar ben ik zeker van.

Voor wie gehaast is of een boek een hele boterham vindt, vat ik later alles samen in zes woorden. Als dat nóg te veel is om te verteren, vat ik die zes woorden verder samen in zes letters. Hoe je die uiteindelijk in de praktijk brengt, maak je voor jezelf uit.

WE ETEN TE VEEL, MAAR BESEFFEN HET NIET

Tot de jaren 1960 kocht je in de bioscoop je popcorn in een bekertje. Nu is dat in een emmer. Een Cola was 200 ml, nu is dat 500 ml. Een reep Mars was half zo groot als nu. Een hamburger was een derde zo groot als nu. Zelfs onze maaltijden thuis zijn met flink wat happen gegroeid. Neem bijvoorbeeld het populaire kookboek van toen, 'Ons kookboek', dat in latere uitgaven 'De keukenprinses' heette, en nu 'Koken voor elke dag'. Veel recepten, ingrediënten en hoeveelheden zijn nog steeds precies dezelfde als een halve eeuw geleden. Het verschil is te vinden in de inleiding. Het boek van de jaren 1960 stipuleert dat de recepten zijn bedoeld voor zes tot acht personen. In de recentere uitgaven, met dezelfde hoeveelheden, zijn die voor slechts vier personen.

Wij denken dat de porties die we rondom ons zien, porties zijn die worden aanbevolen. Dat is helaas niet zo. Ze zijn anderhalve tot vijf keer te groot. We zijn het slachtoffer van portie-distorsie. We eten te veel, maar beseffen het niet.

WE ETEN ROMMEL, MAAR BESEFFEN HET NIET

Tot de jaren 1960 aten mensen voedsel tijdens hun maaltijd. Soep, aardappelen, groenten, een stukje vlees of vis, gezonde kost van moeders keuken. Nu bestellen we maar gauw wat, waarvan de gezondheidsfactor soms ver te zoeken is en waar moeder ernstige bedenkingen bij zou hebben gehad. Kookprogramma's en kookboeken kennen een nooit geziene populariteit, maar we koken haast niet meer. Nog erger, onze maaltijd is al te vaak iets snel uit het vuistje zoals een muesli-reep, zonder dat we ons realiseren dat die meer weg heeft van een Snickers dan van havermout. We eten niet alleen te veel, we eten ook pakken rommel – maar beseffen niet dat het rommel is.

Wanneer zag je laatst een advertentie voor een prei of een peer? Wel? Zal het nog voor vandaag zijn, dat antwoord? Maar wanneer zag je laatst reclame voor iets supergeraffineerd in een pakje of een zakje? Hoogstwaarschijnlijk zag je er alleen al op de weg naar het werk vanochtend ten minste twintig.

De voedselindustrie is onvoorstelbaar machtig, met onvoorstelbaar diepe zakken, en heeft spijtig genoeg ons beeld van wat voedsel is totaal vertekend. Begrijp me niet verkeerd. Dankzij diezelfde industrie is voedsel veiliger, goedkoper en meer beschikbaar voor meer mensen dan ooit. Maar écht voedsel groeit aan bomen of komt uit de grond. Als een buitenaards wezen op onze planeet verzeild zou raken, zou het denken dat voedsel in zakjes ontstaat, of in pakjes of blikjes of dozen. En dat gefrituurd spul, desserts, snoep, frisdrank en alcohol de vijf voedingsgroepen zijn. Moeder Natuur – met de hulp van landbouwers – zet seizoen na seizoen haar beste beentje voor om een overvloed aan gezonde, lekkere en voedzame dingen tevoorschijn te toveren. Door die in hun natuurlijke vorm te verkopen, wordt niemand rijk. Maar door die te bewerken wel. Winsten

vertienvoudigen door ‘waarde toe te voegen’. Haal A en B eruit. Voeg C en D erbij. Vermeld dat heel trots op de doos, in opvallende letters, naast een foto van slanke, lachende, gezond ogende mensen (die duidelijk nooit dergelijk prullenvoedsel eten). Aandeelhouders wrijven zich in de handen, maar onze gezondheid krijgt een flinke knauw. Hé zeg, komaan, we gaan een beetje gezond zijn toch niet laten opwegen tegen winst maken? Er is niets mis met het verkopen van producten die vrij zijn van ziektekiemen of langer kunnen worden bewaard, maar het bewerken loopt tegenwoordig de spuigaten uit. Veel van ons voedsel is zo geraffineerd dat ons lichaam het gewoon niet meer herkent. Daar betalen we de prijs voor. Zonder overdrijven durf ik gerust te stellen dat veel van wat als voedsel doorgaat op de supermarktrekken, ongeschikt is voor menselijke consumptie. Het zijn scheikundige bereidingen, geen voedsel. Ze zouden mij er geld voor moeten géven om me aan die dingen te wagen, en dan nog. Als dat gedegenerend spul benzine was, zou je er niet aan dénken dat in je tank te kappen. Maar je stopt dat wel in je eigen lichaam? Het gezond verstand is ernstig ziek.

Je kent het citaat: ‘Eet voedsel dat je grootmoeder zou herkennen.’ Om je grootmoeder niet te onderschatten, zou ik dat liever herformuleren als: ‘Eet voedsel dat Jezus zou herkennen.’ Met andere woorden: eet voedsel van de natuur, niet uit een fabriek. Het gaat hem niet om de vitamine A of het caroteen in de wortel. Het gaat hem om de wortel. De wortel van Moeder Natuur.

We zijn dik want we eten te veel. We zijn dik want we eten rommel. De logische oplossing ligt dus voor de hand: hou op met te veel te eten, en hou op met rommel te eten. Eigenaardig genoeg slagen we er maar niet in om dat in onze hersenen te knopen: ‘poef’ doet het, en ruimt plaats voor een drang naar wonderkuren.

Zonder uitzondering zijn al die wonderkuren een dikke, vette flop. En nog niet goedkoop ook. Ze floppen omdat je ze onmogelijk kan volhouden en omdat ze zich te veel baseren op de traditionele steunpilaren van afslanken: calorieën, diëten, lichaamsbeweging en zelfhulp. Kijk in de spiegel en je weet dat we andere steunpilaren nodig hebben. Kijk naar obesitasstatistieken en je weet dat we die vandaag nodig hebben. Calorieën tellen, maar ze tellen is van geen tel. Van diëten word je dik. Lichaamsbeweging is overroepen. En zelfhulp helpt niet. Een woordje uitleg.

CALORIEËN TELLEN, MAAR ZE TELLEN IS VAN GEEN TEL

Vergeet het maar, dat ‘calorie in, calorie uit’, of ‘eet minder, beweeg meer’. Die doodoeners zijn enorme simplificaties. Calorieën tellen natuurlijk, maar een gezond lichaamsgewicht gaat over veel meer dan calorieën. Veel belangrijker is waar die calorieën vandaan komen. Spijtig genoeg geloven de meesten nog steeds – en artsen zijn vaak geen uitzondering – dat afslanken louter met calorieënbalans te maken heeft. Dat speelt inderdaad een rol, maar de realiteit is veel complexer. Zwaarlijvigheid is niet alleen een overmaat aan calorieën, maar ook een ontstekingsproces. Ik kom daar straks op terug. Wie hier een grote rol in spelen, zijn een massa wezentjes die zich in onze ingewanden schuilhouden: onze darmmicroben. Ook daarover straks meer. Laat me eerst klare wijn schenken over diëten.

VAN DIËTEN WORD JE DIK

De wereld staat bol van diëten. Ze gaan van te gek tot ronduit krankzinnig, van het eet-elke-dertien-minutendieet tot het lintwormendieet. (En het is wat de naam doet vermoeden: je slikt een capsule met levende lintwormpjes. Dat die ook naar je hersenen en lever kunnen migreren, met als vervelende gevolg dat je ervan dood gaat, zullen we maar door de vingers zien. Je zal tenminste de slankste persoon zijn op het kerkhof.)

Als er één ding is waar je lichaam een hekel aan heeft, dan is dat wel verandering. Te allen tijde probeert het hetzelfde te blijven en alles in evenwicht te houden. Homeostasis noemen wij wetenschappers dat. Het is de reden waarom je veel plast als je veel drinkt en waarom je rilt als je het koud hebt: al die kleine spiercontracties samen wekken warmte op. Iets gelijkaardigs gebeurt als je op dieet gaat: je eet minder calorieën, en je lichaam reageert door ervoor te zorgen dat het minder calorieën nodig heeft. Met andere woorden, je stofwisseling vertraagt. In het begin schud je enkele kilo'tjes af, want je lichaam heeft de situatie nog niet door. Binnen de kortste keren beseft je lijf echter wel dat je jezelf min of meer aan het uithongeren bent, en reageert door je stofwisseling te vertragen. Resultaat: gedaan met kilo'tjes afschudden. Je geeft het dieet op en begint weer te eten zoals voorheen. Helaas is je stofwisseling nog steeds vertraagd (je lichaam heeft niet direct door dat het uithongeren is afgelopen). Resultaat: daar zijn die kilo's weer! En ze blijven maar komen! Vaak word je zelfs dikker dan je was vóór je dieet. Brute pech. Je probeert opnieuw.

Dat jojoën is helemaal niet zo onschuldig als het lijkt. Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat op lange termijn (pakweg over een periode van vijftien tot twintig jaar), wie zwaarlijvig is en zijn gewicht constant houdt, minder ongezond is dan wie jojoet. Niet alleen dik zijn is slecht voor de gezondheid, maar

het proces van verdikken zelf ook. Misschien nog ongezonder. Daarbij komt dat telkens als je afslankt en daarna weer verdikt, de kans om op lange termijn zwaarlijvig te worden verdubbelt en zelfs verdrievoudigt omdat je stofwisseling vertraagd blijft. Als je die dik-duncyclus meerdere malen doormaakt, kan het best dat je stofwisseling vertraagt voor de rest van je leven. Je kan hierbij opperen dat dit inherent is aan de natuur van de dikke persoon: het zit in de genen. Dat lijkt niet zo te zijn, volgens een Fins onderzoek op tweeduizend professionele atleten. De sportlui die tijdens hun competitiejaren geregeld probeerden af te vallen om in een bepaalde gewichtscategorie te kunnen deelnemen, zoals gewichtheffers of worstelaars, hadden op middelbare leeftijd drie keer meer kans op zwaarlijvigheid dan atleten uit sporten zonder gewichtscategorieën, zoals voetballers en langlaufers.

Alle diëten hebben één zaak gemeen: ze werken. Zelfs met het meest dwaze dieet, zoals het eet-alleen-blaauw-voedseldieet, zal je afvallen. Maar ze hebben ook een tweede zaak gemeen: ze zijn niet vol te houden. Dus hebben ze een derde zaak gemeen: ze werken niet.

Op dieet gaan houdt ook in dat je vroeg of laat van het dieet af zal gaan. Hoogstwaarschijnlijk vroeg, niet laat. Een dieet geef je snel op, want het gaat altijd over verbieden. Voeden gaat over aanbieden. Verbied jezelf de nodige calorieën of nutriënten, of zelfs een versnapering nu en dan, en je zal daar binnen de kortste keren naar snakken. En snakken. En snakken.

Stel dat je op het honderd-dagen-geen-chocolade-dieet gaat en je houdt het vol. Mooi zo. Wat ga je doen op dag 101? Vieren, natuurlijk. Waarmee? Met broccoli? Diëten brengen niet alleen je lichaam in de war, maar ook je geest. Dat heet het uithongeringssyndroom. Daarover straks meer, in het hoofdstuk over genen.

Succesvol afslanken bereik je niet door je koste wat het kost in te houden, maar door je met mate in te houden. Ook gematigdheid hoort met mate te geschieden. Trakteer jezelf af en toe op een verwennerijtje. Ik schreef 'af en toe', niet 'vijf keer per dag'. Kortom: diëten mag je vergeten. Je kan in een paar dagen of weken niet de chaos in je lijf ongedaan maken waaraan je jaren of decennia hebt gewerkt.

Het enige positieve aan een dieet is dat het sommige mensen doet beseffen hoe erbarmelijk hun eetgewoontes waren. Als je erin slaagt daar beterschap in te brengen, is het dieet de moeite waard geweest. Als je er niet in slaagt, kan je die XXXXL jeans binnen de kortste keren weer uit de kast halen.

HET KOOLHYDRAATARM DIEET: IS JE BROODJE GEBAKKEN?

Dokter Robert Coleman Atkins verkondigde met veel overtuiging dat je vermagerd van vet te eten. Ik vertel je geen grap. Hij werd er schatrijk mee, want het is precies wat de mensen willen horen. Had de man gelijk? Oordeel zelf. In de jaren 1990 prijkte zijn boek 'Atkins' Dieetrevolutie' jarenlang op de New York Times bestsellerlijst. Miljoenen en miljoenen exemplaren werden er verkocht. Maar waar, o waar zijn dan die miljoenen en miljoenen mensen die met al dat vet eten zo slank zijn geworden? Ze zijn nergens te zien, want – je kon het raden – na het afslanken zijn ze allemaal weer verdikt.

Ik ga een beetje dieper in op al dat koolhydraatarme gedoe, want het is ongetwijfeld de meest koppige volksverlakkerij op vlak van voeding ooit. Hoog tijd om de waarheid uit de doeken te doen.

Wat bijzonder jammer is, is dat de populaire pers deze hype in leven houdt. Ook al is dat enigszins te begrijpen. Journalisten hebben niet meer de tijd om de vereiste drie onafhankelijke bronnen te raadplegen voor ze met hun tekst naar de hoofdredacteur stappen. Onze digitale media, met blogs en Twitter en Facebook en noem maar op, laten niet anders toe dan nieuws op de wereld af te vuren in sexy happen van vijftien minuten. En wat is er meer sexy dan 'eet vet, word slank'?

DE KOOLHYDR-HAAT

Atkins – en zijn ontelbare nabootsers die dit kromme wiel blijven heruitvinden om ook hun graantje mee te pikken – beweerde dat je niet dik wordt van vet, maar van koolhydraten. Stop met koolhydraten eten, stouw je vol met vet en boter en room en vlees en kaas en eieren en ziedaar, de nieuwe jij, supermodel voor eeuwig en altijd! Juist, ja. Volgende onderwerp: Sinterklaas bestaat.

Het idee achter een koolhydraatarm dieet is dat als je je koolhydrateninname tot een absoluut minimum herleidt (geen brood, geen rijst, geen suiker, geen fruit, geen dessert, zucht...), je lichaam overschakelt op de verbranding van vet voor energie in plaats van koolhydraten. Dat is een evolutionair overlevingsmechanisme, plan B als je wil, een soort reserveparachute waarop het lichaam een beroep kan doen in uiterste omstandigheden. Atkins' boodschap is mooi opgetut met een flinterdun laagje wetenschap en gaat er daarom in als zoete koek. Een kniesoor die erop let dat die wetenschap is gebaseerd op eenzijdig geselecteerde artikels, waarvan de bevindingen bovendien hopeloos ver worden geïnterpreteerd tot ze passen in Atkins' kraam. Als je alleen maar kinderboeken leest, zou je ook denken dat Sinterklaas echt bestaat.

Hierbij moet ik wel een bekentenis laten optekenen. Toen ik Atkins' boek de eerste keer las – meteen ook de laatste keer – was ik ronduit gefascineerd. De boodschap was fenomenaal! Waarom werd zijn goede boodschap niet onderricht aan onze faculteit Geneeskunde? Het was de voor de hand liggende oplossing voor het wereldwijde probleem van obesitas en suikerziekte! Hoe meer ik las, hoe meer het te goed leek om waar te zijn. Dat was het ook. Uit de bibliografie kon ik opmaken dat als het woord 'vooringenomenheid' niet bestond, het zou moeten worden uitgevonden voor dit soort messianisme.