

WOUTER CORNET

HET
GEWICHT
TUSSEN
JE OREN

*Hoe je met je brein het succes
van je dieet bepaalt*

LUCHT



INHOUD

©2022 Uitgeverij Lucht / Wouter Cornet

ontwerp binnenwerk: Villa Grafica
illustraties binnenwerk: Villa Grafica
omslagontwerp: Villa Grafica
redactie: Gonnie Mulder

ISBN 978 94 932 7231 6
NUR 443

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

- 6 **Hoofdstuk 1** De negen fases van succesvol gewichtsverlies
- 22 **Hoofdstuk 2** Dikke smile
- 33 **Hoofdstuk 3** Fase 1 - Jarenlange frustratie
- 47 **Hoofdstuk 4** Fase 2 - De knop omzetten
- 58 **Hoofdstuk 5** Fase 3 - Het erkennen van een eetverslaving
- 69 **Hoofdstuk 6** Fase 4 - Klaar voor de start? Actie!
- 88 **Hoofdstuk 7** Fase 5 - Motivatieversterkers
- 100 **Hoofdstuk 8** Fase 6 - Leren omgaan met je aanleg voor overgewicht
- 112 **Hoofdstuk 9** Fase 7 - Het cognitieve spel
- 127 **Hoofdstuk 10** Fase 8 - Omgevingsinvloeden
- 145 **Hoofdstuk 11** Fase 9 - Een leven lang slank
- 161 **Hoofdstuk 12** Honderd tips & tricks
- 185 **Hoofdstuk 13** Een dag uit het leven van de succesvolle diëters

- 234 **Gebruikte literatuur**

DE NEGEN FASES VAN SUCCESVOL GEWICHTSVERLIES

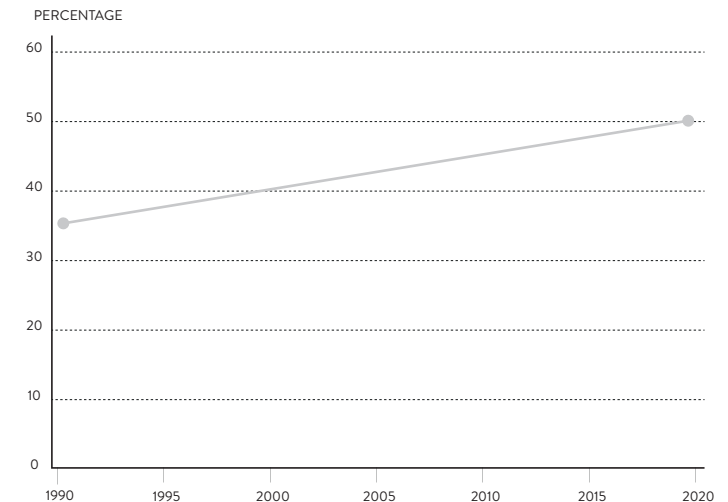
Razendsnelle snacks, vette voltreffers en caloriebommen in alle kleuren van de regenboog. Dikmakers worden aan de lopende band op ons afgevuurd en vliegen ons de hele dag rakelings om de oren. Soms proberen we nog iets te ontwijken, maar dat is bijna niet meer te doen. We worden zelfs geraakt door de meest onschuldige koekjes bij de thee. We hebben een vet probleem. We houden van al het lekkere eten, maar hebben een hekel aan het overgewicht dat het veroorzaakt.

Volgens het CBS heeft inmiddels vijftig procent van de Nederlandse bevolking te maken met serieus overgewicht. Hoe kan dat cijfer zo hoog zijn terwijl we steeds meer met onze gezondheid bezig zijn? Volgens het CBS zijn zelfs vier op de vijf Nederlanders in hun dagelijks leven actief bezig om gezonder te gaan leven. Ook

supermarkten verkopen in toenemende mate gezonde producten. Wat gaat er dan mis?

Gewicht verliezen en een gezond gewicht vast blijven houden blijkt voor veel mensen lastig te zijn. Onderzoek toont aan dat een dieet voor de meeste mensen op lange termijn helemaal niet werkt. Tachtig procent van iedereen die gewicht verliest komt dit hele gewicht binnen een jaar weer aan en 95 procent van de diëters heeft het verloren gewicht binnen drie jaar weer terug (Langeveld en De Vries, 2013). Waar ligt dat aan? Aan de dieetmethodes, de dieetproducten, de wilskracht van de diëters of zien we iets over het hoofd?

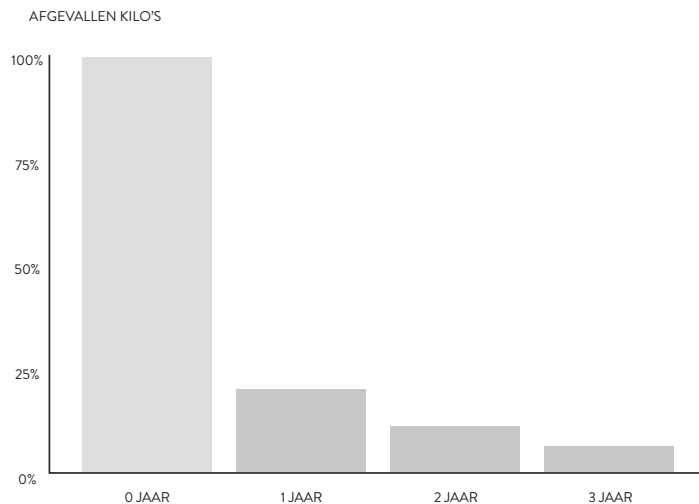
Trend volwassenen met overgewicht 1990-2020
18 jaar en ouder



Steeds meer mensen zijn met hun gezondheid bezig, maar toch groeit het aantal mensen met serieus overgewicht gestaag door.

De psychologische factor is cruciaal voor een succesvol dieet. Veel mensen die willen afvallen struikelen vroeg of laat over een van de vele verleidingen om hen heen.

Afvallen is complex. Het is veel meer dan alleen het volgen van de regels van een dieetmethode. Het is een *mind game*. Er zijn zoveel verschillende factoren die – zonder dat we het doorhebben – invloed kunnen hebben op onze eetlust. Denk maar eens aan vermoeidheid, stress, hormonen, geld, sociaal leven, genen, kennis van voeding, emoties, marketing, gezondheid en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Tel daar het explosief toegenomen aanbod aan fastfoodketens en ander ongezond eten bij op en je hebt een formule die je bijna niet meer kunt verslaan. Toch zijn er mensen die ondanks alles wel succesvol en duurzaam hun gewicht verloren. Hoe kregen zij dat voor elkaar?



Tachtig procent van alle mensen die afvalt, zit na een jaar weer op het oude gewicht, na twee jaar heeft 85 procent van hen het gewicht weer terug en na drie jaar zelfs 95 procent. Dus na drie jaar heeft slechts vijf procent van alle diëters succes.

Slechts vijf procent van alle diëters heeft succes. Waarom lukt het zo'n klein groepje mensen wel? Dit groepje mensen dat het is gelukt om zonder medische ingreep af te vallen, wist dus precies op welke knoppen ze moesten drukken om

gewicht te kunnen verliezen en hun ideale gewicht daarna vast te kunnen blijven houden. Ze hebben de code weten te kraken om op een duurzame manier af te vallen. Zij kennen alle psychologische factoren die van invloed kunnen zijn op hun gewicht en wisten daarmee te dealen. Ze wisten hoe het voelde om ongecontroleerd te willen eten, om zichzelf compleet te kunnen verliezen in een eetbui of om emoties met grote hoeveelheden eten weg te willen werken. Na jarenlang overgewicht te hebben gehad vonden zij een manier om hun drang tot 'overeten' in bedwang te houden. Ze leerden hun eetgedachten te controleren en namen daarmee de regie over hun eigen gewicht in handen. Zij hebben zich lang ongelukkig gevoeld door hun overgewicht, tot ze er op een dag helemaal klaar mee waren en niets liever wilden dan veranderen.

HET GROTE GEWICHTSVERLIESONDERZOEK

Wat geeft de doorslag in een succesvol dieet? Op het eerste oog lijkt de gekozen dieetstroming de meest cruciale rol te spelen. Als je het een succesvolle diëter vraagt, zal die ook als eerste vol trots vertellen over de gebruikte methode om er zijn of haar succes mee te verklaren. Maar klopt dat ook? Is het succes volledig toe te schrijven aan de gekozen dieetstijl? Of delen succesvolle diëters allerlei overeenkomsten die losstaan van de gekozen afvalmethodes en maakt het dus niet uit welke dieetvorm je kiest om af te kunnen vallen? Met andere woorden: zit een succesvol dieet niet gewoon tussen je oren? Deze laatste vraag vormt de basis van dit boek en het startpunt van het onderzoek.

Het verhaal is begonnen met een persoonlijke missie van de schrijver van dit boek. Ik dus. Vier jaar geleden viel ikzelf meer dan dertig kilo af en verloor ik mezelf van obesitas. Mijn geluk kon niet op. Ik had mijn overgewicht eigenlijk allang geaccepteerd als een last die ik de rest van mijn leven

mee zou moeten dragen en had geen idee hoe ik ervan af moest komen. Tot op een dag de knop omging en ik er vol voor ging. Ik viel in een jaar tijd meer dan dertig kilo af en voelde me als herboren.

Na mijn afslankavontuur kwam ik erachter dat mijn verhaal helemaal niet zo uniek was als ikzelf dacht en dat veel andere mensen precies hetzelfde kunstje hadden geflikt. Sommige mensen waren nog veel meer kilo's verloren dan ik. Ik verdiepte me in deze verhalen en herkende terugkerende patronen. Door mijn wetenschappelijke achtergrond was ik getraind in het doen van onderzoek en kwam zo op het idee om zelf een grootschalig psychologisch onderzoek op te zetten om daarmee de geheimen achter een succesvol dieet voor eens en altijd te kunnen ontrafelen. Ik ging op zoek naar zoveel mogelijk andere succesvolle diëters en vond hun verhalen wereldwijd in krantenartikelen, tv-items, magazines, op internetfora en socialmediapagina's. In hoeverre leek hun verhaal op dat van mij? Waar zaten de verschillen en overeenkomsten? Zouden er universele regels zijn die een succesvol dieet konden verklaren?

Het lukte me om in contact te komen met honderd mensen van over de hele wereld. Zij vormden mijn onderzoeksgroep. Gemiddeld vielen zij 33,4 kilo per persoon af. Vol toewijding, trots en plezier hebben zij meegewerkt aan mijn onderzoek, met als doel om de werking van hun brein tijdens hun succesvolle dieet te leren begrijpen. Met het samenstellen van een zorgvuldig afgewogen vragenlijst, verdiepen in bestaande wetenschappelijke literatuur en door te praten met specialisten kwam mijn onderzoek tot leven. Ik gaf het de werktitel *Het grote gewichtsverliesonderzoek* en begon met het verzamelen van data. Van alle honderd deelnemers verzamelde ik met behulp van een vragenlijst die bestond uit 58 vragen per persoon een uitgebreide set aan relevante

informatie. Wat was hun startgewicht? Hoeveel gewicht waren ze in totaal verloren? In hoeveel tijd? Hoelang hebben ze last gehad van serieus overgewicht? Hoelang waren ze al op hun ideale gewicht? Wat aten ze allemaal tijdens hun dieet? En wat aten ze allemaal niet? Hoe vaak per maand aten ze bijvoorbeeld nog iets van snelle suikers? Of iets uit de frituur? Kregen ze hulp bij hun dieet? Of deden ze het alleen? Gebruikten ze apps ter ondersteuning? Wat was de invloed van sociale druk? Hoeveel eerdere afvalpogingen hadden ze gedaan? Ik stelde ze kortom een hele waslijst aan vragen.

Door het analyseren van de antwoorden op deze vragenlijst die door honderd succesvolle diëters werd ingevuld, kwamen er steeds meer nieuwe inzichten naar voren en begon ik steeds meer grip te krijgen op de geheimen achter een succesvol dieet. Dat bleken er nogal wat te zijn. Sommige ontdekkingen die uit het onderzoek naar voren kwamen klonken logisch, maar andere waren echt complete verrassingen. Het lukte me om binnen alle factoren die een cruciale rol spelen tijdens het dieet de overkoepelende factoren te vinden die jij als leidraad kunt gebruiken om zelf ook een succesvolle diëter te worden.

Er blijken negen fases te zijn waar je mee te maken krijgt als je duurzaam gewicht wilt verliezen. Dit zijn de negen fases die de succesvolle diëters in meer of mindere mate allemaal hebben doorgemaakt om hun doel te kunnen bereiken. We zullen uitgebreid stilstaan bij alle ins en outs van deze negen fases, om een zo helder mogelijk inzicht te kunnen geven in de voorwaarden voor een succesvol dieet. En zo vormen de resultaten van *Het grote gewichtsverliesonderzoek*, dat ik twee jaar geleden op een mooie zonnige zomerdag begon, de leidraad van dit boek.

Deelnemers aan het onderzoek en hun locatie



Wereldwijde herkomst van de deelnemers aan het onderzoek.

DE DEELNEMERS

Van de Kaukasus tot het Rifgebergte en van Peking tot New York, de deelnemers aan het onderzoek kwamen uit alle windstreken van de wereld. De honderd mensen zijn afkomstig uit maar liefst 29 verschillende landen en, op Antarctica na, van alle continenten ter wereld. In totaal verloren de deelnemers aan het onderzoek 3335,15 kilo, waarbij zeventien van hen meer dan vijftig kilo afvielen. Vijf van hen verloren meer dan zeventig kilo en de absolute winnaar bokste het zelfs voor elkaar om eigenhandig 91 kilo af te vallen. Chapeau! De deelnemers varieerden in leeftijd van 21 tot 69 jaar en volgden allerlei verschillende soorten diëten om nog meer uiteenlopende redenen. Dwars door alle verschillende achtergronden heen werd in het onderzoek vooral gekeken naar de overeenkomsten tussen hen. Op welke vlakken kwamen de honderd succesvolle diëters overeen? Of waarin verschilden ze juist? Wat maakte dat ze allemaal zoveel gewicht verloren en dit ook blijvend onder controle wisten te houden? Kortom, hoe word je een succesvolle diëter?

Gemiddeld zijn de deelnemers 33,4 kilo per persoon afgevallen en deden ze daar gemiddeld 12,9 maanden over. Ze wogen bij de start van hun dieet gemiddeld 113,5 kilo en vielen 29,4 procent van hun totale lichaamsgewicht af. Van alle deelnemers was 76 procent vrouw en 24 procent man, met een gemiddelde leeftijd van 37,9 jaar. Het ideale gewicht werd door 53 procent van hen bereikt en zij houden dat nu gemiddeld al 19 maanden vast. De overige 47 procent was nog niet helemaal tevreden en zou graag nog een paar kilo'tjes lichter willen worden.

De honderd deelnemers zijn door uitgebreide online research gevonden en hebben allemaal vol enthousiasme ingestemd om mee te werken aan dit onderzoek om zo toekomstige diëters te kunnen inspireren.

HET VERHAAL VAN DE HONDERD SUCCESVOLLE DIËTERS

In de komende hoofdstukken wordt uitgebreid stilgestaan bij de negen fases voor succesvol gewichtsverlies die de deelnemers aan het onderzoek hebben doorgemaakt, en deze zullen worden geïllustreerd aan de hand van de uitkomsten van het onderzoek. Waar mogelijk worden hierbij ook wetenschappelijke studies aangehaald, om zo de gevonden resultaten verder te kunnen ondersteunen en de achterliggende theorieën te kunnen verduidelijken.

Je leert de deelnemers aan het onderzoek gaandeweg steeds beter kennen door hun persoonlijke uitspraken die door het boek verspreid staan. Ze vertellen hierin meer over hun eigen ervaringen. Deze levenslessen ondersteunen de negen dieetfases en zijn verweven met de uitkomsten van het onderzoek.

DE NEGEN FASES

Dit zijn de negen fases van een succesvol dieet, die hierna een voor een aan bod komen:

Fase 1. De jarenlang opgebouwde frustratie;

Fase 2. De knop omzetten;

Fase 3. Erkennen van een eetverslaving;

Fase 4. Klaar voor de start? Actie!;

Fase 5. Motivatieversterkers;

Fase 6. Leren omgaan met je aanleg voor overgewicht;

Fase 7. Het cognitieve spel;

Fase 8. Omgevingsinvloeden;

Fase 9. Een leven lang slank blijven.

FASE 1 – DE JARENLANG OPGEBOUWDE FRUSTRATIE

Ver voordat de succesvolle diëters van start gingen met het verliezen van gewicht, waren ze – zonder dat ze het zelf doorhadden – al bezig met het opbouwen van hun motivatie voor de dieetpoging. Uit het onderzoek bleek namelijk dat hoe groter de opgebouwde frustratie over het overgewicht was, des te meer kilo's ze kwijtraakten tijdens hun dieetavontuur.

De deelnemers aan het onderzoek kampten gemiddeld 13,3 jaar met serieus overgewicht en hadden hier gedurende die jaren op vele verschillende manieren frustratie over opgebouwd. In het derde hoofdstuk, *De jarenlang opgebouwde frustratie*, staan we stil bij de vijf meest genoemde factoren in deze eerste dieetfase en de invloed ervan op het gewichtsverlies van de deelnemers. Zo bleek de frustratie over het eigen uiterlijk en de motivatie om dit te willen verbeteren bijvoorbeeld minder sterk te zijn en minder impact te hebben op hun gewichtsverlies dan de frustratie over de verslechterde gezondheid en de motivatie om deze te willen verbeteren. De sterkste motivatie om

af te willen vallen bleek 'het willen verbeteren van het zelfbeeld' te zijn.

FASE 2 – DE KNOP OMZETTEN

Na jarenlang last te hebben gehad van overgewicht komt daar ineens een moment dat iemand er helemaal klaar mee is. Dat de maat vol is. Dat het tijd wordt voor verandering en er een zogenaamde 'knop' omgaat. Maar wat gebeurt er precies in het hoofd van een diëter als die knop omgaat?

De deelnemers aan het onderzoek spreken van een confronterende situatie waardoor ze ineens het besef kregen dat ze moesten veranderen. Het leek een schrikreactie te zijn, gevoed door angst of frustratie, waardoor ze niets liever wilden dan veranderen: ze zagen de ernst van de situatie en de noodzaak om te moeten veranderen.

Bij sommigen ging de knop vanzelf om, terwijl anderen er hulp bij nodig hadden. In het vierde hoofdstuk, *De knop omzetten*, staan we uitgebreid stil bij de verschillende manieren waarop je de knop om kunt zetten.

FASE 3 – ERKENNEN VAN EEN EETVERSLAVING

Misschien is dit wel een van de belangrijkste punten die hoort bij een succesvol dieet: het erkennen dat je een probleem hebt met eten. En het is ook gelijk het meest lastige punt. Het erkennen is namelijk niet alleen een voorwaarde om goed af te kunnen vallen, maar ook een voorwaarde om het ideale gewicht vast te kunnen blijven houden.

Van de deelnemers aan het onderzoek herkent 94 procent zich in het overmatig eten en 71 procent zegt het overgewicht te wijten te hebben aan een oncontroleerbare eetlust. Door continu scherp na te blijven denken en

cognitieve trucs toe te blijven passen, bleken de deelnemers hun eetgedrag onder controle te kunnen krijgen en zo waren zij in staat om uiteindelijk hun gewicht achter zich te laten.

In de wetenschappelijke wereld zijn wisselende opvattingen over het gebruik van de term ‘eetverslaving’. Maar het wordt door veel wetenschappers toch wel erkend als een officiële verslaving (Volkow, Wise & Baler, 2017; Campana et al., 2019). Je kunt er eigenlijk ook niet omheen als je weet dat de oorsprong van je eetverslaving zich in precies hetzelfde kleine stukje van je brein bevindt als waar de oorsprong van een drugsverslaving vandaan komt. Het zorgt ervoor dat je ‘moet’ eten. In hoofdstuk 5, *Het erkennen van een eetverslaving*, staan we hier uitgebreid bij stil.

FASE 4 – KLAAR VOOR DE START? ACTIE!

De keuze voor welk dieet je gaat is van groot belang voor je kans van slagen. Met vallen en opstaan zijn de onderzoeksdeelnemers erachter gekomen wat voor hen wel of niet werkte. Het merendeel van hen ging jojoënd door het leven, tot ze de methode vonden die op dat moment perfect bij hen paste en hun de verlichting gaf waar ze al zo lang naar verlangden.

De dieetkeuze van de deelnemers kan worden onderverdeeld in acht categorieën:

- Caloriebeperkt;
- Koolhydraatarm, koolhydraatbeperkt of ketogeen;
- Vegetarisch;
- Intermittent fasting;
- Maaltijdvervangers;
- Weight Watchers;
- Puur natuurlijk;
- Overig.

In het onderzoek is per dieetstroming vastgesteld hoeveel kilo’s de onderzoeksdeelnemers er gemiddeld mee afvielen, in welk tijdsbestek ze dit gewicht verloren en hoelang ze al op een duurzaam gewicht zijn gebleven na het bereiken van hun ideale gewicht. Daarnaast kwamen de deelnemers flink in beweging. Vooral wandelen was een populaire activiteit onder de succesvolle diëters. In *Hoofdstuk 6, Klaar voor de start? Actie!*, staan we uitgebreid stil bij alle effecten van de verschillende dieetstijlen en de invloed van bewegen op het verliezen van gewicht.

FASE 5 – MOTIVATIEVERSTERKERS

Uit de resultaten van het onderzoek bleek dat de basismotivatie van de succesvolle diëters werd versterkt door vijf belangrijke factoren, een soort superkrachten. Deze vijf factoren zorgden er gaandeweg het dieet namelijk voor dat de wilskracht om korte metten te maken met het overgewicht steeds groter werd. Je kunt wel doelen stellen, maar zonder de wilskracht om deze doelen te bereiken heb je er niet zoveel aan.

Het gaat om vijf factoren waar van tevoren niemand bij stil had gestaan dat ze bestonden, maar die de diëters wel degelijk vleugels gaven om hun doel te kunnen bereiken. In *Hoofdstuk 7, Motivatieversterkers*, staan we uitgebreid stil bij de vijf factoren en de positieve invloed die ze op een dieetpoging kunnen hebben.

FASE 6 – LEREN OMGAAN MET JE AANLEG VOOR OVERGEWICHT

Er zijn verschillende medische aandoeningen die je kans op overgewicht vergroten. De bekendste aandoening hiervan – en de meestvoorkomende aandoening binnen de groep deelnemers aan het onderzoek – is hypothyreoïdie, waarbij een langzaam werkende schildklier de stofwisseling vertraagt.

Een andere veelvoorkomende aandoening die iemand vatbaar maakt voor overgewicht is diabetes type 2. In de onderzoeksgroep van honderd personen bevonden zich in totaal achttien mensen die een aantoonbare medische aanleg hadden om sneller dan gemiddeld aan te komen. Daarnaast kan de vatbaarheid voor overgewicht ook te maken hebben met aangeboren persoonlijkheidskenmerken of met een verhoogde verslavingsgevoeligheid. In het achtste hoofdstuk, *Leren omgaan met je aanleg voor overgewicht*, wordt de zesde dieetfase met het thema ‘aanleg’ behandeld. Hierin wordt gesteld en onderbouwd dat iedereen met overgewicht hier in zekere zin, fysiologisch of psychologisch, aanleg voor heeft.

Maar het goede nieuws is dat iedereen binnen de onderzoeksgroep er ondanks deze aanleg in slaagde af te rekenen met haar of zijn overgewicht. Na al die jaren kwamen ze er dus eindelijk achter dat de aanleg geen enkel excuus hoefde te zijn om niet af te kunnen vallen.

FASE 7 – HET COGNITIEVE SPEL

Een belangrijke overeenkomst van de succesvolle diëters is dat zij allemaal continu scherp nadachten over hun dieet. Zij waren zich er altijd van bewust dat zij tegen de stroom in moesten zwemmen om het van hun aanleg te winnen en bedachten speciale cognitieve trucs om zichzelf hierbij te helpen.

Het erkennen van de eetverslaving en het bewust afstand nemen van ongezond voedsel was al een goede eerste stap. Maar het gewicht helemaal onder controle krijgen en houden vormde een grote uitdaging voor de diëters en vergde een behoorlijke concentratie van ze. In *Hoofdstuk 9, Het cognitieve spel*, komen er veel voorbeelden voorbij van belangrijke denkprocessen en trucs die de succesvolle diëters hielpen om hun gewicht onder controle te houden.

FASE 8 – OMGEVINGSINVLOEDEN

Ons eetgedrag wordt op dagelijkse basis vanuit allerlei verschillende richtingen beïnvloed. Dit geldt op zowel een positieve als een negatieve manier ook voor ons dieetgedrag. Enkele voorbeelden van zaken die een positieve invloed op het afvallen kunnen hebben zijn de steun van je partner, vrienden, huisarts of diëtist. Negatieve invloeden kunnen bijvoorbeeld pesterijen, sociale druk en marketing zijn. Om je te kunnen wapenen tegen negatieve invloeden en optimaal gebruik te kunnen maken van de positieve invloeden, is het goed om op de hoogte te zijn van alle krachten die binnen deze achtste dieetfase een rol kunnen spelen.

In *Hoofdstuk 10, Fase 8 – Omgevingsinvloeden*, staan we uitgebreid stil bij een groot deel van deze invloeden en de effecten die ze kunnen hebben op je gewichtsverlies. Wat werkt bijvoorbeeld beter? Is samen met een vriendin diëten goed of kun je het beter samen met je partner doen? Welke invloed hebben negatieve opmerkingen op gewichtsverlies en is het mogelijk om deze invloed een positieve wending te geven? Deze en nog veel meer andere vragen zullen in het tiende hoofdstuk worden beantwoord.

FASE 9 – EEN LEVEN LANG SLANK BLIJVEN

Hoe blijf je de rest van je leven slank? Dat is een vraag die veel diëters in deze negende dieetfase bezighoudt. Dit blijkt eigenlijk een nog veel grotere uitdaging te zijn dan even wat kilo's verliezen. Aan de hand van alles wat we tot dan toe in het boek hebben gelezen en door te kijken naar aanvullende resultaten uit het onderzoek, kunnen we in *Hoofdstuk 11, Fase 9 – Een leven lang slank*, iets concluderen over strategieën die een positieve invloed hebben op de duurzaamheid van je gewichtsverlies.

Om je meer over de duurzaamheid van een dieetpoging te vertellen kijken we niet alleen naar overkoepelende analyses uit het onderzoek, maar zoomen we ook heel concreet in op de levensstijlen van een aantal deelnemers aan het onderzoek die al extreem lang op een gezond gewicht zijn. Want dit is natuurlijk iets waar toekomstige diëters veel van kunnen leren.

DE EFFECTEN VAN EEN DIEET OP JE PSYCHOLOGISCHE WELZIJN

Door stil te staan bij deze negen bovengenoemde fases krijg je een breed inzicht in wat er bij succesvol gewichtsverlies komt kijken. Het gaat namelijk om zoveel meer dan alleen gewicht verliezen. De belangrijkste twee redenen om af te willen vallen bleken voor de deelnemers het verbeteren van hun zelfbeeld en hun gezondheid te zijn.

Om het effect van een dieet op het psychologische welzijn te kunnen meten, werd de deelnemers aan het onderzoek gevraagd om zichzelf cijfers van één tot en met tien te geven op tal van verschillende onderwerpen die te maken hadden met hun eigen psychologische welbevinden. Dit deed men zowel voor als na het dieet. Zo ontstond een helder beeld over wat er precies gebeurde met de psychologische gesteldheid van diëters nadat ze veel gewicht waren verloren. Verbeterde hun zelfbeeld, hun gezondheid, de perceptie van hun eigen uiterlijk en het door hen ervaren levensgeluk? Zo ja, dan zou dit natuurlijk hartstikke goed nieuws zijn en een goede extra motivatiebron vormen voor toekomstige diëters om hun overgewicht voor eens en altijd goed aan te pakken.

Dit boek verkondigt geen dieetstijl, maar is een door data onderbouwde wegwijzer. De richtlijnen voor deze wegwijzer zijn ontstaan uit de letterlijke analyse van de weg die de honderd succesvolle diëters hebben bewandeld.

DIKKE SMILE

We beginnen hier voor de verandering eens niet bij het begin van het verhaal, maar – ter inspiratie – juist aan het einde ervan. De honderd succesvolle deelnemers aan het onderzoek zijn inmiddels allemaal tientallen kilo's lichter geworden en huppelen vrolijk rond in een paar maten kleinere kleding. Of in kleding die nog een paar maten te groot is. Hoe dan ook: ze herkennen zichzelf nauwelijks terug als ze in de spiegel kijken.

In welk opzicht heeft het succesvolle dieet hun leven veranderd? Zijn ze naast slanker nu ook gelukkiger, zelfverzekerder, socialer en energiever? Zitten ze beter in hun vel? Of missen ze juist de ongeremde eetstijl waar ze zoveel van hielden? Kortom: wat staat je als beginnende diëter te wachten? Is het 't waard om op dieet te gaan en al het eten waar je zo van denkt te houden te laten staan?

Ons geluk wordt grotendeels bepaald door de keuzes die we zelf maken. We hebben veel factoren die ons al dan niet gelukkig kunnen maken zelf in de hand. Een slechte relatie kun je verbreken, een onbevredigende baan kun je opzeggen

of een vervelende buurt kun je ontvluchten. De realiteit is natuurlijk complexer dan een simpel besluit, maar het blijft iets waar je zelf grip op hebt. Hetzelfde geldt voor je overgewicht. Als je diep ongelukkig bent met je gewicht dan kun je het veranderen. Het is lastig, maar je kunt zelf kiezen om er iets aan te doen of om hulp in te schakelen. En dat is precies wat de honderd deelnemers aan het onderzoek deden na gemiddeld 13,3 jaar last te hebben gehad van serieus overgewicht. Ze besloten dat het tijd was geworden om te veranderen. En zo geschiedde.

Serieus overgewicht blijkt een heel sterke negatieve invloed te kunnen hebben op je levensgeluk. Van de deelnemers aan het onderzoek gaf 65 procent hun levensgeluk, uitgedrukt in een cijfer van één tot en met tien, een dikke onvoldoende voordat ze aan hun dieet begonnen. Gemiddeld gaven de honderd mensen zichzelf voordat ze startten met hun dieet een magere 4,1.

'Ik voelde mij doodongelukkig in mijn lichaam. Vond niks mooi en voelde mij heel lelijk. Kleding voelde niet fijn en aan een badpak of bikini moest ik niet denken. Toen ik er met mijn man over sprak kocht hij een dieetboek voor mij. Ik ben het gaan lezen en heb de knop honderd procent omgegooid.'

MIRANDA, 31 JAAR, NEDERLAND / STARTGEWICHT: 112,2 KG / HUIDIGE GEWICHT: 80,2 KG

Op het moment dat de knop omgaat, hadden de honderd succesvolle diëters een gemiddeld gewicht van 113,5 kilo. De vrouwen binnen het onderzoek hadden meer last van hun overgewicht dan de mannen en gaven hun levensgeluk gemiddeld een 3,9. De mannen voelden zich net iets beter en gaven zichzelf een 4,6 voor hun levensgeluk, maar ook nog steeds een ruime onvoldoende. Wellicht is het ervaren van een laag gevoel van levensgeluk voor de deelnemers een onbewuste, extra motivatie geweest om aan hun dieet te beginnen. Van alle deelnemers zat 19 procent echt diep in de

put en gaf het eigen geluksgevoel het cijfer één. Zij wogen gemiddeld 119,6 kilo en waren daarmee 6,4 kilo zwaarder dan het gemiddelde startgewicht van de onderzoeksgroep.

‘Als ik mezelf voor mijn dieet een cijfer moest geven om mijn geluk uit te drukken, gaf ik me een overtuigende één. Ja, ik hield niet van mezelf. Ik vermeed alle foto’s en spiegels. Ik bleef binnen en de frustratie en eenzaamheid maakte me soms agressief en gemeen.’

NATHALIE, 47 JAAR, FRANKRIJK / STARTGEWICHT: 160 KG / HUIDIGE GEWICHT: 100 KG

Als er een samenhang bestaat tussen de hoogte van het overgewicht en het ervaren lage levensgeluk, dan zou dit betekenen dat de deelnemers ook gelukkiger zullen worden als het hen lukt om dit overgewicht kwijt te raken. Om dit te kunnen meten werd er aan de deelnemers gevraagd om aan te geven hoe zij zich voorafgaand aan hun dieet voelden door dit in een cijfer van één tot en met tien uit te drukken. Ook werd hen gevraagd om een cijfer in te vullen om aan te geven hoe zij zich voelden na afloop van hun dieet. En wat bleek? Het dieet liet niet alleen heel concreet het gewicht dalen, maar dit gewichtsverlies liet ook het levensgeluk flink stijgen. Het geluk van de deelnemers aan het onderzoek schoot als een champagnekurk de lucht in. Het groeide explosief van een 4,1 naar een indrukwekkend gemiddelde van 8,5 en dus van halfbakken naar topfit. Het levensgeluk van de diëters is met het verliezen van hun overgewicht dus meer dan verdubbeld. Dat is een flinke sprong voorwaarts en een enorme verbetering van hun kwaliteit van leven.

‘Ik worstelde met een depressie, had totaal geen zelfvertrouwen en walgde van mezelf. Ik zag opeens een link tussen mijn mentale gezondheid en mijn gewicht. Daarom dacht ik dat ik mezelf ook wel weer beter zou gaan voelen als ik met mijn overgewicht zou kunnen afrekenen.’

MITCH, 23 JAAR, NIEUW-ZEELAND / STARTGEWICHT: 149 KG / HUIDIGE GEWICHT: 92 KG

Mensen die zichzelf een één gaven en dus zeer ongelukkig waren bij de start van hun dieet, bleken de sterkste drive te hebben gehad om af te vallen. Zij gingen namelijk als een speer en raakten gemiddeld 40,1 kilo kwijt. Met een startgewicht van 119,6 kilo vielen zij 33,5 procent van hun totale lichaamsgewicht af. Dit is meer dan een derde en dat scheelt een hele hoop gewicht, waardoor je ineens een stuk makkelijker de trap opklimt.

‘Mijn gezondheid ging snel achteruit, ik kon bijna niet eens meer een trap op lopen. Ik werd bespot vanwege mijn gewicht en ik kon geen kleding meer vinden die ik mooi vond. Dit waren voor mij de triggers om af te gaan vallen en zo weer een waardiger leven te kunnen leiden. Ik ben heel trots op mezelf dat dit is gelukt.’

RINCÓN, 58 JAAR, MEXICO / STARTGEWICHT: 144 KG / HUIDIGE GEWICHT: 72 KG

De belangrijkste motivatie om aan het dieet te beginnen waren de gezondheidsklachten. Van de deelnemers was 62 procent gemotiveerd om de algemene gezondheid te verbeteren of had een concreet gezondheidsprobleem dat ze aan wilde pakken. Wetenschappelijk onderzoek heeft ook aangetoond dat het hebben van een medische motivatie om af te vallen de kans op een duurzaam resultaat vergroot (Poulimeneas et al, 2021).

‘Ik wilde niets liever dan kinderen krijgen, maar dat lukte niet en de dokters vertelden me dat ik moest afvallen. Ik ging ervoor. Door mijn overgewicht was ik altijd moe en depressief en ik wilde daar ook graag vanaf komen.’

MAHILDA, 28 JAAR, ZWEDEN / STARTGEWICHT: 110 KG / HUIDIGE GEWICHT: 70 KG

Met de wereldwijde toename van het overgewicht is het risico op gezondheidsklachten steeds groter geworden. Zo lopen mensen met overgewicht meer risico op hart- en vaatziekten,