Het basisboek afvallen 2.0

Een complete handleiding hoe je blijvend gezond slank kunt worden

Copyright © 2020 [aHealthylife.nl]

Eerste druk, 2015
Tweede druk, 2020 [Herziene versie]

Teksten door:
Juglen Zwaan, Kris Gunnars, Rudy Mawer en Adda Bjarnadottir.

Dit E-book is mede mogelijk gemaakt door ahealthylife.nl en healthline.com.

Over dit E-book

Door simpele veranderingen kun je overgewicht terugdringen. Een dieet moet je volhouden, een gezonde levensstijl wordt een gewoonte die je moeiteloos kunt blijven toepassen. Door het in balans brengen van je hormonale huishouding met de kracht van de natuur is het ideale gewicht bereiken geen strijd.

Inhoudsopgave

Over dit E-book *1*

Meer dan 50% van de Nederlanders heeft overgewicht *4*

Overgewicht: Nederland wordt steeds dikker *5*

Genen **5**

Geraffineerde voeding **5**

Beloning **5**

Agressieve marketing **6**

Medicijnen **6**

Leptineresistentie **6**

Suiker **6**

Verstoorde darmflora **6**

Eten achter een scherm **6**

Weinig slapen **7**

Conclusie **7**

Makkelijke manieren om op natuurlijke wijze af te vallen *7*

1. Voeg eiwit aan je eten toe **8**

Wat is de beste verhouding tussen macronutriënten *15*

Voor verlies van vet is de calorieëninname belangrijker dan de macronutriëntenverhouding ... **15**

Calorieën zijn niet het hele verhaal **16**

Het belang van de kwaliteit van je dieet **16**

Kies voeding met een grote nutriëntendichtheid **17**

Eet eiwitrijke voeding **17**

Beperk vette en koolhydraatrijke voeding **17**

De beste macronutriëntenverhouding is de verhouding die je kunt volhouden **17**

Gezonde tussendoortjes die helpen bij het afvallen *19*

Energiedichtheid – meer eten en toch afvallen *27*

Wat is energiedichtheid? **27**

Hoe beïnvloedt energiedichtheid je gewicht? **28**

Een dieet met lage energiedichtheid kan helpen om af te vallen **28**

Een dieet met lage energiedichtheid kan de gezondheid verbeteren **28**

Voeding met lage energiedichtheid **29**

Beperk voeding met hoge energiedichtheid **30**

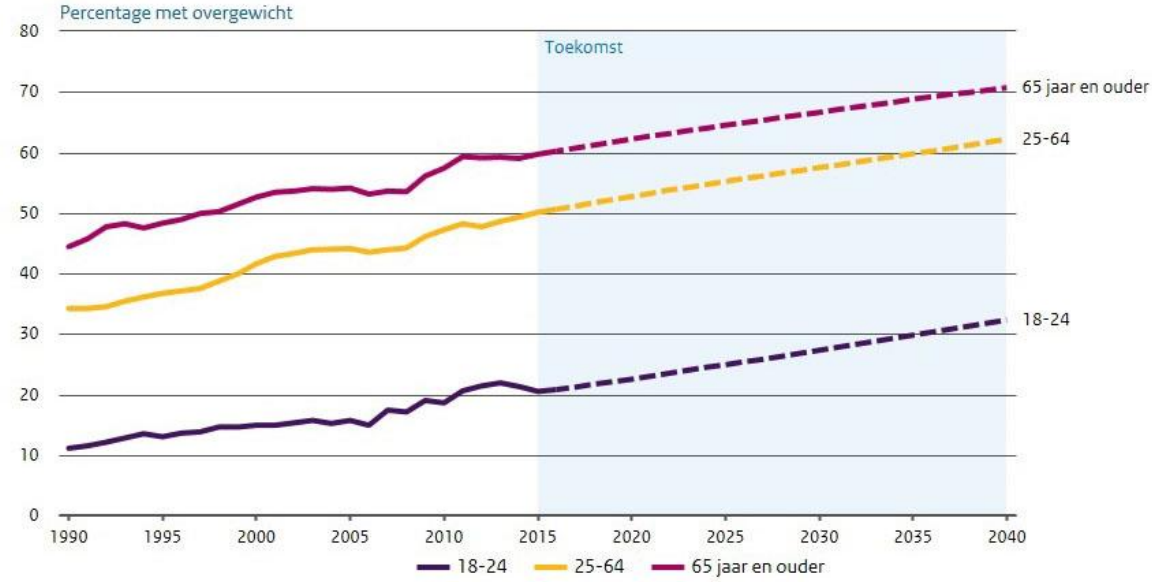
Afvallen door vasten: intermittent fasting *31*

Intermittent Fasting heeft vele voordelen **31**

IF is een krachtig middel bij het afvallen 32
IF vergemakkelijkt het volhouden van een gezonde leefstijl 33
Wie dient voorzichtig te zijn met IF of kan het beter laten? 33
Zouden vrouwen moeten vasten? 33
Veiligheid en bijwerkingen 33
Vaak gestelde vragen over IF 34
Hoe te beginnen 35
Is het echt nodig om intermittent fasting te proberen? 35
Het ketogeen-dieet 35
Verschillende soorten ketodiëten 36
Een ketodieet kan helpen om af te vallen 36
Ketogeen dieet voor diabetes en prediabetes 37
Andere gezondheidsvoordelen van ketogeen 37
Vermijd deze voeding 38
Wat eet je wel? 38
Voorbeeldmenu voor een week 38
Gezonde Keto-snacks 39
Tips voor buiten de deur eten 40
Nadelige effecten en hoe je die kunt beperken 40
Supplementen bij een ketogeen dieet 40
Een ketogeen dieet is niet voor iedereen geschikt 41
Het mediterraan dieet bij licht overgewicht 41
Een Mediterraan maaltijdplan 42
De Basis 42
Goede voedingsmiddelen uit het Mediterrane dieet 42
Een paar belangrijke opmerkingen 43
Wat drink je 43
Een voorbeeldmenu gebaseerd op het Mediterrane dieet 43
Gezonde Mediterrane tussendoortjes 44
Hoe kun je Mediterraan eten bij restaurants 44
Een simpel boodschappenlijstje voor het Mediterrane dieet 45
Hoe meer water drinken kan helpen bij het afvallen 46
Voedingsmiddelen om te vermijden tijdens het afvallen 49
Als afvallen niet lukt: de oorzaken van ongewenste gewichtstoename 52
Cardio vs krachttraining: wat werkt beter om af te vallen? 56

Meer dan 50% van de Nederlanders heeft overgewicht

Op dit moment heeft meer dan de helft van Nederland overgewicht. Over enkele jaren zal dit waarschijnlijk stijgen naar bijna twee derde:



Bron: CBS, RIVM

Sonja Bakker en dokter Frank zijn zeer populair geweest, maar al geruime tijd weer op de achtergrond geraakt. Een dieet werkt niet. Een dieet moet je volhouden en is niet leuk om te doen. Je kunt veel beter werken aan je levensstijl en de gewoontes die je hebt. Welke gewoontes kun je jezelf aanleren om op de lange termijn gezond slank te worden of te blijven?

Ik hoop dat je door dit E-book blijvende gezonde gewoontes gaat aannemen met een slanker en gezonder lichaam op termijn als gevolg.

Ik wens je heel veel succes!

Met gezonde groet,
Juglen Zwaan

P.S. De cijfertjes (1, 2, 3 etc.) achter de zinnen zijn klikbare links en verwijzen naar de wetenschappelijke bronnen (het zijn er meer dan 500!). Zo kun je de claims verifiëren of gebruiken ter verdere verdieping.

Overgewicht: Nederland wordt steeds dikker

In The Lancet is er een tijdje terug een grote studie gepubliceerd, die keek naar de relatie tussen overgewicht en levensverwachting (1) De uitkomst is dat overgewicht je levensverwachting met vele jaren kan verkorten. Een beetje overgewicht kan je leven met 1 jaar verkorten, maar ernstig overgewicht kan je wel 10 jaar van je leven kosten.

Volgens het CBS bekend kampen ruim 100.000 Nederlanders met morbide obesitas, oftewel zeer ernstig overgewicht. Iemand met morbide obesitas heeft vrijwel altijd ernstige problemen met de gezondheid. Wij Nederlanders worden alsmaar dikker en dikker. Hoe komt dit en wat kunnen we eraan doen?

Volgens de cijfers van het CBS is meer dan de helft van Nederland te dik. Terwijl dat in de jaren 80 'slechts' één derde was. Er is dus iets aan de hand. Uiteraard bewegen we te weinig, maar dat weet bijna iedereen wel (2). Soms ligt er een medische oorzaak aan ten grondslag, zoals een trage schildklier (3). Meestal zijn er verkeerde gewoontes ontstaan (3). In dit E-book bespreken we de meest voorkomende oorzaken van overgewicht.

Genen

Genen spelen zeker een rol volgens onderzoekers (4). Kinderen van obese ouders, hebben vaker te maken met overgewicht. Belangrijk is wel om te bedenken dat voedselgewoontes vaak ook overgedragen worden van generatie op generatie, dus dat het niet altijd genen zijn. Soms zijn er verkeerde (voedings)gewoontes in het spel.

Geraffineerde voeding

Op elke straathoek is voedsel te verkrijgen, iets dat nog nooit eerder in de menselijk geschiedenis heeft plaatsgevonden. De kwaliteit van het voedsel is zeer bedenkelijk, want het valt bijna altijd in de categorie junkfood. Junkfood is rijk aan de calorierijke macronutriënten vetten, eiwitten en koolhydraten, maar zeer arm aan voedzame micronutriënten zoals vitamines en mineralen. Als de hersenen een tekort aan deze micronutriënten signaleren, kan het hongergevoel optreden als een poging meer nutriënten binnen te krijgen (5, 6). Wanneer er dan weer gekozen wordt voor junkfood ontstaat er een vicieuze cirkel waarbij men dikker en dikker wordt. Tekorten aan micronutriënten kunnen ziektes zoals diabetes vervolgens in de hand werken (7).

Beloning

Sommige mensen missen uitdaging en spanning in het leven, waardoor ze de beloning in voedsel zoeken (8). Het nadeel is dat het geluk telkens tijdelijk is, waardoor voedsel als beloning geen duurzame oplossing is. Met name suiker wekt het beloningsgevoel op, waardoor sommigen er niet vanaf kunnen blijven (9, 10). Ook mensen die zich depressief voelen kunnen aan een soort zelfmedicatie doen via junkfood, om de stemming zo tijdelijk op te peppen (11). Hier is dan echt sprake van emotie eten. Sommige mensen met stress kunnen ook vreetbuien krijgen, met overgewicht als gevolg (12, 13).

Agressieve marketing

De advertentiebudgetten van de groente- en fruithandel vallen in het niet bij die van de voedselindustrie. Makers van junkfood geven gezamenlijk ruim 6 miljard per jaar uit aan het promoten van ongezonde voeding (14). Dit ligt ruim 30 keer hoger dan wat overheden uitgeven aan het promoten van gezonde voeding (15). Vroeger was er sprake van ouderdomsdiabetes, nu heet het gewoon diabetes: het komt namelijk ook heel vaak al bij (jonge) kinderen voor. Niet zo gek als je bedenkt dat kinderen gek gemaakt worden door de levensmiddelenindustrie.

Medicijnen

Het is misschien goed nieuws voor mensen met aandelen in farmaceutische bedrijven, maar voor ons is het zeer triest: we slikken steeds meer en meer medicijnen (16). Alleen al antidepressiva worden door meer dan 1 miljoen mensen dagelijks geslikt (17). Deze groep medicijnen staat erom bekend mensen onbedoeld dikker te maken (18). Dit recht is niet alleen voorbehouden aan antidepressiva: vele typen medicijnen kunnen zorgen voor overgewicht (19, 20, 21, 22, 23).

Leptineresistentie

Steeds meer mensen zijn leptineresistent, waardoor overgewicht aangewakkerd wordt (24). Leptine wordt voornamelijk door vetcellen geproduceerd en zorgt er normaal gezien voor dat de eetlust wordt onderdrukt. Bij mensen met leptineresistentie bereikt de leptine de hersenen niet meer. De reden van deze verstoring is mogelijk chronische ontstekingen in het lichaam, waardoor de hypothalamus beschadigd raakt en het energiemetabolisme in de war raakt (25). Een andere reden kan zijn dat we continu te veel calorieën tot ons nemen en ons lichaam als het ware ‘doof’ wordt voor leptine (26).

Suiker

De voedselindustrie stopt bijna overal suiker in. Meer dan de helft van de producten in de supermarkt bevat dan ook suiker (27). Vaak is het vooral fructose, omdat dit lekker zoet smaakt. Het probleem van fructose is dat het ons natuurlijke verzadigingsgevoel weet te omzeilen, waardoor we maar blijven dooreten (28, 29, 30). Leuk voor de portemonnee van de voedselfabrikanten, maar zeer ongunstig voor onze gezondheid.

Verstoorde darmflora

Veel mensen eten eenzijdig en kiezen voor bewerkte producten. Dit komt de bacteriën in onze buik niet ten goede. Het kan tot verstoringen leiden, waardoor mensen op termijn overgewicht kunnen ontwikkelen (31, 32, 33). Door meer vezels te eten via groenten, kan de darmflora zich herstellen en korteketenvetzuren zoals butyraat produceren. Butyraat kan werken tegen ontstekingen, diabetes, overgewicht en meer (34).

Eten achter een scherm

Bijna iedereen heeft een smartphone en anders wel een iPad, laptop of TV. Wij leven massaal zittend achter een scherm. Er zijn tegenwoordig mensen die op hun telefoon via buienradar kijken of het buiten regent. Veel mensen zitten gedachteloos achter een scherm te eten. In de bioscopen weten ze dat er hierdoor enorme hoeveelheden voedsel weggewerkt kunnen worden. De kleine portie popcorn is in

werkelijkheid een XXL die gegarandeerd leeg raakt. Eten achter een scherm vergroot het risico op overgewicht gigantisch (35, 36).

Weinig slapen

Miljoenen Nederlanders slapen slecht en veel te weinig (37). Weinig mensen weten dat slaaptekort tot overgewicht kan leiden (38, 39). Ook nachtwerk kan overgewicht in de hand werken (40). Mensen die weinig slapen bewegen overdag vaak minder en halen hun energie eerder uit suikerrijke snacks. Een verstoring in het circadiaanse ritme, oftewel ons dag-nachtritme, kan ons dik maken (41). Dit geldt volgens de onderzoekers niet alleen voor nachtwerk; ook 's nachts internetten kan al verstorend werken.

Conclusie

Overgewicht is echt een moderne beschavingsziekte die gepaard gaat met de komst van liften, machines, smartphones, kunstlicht, auto's, geraffineerde voeding en marketing. Om het probleem aan te pakken zullen we goed geïnformeerd moeten zijn en sterk in onze schoenen moeten staan. Waarschijnlijk ligt de oplossing van het probleem in een multidisciplinaire aanpak: we moeten van meerdere kanten tegelijk aan de slag om het probleem te tackelen.

Als je tips wil om af te vallen, dan raad ik je aan om mijn YouTube-video hierover te bekijken:

Makkelijke manieren om op natuurlijke wijze af te vallen

Er is veel slechte informatie over afvallen te vinden op het internet. Veel van wat wordt aanbevolen is op zijn hoogst discutabel, en niet op echte wetenschap gebaseerd. Er zijn echter verschillende natuurlijke manieren om af te vallen te vinden die wel werken. Hier volgen er 30 natuurlijke manieren, ondersteund door de wetenschap.

1. Voeg eiwit aan je eten toe
Als het om afvallen gaat, is eiwit de koning van de voedingsstoffen. Je lichaam verbrandt calorieën als het eiwitten uit je voeding verteert en omzet, dus een eiwitrijk dieet kan je stofwisseling met 80 tot 100 calorieën per dag verhogen (42, 43). Een eiwitrijk dieet kan er ook voor zorgen dat je eerder vol zit en minder trek hebt. Uit sommige studies blijkt zelfs dat mensen op een eiwitrijk dieet wel **meer dan 440 calorieën minder** per dag eten (44, 45). Zelfs iets simpels als een eiwitrijk ontbijt (zoals eieren) kan al een krachtig effect hebben (46, 47, 48).

2. Eet volwaardig voedsel bestaand uit één ingrediënt
Eén van de beste dingen die je kunt doen om gezonder te worden is je voedingsgewoontes baseren op volwaardig voedsel, bestaand uit één ingrediënt. Als je dat doet, verwijder je al het grootste deel van de toegevoegde suikers en vetten en van het bewerkte voedsel. De meeste volwaardige voeding is van nature heel vullend, waardoor het veel makkelijker wordt om je aan gezonde grenzen te houden wat calorieën betreft (49). Bovendien voorziet het je lichaam ook van de vele essentiële voedingsstoffen die het nodig heeft om goed te functioneren. Gewichtsverlies volgt vaak vanzelf als ‘bijwerking’ van volwaardige voeding.

3. Vermijd bewerkte voeding
Bewerkt voedsel bevat vaak veel toegevoegde suikers en vetten en veel calorieën. Bovendien is bewerkt voedsel zo gemaakt dat je er zoveel mogelijk van gaat eten. Deze voeding leidt veel vaker tot verslavingsachtige eetpatronen dan onbewerkte voeding (50).

4. Zorg voor een voorraad gezonde voeding en tussendoortjes
Uit onderzoek blijkt dat het voedsel dat je in huis hebt zeer veel invloed heeft op je gewicht en eetgedrag (51, 52, 53). Door ervoor te zorgen dat je altijd gezond eten bij de hand hebt, kun je de kans dat jij of je gezinsleden ongezond gaan eten verlagen. Er zijn zoveel gezonde en natuurlijke snacks die makkelijk te bereiden en mee te nemen zijn: onder andere yoghurt, fruit, noten, wortels en hardgekookte eieren.

5. Beperk de inname van toegevoegde suiker
Veel suiker eten hangt samen met een aantal wereldwijd zeer veel voorkomende ziektes, waaronder hartziektes, diabetes 2 en kanker (54, 55, 56). Gemiddeld gezien eten Amerikanen ongeveer 15 klontjes toegevoegde suiker per dag. Dit zit meestal verborgen in allerlei bewerkte

voeding, dus misschien krijg je wel heel veel suiker binnen zonder dat je het beseft (57). Omdat suiker onder vele namen in ingrediëntenlijstjes staat, kan het moeilijk zijn om uit te vinden hoeveel suiker er nu eigenlijk in een product zit. De inname ervan beperken is een prima manier om je eetpatroon te verbeteren.

6. Drink water
De bewering dat water drinken kan helpen bij het afvallen klopt echt. Een halve liter water drinken kan in het eerste uur daarna de hoeveelheid calorieën die je verbrandt met 24-30% verhogen (58, 59, 60, 61). Water drinken voor de maaltijd kan ook zorgen voor minder eten, vooral bij mensen van middelbare leeftijd en ouderen (62, 63). Water drinken werkt vooral heel goed als je andere – calorie- en suikerrijke – dranken vervangt door water (64, 65).

7. Ongezoete koffie drinken
Gelukkig begint het besef door te dringen dat koffie een gezonde drank is waarin enorm veel antioxidanten en andere gunstige bestanddelen zitten. Koffie kan het afvallen ondersteunen doordat het zorgt voor een hoger energieniveau en voor het verbranden van calorieën (66, 67, 68). Cafeïnebevattende koffie kan je stofwisseling met 3 tot 11% verhogen en het risico op diabetes 2 met maar liefst 23 tot 50% verlagen (69, 70, 71). Bovendien is zwarte koffie goed voor je gewicht omdat het ervoor kan zorgen dat je je vol voelt, terwijl er bijna geen calorieën inzitten.

8. Gebruik een supplement met glucomannan
Glucomannan is één van de pillen voor gewichtsverlies waarvan is gebleken dat ze helpen. Deze wateroplosbare natuurlijke voedingsvezel komt uit de wortels van de konjacplant, ook bekend als de olifant-yam. Glucomannan bevat weinig calorieën, zorgt voor meer maaginhoud en vertraagt de maaglediging. Het zorgt ook voor een vermindering van de vet- en eiwitopname en voedt de goede darmbacteriën (72, 73, 74). Men denkt dat het buitengewoon grote vermogen om water op te nemen ervoor zorgt dat het zo goed werkt bij afvallen. Eén capsule kan een heel glas water in gelei omvormen.

9. Vermijd vloeibare calorieën
Vloeibare calorieën komen uit drankjes zoals suikerhoudende frisdrank, vruchtensap, chocolademelk en energiedranken. Deze zijn allemaal slecht voor je gezondheid, om allerlei redenen, waaronder een verhoogde kans op obesitas. Volgens één studie bleek het risico op obesitas bij kinderen met een enorm percentage van wel 60% toe te nemen, voor elke dagelijkse portie suikerhoudende drank (75). Het is ook belangrijk om op te merken dat je hersenen vloeibare calorieën niet op dezelfde manier waarnemen als vaste calorieën, dus uiteindelijk zul je deze calorieën **bovenop** al het andere dat je eet binnenkrijgen (76, 77).

10. Beperk de inname van geraffineerde koolhydraten
Geraffineerde koolhydraten zijn koolhydraten waaruit de meeste goede voedingsstoffen en vezels zijn verwijderd. Het raffinageproces laat niets dan makkelijk te verteren koolhydraten over. Dat kan het risico op overeten en ziektes verhogen (78, 79). De belangrijkste bronnen van geraffineerde koolhydraten zijn witte bloem, witbrood, witte rijst, frisdranken, gebak, snacks, snoep, pasta, ontbijtgranen en toegevoegde suiker.

11. Doe aan intermitterend vasten
Intermitterend vasten is een eetpatroon waarbij je afwisselt tussen periodes waarin je vast en waarin je eet. Er zijn een paar verschillende manieren om dit toe te passen, waaronder het 5:2-dieet, de 16:8-methode en de eet-stop-eetmethode. Over het algemeen zorgen deze methoden ervoor dat je minder calorieën eet, zonder er bewust moeite voor te hoeven doen tijdens de eetmomenten. Dit zou moeten leiden tot gewichtsverlies, maar ook tot allerlei andere gezondheidsvoordelen (80).

12. Drink (ongezoete) groene thee
Groene thee is een natuurlijke drank barstensvol antioxidanten. Er zijn allerlei gunstige effecten waarmee groene thee drinken in verband staat, zoals verhoogde vetverbranding en gewichtsverlies (81, 82). Het kan je energieverbruik met 4% verhogen en je vetverbranding met 17%, en dan gaat het vooral om het schadelijke buikvet (83, 84, 85, 86). Matcha groene thee is een Japanse poedervorm van groene thee die nog grotere positieve effecten op de gezondheid kan hebben dan gewone groene thee.

13. Eet meer groenten en fruit
Fruit en groenten zijn ontzettend gezonde, gewichtsverlies-vriendelijke voedingsmiddelen. Ze bevatten een hoog watergehalte en zijn rijk aan voedingsstoffen en vezels, maar bovendien hebben ze meestal een lage energiedichtheid. Dat zorgt ervoor dat je er heel veel van kunt eten zonder te veel calorieën binnen te krijgen. Talloze studies hebben aangetoond dat mensen die meer groenten en fruit eten meestal minder wegen (87, 88).

14. Tel nu en dan calorieën
Het is erg handig als je je bewust bent van wat je eet als je gewicht probeert te verliezen. Er zijn verschillende effectieve manieren om dit te bereiken, waaronder calorieën tellen, een eetdagboek bijhouden of foto's nemen van wat je eet (89, 90, 91). Het kan soms nog handiger zijn om een app of een ander elektronisch hulpmiddel te gebruiken in plaats van een eetdagboek (92, 93).

15. Gebruik kleinere borden
Uit sommige onderzoeken is gebleken dat eten van kleinere borden ook helpt om minder te eten, omdat het de manier waarop je de grootte van een portie

waarneemt verandert (94, 95). Het schijnt dat mensen hun borden ongeveer even vol scheppen, ongeacht de grootte van het bord, dus op grote borden schep je dan meer op dan op kleine (96). Van een kleiner bord eten geeft je het idee dat je meer eet terwijl je in werkelijkheid minder eet (97).

16. Probeer een koolhydraatarm dieet
Uit veel studies blijkt dat koolhydraatarme diëten zeer doeltreffend zijn om af te vallen. Door koolhydraten te beperken en meer vetten en eiwitten te eten vermindert de eetlust en dat helpt om minder calorieën binnen te krijgen (98). Dit kan leiden tot een gewichtsverlies dat tot drie keer groter is dan bij een standaard vetarm dieet (99, 100). Een koolhydraatarm dieet kan ook veel risicofactoren voor ziektes verkleinen.

17. Eet langzamer
Als je te snel eet, kan het zijn dat je veel te veel calorieën hebt gegeten voordat je lichaam zelfs maar in de gaten heeft dat je al vol zit (101, 102). Snelle eters worden veel makkelijker dik, vergeleken met mensen die langzamer eten (103). Langzamer eten en goed kauwen kan ervoor zorgen dat je minder eet en dat de productie van hormonen die samenhangen met gewichtsverlies stijgt (104, 105).

18. Vervang een paar vetten door kokosolie
Kokosolie bevat veel middellange keten triglyceriden, die op een andere manier in het lichaam worden omgezet dan andere vetten. Onderzoek wijst uit dat ze de stofwisseling enigszins kunnen versnellen, waardoor je minder calorieën eet (106, 107, 108). Kokosolie kan vooral goed werken bij het verminderen van het schadelijke buikvet (109, 110). Denk erom dat dit niet betekent dat je dat vet moet *toevoegen* aan je eetgewoontes, maar wel dat je gewoon kokosolie gebruikt in plaats van een paar andere soorten vet.

19. Voeg eieren toe aan je dieet
Eieren zijn het allerbeste voedsel als je wilt afvallen. Ze zijn goedkoop, bevatten weinig calorieën, veel eiwitten en ze zitten bomvol met allerlei voedingsstoffen. Eiwitrijke voeding blijkt de eetlust te verminderen en het gevoel van verzadiging te vergroten, vergeleken met voeding met minder eiwitten (111, 112, 113, 114). Bovendien kun je over een periode van 8 weken tot wel 65% meer gewicht verliezen als je eieren als ontbijt eet, vergeleken met het eten van brood met zoet beleg als ontbijt. Het kan er ook voor zorgen dat je de rest van de dag minder gaat eten (115, 116, 117, 118).

20. Zorg voor meer pit
Chilipepers en jalapenopepers bevatten een stof genaamd capsaïcine, wat de stofwisseling kan versnellen en de vetverbranding kan verhogen (119, 120, 121, 122). Capsaïcine kan ook de eetlust en calorie-inname verminderen (123, 124).

21. Neem probiotica
Probiotica zijn levende bacteriën die goed zijn voor onze gezondheid. Ze kunnen gezondheid van het spijsverteringsstelsel en van het hart verbeteren en ze kunnen ook helpen bij het afvallen (125, 126). Uit onderzoek is gebleken dat dikkere en obese mensen vaker andere darmbacteriën hebben dan mensen met een normaal gewicht. Dit kan invloed hebben op het gewicht (127, 128, 129). Probiotica kunnen zorgen voor de regulering van de gezonde darmbacteriën. Ook kunnen ze de opname van vet uit het eten remmen, terwijl de eetlust en ontstekingen afnemen (130, 131, 132).Van alle probiotische bacteriën laat de *Lactobacillus gasseri* het meest veelbelovende effect zien op gewichtsverlies (133, 134, 135).

22. Zorg voor genoeg slaap
Voldoende slapen is ontzettend belangrijk als je wilt afvallen en ook daarna op gewicht wilt blijven. Uit onderzoek blijkt dat slaaponthouding ervoor kan zorgen dat mensen een 5% hogere kans hebben om obees te worden, vergeleken met mensen die genoeg slapen. Dit geldt nog sterker voor kinderen (136). Dat komt gedeeltelijk doordat slaaponthouding de dagelijkse schommelingen in eetlustregulerende hormonen verstoort, wat dus leidt tot een slechte regulering van de eetlust (137, 138).

23. Eet meer vezels
Vezelrijke voeding kan zorgen voor gewichtsverlies. Voeding die oplosbare vezels bevat kan vooral goed werken, omdat dit soort vezels het gevoel van volheid kunnen vergroten. Vezels kunnen zorgen voor een langzamere maaglediging, waardoor de maag uitzet en de afgifte van verzadigingshormonen wordt bevorderd (139, 140, 141). Uiteindelijk leidt dit er vanzelf toe dat we minder gaan eten zonder erbij na te hoeven denken. Bovendien kunnen veel soorten vezels de goede bacteriën in de darmen voeden. Gezonde darmbacteriën staan in verband met een verlaagd risico op obesitas (142, 143, 144). Zorg er wel voor dat je de hoeveelheid vezels langzaamaan opvoert, anders kun je last krijgen van je buik, zoals een opgeblazen buik, krampen en diarree.

24. Poets je tanden na het eten
Veel mensen poetsen of flossen na het eten hun tanden; dat kan helpen om je zin in tussendoortjes te verminderen (145). Dat komt doordat veel mensen liever niet eten vlak nadat ze hun tanden hebben gepoetst. En het kan er voor zorgen dat het dan ook niet lekker smaakt. Daarom kan het zijn dat je minder in de verleiding komt om onnodige tussendoortjes te eten, als je je tandenpoetst of spoelt met mondwater.

25. Vecht tegen je eetverslaving
Eetverslaving houdt in dat je onoverwinnelijke cravings hebt en dat er veranderingen in je hersenchemie zijn die ervoor zorgen dat je slecht bepaalde soorten voeding kunt weerstaan. Dit is een belangrijke reden voor

veel mensen om te overeten en het betreft een aanzienlijk percentage van de bevolking. EEN recent onderzoek uit 2004 constateerde zelfs dat bijna 20 van de mensen voldeden aan de criteria voor eetverslaving (146). Sommige soorten voedsel veroorzaken meer verslavingssymptomen dan andere. Dit geldt bijvoorbeeld voor zeer bewerkte voeding met veel suiker, vet of beide. De bete manier om de verslaving te overwinnen is door hulp te zoeken.

26. Doe aan een vorm van cardiotraining
Cardiotraining – of het nu joggen, hardlopen, fietsen, wandeltochten maken of snelwandelen is – is een prima manier om calorieën te verbranden en zowel de mentale als fysieke gezondheid te verbeteren. Het blijkt veel risicofactoren voor hartziektes te verkleinen en het kan helpen om gewicht te verliezen (147, 148). Het schijnt vooral effectief te werken om het gevaarlijke buikvet kwijt te raken; het vet dat zich rondom de organen ophoopt en dat stofwisselingsaandoeningen in de hand werkt. (149, 150). Beperk de cardiotraining tot maximaal 45 – 60 minuten en blijf onder 80% van je vermogen. Ga je langer en intensiever trainen, dan kan dat een stressreactie voor je lichaam zijn met vetopslag als gevolg.

27. Voeg krachtoefeningen toe
Een veelvoorkomende bijwerking van een dieet is verlies van spiermassa. Als je veel spiermassa verliest, zal je lichaam minder calorieën gaan verbranden dan daarvoor (151, 152). Door regelmatig aan met gewichten te trainen kun je voorkomen dat dit gebeurt (153, 154). En een bijkomend voordeel is dat je je ook nog eens beter zult voelen en er beter zult uitzien.

28. Gebruik weiproteïne
De meeste mensen krijgen genoeg eiwitten binnen via de voeding. Maar voor diegenen voor wie dat niet zo is, is een Weiproteïne-supplement een effectieve manier om de eiwitinname te verhogen. Het vervangen van een deel van de calorieën door eiwitten kan zorgen voor een aanzienlijk gewichtsverlies, terwijl ook spiermassa wordt gekweekt (155, 156). Lees wel de ingrediëntenlijst goed door, want sommige varianten zitten vol met toegevoegde suiker en andere ongezonde toevoegingen.

29. Eet mindful
Mindful eten is een methode die gericht is op bewuster eten. Het zorgt ervoor dat je bewust kiest wat je eet en dat je stilstaat bij honger- en verzadigingssignalen. Als je dat doet zul je gezonder gaan eten in reactie op die signalen (157). Mindful eten blijkt aanzienlijke gevolgen te hebben voor het gewicht, het eetgedrag en stress bij zwaarlijvige mensen. Het is vooral goed tegen eetbuien en emotie-eten (158, 159, 160). Door bewust te kiezen wat je eet, te letten op waarom en hoe je eet en door naar je lichaam te luisteren, zal je waarschijnlijk vanzelf afvallen.

30. Richt je op een verandering van leefstijl
Bijna altijd mislukt afvallen door het volgen van een dieet uiteindelijk. Mensen die een dieet volgen komen vaak meer aan op den duur (161). In plaats van je te richten op afvallen, kun je beter als hoofddoel nemen je lichaam te voeden met gezond eten en voedingsstoffen. Eet om een gezonder, gelukkiger, fitter mens te worden – niet alleen maar om af te vallen.

31. Voeg appelazijn toe aan je voeding
Appelazijn is zeer goed voor de gezondheid, het kan onder andere het bloedsuikergehalte verlagen (162). Het bevat azijnzuur, een stof die buikvetopslag bij dieren kan verminderen, zo blijkt uit verscheidene studies (163, 164, 165). Uit een gecontroleerde studie met obese mannen die 12 weken lang 1 eetlepel appelazijn per dag kregen bleek dat hun tailleomvang gemiddeld afgenomen was met 1,4 cm (166). Hoewel er verder nog geen studies met mensen zijn gedaan is het veilig voor de meeste mensen om 1 tot 2 eetlepels appelazijn per dag te nemen; dit zou kunnen leiden tot een bescheiden afname van vet.

32. Eet elke week vette vis
Vette vis is ontzettend gezond. Het is rijk aan hoogwaardige eiwitten en aan omega 3-vetten die je tegen ziektes beschermen (167, 168). Er is ook enig bewijs dat deze omega 3-vetten zouden helpen bij het verminderen van buikvet. Studies met volwassenen en kinderen met leververvetting tonen aan dat visoliesupplementen kunnen zorgen voor een aanzienlijke afname van lever- en buikvet (169, 170, 171). Stel als doel om 2 tot 3 porties vette vis per week te eten, zoals zalm, haring, sardines, makreel en ansjovis.

33. Drink niet te veel alcohol
Alcohol kan in kleine hoeveelheden nog wel gezond zijn, maar het is enorm schadelijk als je te veel drinkt. Onderzoek wijst ook uit dat te veel alcohol kan zorgen voor toename van buikvet. Observationele studies zien verbanden tussen zware alcoholconsumptie en aanzienlijk verhoogde risico's op centrale obesitas – met andere woorden, overmatige vetopslag rond de taille (172, 173). Minder alcohol drinken kan helpen om je tailleomvang te verminderen. Je hoeft het niet helemaal op te geven als je het lekker vindt, maar de hoeveelheid die je op een dag drinkt beperken kan helpen. Bij een onderzoek met meer dan 2000 deelnemers bleek dat degenen die dagelijks alcohol dronken, maar gemiddeld minder dan één drankje per dag, minder buikvet hadden dan degenen die minder vaak alcohol dronken, maar wel meer innamen op de dagen dat ze wel dronken (174).

34. Vermijd voeding met transvetten
Transvetten worden gemaakt door zuurstof in onverzadigde vetten zoals sojaolie te pompen. Ze zitten in sommige margarines en sommige soorten broodbeleg (zoals pindakaas, hazelnootpasta's etc.) en ze worden ook toegevoegd aan bepaalde verpakte voeding. Deze vetten staan in verband

met ontstekingen, hartaandoeningen, insulineresistentie en toename van buikvet, zo is gebleken uit observationeel onderzoek en dierstudies (175, 176, 177). Uit een 6 jaar durende studie bleek dat apen die een dieet rijk aan transvetten aten 33% meer buikvet kregen dan apen die een dieet rijk aan onverzadigde vetten aten (178). Als je wilt zorgen voor minder buikvet en bescherming van je gezondheid, lees dan zorgvuldig alle etiketten en ga met een grote boog om producten met transvetten heen. Ze staan vaak vermeld als “(gedeeltelijk) gehydrogeneerde” of “gedeeltelijk geharde” vetten.

Wat is de beste verhouding tussen macronutriënten

Een recente trend bij het afvallen is het berekenen van de hoeveelheid macronutriënten. Dit zijn voedingsstoffen die je lichaam in grote hoeveelheden nodig heeft voor een normale groei en ontwikkeling – het gaat om koolhydraten, vetten en eiwitten. Daartegenover staan micronutriënten, de voedingsstoffen waarvan je lichaam kleinere hoeveelheden nodig heeft, zoals vitamines en mineralen. Het berekenen van macronutriënten lijkt op calorieën tellen, maar het verschil is dat nu wordt gekeken uit welke bron de calorieën komen. In dit artikel wordt beschreven wat de beste verhoudingen tussen de macronutriënten zijn en tevens wordt uitgelegd waarom de kwaliteit van je dieet ertoe doet.

Voor verlies van vet is de calorieëninname belangrijker dan de macronutriëntenverhouding

Als het gaat om vetverlies is de vraag hoeveel je eet van groter belang dan de

relatieve hoeveelheden koolhydraten, vetten en eiwitten in je voedingspatroon. Voor een 12 maanden durende studie werden 600 mensen met overgewicht willekeurig ingedeeld in een groep met een vetarm dieet en een groep met een koolhydraatarm dieet (179). In de eerste twee maanden van de studie kreeg de vetarme groep 20 gram vet per dag en de koolhydraatarme groep kreeg 20 gram koolhydraten. Na twee maanden begonnen beide groepen weer respectievelijk vetten of koolhydraten toe te voegen aan hun voeding, totdat ze de laagste hoeveelheid bereikten waarvan ze dachten dat ze het vol konden houden. Hoewel in beide groepen niet gelet werd op de calorieëninname, bleek wel dat ze allebei 500-600 calorieën per dag minder hadden ingenomen. Aan het eind van de studie was de vetarme groep 5,3 kg verloren en de koolhydraatarme groep 6 kg – een verschil van slechts 0,7 kg over een periode van een jaar (180). In een ander onderzoek kregen meer dan 645 mensen met overgewicht willekeurig een dieet met verschillende hoeveelheden vet (40% t.o. 20%), koolhydraten (32% t.o. 65%) en eiwitten (25% t.o. 15%) (181). Ongeacht de macronutriëntenratio, waren alle diëten even succesvol in het bevorderen van ongeveer evenveel gewichtsverlies, gemeten over twee jaar (182). Deze en andere resultaten geven aanwijzing dat elk dieet waarbij minder calorieën worden ingenomen op de lange duur leidt tot een soortgelijk gewichtsverlies (183, 184, 185, 186).

Calorieën zijn niet het hele verhaal

Een calorie meet de hoeveelheid energie in voeding of drinken. Of hij nu uit koolhydraten, vetten of eiwitten komt, één calorie uit voeding bevat ongeveer 4,2 joules aan energie (187). Volgens deze definitie zijn alle calorieën gelijk. Maar deze aanname houdt geen rekening met de complexiteit van de menselijke fysiologie. Voedingsmiddelen en de samenstelling van de macronutriënten daarin kunnen invloed hebben op de mate van honger of verzadiging die jij voelt, en op je stofwisselingssnelheid, je hersenactiviteit en je hormonale reacties (188). Dus hoewel 100 calorieën in broccoli en 100 calorieën in donuts dezelfde hoeveelheid energie vertegenwoordigen, hebben ze ieder een heel ander effect op je lichaam en je voedselkeuzes. Een portie van 340 gram broccoli bevat 100 calorieën en maar liefst 8 gram vezels. In tegenstelling daartoe is een halve, middelgrote, geglazuurde donut al 100 calorieën waard, grotendeels uit geraffineerde koolhydraten en vetten (189, 190). Stel je nu eens voor dat je in één keer zoveel broccoli zou eten. Je zou er niet alleen heel lang over doen en er een hoop moeite voor moeten doen om het allemaal te kauwen, maar door het hoge vezelgehalte zou je een veel voller gevoel overhouden dan door het eten van die halve donut; je zou waarschijnlijk al snel de andere helft ook opeten. Met andere woorden: een calorie werkt niet altijd hetzelfde. Je moet ook letten op de kwaliteit van de voeding om een dieet te kunnen volhouden en vetverlies te bevorderen.

Het belang van de kwaliteit van je dieet

Om af te vallen moet je een calorieëntekort creëren, door minder calorieën te eten dan je verbrandt. Als je dat doet dwing je je lichaam om energie uit de

opgebouwde reserves te halen (lichaamsvet), ongeacht de hoeveelheden koolhydraten, vetten en eiwitten in je dieet. Als je eenmaal een calorieëntekort hebt gecreëerd is het belangrijk om op de soorten voeding te letten die je eet, want sommige zijn beter voor je en voedzamer dan andere. Hieronder vind je een paar voedingsmiddelen en macronutriënten waarop je je kunt richten en een paar die je beter niet te veel kunt eten.

Kies voeding met een grote nutriëntendichtheid
Voeding met een hoge nutriëntendichtheid bevat veel voedingsstoffen in verhouding tot de calorieën. Het bevat veel vezels, eiwitten, gezonde vetten, vitamines, mineralen en andere gunstige stoffen in zoals fytochemicaliën. Daaronder vallen voedingsmiddelen als zuivel, bonen, peulvruchten, volkorengranen, fruit, groenten en magere vlees- en vissoorten. Veel van deze voeding bevat ook veel vezels en een hoog percentage aan water. Water en vezels bevorderen het verzadigingsgevoel, waardoor je makkelijker minder calorieën zult innemen over de hele dag (191).

Eet eiwitrijke voeding
Eiwit bevordert het gevoel van volheid, gaat spierverlies tegen en heeft het grootste thermische effect, wat betekent dat er meer calorieën nodig zijn om eiwit te verteren dan om koolhydraten of vetten te verteren (192, 193, 194). Je kunt kiezen voor dierlijke bronnen zoals vlees, vis, gevogelte, eieren en zuivel. Je kunt het ook halen uit plantaardige bronnen zoals onder andere soja, granen, peulvruchten en sommige groenten, zoals doperwten. Om meer eiwitten binnen te krijgen zijn eiwitshakes ook een goede optie voor tussendoor.

Beperk vette en koolhydraatrijke voeding
Sommige voedingsmiddelen kunnen dus zorgen voor meer gewichtsverlies, maar zo kunnen sommige dingen ook het bereiken van je doel saboteren. Voedingsmiddelen met zowel vetten als koolhydraten stimuleren het beloningscentrum in je hersenen, waardoor je er meer van wilt eten, wat kan zorgen voor overeten en gewichtstoename (195, 196). Donuts, pizza, koek, crackers, chips en andere sterk bewerkte snacks bevatten deze verslavende combinatie van vetten en koolhydraten. Los van elkaar hebben koolhydraten of vetten niet zulke verslavende eigenschappen, maar als ze samengaan kan het heel moeilijk zijn om ze te weerstaan.

De beste macronutriëntenverhouding is de verhouding die je kunt volhouden
De samenstelling van je voeding wat macronutriënten betreft heeft misschien niet direct invloed op vetverlies, maar het kan wel invloed hebben op hoe goed je een calorieënbeperkt dieet kunt volhouden. Dit is belangrijk, want uit studies blijkt dat het kunnen volhouden van een dieet met minder calorieën de allergrootste voorspeller is van gewichtsverlies (197, 198, 199). Een dieet volhouden is moeilijk voor veel mensen en daarom werken zoveel diëten ook

niet. Om je kansen op succes met een calorieënbeperkt dieet te vergroten is het van belang om je macronutriëntenratio te baseren op jouw voorkeuren en gezondheidstoestand (200). Mensen met diabetes 2 zouden het bijvoorbeeld makkelijker kunnen vinden om hun bloedsuikerniveau onder controle te houden op een koolhydraatarm in plaats van een koolhydraatrijk dieet (201, 202, 203). Mensen die verder gezond zijn merken misschien dat ze minder honger hebben met een vetrijk, koolhydraatarm dieet en dat dit makkelijker vol te houden is dan een koolhydraatrijk dieet (204, 205, 206). Maar een dieet dat een hoge inname van één macronutriënt (bijvoorbeeld vetten) benadrukt en een lage inname van een ander (zoals koolhydraten) is niet voor iedereen weggelegd. Je zou kunnen ondervinden dat je je kunt houden aan een dieet met een juiste balans tussen de macronutriënten en dat dit ook effectief kan zijn om gewicht te verliezen (207). De aanvaardbare onderlinge verhoudingen tussen macronutriënten kunnen worden weergegeven op de AMDR-schaal (AMDR = acceptable macronutrient distribution ranges), die is ontworpen door het Institute of Medicine of the National Academies in de VS. Zij bevelen het volgende aan (208):

- 45-65% van de calorieën uit koolhydraten
- 20-35% van de calorieën uit vetten
- 10-35% van de calorieën uit eiwitten

Kies in ieder geval het dieet dat het best bij jouw leefstijl en voorkeuren past. Het kan zijn dat het met vallen en opstaan gaat voordat je jouw vorm gevonden hebt.

Conclusie

De drie macronutriënten zijn koolhydraten, vetten en eiwitten; de drie basiscomponenten van elk voedingspatroon. De macronutriëntenverhouding heeft geen directe invloed op gewichtsverlies. De aanvaardbare macronutriëntenverhouding (volgens AMDR) is 45-65% van de dagelijkse calorieën uit koolhydraten, 20-35% uit vetten en 10-35% uit eiwitten. Als je wilt afvallen, zoek dan een verhouding waar je je aan kunt houden; richt je op gezonde voeding en eet minder calorieën dan je verbrandt.

Gezonde tussendoortjes die helpen bij het afvallen

Soms heb je het gewoon te druk om een gezonde maaltijd klaar te maken. Als je dan wat gezonde snacks bij de hand hebt kan dat op zulke momenten heel handig zijn. Hieronder 29 gezonde snacks om toe te voegen aan je dieet.

1. Gemengde ongebrande noten

Noten zijn een ideaal, voedzaam en vullend tussendoortje. Er is een samenhang tussen noten eten en een verlaagd risico op hartziektes en het zou kunnen helpen bij het voorkomen van bepaalde kankersoorten, depressie en andere ziektes (209, 210). Uit verscheidene studies blijkt dat noten, mits met mate gegeten, ook kunnen helpen om af te vallen (211, 212, 213). Noten bevatten de perfecte balans aan gezonde vetten, eiwitten en vezels. Gemiddeld zitten er in 30 gram ongeveer 180 calorieën. Ze smaken ook nog

eens heerlijk en ze hoeven niet in de koelkast, dus je kunt ze prima meenemen als je van huis bent.

2. Rode paprika met guacamole
Rode paprika's zijn ontzettend gezond. Hoewel alle paprika's voedzaam zijn bevatten de rode de meeste antioxidanten, zoals bètacaroteen, capsanthine en quercetine (214). Er zit ook veel vitamine C in. Eén grote rode paprika bevat zelfs meer dan 300% van de ADH voor vitamine C (215). Als je een grote rode paprika eet samen met ongeveer 85 gram guacamole, krijg je gezonde vetten en vezels binnen en minder dan 200 calorieën.

3. Griekse yoghurt met gemengde bessen
Gewone Griekse yoghurt met bessen is een heerlijk tussendoortje vol met voedingsstoffen. Bovendien is het daarnaast ook nog een goede bron van calcium en kalium en bevat het veel eiwit (216). Bessen behoren tot de beste bronnen van antioxidanten die je maar kunt vinden. Je krijgt een goede variatie aan antioxidanten binnen als je een mix van verschillende kleuren bessen neemt (217). 100 gram gewone volvette Griekse yoghurt met een paar handjes gemengde bessen levert ongeveer 10 gram eiwit en minder dan 150 calorieën.

4. Appelschijfjes met pindakaas
Appels en pindakaas smaken heerlijk samen. In appels zitten veel vezels en polyfenolen (antioxidanten), die de darmgezondheid bevorderen en het risico op hartziektes verlagen (218, 219). Pindakaas heeft wellicht nog meer gunstige effecten op het hart. Het blijkt het HDL-cholesterol te verhogen en het LDL en de triglyceriden te verlagen (220). Maar pas wel op, pindakaas is wel calorierijk. Meestal wordt het niet in verband gebracht met gewichtstoename, maar eet er liever niet te veel van. Een middelgrote appel met een theelepel natuurlijke onbewerkte pindakaas zorgt voor een fijn evenwicht tussen de zoete smaak en de knapperigheid en romigheid ervan, en dat bij minder dan 200 calorieën.

5. Cottage cheese met lijnzaad en kaneel
Cottage cheese (hüttenkäse), lijnzaad en kaneel hebben ieder op zich al een indrukwekkende status als gezond voedsel. Samen zorgen ze voor een supergezonde snack. Cottage cheese is eiwitrijk en vullend en de volvette variant bevat geconjugeerd linolzuur, wat kan bijdragen aan het verminderen van lichaamsvet (221, 222). Lijnzaad is gunstig bij het afvallen en voor de bloedsuikerbalans; ook zou het risico op borstkanker kunnen verlagen (223, 224). Kaneel zorgt voor daling van het bloedsuikergehalte en is gunstig voor de darmen (225, 226). Hieronder vind je een eenvoudig recept waarin de drie ingrediënten zitten. Het bevat ongeveer 15 gram eiwit en minder dan 150 calorieën.

Kaneel-lijnzaad pudding

- 120 gram cottage cheese
- 1 theelepel lijnzaad
- ½ theelepel kaneel
- Stevia of andere zoetstof, indien gewenst

Meng alle ingrediënten door elkaar in een kom en klaar!

6. Selderijstengels met roomkaas

Een selderijstengel met roomkaas is een klassiek koolhydraatarm tussendoortje. Selderie bevat luteoline, een ontstekingsremmende antioxidant. Het zou ook helpen bij het voorkomen van kanker (227). Als je roomkaas toevoegt wordt een selderijstengel een heerlijk tussendoortje. Vijf kleine selderijstengels met 60 gram roomkaas verschaft minder dan 200 calorieën.

7. Boerenkoolchips

Boerenkool is enorm gezond. Het zit vol met vezels en antioxidanten zoals quercetine en kaempferol. Deze stoffen verlagen de bloeddruk en zouden het risico op dikke darmkanker kunnen verlagen (228, 229, 230). In een kommetje boerenkool van 2,5 dl zit meer dan 100% van de ADH aan vitamine A, C en K (231). Dit recept voor boerenkoolchips bevat ongeveer 150 calorieën:

Boerenkoolchips:

- 1 kom (2,5 dl) kleingesneden boerenkoolbladeren
- 1 eetlepel olijfolie
- ½ theelepel zout.

Bereiding: Meng alles door elkaar in een kom. Leg de koolstukjes op bakpapier in de oven en bak 10-15 minuten op 175 graden.

8. Pure chocolade met amandelen

Pure chocola en amandelen vormen een rijke, vullende en makkelijk mee te nemen snack. Pure chocolade zit bomvol met flavanolen, die de bloeddruk kunnen verlagen en het risico op hartziektes kunnen verlagen, tenminste, als de chocola uit 70% of meer pure cacao bestaat (232). Amandelen bevatten veel enkelvoudig onverzadigd vet, wat goed is voor het hart. Ook hebben ze een gunstig effect op de bloedsuikerspiegel. Uit onderzoek blijkt bovendien dat ze de eetlust kunnen verminderen en kunnen helpen bij gewichtsverlies (233, 234, 235). Zowel pure chocolade als amandelen bevatten veel magnesium. In totaal bevat 30 gram chocolade plus 30 gram amandelen ongeveer 300 calorieën, afhankelijk van de hoeveelheid cacao in de chocolade.

9. Komkommerschijfjes met hummus

Komkommer en hummus zijn een goede, voedzame combinatie. Komkommers bevatten cucurbitacine E, een stof die een kankerremmend effect zou hebben. Hummus wordt gemaakt van kikkererwten, olijfolie en

knoflook. Dit zorgt voor vermindering van ontstekingen en is goed voor het hart (236, 237, 238, 239). Een schaaltje komkommerschijfjes met hummus (100 gram) bevat ongeveer 180 calorieën.

10. Een stuk fruit
Gezonde tussendoortjes hoeven niet ingewikkeld te zijn. Gewoon een stuk fruit kan al heel lekker zijn. Voorbeelden van fruitsoorten die je goed kan meenemen en waar je weinig aan hoeft te doen zijn onder andere bananen, appels, peren, druiven, grapefruit en sinaasappels.

11. Cherrytomaatjes met mozzarella
Tomaten en mozzarella smaken ontzettend lekker samen en het is nog gezond ook. Tomaten zitten vol met vitamine C, kalium en lycopeen, een antioxidant die het risico op kanker en hartziekte zou kunnen verlagen (240, 241). Mozzarella bevat veel eiwitten, calcium en vitamine B12. Het zou het risico op hartziekte kunnen verlagen doordat het zorgt voor verhoging van het HDL-cholesterol (242). Een hoeveelheid van ongeveer 120 gram cherrytomaatjes met ongeveer 60 gram mozzarella bevat minder dan 200 calorieën.

12. Chiazaadpudding
Chiazaadjes zitten vol met vezels en kunnen bij allerlei diëten worden ingezet, waaronder ook verganistische en ketogene diëten. Er zitten ook erg veel antioxidanten in die ontstekingsremmend zijn en de hartgezondheid ten goede komen (243, 244). Hoewel er niet veel smaak aan zit, geeft het wel een leuke, gelei-achtige textuur als de zaadjes in een vloeistof worden geweekt. Chiazaadpudding is daar een prima voorbeeld van. Het is een lekkere snack, met minder dan 200 calorieën.

Chiazaadpudding:
Ingrediënten:

- 1 eetlepel chiazaadjes
- 80 ml water
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 eetlepel pindakaas
- Stevia of andere zoetstof, indien gewenst

Bereiding: Meng de chiazaadjes en het water in een kom. Zet afgedekt ten minste 30 minuten in de koelkast. Roer de cacao, de pindakaas en de zoetstof erdoor en klaar.

13. Hardgekookt ei
Eieren horen tot de gezondste en meest gewichtsverlies-vriendelijke dingen die je maar kunt eten. Ze bevatten eiwit, vitamine K2 en B12, om er maar eens een paar te noemen. Ze zijn enorm vullend en ze kunnen ervoor zorgen dat je urenlang minder calorieën eet, wat kan helpen bij het afvallen

(245, 246). Hoewel er veel cholesterol inzit, waardoor ze jarenlang een slechte reputatie hadden, blijkt uit nieuw onderzoek dat eieren helemaal geen effect hebben op je risico op hartziektes (247, 248). Twee grote, hardgekookte eieren bevatten ongeveer 140 calorieën en 13 gram eiwit.

14. Worteltjes met blauwe-kaasdressing
Wortelen horen tot de beste bronnen van carotenoïden, waaronder bètacaroteen, wat door je lichaam kan worden omgezet in vitamine A. De carotenoïden die in wortelen gevonden worden kunnen het risico op kanker, hartziektes en staar verlagen (249, 250, 251). Een goed idee is om wortelen te combineren met een romige saladedressing of een dip, omdat vet de opname van carotenoïden vergroot. Een portie van 100 gram kleine wortels met 2 eetlepel blauwe-kaasdressing levert ongeveer 200 calorieën.

15. Een stukje kaas
Kaas is heel lekker en vullend genoeg om op zichzelf als tussendoortje te dienen. Hoewel er veel verzadigd vet in zit, blijkt uit nieuw onderzoek dat verzadigd vet het risico op hartziektes niet verhoogt (252, 253). Bovendien is aangetoond dat 1 of 2 porties kaas per dag ook het LDL-cholesterol niet verhoogt, zelfs niet bij mensen met een verhoogd cholesterol (254, 255). Een stukje kaas van 60 gram bevat ongeveer 14 gram eiwit en 200 calorieën.

16. Stukje worst of plakje vlees
Vlees is een eiwitrijke snack. Maar zorg er wel voor dat je de juiste soort neemt. Sommige soorten vlees zitten vol met suiker en conserveringsmiddelen. Zoek vleeswaren van grasgevoerd vlees met zo weinig mogelijk ingrediënten. Grasgevoerd rundvlees bevat meer gezonde omega 3-vetzuren dan graangevoerd vlees (256). Veel vleeswaren bevatten ongeveer 7 gram eiwit per 30 gram.

17. Weiproteïne-shakes
Weiproteïne-shakes zijn goede snacks als je iets vullends nodig hebt tussen de maaltijden in. Uit studies blijkt dat wei-eiwit kan helpen om spieren op te bouwen en vet te verliezen en bij het verbeteren van je lichaamsbouw (257, 258, 259, 260). Er zijn veel goede weiproteïnesupplementen op de markt. Zoek soorten zonder toegevoegde suiker. Hieronder vind je een recept voor een shake die ongeveer 150-200 calorieën bevat en 20-25 gram eiwit, afhankelijk van het soort eiwitpoeder dat je neemt.

Weiproteïne-shake
- 225 gram ongezoete amandelmelk
- 1 maatschep weipoeder
- Stevia of andere gezonde zoetstof, indien gewenst
- 100 gram fijngestampt ijs

Bereiding: Doe alle ingrediënten in een blender en maal totdat het mengsel glad is.

18. Wilde zalm of sardines uit blik
Vis uit blik is een prima gezonde snack die niet gekoeld hoeft te worden. Zalm en sardines bevatten zeer veel omega 3-vetzuren die zorgen voor verlaging van het risico op hartziektes en andere aandoeningen (261, 262, 263). Vis is ook zeer goed als bron van eiwitten, die bijdragen aan gewichtsverlies, en als bron van kalium en van vitamine B12. Veel vissoorten zijn ook rijk aan magnesium. Een portie van 100 gram zalm of sardines bevat tussen de 17 en 23 gram eiwit en 130-180 calorieën.

19. Edamame
Edamame is een gerecht van gestoomde onrijpe sojabonen. Het is een geweldige snack voor vegetariërs of mensen die houden van de unieke smaak en textuur ervan. Edamame bevat veel kaempferol, waarvan uit dierstudies is gebleken dat het kan bijdragen aan gewichtsverlies en verlaging van de bloedsuikerspiegel (264, 265). Er zit ook veel folaat in plus verschillende mineralen, waaronder ijzer, magnesium en mangaan. Per 150 gram bevat het ongeveer 17 gram eiwit en 180 calorieën.

20. Gemarineerde artisjokharten
Gemarineerde artisjokharten zijn heerlijk en bevatten veel voedingsstoffen. Er zitten veel vezels in en ze zijn een goede bron van vitamine K en folaat. Uit studies blijkt dat artisjokken de cellen in de vaatwanden helpen beschermen en dat ze prebiotische vezels bevatten die voeding bieden aan de gunstige darmbacteriën (266, 267). Een portie van 100 gram artisjokharten in olijfolie bevat ongeveer 190 calorieën.

21. Partjes peer met ricottakaas
Stukjes peer met ricotta vormen een lekker zoet en romig tussendoortje. Peren, vooral de schillen ervan, bevatten polyfenolen, antioxidanten met een sterke ontstekingsremmende werking (268, 269). Ricotta bevat veel eiwit en calcium. Uit een studie bleek dat bij ouderen die dagelijks 12 weken lang 200 gram ricotta aten, verbeteringen optraden in spiermassa en kracht (270). Een portie van 100 gram ricotta met een kleine in stukjes gesneden peer verschaft ongeveer 12 gram eiwit en 250 calorieën.

22. Gedroogde ongezoete kokos
Gedroogde kokos is lekker, vullend en goed mee te nemen. Het bevat veel vet, waaronder middellange-keten vetten die de stofwisseling en gewichtsverlies bevorderen, en de hersenfunctie verbeteren bij mensen met een slechter geheugen (271, 272, 273). Zorg er wel voor dat je de ongezoete versie neemt, want veel verpakte soorten bevatten wel suiker. Ongezoete gedroogde kokos bevat ongeveer 185 calorieën per 30 gram.

23. Kalkoenrolletjes
Kalkoenrolletjes zijn superlekker en voedzaam. Kalkoen bevat hoogwaardige

eiwitten, die je een voldaan gevoel geven, zorgen voor een beter behoud van spiermassa en voor een hogere calorieverbranding tijdens de vertering dan vet of koolhydraten (274, 275, 276). Deze rolletjes zijn ook nog makkelijk te maken. Het recept hieronder bevat ongeveer 20 gram eiwit en 180 calorieën.

Kalkoenrolletjes

Ingrediënten:

- 4 plakjes kalkoenfilet
- 4 theelepels roomkaas
- 4 augurken of repen komkommer

Bereiding: Leg de plakjes kalkoen op een groot bord. Smeer 1 theelepel roomkaas op elk plakje. Leg een augurk of een reepje komkommer op elk plakje en rol op.

24. Olijven

Olijven horen tot de basisingrediënten van het Mediterrane dieet. Er zitten veel enkelvoudig onverzadigde vetzuren in, gezond voor het hart, en krachtige antioxidanten zoals oleuropeïne. De plantenbestanddelen in olijven kunnen ontstekingen bestrijden, insulineresistentie verminderen en ze zouden zelfs helpen het kankerrisico te verlagen (277, 278). Afhankelijk van de grootte, bevatten 25 groene of zwarte olijven ongeveer 100-175 calorieën.

25. Pittige avocado

Avocado's horen tot de voedzaamste en lekkerste voedingsmiddelen ter wereld. Uit studies blijkt dat ze kunnen helpen het LDL-cholesterol te verlagen, symptomen van artritis te verminderen en de huid tegen schade van de zon te beschermen, naast andere voordelen (279, 280, 281). Avocado's zijn bovendien zeer vezelrijk en ze bevatten veel kalium, magnesium en onverzadigde vetten. Strooi over een halve middelgrote avocado wat zout en cayennepeper en je hebt een lekkere, vullende snack met ongeveer 130 calorieën.

26. Ricotta met cacaopoeder

Ricotta is heel veelzijdig en nog gezond ook. Het kan worden gecombineerd met groenten of fruit of worden meegebakken in een ovenschotel of cheesecake. Het is ook op zichzelf heel lekker, gewoon met een klein beetje toegevoegde smaakmaker. Hier een snel recept voor een lekker tussendoortje met 14 gram eiwit en ongeveer 200 calorieën:

Ricotta met cacao

Ingrediënten:

- 250 ml volvette ricotta
- 1 theelepel ongezoete cacaopoeder
- Stevia of andere zoetstof, indien gewenst

Bereiding: Doe de ricotta in een kommetje. Strooi er cacaopoeder en stevia overheen.

27. Zongedroogde tomaatjes
Zongedroogde tomaten bevatten meer lycopeen dan gewone tomaten (282). Bovendien zit er meestal heel veel olijfolie bij, wat helpt bij de opname van lycopeen (283). Een portie van 100 gram zongedroogde tomaatjes in olie verschaft 170% van de ADH voor vitamine C en iets meer dan 200 calorieën (284).

28. Stukjes Cantaloupe in prosciutto
De Cantaloupe meloen is een voedzame en gezonde vrucht. Hij bevat krachtige antioxidanten die ontstekingen tegengaan, de ogen gezond houden en het risico op ziektes kunnen verlagen (285, 286). Er zit ook heel veel vitamine A en C in en het is een goede bron van kalium. Een combinatie van deze meloen met prosciutto-ham creëert een evenwichtige snack met zoet en zout en met minder dan 200 calorieën. Snijd 100 gram Cantaloupe in parten. Rol elk stuk in 1 plak prosciutto.

29. Restjes van gisteren
Als je restjes over hebt van een gezonde maaltijd van de vorige dag, kun je daar wat van nemen als tussendoortje. Zorg er wel voor dat je restjes altijd in de koelkast bewaart, zodat ze niet bederven.

Energiedichtheid – meer eten en toch afvallen

De term energiedichtheid slaat op het aantal calorieën in een bepaalde hoeveelheid voeding. Als je snapt hoe het in zijn werk gaat, kan het zorgen voor gewichtsverlies en een beter voedingspatroon (287). Sterker nog, als je vooral voeding eet met een lage calorische dichtheid (energiedichtheid) dan kun je grote hoeveelheden eten terwijl je toch minder calorieën binnenkrijgt (288, 289, 290). Dat kan je gezondheid ten goede komen, je zult onder andere meer voedingsstoffen binnenkrijgen en afvallen. In dit artikel wordt alles uitgelegd wat je moet weten over energiedichtheid.

Wat is energiedichtheid?

Energiedichtheid is een maat voor de hoeveelheid calorieën in voeding ten opzichte van het gewicht of volume. Het wordt meestal gemeten in calorieën per 100 gram voeding. Kiezen voor voeding met een lage energiedichtheid kan gewichtsverlies bevorderen. Je gaat automatisch minder calorieën eten terwijl je wel grote en vullende porties eet (291, 292). Een makkelijkere manier om dit te begrijpen is door je een bord vol met eten voor te stellen. Hoe minder 'calorieën' op het bord liggen, hoe lagere de energiedichtheid van de maaltijd. Een groente met 30 calorieën per 100 gram heeft een lage energiedichtheid, terwijl chocola met 550 calorieën per 100 gram een zeer grote energiedichtheid heeft. Hoewel energiedichtheid misschien minder bekend is dan andere methoden voor gewichtsbeheersing zoals calorieën tellen, kan kiezen voor voeding op basis hiervan wel makkelijker en effectiever zijn (293). Als je een dieet met lage energiedichtheid volgt zul je bijvoorbeeld eerder geneigd zijn te kiezen voor overwegend gezonde en nutriëntrijke volwaardige voedingsmiddelen. Het kan ervoor zorgen dat je snel overgaat op een gezond voedingspatroon, waarbij je de meeste calorierijke, bewerkte voedingsmiddelen weglaat, die vaak ongezond zijn en leiden tot overeten.

Hoe beïnvloedt energiedichtheid je gewicht?
Te veel calorieën innemen is een belangrijke factor bij gewichtstoename (294, 295). Verscheidene studies tonen aan dat mensen met een voedingspatroon met lage energiedichtheid ook minder calorieën per dag eten. Dit hangt samen met een lager gewicht, lagere BMI en kleinere tailleomvang (296, 297). Uit studies blijkt dan ook dat mensen die vooral zeer energiedichte voeding eten een verhoogd risico lopen op gewichtstoename en obesitas (298, 299). De energiedichtheid beïnvloedt ook de eetlust. Laag-energiedichte voeding bevat meestal minder vet en meer water en vezels. Dat werkt heel goed om je een vol gevoel te geven en je dagelijkse calorieëninname te verminderen (300). In tegenstelling daarmee zijn veel hoog-energiedichte voedingsmiddelen sterk bewerkt en ontzettend lekker, waardoor je er makkelijk te veel van eet. Onderzoek wijst uit dat volwaardige voeding ervoor zorgt dat je hersenen het signaal krijgen om te stoppen met eten, terwijl dit effect wordt vertraagd als je sterk bewerkte voeding eet (301, 302). Een studie wees uit dat de deelnemers 56% meer calorieën innamen als ze een maaltijd kregen met hoge energiedichtheid, dan bij een maaltijd met lage energiedichtheid (303). Een ander onderzoek vergeleek de calorieëninname tussen maaltijden met hoge en lage energiedichtheid, die wel gelijkwaardig waren qua smakelijkheid en macronutriënten. Gemiddeld aten de deelnemers 425 calorieën meer als ze maaltijd met hoge energiedichtheid kregen (304).

Een dieet met lage energiedichtheid kan helpen om af te vallen
Een dieet met lage kan helpen bij gewichtsverlies. Het richt zich op volwaardige voedingsmiddelen en beperkt het aantal bewerkte voedingsmiddelen, zodat je inname van eiwitten, groenten en fruit vanzelf toeneemt. Al deze voeding blijkt te helpen bij het afvallen omdat de totale calorieëninname per maaltijd of per dag afneemt (305, 306). Een dieet met lage energiedichtheid kan de honger verminderen doordat je maag reageert op het volume van de voeding die je hebt gegeten. Tevens zorgt een maaltijd met lage energiedichtheid ervoor dat je bord vol ligt. Daardoor kun je langer toe met een maaltijd en je wordt ook gedwongen om beter te kauwen, wat er ook voor zorgt dat je je eerder vol voelt (307). In een studie verloren de deelnemers gemiddeld 7,7 kg in een jaar nadat ze waren overgegaan van een vetrijk dieet met hoge energiedichtheid naar een dieet van fruit en groenten met lage energiedichtheid (308). Tot slot bleek uit een observationele studie dat volwassenen die laag-energiedicht voedingspatroon aanhielden na vijf jaar een significant lagere BMI en kleinere tailleomvang hadden (309).

Een dieet met lage energiedichtheid kan de gezondheid verbeteren
Een voedingspatroon met lage energiedichtheid dwingt je vanzelf tot het omgooien van je eetpatroon en je zult veel positieve veranderingen ervaren. Al die veranderingen komen ten goede aan je gezondheid op de lange termijn, zoals:

- **Minder bewerkte voeding.** Je inname van bewerkte, ongezonde voeding neemt af.
- **Meer gezonde voeding.** Je gaat meer caloriearme, zeer voedzame dingen eten.
- **Meer eiwitten.** Kwalitatief hoogwaardige eiwitten kunnen helpen om af te vallen, naast andere gezondheidsvoordelen (310).
- **Meer voedingsstoffen.** Een dieet met lage energiedichtheid zet je aan tot het eten van meer fruit en groenten, die rijk zijn aan micronutriënten en antioxidanten.
- **Lagere calorieëninname.** Als je overgewicht hebt is een van de beste manieren om af te vallen minder calorieën innemen en je gezondheid verbeteren (311, 312).
- **Een uitgebalanceerd, duurzaam voedingspatroon.** Deze manier van eten leert je om je te richten op gezondere, caloriearme voeding, terwijl je niet gedwongen wordt om andere voedingsmiddelen te laten staan, of nooit eens iets lekkers mag nemen.

Voeding met lage energiedichtheid
De meeste natuurlijke voedingsmiddelen hebben een erg lage energiedichtheid. Zoals:

- **Groene groenten.** Groene groenten horen veelal tot de groep van voedingsmiddelen met de laagste energiedichtheid omdat ze vooral bestaan uit water, vezels en een heel klein beetje koolhydraten.
- **Vlees en vis.** Magere eiwitrijke voeding zoals kip, witte vis en kalkoen heeft een lage energiedichtheid, maar vettere vleessoorten en vissen hebben een gemiddelde tot hoge energiedichtheid.
- **Fruit.** Dit heeft een lage energiedichtheid vanwege het hoge gehalte aan vezels en water. Bessen en andere waterrijke fruitsoorten hebben meestal de laagste calorische dichtheid.
- **Melk en yoghurt.** Halfvolle melk en yoghurt zonder toegevoegde suiker hebben ook een lage energiedichtheid en vormen wel een goede bron van eiwitten.
- **Eieren**. Eieren zijn een eiwitrijk superfood met een matige energiedichtheid, vooral gecombineerd met groenten.
- **Zetmeelrijke koolhydraten.** Sommige natuurlijke zetmeelrijke koolhydraten, zoals aardappels, peulvruchten en andere wortel- en knolgewassen hebben een lage tot matige energiedichtheid. Dit geldt vooral als ze gekookt zijn, omdat ze dan water hebben opgenomen.
- **Suikervrije dranken.** De energiedichtheid van dranken zoals water, koffie en thee is laag en ze dragen bij aan een vol gevoel.

Je hoeft vette voeding niet helemaal te schrappen. Zorg er alleen voor dat je het bescheiden houdt. Veel gezonde vetrijke voeding, zoals noten, avocado's en olijfolie, kunnen bijdragen aan gewichtstoename als je er te veel van eet.

Beperk voeding met hoge energiedichtheid
Als je op deze manier je voeding wilt gaan kiezen moet je ervoor zorgen dat je niet veel dingen met hoge energiedichtheid eet, zoals:

- **Snoep en chips.** Snoep en chips bevatten heel vaak veel suiker en vet, waardoor de energiedichtheid hoog is en je er makkelijk te veel van eet.
- **Koek en gebak.** Net als snoep zijn koek en gebak voeding met een hoge energiedichtheid, waarvan je makkelijk te veel eet.
- **Fastfood**. De energiedichtheid van dit soort voeding is het allerhoogst. Uit studies blijkt dat een gemiddelde fastfood-maaltijd wel twee keer zoveel calorieën bevat als een normale, gezonde maaltijd (313).
- **Oliën.** Hoewel bepaalde soorten olie, zoals kokosolie en olijfolie, wel gezond zijn, is de energiedichtheid ervan wel hoog. Eet ze dus met mate.
- **Vette zuivel.** Voeding zoals boter, room en kaas hebben een hoge energiedichtheid. Eet ze met mate.
- **Vet vlees.** Sommige vette vleessoorten hebben een hoge calorische dichtheid, waaronder bacon, saucijsjes, lamsvlees en vet rundvlees.
- **Noten.** Net als andere gezonde vetsoorten is de energiedichtheid van noten hoog. Ze hebben weliswaar gezonde eigenschappen, maar je eet er snel te veel van. Probeer porties af te meten voordat je ze neemt.
- **Vette sauzen.** Sommige sauzen zoals mayonaise, pesto en dressings kunnen erg veel calorieën bevatten, dus die kun je beter vermijden.
- **Suikerrijke drank.** Sommige smoothies en volvette milkshakes bevatten veel calorieën dus vermijd die ook zoveel mogelijk.

Conclusie
Van de vele beschikbare diëten is een voedingspatroon gebaseerd op lage energiedichtheid waarschijnlijk een van de verstandigste en effectiefste. Het is ook makkelijk te volgen en in te voeren. In tegenstelling tot diëten die zich richten op het weglaten van voedselgroepen mag je bij een dieet met lage energiedichtheid uit alle voedselgroepen eten, terwijl je alleen je focus verlegt naar gezonde, volwaardige voeding. En je zult zien dat je ook nog eens minder honger hebt en je vol kunt eten. Als je 90% van je voeding baseert op een lage energiedichtheid, dan kun met gemak je calorieëninname verlagen en afvallen.

Afvallen door vasten: intermittent fasting

Veel mensen beginnen gedisciplineerd aan een dieet, maar houden dit niet lang vol. Diëten zijn vaak streng en niet leuk, waardoor het lastig is vol te houden. Vaak worden mensen die op dieet zijn op termijn alleen maar dikker, in plaats van dunner. Een dieet dat wel heel goed werkt en heel makkelijk is vol te houden, is Intermittent Fasting.

Met Intermittent Fasting (IF) wordt periodiek vasten bedoeld. Normale diëten richten zich sterk op het verminderen van de calorieën door koolhydraten of vetten te schrappen. Bij IF wordt er een andere aanpak gehanteerd: het eten vindt plaats binnen een bepaald tijdsbestek. De meest populaire vorm is de 16/8 methode. Er wordt 16 uur gevast en 8 uur gegeten. In de praktijk betekent het dat het ontbijt wordt overgeslagen en er 2 maaltijden per dag worden genuttigd. De eerste is meestal om 12 uur en de tweede om 20 uur.

Intermittent Fasting heeft vele voordelen:

- **Groeihormoon stijgt –** Dit hormoon vliegt bij vasten omhoog, waardoor je meer spierweefsel aanmaakt en je vetweefsel vermindert (314, 315, 316).
- **Celfuncties verbeteren –** Vasten zorgt ervoor dat er autofagie optreedt; de cellen ruimen onnodige rommel op. Hierdoor kun je ouder worden en je kans op ziekte verlagen (317, 318).
- **Cholesterol verbetert –** IF kan ervoor zorgen dat ongunstig cholesterol daalt en het gunstige cholesterol stijgt (319).
- **Ontstekingen verminderen –** De ontstekingsmarkers worden door IF sterk verlaagd. Chronische inflammatie staat aan de basis van vele westerse ziektes (320, 321, 322).
- **Insulinegevoeligheid neemt toe –** Hierdoor verlaag je je kans op diabetes type 2 en maak je minder vetweefsel aan (insuline bevordert sterk de aanmaak van vet) (323).
- **Herprogrammering genen –** Door af en toe te vasten, activeren we bepaalde genen die helpen ziekte te bestrijden en ouder te worden (324). Ook de kans op hersenziektes zoals Alzheimer wordt lager (325).
- **Kans op kanker neemt af –** vele dierstudies tonen aan dat tijdelijk vasten de kans op kanker sterk doet dalen (326, 327).

- **Brein herstelt –** vasten kan het aantal neuronen laten toenemen (328) en hersenziektes laten afnemen (329, 330)
- **Levensverlengend –** ratten die IF deden, leefden in een studie maar liefst 83% langer (331)!

In het verleden werd er altijd gezegd dat je moet ontbijten als een keizer, lunchen als een koning en dineren als een bedelaar. Nieuwe inzichten tonen aan dat het niet zoveel uitmaakt wanneer je eet, als het maar voedend is (332). Als je het ontbijt overslaat, dan scheelt dat gemiddeld 400 kcal per dag (333). IF kan effectief bijdragen om af te vallen (334). Aan de ene kant krijg je namelijk minder calorieën binnen en aan de andere kant verhoog je je metabolisme (335).

Bij de meeste diëten verliezen mensen vocht en spieren. Door jezelf langdurig uit te hongeren, gaat het lichaam de spieren opeten (336). Spierweefsel weegt 3 keer zwaarder dan vet. Mensen zijn vaak trots op hun gewichtsverlies, maar kunnen vervolgens geen vet meer verbranden, want spieren hebben we juist nodig om vet te verbranden. Bij IF is er voldoende eiwit en vet in het bloed, waardoor er geen spierafbraak plaatsvindt (337).

Het ontbijt overslaan is niet voor iedereen aan te raden. Zeker voor mensen met een instabiele bloedsuikerspiegel kan het ongeschikt zijn. Gelukkig zijn er ook vele andere vormen van IF, zoals het 5:2 dieet. Daarbij worden er 5 dagen in de week normaal gegeten en 2 dagen per week 500 – 600 kcal. Dan kunnen er 2 maaltijden gegeten worden, bijvoorbeeld eentje van 200 kcal en eentje van 300 kcal. Er zijn ook mensen die 6 dagen per week normaal eten en 1 dag in de week vasten.

IF is een krachtig middel bij het afvallen

Mensen beginnen meestal met IF omdat ze willen afvallen (338). Door minder vaak te eten kan IF leiden tot een automatische afname van de calorie-inname. Bovendien veranderen de hormoonniveaus door IF zodanig dat gewichtsverlies wordt vergemakkelijkt. Naast een verlaging van insuline en toename van groeihormoon, neemt ook de afgifte van het vetverbrandingshormoon noradrenaline toe. Vanwege deze hormoonveranderingen kan kortdurend vasten je stofwisselingssnelheid zelfs opvoeren met 3,6-14% (339, 340). Doordat het ervoor zorgt dat je minder gaat eten (minder calorieën erin) en dat je meer verbrandt (meer calorieën eruit), zorgt IF voor gewichtsverlies; het verandert beide zijden van de calorieën-vergelijking. Uit onderzoek blijkt dat IF een krachtig middel kan zijn om af te vallen. Uit een overzichtsonderzoek uit 2014 blijkt dat het voor en **gewichtsverlies van 3-8%** kan zorgen in een tijdsspanne van tussen de 3 en 24 weken(341). Dat is echt een zeer grote afname, vergeleken met de meeste andere studies op dit gebied. Volgens dit onderzoek verloren deelnemers ook 4-7% van hun tailleomvang (342). Dit geeft aan dat zij een aanzienlijke hoeveelheid van het schadelijke buikvet hadden verloren, het vet

dat zich rond de organen ophoopt en ziektes veroorzaakt. Er is ook een studie die aantoont dat IF minder spierverlies veroorzaakt dan de standaard, vaker gebruikte methode van voortdurende calorieënrestrictie (343). Maar vergeet niet dat de hoofdreden dat IF werkt is, dat het ervoor zorgt dat je over het geheel genomen minder calorieën eet. Als je je volpropt met enorme hoeveelheden voedsel tijdens de eetperiodes kan het zijn dat je helemaal niet afvalt.

Dit onderzoek staat wel nog in de kinderschoenen. Veel van de studies waren klein, duurden maar kort of werden op dieren uitgevoerd. Veel vragen moeten nog moeten beantwoord met kwalitatief beter onderzoek op mensen (344).

IF vergemakkelijkt het volhouden van een gezonde leefstijl
Gezond eten is simpel, maar het kan enorm moeilijk zijn om het vol te houden. Eén van de belangrijkste obstakels is al het werk dat nodig is om gezonde maaltijden te plannen en te koken. Als je aan IF doet, wordt dit makkelijker, omdat je dan minder vaak hoeft te plannen, koken of schoon te maken. IF is zelfs erg populair onder 'life hackers' – mensen die op een slimme, handige en efficiënte manier dingen in minder tijd willen doen – omdat het je gezondheid bevordert terwijl je tegelijkertijd je leven vereenvoudigt.

Wie dient voorzichtig te zijn met IF of kan het beter laten?
IF is echt niet geschikt voor iedereen. Als je al te weinig weegt of een geschiedenis van eetstoornissen hebt, dan moet je niet aan IF beginnen zonder eerst een arts te raadplegen. In deze gevallen kan het zelfs echt schadelijk zijn.

Zouden vrouwen moeten vasten?
Er zijn wel aanwijzingen dat IF niet zo goed werkt bij vrouwen als bij mannen. Een studie wees bijvoorbeeld uit dat het de insulinegevoeligheid bij mannen verbeterde, maar de bloedsuikercontrole bij vrouwen verslechterde (345). Hoewel er op dit vlak geen onderzoek is gedaan met mensen, blijkt uit studies met ratten dat IF er bij vrouwelijke ratten voor kan zorgen dat ze uitgemergeld raakten, mannelijker werden en onvruchtbaar werden, en dat ze menstruaties oversloegen (346, 347). Er zijn heel wat verhalen van vrouwen die last kregen van amenorroe (de menstruatie bleef uit) toen ze met IF begonnen en dat dit weer normaal werd toen ze ermee stopten. Daarom dienen vrouwen echt voorzichtig om te gaan met IF. Begin rustig aan en als je problemen krijgt, zoals uitblijvende menstruaties, stop dan direct weer. Als je problemen hebt met de vruchtbaarheid en/of probeert zwanger te worden, kun je misschien beter voorlopig even niet aan IF doen. IF is waarschijnlijk ook niet goed als je zwanger bent of borstvoeding geeft.

Veiligheid en bijwerkingen
Honger is de belangrijkste bijwerking van IF. Je kunt je ook slap voelen of het gevoel hebben dat je hersenen niet zo goed functioneren als normaal. Dit kan

tijdelijk zijn, want het duurt enige tijd voordat je lichaam zich heeft aangepast aan het nieuwe eetpatroon. Als je een medische aandoening hebt dien je eerst met je arts te overleggen voordat je IF gaat proberen. Dit is vooral van belang als je:

- Diabetes hebt
- Problemen met je bloedsuikerregulering hebt
- Een lage bloeddruk hebt
- Medicijnen gebruikt
- Ondergewicht hebt
- Een geschiedenis van eetstoornissen hebt
- Een vrouw bent die zwanger wil worden
- Een vrouw bent met een geschiedenis van uitblijvende menstruaties
- Zwanger bent of borstvoeding geeft.

Als je daar rekening mee houdt, dan heeft intermittent fasting verder een prima staat van dienst wat veiligheid betreft. Er is niets ‘gevaarlijks’ aan om nu en dan een tijdje niet te eten als je gezond bent en over het geheel genomen goed doorvoed bent.

Vaak gestelde vragen over IF

Hier volgen de antwoorden op de meest gestelde vragen over intermittent fasting.

1. **Kan ik drinken tijdens het vasten?**

Ja. Water, koffie, thee en andere dranken zonder calorieën kun je nemen. Voeg geen suiker toe aan je koffie. Een klein beetje kefir kan ook wel. Vooral koffie kan lekker zijn tijdens het vasten, omdat het de honger remt.

2. **Is het ongezond om het ontbijt over te slaan?**

Nee. Het probleem is dat de meeste mensen die het ontbijt overslaan een ongezonde leefstijl hebben. Maar als je ervoor zorgt dat je de rest van de dag gezond eet dan kan het best.

3. **Kan ik supplementen nemen tijdens het vasten?**

Ja. Denk er alleen wel om dat bepaalde supplementen (zoals vetoplosbare vitamines) vaak beter werken als je ze bij de maaltijd inneemt.

4. **Kan ik tijdens het vasten gewoon trainen?**

Ja, een training voordat je gaat eten is goed. Sommige mensen raden aan om BCAA’s te nemen (branched-chain amino acids) voordat je op een nuchtere maag gaat sporten.

5. **Zorgt vasten voor spierafbraak?**

Alle methodes om gewicht te verliezen zorgen voor spierafbraak, daarom is het belangrijk om aan krachttraining te doen en je eiwitinname hoog te

houden. Een studie wijst uit dat IF minder spierverlies veroorzaakt dan gewone calorieënbeperking (348).

6. **Verlaagt vasten mijn stofwisselingssnelheid?**

Nee. Studies wijzen uit dat een kortdurende vastenperiode juist de stofwisseling stimuleert (349, 350). Een langere vastenperiode (3 dagen of meer) kan echter wel zorgen voor een langzamere stofwisseling (351).

7. **Mogen kinderen ook vasten?**

Dat is waarschijnlijk een zeer slecht idee.

Hoe te beginnen

Er is een kans dat je eerder in je leven al vaak aan intermittent fasting hebt gedaan. Als je ooit laat aan het diner hebt gezeten, daarna 's ochtends hebt uitgeslapen en niet eerder dan rond lunchtijd weer gegeten hebt, dan heb je waarschijnlijk al 16+ uur gevast. Veel mensen eten eigenlijk vanzelf op deze manier. Ze hebben gewoon 's ochtends geen honger. Ik vind zelf de 16/8 methode het makkelijkst en ook het makkelijkst vol te houden. Ik raad je aan om dat eerst eens te proberen. Als dat je makkelijk afgaat en je voelt je goed tijdens het vasten, kun je proberen om verder te gaan door één of twee keer per week 24 uur te vasten (eet-stop-eet) of om maar 500-600 calorieën te eten één of twee keer per week (het 5:2 dieet). Een andere manier is om gewoon te vasten zodra het je uitkomt. Dus bijvoorbeeld door een maaltijd over te slaan als je geen honger hebt of geen tijd hebt om te koken. Je hoeft niet per se een gestructureerd IF-plan te volgen om er profijt van te hebben. Ik raad je aan om te experimenteren met de verschillende mogelijkheden en te kijken wat jou het best bevalt en wat het best uitkomt wat tijd betreft.

Is het echt nodig om intermittent fasting te proberen?

IF is niet iets dat iedereen per se *moet* doen. Het is gewoon één van de leefstijlstrategieën die kan bijdragen aan verbetering van je gezondheid. De allerbelangrijkste factoren voor gezondheid blijven nog steeds gezond eten, bewegen en zorgen voor genoeg slaap. Als het idee van vasten je tegenstaat, kun je dit allemaal gewoon negeren. Ga lekker verder met wat voor jou werkt. Uiteindelijk is er niet één zaligmakende oplossing die voor iedereen geldt als het om voeding gaat. Het beste dieet voor jou is het dieet waar je je langdurig aan kunt houden. IF werkt voor sommige mensen geweldig, anderen vinden het niks. De enige manier om uit te vinden bij welke groep je hoort is door het uit te proberen. Voel je je lekker bij het vasten en vind je het een goed vol te houden manier van eten, dan kan het een zeer goede manier zijn om af te vallen en je gezondheid te verbeteren.

Het ketogeen-dieet

Bij ernstig overgewicht kan het ketogeen dieet zeer krachtig helpen bij het afvallen. Het is een dieet dat tijdelijk gedaan kan worden. Mensen met lichte overgewicht kunnen eerst het oerdieet of mediterrane dieet volgen. Het ketogeen dieet of ketodieet is een koolhydraatarm, vetrijk dieet dat veel voordelen kan bieden. Er zijn meer dan 20 onderzoeken die aantonen dat dit type dieet goed is voor gewichtsverlies en voor een betere gezondheid (352). Ketodiëten kunnen zelfs werken tegen diabetes, kanker, epilepsie en de ziekte van Alzheimer (353, 354, 355, 356). Ze kunnen zorgen voor enorme dalingen in bloedsuiker- en insulinewaarden. Samen met het toegenomen aantal ketonen biedt dit talrijke gezondheidsvoordelen (357, 358, 359, 360, 361).

Verschillende soorten ketodiëten
Er zijn verschillende versies van het ketodieet, zoals:

- **Het standaard ketogeen dieet (SKD):** Dit is een zeer koolhydraatarm dieet met een matige hoeveelheid eiwitten en veel vetten. Het bestaat meestal uit 75% vetten, 20% eiwitten en slechts 5% koolhydraten (362).
- **Cyclisch ketogeen dieet (CKD):** Hierbij worden er perioden met meer koolhydraten ingelast, bijvoorbeeld 5 ketogene dagen gevolgd door 2 dagen met veel koolhydraten.
- **Afgestemd (targeted) ketogeen dieet (TKD):** Hierbij kun je rondom trainingen meer koolhydraten toevoegen.
- **Eiwitrijk ketogeen dieet:** Dit lijkt op het standaard ketodieet, maar hierbij wordt meer eiwit gegeten. De verhouding is vaak 60% vet, 35% eiwit en 5% koolhydraten.

Maar alleen het standaard- en het eiwitrijke ketodieet zijn uitgebreid onderzocht. Het cyclische of afgestemde dieet zijn meer gevorderde methoden en die worden vooral gebruikt door bodybuilders en sporters. De informatie in dit artikel gaat vooral op voor het standaard ketodieet, hoewel veel van de principes ook opgaan voor de andere versies.

Een ketodieet kan helpen om af te vallen
Een ketogeen dieet is een effectieve manier om gewicht te verliezen en risicofactoren voor ziekten te verlagen (363, 364, 365, 366, 367, 368). Uit onderzoek blijkt zelfs dat het veel beter werkt dan het vaak aanbevolen vetarme dieet (369, 370, 371, 372). Bovendien is het dieet zo vullend dat je gewicht kan verliezen zonder calorieën te tellen of bij te houden wat je eet (373). Een studie wees uit dat mensen op een ketogeen dieet 2,2 keer zoveel gewicht verloren dan degenen op een caloriebeperkt, vetarm dieet. De triglyceriden- en HDL-cholesterolwaarden verbeterden ook (374). Uit een ander onderzoek bleek dat mensen op een ketogeen dieet 3 keer zoveel gewicht verloren dan degenen op het dieet dat door de Britse diabetesvereniging Diabetes UK werd aangeraden (375). Er zijn verschillende redenen waarom een ketodieet superieur is aan een vetarm dieet, waaronder de toegenomen inname van eiwitten, wat heel veel gunstige effecten kan

hebben (376, 377, 378). Ook zijn mogelijke belangrijke bijdragen aan het gunstige effect de grotere hoeveelheid ketonen, lagere bloedsuikerspiegels en verbeterde insulinegevoeligheid (379, 380, 381, 382, 383, 384).

Ketogeen dieet voor diabetes en prediabetes

Kenmerken van diabetes zijn veranderingen in de stofwisseling, hoge bloedsuikerwaarden en een verstoorde insulinefunctie (385). Het ketodieet kan ertoe bijdragen dat je een teveel aan lichaamsvet kwijtraakt – een teveel aan vet hangt sterk samen met diabetes type 2, prediabetes en metabool syndroom (386, 387, 388). Uit een studie bleek dat het ketogeen dieet de insulinegevoeligheid verbeterde met maar liefst 75% (389). Volgens een ander onderzoek onder mensen met diabetes 2 konden 7 van de 21 deelnemers stoppen met alle diabetesmedicatie (390). Bij nog een ander onderzoek verloor de ketogeen-groep 11,1 kg terwijl de groep die meer koolhydraten at slechts 6,9 kg verloor. Dit is een belangrijk voordeel als je bedenkt dat er verband is tussen gewicht en diabetes type 2 (391, 392). Bovendien kon 95,2% van de ketogeen-groep stoppen of minderen met diabetesmedicijnen, vergeleken met 62% in de koolhydraatrijke groep (393).

Andere gezondheidsvoordelen van ketogeen

Het ketodieet is eigenlijk ontwikkeld als instrument voor de behandeling van neurologische ziekten zoals epilepsie. Uit studies blijkt nu dat het dieet voor een hele reeks andere ziekten ook voordelen kan hebben:

- **Hart- en vaatziekten**: Het ketogeen dieet kan risicofactoren verbeteren, zoals de hoeveelheid lichaamsvet, HDL-cholesterolniveaus, bloeddruk en bloedsuiker (394, 395).
- **Kanker**: Het dieet wordt momenteel toegepast bij de behandeling van verschillende soorten kanker en langzame tumorgroei (396, 397, 398, 399).
- **Ziekte van Alzheimer**: Het ketodieet kan symptomen van alzheimer verminderen en de voortgang ervan vertragen (400, 401, 402).
- **Epilepsie**: Uit onderzoek is gebleken dat het ketodieet insulinewaarden kan helpen verlagen, wat een belangrijke rol kan spelen bij PCOS (polycysteus ovarium syndroom) (403).
- **Hersenletsel**: Een dierstudie wees uit dat het dieet gevolgen van een hersenschudding kan verminderen en dat het kan helpen bij het herstel na hersenletsel (404).
- **Acne:** Een lager insulineniveau en minder suiker en bewerkt voedsel eten kan helpen bij acne (405).

Houd echter wel in gedachten dat het onderzoek op veel van deze gebieden nog verre van eenduidig is.

Vermijd deze voeding
Je dient alle koolhydraatrijke voeding te beperken. Dit is een lijstje van voedingsmiddelen die je dient weg te laten of te verminderen:

- **Suikerrijke voeding:** frisdrank, vruchtensap, smoothies, koek, taart, ijs, snoep etc.
- **Granen of zetmelen:** producten met tarwe, rijst, pasta, ontbijtgranen etc.
- **Fruit:** Alle fruitsoorten behalve kleine porties bessen zoals aardbeien.
- **Bonen of peulvruchten:** Erwten, kidneybonen, linzen, kikkererwten etc.
- **Wortels en knollen:** Aardappelen, zoete aardappelen, wortels, pastinaak etc.
- **Vetarme producten of dieetproducten:** Deze zijn vaak zeer bewerkt en erg koolhydraatrijk.
- **Sommige sauzen of kruiderijen:** Hierin zit vaak suiker en ongezond vet.
- **Alcohol:** Vanwege de grote hoeveelheid koolhydraten kunnen alcoholische dranken ervoor zorgen dat je uit ketose raakt.
- **Suikervrije dieetproducten:** Vaak zitten hier veel suikeralcoholen in, die de hoeveelheid ketonen in sommige gevallen kunnen beïnvloeden. Deze voeding is vaak ook sterk bewerkt.

Wat eet je wel?
Baseer je dieet zoveel mogelijk op de volgende voedingsmiddelen:

- **Vlees:** Rood vlees, biefstuk, worst, bacon, kip en kalkoen.
- **Vette vis:** Bijvoorbeeld zalm, forel, tonijn en makreel.
- **Eieren:** Kies voor scharrel- of omega-3-eieren.
- **Boter en room:** Neem zo mogelijk grasgevoerde producten.
- **Kaas:** Onbewerkte kaas (cheddar, geitenaas, roomkaas, blauwe kaas of mozzarella).
- **Noten en zaden:** Amandelen, walnoten, hennepzaad, pompoenpitten, chiazaadjes etc.
- **Gezonde olie:** Vooral extra vergine olijfolie, kokosolie en avocado-olie.
- **Avocado's:** Eet de hele avocado of maak verse guacamole.
- **Koolhydraatarme groenten:** De meeste groene groenten, tomaten, uien, paprika etc.
- **Kruiden:** Je kunt zout, peper en verscheidene gezonde kruiden en specerijen gebruiken.

Het best kun je het dieet baseren op volwaardige voedingsmiddelen die uit maar één ingrediënt bestaan.

Voorbeeldmenu voor een week
Om je op weg te helpen vind je hieronder een voorbeeld van een heel eenvoudig weekmenu:

Maandag
- **Ontbijt:** bacon en eieren met tomaten
- **Lunch:** kipsalade met olijfolie en feta
- **Diner:** zalm met asperges en boter

Dinsdag
- **Ontbijt:** omelet met tomaten, basilicum en geitenkaas
- **Lunch:** milkshake van amandelmelk, pindakaas, cacaopoeder en stevia
- **Diner:** gehaktballen met cheddarkaas en groenten

Woensdag
- **Ontbijt:** een milkshake van 1 deel kokosmelk met 3 delen amandelmelk, een scheutje MCT-olie, 70 gram aardbeien en vanille
- **Lunch:** garnalensalade met olijfolie en avocado
- **Diner:** karbonade, broccoli met Parmezaanse kaas en salade

Donderdag
- **Ontbijt:** omelet met avocado, salsa, paprika, uien en kruiden
- **Lunch:** een handje noten en selderijstengels met guacamole en salsa
- **Diner:** gevulde kip met pesto en roomkaas, daarnaast groenten

Vrijdag
- **Ontbijt:** yoghurt met pindakaas, cacaopoeder en stevia
- **Lunch:** roerbak van vlees en groenten, bereid met kokosolie
- **Diner:** burger zonder brood met bacon, eieren en kaas

Zaterdag
- **Ontbijt:** omelet ham-kaas met groenten
- **Lunch:** restje van de ochtend en wat noten
- **Diner:** witvis, eieren en spinazie, bereid in kokosolie

Zondag
- **Ontbijt:** gebakken eieren met bacon en champignons
- **Lunch:** burger met salsa, kaas en guacamole
- **Diner:** biefstuk en een salade

Probeer veel variatie aan te brengen in de groenten en het vlees, want alle soorten hebben hun eigen specifieke voedingsstoffen en gezonde effecten. Op internet kun je verder enorm veel leuke koolhydraatarme recepten vinden.

Gezonde Keto-snacks

Als je tussen de maaltijden in trek krijgt, kun je deze gezonde snacks proberen:

- Vette vis of vlees
- Kaas
- Handje noten of zaden
- Kaas met olijven
- Een gekookt ei
- 90% pure chocolade

- Een milkshake met amandelmelk, cacaopoeder en een notenpasta
- Volvette yoghurt met notenpasta en cacaopoeder
- Aardbeien met slagroom
- Selderij met guacamole
- Restjes van maaltijden

Tips voor buiten de deur eten
Het is niet zo moeilijk om een maaltijd in een restaurant keto-vriendelijk te maken. De meeste restaurants bieden vlees- of visgerechten aan. Je kunt die bestellen en de koolhydraatrijke delen vervangen door extra groenten. Een maaltijd op basis van eieren is ook een prima optie, bijvoorbeeld een omelet of eieren met spek. Een andere favoriet is burgers zonder brood. Je kunt ook de friet vervangen door groenten. Bij Mexicaanse restaurants kun je elke soort vlees nemen met extra kaas, guacamole, salsa en zure room. Als dessert kun je vragen om een kaasplank of bessen met slagroom.

Nadelige effecten en hoe je die kunt beperken
Hoewel het ketogeen dieet voor gezonde mensen geen gevaar oplevert, kunnen er in het begin wel bijwerkingen zijn als je lichaam zich er nog op moet instellen. Dit wordt vaak de ‘keto-griep’ genoemd en het is meestal binnen vijf dagen over. Bij de keto-griep kun je last hebben van een laag energieniveau, slechte mentale functie, meer honger, slaapproblemen, misselijkheid, spijsverteringsproblemen en slechtere sportprestaties. Om dit te beperken kun je de eerste paar weken een gewoon koolhydraatarm dieet volgen. Dan kan je lichaam alvast beginnen met overgaan op vetverbranding voordat je de koolhydraten weglaat. Een ketogeen dieet kan ook een verandering teweegbrengen in de vocht- en mineralenhuishouding van je lichaam, dus wat extra zout toevoegen of een mineralensupplement nemen kan ook helpen. Probeer bijvoorbeeld 3000-4000 mg natrium, 1000 mg kalium en 300 mg magnesium per dag om bijwerkingen zoveel mogelijk te beperken. In ieder geval in het begin is het belangrijk om te eten tot je vol zit en niet aan calorieënbeperking te doen. Meestal zorgt een ketogeen dieet voor gewichtsverlies zonder dat je speciaal op de calorieën hoeft te letten.

Supplementen bij een ketogeen dieet
Hoewel supplementen niet echt nodig zijn, kunnen sommige toch wel goed zijn.

- **MCT-olie**: toegevoegd aan drinken of yoghurt kan MCT-olie voor meer energie zorgen en het zorgt voor toename van ketonen.
- **Mineralen**: Zout en andere mineralen toevoegen kan van belang zijn als je net begint, vanwege de veranderingen in vochthuishouding en mineralenbalans.
- **Cafeïne**: Cafeïne kan meer energie geven en goed zijn om vet te verliezen en voor de prestaties.

- **Exogene ketonen**: Dit supplement kan de hoeveelheid ketonen in het lichaam vergroten.
- **Creatine**: Het supplement creatine heeft gunstige effecten op de gezondheid en prestaties. Het kan helpen als je het ketodieet combineert met sporten.
- **Wei**: Gebruik een halve maatschep weiproteïne in shakes of yoghurt om je dagelijkse eiwitinname te verhogen.

Een ketogeen dieet is niet voor iedereen geschikt
Een ketogeen dieet kan heel goed werken voor mensen met overgewicht of diabetes, of voor mensen die hun stofwisselingsgezondheid willen verbeteren. Het is misschien minder goed voor topsporters of mensen die veel spieren willen kweken of willen aankomen in gewicht. En net als elk dieet werkt het alleen als je consequent bent en je je er lange tijd aan houdt. Maar alles bij elkaar zijn er maar weinig dingen zo goed bewezen op voedingsgebied als de sterke gunstige effecten van een ketogeen dieet op de gezondheid en op gewichtsverlies.

Het mediterraan dieet bij licht overgewicht

Onderzoek wijst uit dat het volgen van het mediterrane dieet kan helpen bij het afvallen (406, 407). Het Mediterrane dieet is gebaseerd op de traditionele voeding die men in landen rond de Middellandse Zee, zoals Italië en Griekenland, in het jaar 1960 at. Onderzoekers ontdekten dat deze mensen buitengewoon gezond waren, vergeleken met Amerikanen, en dat ze weinig risico liepen op veel dodelijke ziektes. Uit talrijke studies is nu gebleken dat het Mediterrane dieet tot gewichtsverlies kan leiden en dat het hart- en vaatziektes, beroertes, diabetes 2 en voortijdig overlijden kan helpen voorkomen.

Een Mediterraan maaltijdplan
Er is niet één 'juiste' manier waarop een Mediterraan dieet 'hoort'. Er liggen vele landen rondom de Middellandse Zee en de traditionele diëten zijn niet overal hetzelfde. Dit artikel beschrijft het soort Mediterrane dieet dat in de studies naar voren kwam als een goed voorbeeld van een effectieve manier van eten. Zie dit als een algemene richtlijn, niet als in steen gehouwen wet. Het plan kan worden aangepast aan individuele behoeftes en voorkeuren.

De Basis
Eet: Groentes, fruit, noten, zaden, peulvruchten, aardappelen, volkorengranen, brood, kruiden en specerijen, vis, schaal- en schelpdieren en extra vergine olijfolie.
Eet met mate: Pluimvee, eieren, kaas en yoghurt
Eet heel nu en dan: Rood vlees
Eet geen: suiker-gezoete dranken, toegevoegde suikers, bewerkt vlees, geraffineerde granen, geraffineerde olie en ander sterk bewerkt voedsel.
Vermijd deze ongezonde voedingsmiddelen:
De volgende ongezonde voedingsmiddelen en ingrediënten kun je maar beter vermijden

- **Toegevoegde suiker**: frisdrank, snoep, ijs, kristalsuiker enzovoorts.
- **Geraffineerde granen**: wit brood, pasta van geraffineerde tarwe, etc.
- **Transvetten**: zitten in margarine en verschillende bewerkte producten.
- **Geraffineerde oliën**: sojaolie, canola (raapzaad)olie, katoenzaadolie etc.
- **Bewerkt vlees**: bewerkte saucijzen, hotdogs etc.
- **Sterk bewerkte voedingsmiddelen**: Alles waar 'laag vetgehalte' of 'light' op staat of waarvan je vermoedt dat het in een fabriek is gemaakt.

Je moet de etiketten lezen als je deze ongezonde ingrediënten wilt vermijden.

Goede voedingsmiddelen uit het Mediterrane dieet
Baseer je eetgewoontes op deze gezonde, onbewerkte Mediterrane voeding:

- **Groentes:** tomaten, broccoli, boerenkool, spinazie, uiten, bloemkool, wortels, spruitjes, komkommers etc.
- **Fruit**: appels, bananen, sinaasappels, peren, aardbeien, druiven, dadels, vijgen, meloenen, perziken etc.
- **Noten en zaden**: amandelen, walnoten, macadamianoten, hazelnoten, cashewnoten, zonnebloemzaden, pompoenzaden, etc.
- **Peulvruchten**: bonen, erwten, linzen, pinda's, kikkererwten etc.
- **Knollen**: aardappelen, zoete aardappelen, rapen, yams, etc.
- **Volkoren granen**: Volkoren haver, zilvervliesrijst, rogge, gerst, mais, boekweit, volkoren tarwe, volkorenbrood en -pasta
- **Vis en zeevruchten:** zalm, sardines, forel, tonijn, makreel, garnalen, oesters, kokkels, krab, mosselen, etc.
- **Pluimvee**: kip, eend, kalkoen etc.
- **Eieren**: van kip, kwartel en eend

- **Zuivel**: kaas, yoghurt, Griekse yoghurt etc.
- **Kruiden en Specerijen**: knoflook, basilicum, munt, rozemarijn, salie, nootmuskaat, kaneel, peper etc.
- **Gezonde vetten**: Extra vergine olijfolie, olijven, avocado's en avocado olie

Eet volwaardig, onbewerkt voedsel dat uit één ingrediënt bestaat, dat is de sleutel tot een goede gezondheid.

Een paar belangrijke opmerkingen
Er is onenigheid over welke voedingsmiddelen nu precies tot het Mediterrane dieet horen, deels omdat er zoveel verschillen zijn tussen de verschillende landen. Het voorgeschreven dieet uit de onderzoeken bevat veel plataardig voedsel en relatief weinig dierlijk voedsel. Er wordt echter wel aanbevolen ten minste twee keer per week vis en zeevruchten te eten. Bij de Mediterrane leefstijl horen ook regelmatige lichaamsbeweging, het samen met anderen eten en genieten van het leven.

Wat drink je
Om te drinken staat water op nummer één in het Mediterrane dieet. Dit dieet bevat ook een bescheiden hoeveelheid rode wijn, ongeveer 1 glas per dag. Maar dit is helemaal optioneel, en wijn moet worden vermeden door iedereen die alcoholist is of moeite heeft om alcoholgebruik te matigen.
Koffie en thee zijn ook helemaal acceptabel, maar vermijd suiker-gezoete drankjes en vruchtensappen, die vol zitten met suiker.

Een voorbeeldmenu gebaseerd op het Mediterrane dieet
Dit is een voorbeeldmenu voor één week, gebaseerd op het Mediterrane dieet. Voel je vrij om de hoeveelheden en voedselkeuzes aan te passen naar gelang je eigen behoeftes en voorkeuren.

Maandag
- **Ontbijt**: Griekse yoghurt met aardbeien en haver
- **Lunch**: Volkorensandwich met groentes
- **Diner:** Tonijnsalade, met dressing van olijfolie. Een stukje fruit als dessert

Dinsdag
- **Ontbijt**: Havermout met rozijnen
- **Lunch:** restje tonijnsalade van vorige dag
- **Diner:** Salade met tomaten, olijven en feta

Woensdag
- **Ontbijt**: Omelet met rozijnen
- **Lunch:** volkorensandwich met kaas en verse groentes
- **Diner:** Mediterrane lasagne

Donderdag

- **Ontbijt**: Yoghurt met gesneden fruit en noten
- **Lunch:** Overgebleven lasagne van de vorige avond
- **Diner:** Gestoomde zalm, met bruine rijst en groentes

Vrijdag

- **Ontbijt**: Eieren en groentes, in olijfolie gebakken
- **Lunch:** Griekse yoghurt met aardbeien, haver en noten
- **Diner:** Gegrild lamsvlees, met salade en gebakken aardappels

Zaterdag

- **Ontbijt**: Havermout met rozijnen, noten en appel
- **Lunch:** Volkorensandwich met groentes
- **Diner:** Mediterrane pizza van volkorentarwe, met kaas, groentes en olijven

Zondag

- **Ontbijt**: omelet met groentes en olijven
- **Lunch:** overgebleven pizza van vorige dag
- **Diner:** Gegrilde kip, met groentes en een aardappel. Fruit als dessert

Meestal is het niet nodig om calorieën te tellen of hoeveelheden macronutriënten (eiwitten, vetten en koolhydraten) bij te houden bij het Mediterrane dieet.

Gezonde Mediterrane tussendoortjes

Je hebt niet meer dan 3 maaltijden per dag nodig. Maar als je honger krijgt tussen de maaltijden, dan volgen hier acceptabele tussendoortjes uit het Mediterrane dieet:

- een handvol noten
- een stuk fruit
- wortelen
- wat bessen of druiven
- restjes van de vorige dag
- Griekse yoghurt
- appelpartjes met amandelboter

Hoe kun je Mediterraan eten bij restaurants

De meeste restaurantmaaltijden kunnen makkelijk worden aangepast aan het Mediterrane dieet.

1. Neem vis of zeevruchten als je hoofdgerecht
2. Vraag ze of ze je eten in extra vergine olijfolie willen bakken.

3. Eet alleen volkorenbrood, met olijfolie in plaats van boter.

Een simpel boodschappenlijstje voor het Mediterrane dieet
Het is altijd een goed idee om aan de randen van de winkel te winkelen, dat is meestal de plek waar de volwaardige, echte voeding te vinden is.
Probeer altijd de minst bewerkte producten te kiezen. Biologisch is het best, maar alleen als je het kunt betalen.

- Groentes: wortelen, uien, broccoli, spinazie, boerenkool, knoflook etc.
- Fruit: appels, bananen, sinaasappels, druiven, etc.
- Bessen: aardbeien, blauwe bessen etc.
- Diepvriesgroente: kies gezonde soorten
- Granen: volkorenbrood, volkorenpasta etc.
- Peulvruchten: linzen, bonen etc.
- Noten: amandelen, walnoten, cashewnoten etc.
- Zaden: zonnebloemzaden, pompoenzaden etc.
- Specerijen: zeezout, peper, kurkuma, kaneel, etc.
- Vis: zalm, sardines, makreel, forel
- Garnalen en schelpdieren
- Aardappelen en bataat
- Kaas
- Griekse yoghurt
- Kip
- Gepasteuriseerde of omega 3 verrijkte eieren
- Olijven
- Extra vergine olijfolie

Het best kun je alle ongezonde verleidingen uit je huis verbannen, met inbegrip van frisdrank, ijs, snoep, gebak, wit brood, crackers en allerlei bewerkte voeding.

Als je alleen goed voedsel in je huis haalt, zul je goed voedsel eten.

Hoe meer water drinken kan helpen bij het afvallen

Afvallen door water?

Mensen die een beetje water drinken voor de maaltijd zitten eerder vol en kunnen in een paar weken tijd enkele kilo's afvallen (408). Meer water drinken kan het metabolisme (de verbranding van energie) 24 uur lang verhogen, wat ook afvallen in de hand werkt (409, 410). Dit geldt helemaal voor koud water.

Wetenschappers hebben ook onderzocht wat de beste watertemperatuur is om je lichaam weer te hydrateren: het blijkt 16 graden Celsius te zijn (411).

Te veel water
Je kunt ook te veel water drinken, waardoor de balans van mineralen in het bloed verstoord kan raken (412). Te veel water drinken komt nog wel eens voor onder sporters, die erdoor kunnen overlijden (413). Te weinig water is dus zeker niet goed, maar een teveel ook niet.

Frisdrank als dorstlesser
Als we onvoldoende water in ons lichaam hebben, begint dorst op te spelen. Dit is een heel betrouwbaar systeem (414). Er zijn mensen die bij dorst kiezen voor suikerrijke drank als frisdrank. Dit zijn hypertone dranken die juist vocht onttrekken aan het lichaam. Het is beter om te kiezen voor water of thee (415). Bij sommige oudere mensen werkt het dorstgevoel niet goed meer, zij moeten nog bewuster letten op hun waterinname (416).

Hoeveel water moet je drinken?
Voor het advies dat we per se 1,5 – 2 liter water moeten drinken is geen bewijs (417). Het hangt namelijk af van vele factoren. Als het warm is of als je veel sport, verlies je veel vocht via zweet en dat moet dan weer aangevuld worden. Ook kun je veel vocht tot je nemen via vast voedsel zoals fruit. Stel je eet veel soep, dan heb je ook weer minder vocht nodig. Als je klein bent, heb je ook weer minder vocht nodig. Het beste lijkt het om naar je lichaam te leren luisteren en hier gehoor aan te geven.

Niet hoe vaak, maar hoeveel
In de natuur delen verschillende dieren dezelfde wateren zoals plassen en vijvers. Dit gaat prima, omdat ze allemaal aan bulkdrinken doen: ze drinken voldoende water tot ze helemaal vol zitten en verlaten dan de oever. Onze honden en katten drinken ook een paar keer per dag tot ze vol zitten. Wetenschappers vermoeden dat het beter is om enkele keren per dag flink wat te drinken, dan doorlopend te nippen (418). Ze noemen dit intermittent drinking. Het lijkt erop dat ons neurale en hormonale systeem hierop is ingesteld.

Drinken bij het eten
Als je wat water drinkt bij het eten, past het lichaam de afgifte van enzymen hierop aan (419). Vloeibare delen verlaten de maag sneller, maar de vaste delen blijven ongeveer even lang in de maag (420). Sterke drank heeft een negatieve invloed op de afgifte van speeksel, terwijl bier en wijn dat niet hebben (421, 422, 423). In speeksel zitten veel enzymen en die hebben we nodig om voedsel af te kunnen breken. Het lijkt erop dat dit proces met wat water zelfs iets beter gaat, omdat enzymen water nodig hebben om zich te transporteren.

10 tips om meer water te drinken:

1. Maak er een gewoonte van om op pad te gaan met een drinkfles met water. Het liefst een rvs-fles of glazen fles, want plastic kan schadelijke stoffen bevatten zoals BPA. Een slimme truc om meer water te drinken is door grote drinkflessen te gebruiken. Je drinkt dan automatisch meer.
2. Begin de dag met een glas water. Zelf drink ik bij het opstaan, nog voor het ontbijt, een vol glas water. Dan begin je de dag meteen al gehydrateerd. In de nacht verlies je namelijk via zweet en ademhaling veel vocht.
3. Zet een kan water op je bureau of werkplek. Automatisch ga je dan meer drinken dan je van plan was.
4. Maak je water lekkerder met fruit, groente en kruiden:
   Limoen + munt
   Appelschijfjes + kaneelstokjes
   Citroenschijfjes + munt
   Cranberries + limoenschijfjes
   Lavendel
   Sinaasappel + steranijs
   Komkommerschijfjes + dille
   Grapefruit + rozemarijn
   Mandarijn + basilicum
5. Maak zelf gezonde waterijsjes. Zo krijg je op een verkoelende manier meer vocht binnen. Een ijslollymaker is dan wel handig, maar hoeft niet. Je kunt ook houten ijsstokjes kopen en die in kleine glazen doen.
6. Zorg voor variatie. Drink dus niet alleen water, maar ook thee. Je zou ook kunnen denken aan een groentesapje. Zelf maak ik dagelijks een vers groentesapje met onze slowjuicer. Soms bestel ik in een restaurant een fles water met bubbels, dat is dan toch net iets specialer. Ook drink ik meer water sinds wij een waterfilter hebben, daardoor smaakt het lekkerder.
7. Drink na elk kopje koffie of een glas wijn altijd een glas water. De meeste mensen hebben hier ook behoefte aan, vandaar dat veel restaurants al standaard een glas water meeserveren bij een espresso of glas rode wijn.
8. Houd eens bij hoeveel vocht je op een dag drinkt. Grote kans dat je schrikt. Als ik eerlijk ben, heb ik ook de neiging om te weinig water te drinken. Ik vergeet het soms gewoon door de drukte. Er zijn speciale apps zoals Waterlogged om je waterconsumptie vast te leggen.
9. Neem een alcoholvrij of alcoholarm biertje. Dranken tot 2% alcohol vullen vocht aan, daarboven onttrekken ze vocht aan het lichaam (424).
10. Eet voedsel dat rijk is aan vocht, zoals een watermeloen, aardbeien, sinaasappels, komkommer, selderij of tomaten.

Voedingsmiddelen om te vermijden tijdens het afvallen

De voeding die je eet kan van grote invloed zijn op je gewicht. Sommige voedingsmiddelen, zoals volle yoghurt, kokosolie en eieren, bevorderen gewichtsverlies (425, 426, 427). Andere voedingssoorten, met name geraffineerde producten, kunnen gewichtstoename veroorzaken. Hier volgen 11 voedingsmiddelen die je beter kan vermijden als je wilt afvallen.

1. Patat en chips

Hoewel aardappelen gezond en voedzaam zijn, geldt dat niet voor patat en chips. Ze bevatten veel calorieën en het is gemakkelijk er te veel van te eten. Bij observationele onderzoeken is het eten van patat en chips gelinkt aan gewichtstoename (428, 429). Eén onderzoek ondervond zelfs dat een portie aardappelchips, meer dan elke andere voeding, bijdraagt aan

gewichtstoename (430). Daarbij bevatten gebakken, geroosterde en gefrituurde aardappelen de kankerverwekkende acrylamides. Daarom is het beter om gewone, gekookte aardappelen te eten (431, 432).

2. Suikerrijke dranken
Suiker bevattende drankjes, zoals frisdank, zijn één van ongezondste voedingsmiddelen op aarde. Ze zijn in verband gebracht met gewichtstoename en kunnen erg schadelijk zijn bij teveel eraan (433, 434, 435, 436). Hoewel suikerrijke drankjes veel calorieën bevatten, worden ze door je hersenen niet geregistreerd als vast voedsel (437). Vloeibare suikercalorieën verzadigen niet, en je zal niet minder voeding eten om het compenseren. Deze calorieën komen bovenop je normale calorie inname. Daarom kan je suikerrijke drankjes beter helemaal schrappen als je wilt afvallen.

3. Wit brood
Wit brood is geraffineerd en bevat veelal een hoop toegevoegde suiker. Het heeft een hoge glycemische index en laat je bloedsuikerspiegel stijgen (438). Een onderzoek onder 9,267 mensen wees uit dat twee sneetjes (120 gram) wit brood per dag gerelateerd was aan 40 procent verhoogde kans op gewichtstoename en obesitas (439). Gelukkig zijn er veel gezonde alternatieven voor conventioneel tarwebrood. Eén daarvan is het Biologische Yam desem brood van Ralph Moorman. Andere opties zijn 3-pauly boekweitbrood of een oathie (verkrijgbaar bij Bagels & Beans).

Snoepgoed
Snoepgoed is erg ongezond. Er zitten veel toegevoegde suikers, oliën en geraffineerde bloem in een klein pakje. Snoepgoed is rijk aan calorieën en arm in voedingsstoffen. Een gemiddelde snoepreep gehuld in chocolade kan rond de 200-300 calorieën bevatten, grotere repen nog meer (440). Helaas zijn deze repen overal te vinden. Ze worden strategisch geplaatst in winkels om de consument in de verleiding te brengen ze impulsief te kopen. Als je zin hebt in een tussendoortje, eet dan een stuk fruit of noten.

5. De meeste fruitsappen
De meeste fruitsappen in de supermarkt hebben heel weinig gemeen met een stuk fruit. Fruitsappen zijn zeer geraffineerd en zitten vol met suiker. Ze bevatten zelfs evenveel suiker als frisdrank, als het niet meer is (441). Daarbij bevat fruitsap geen vezels en hoef je er niet op te kauwen. Dit houdt in dat een glas sinaasappelsap niet hetzelfde verzadigende effect heeft als een sinaasappel. Het is gemakkelijk om grote hoeveelheden in een kort tijdsbestek te consumeren (442). Kies daarom liever voor een heel stuk fruit, in plaats van de vloeibare variatie.

6. Gebak, koekjes en cakes
Gebak, koekjes en cakes zitten vol ongezonde ingrediënten zoals

toegevoegde suiker en geraffineerde bloem. Ze kunnen ook kunstmatige transvetten bevatten die schadelijk zijn en worden gerelateerd aan vele ziekten (443). Gebak, koekjes en cakes zijn niet heel voedzaam, waardoor je waarschijnlijk snel honger zal hebben na het eten ervan. Als je zin hebt in iets zoets, grijp dan naar een stukje pure chocolade.

7. Sommige soorten alcohol (vooral bier)
Alcohol levert meer calorieën dan koolhydraten en eiwitten, ongeveer 7 calorieën per gram. Het bewijs dat alcohol voor gewichtstoename zorgt is echter niet duidelijk (444). Het lijkt prima te zijn om alcohol met mate te drinken en wordt zelfs in verband gebracht met gewichtsverlies. Zwaar alcoholgebruik wordt echter gerelateerd aan gewichtstoename (445, 446). Het type alcohol heeft ook invloed. Bier kan zorgen voor gewichtstoename, maar gematigd wijn drinken kan gunstig zijn (447, 448).

8. Roomijs
Roomijs is ontzettend lekker, maar erg ongezond. Het bevat veel calorieën en de meeste soorten zitten bomvol suiker. Een kleine portie roomijs is zo nu en dan prima, maar het is heel makkelijk er te veel in een keer van te eten. Je zou je eigen roomijs kunnen maken, met minder suiker en gezondere ingrediënten, zoals volle yoghurt en fruit. Serveer daarbij kleine hoeveelheden en ruim het ijs meteen op, zodat je er niet te veel van eet.

9. Pizza
Pizza is een heel populaire fastfood. Commercieel gemaakte pizza's blijken echter erg ongezond te zijn. Ze bevatten extreem veel calorieën en ongezonde ingrediënten als geraffineerde bloem en bewerkt vlees. Als je graag een stukje pizza eet, probeer er thuis een te maken met gezondere ingrediënten. Zelfgemaakte pizzasaus is ook gezonder, aangezien de winkelvarianten veel suiker bevatten. Een andere optie is het vinden van een pizzabakker die gezondere pizza's maakt.

10. Calorierijke koffiedrankjes
Koffie bevat meerdere biologisch actieve bestanddelen, met name cafeïne. Deze chemicaliën geven een boost aan je spijsvertering en verhogen de vetverbranding op de korte termijn (449, 450). De negatieve effecten daarentegen, zoals het toevoegen van ongezonde ingrediënten als slagroom en suiker, wegen zwaarder dan de positieve effecten. Calorierijke koffiedrankjes zijn niet beter dan frisdrank. Ze zitten vol lege calorieën die gelijkwaardig kunnen zijn aan een hele maaltijd. Als je graag koffie drinkt, kun je beter gewone, zwarte koffie drinken als je wilt afvallen. Een klein beetje room of melk kan ook. Vermijd echter het toevoegen van suiker, calorierijke slagroom en andere ongezonde ingrediënten.

11. Voeding met veel toegevoegde suiker
Toegevoegde suiker is waarschijnlijk het meest funest in het moderne

voedingspatroon. Excessieve hoeveelheden worden gelinkt aan een aantal serieuze ziekten die er vandaag in de wereld zijn (451, 452, 453). Suikerrijke voeding bevat vaak massa's lege calorieën, maar zijn niet vullend. Voorbeelden van voeding met veel toegevoegde suiker zijn ontbijtgranen, mueslirepen en vetarme yoghurt met een smaakje. Let vooral op wanneer je kiest voor vetarme of vetvrije producten. Fabrikanten gebruiken meestal veel suiker om het smaakverlies van het verwijderde vet te compenseren.
Hier zijn 10 zogenaamde "gezonde voedingsmiddelen" die eigenlijk gewoon junkfood zijn.

Tot slot
De minst gunstige voeding bij het afvallen is sterk bewerkte junkfood. Dit zit meestal bomvol suiker, geraffineerde tarwe en/of toegevoegde vetten. Als je niet zeker weet of een voedingsmiddel gezond of ongezond is, lees dan het label. Let echter wel op de verschillende schuilnamen voor suiker en misleidende gezondheidsclaims. Houd ook rekening met de portiegroottes. Sommige gezonde voedingsmiddelen, zoals noten, gedroogd fruit en kaas, zijn calorierijk en het is makkelijk er te veel van te eten.

Als afvallen niet lukt: de oorzaken van ongewenste gewichtstoename

Gewichtstoename kan heel frustrerend zijn, vooral als je niet weet waardoor het komt. Hoewel je voedingsgewoonten hierin meestal de grootste rol spelen zijn er ook andere factoren, zoals stress en slaapgebrek, die kunnen bijdragen aan gewichtstoename. Hieronder worden 9 mogelijke oorzaken van gewichtstoename besproken.

1. Je eet te veel sterk bewerkte voeding
Veel gezonde voedingsmiddelen zoals haver, diepvriesfruit en yoghurt zijn minimaal bewerkt. Maar sterk bewerkte voeding, zoals suikerrijke ontbijtgranen, fastfood en magnetronmaaltijden zitten vol met schadelijke ingrediënten, toegevoegde suikers, conserveermiddelen en ongezonde vetten. Bovendien is er volgens talrijke studies een samenhang tussen bewerkte voeding en gewichtstoename (454). Een studie uit 2019 onder 19.636 Canadese volwassenen wees bijvoorbeeld uit dat de kans op obesitas bij degenen die de meeste sterk bewerkte voeding aten 32% hoger was dan bij degenen die daar het minst van aten (455). Sterk bewerkte

voedingsmiddelen zitten meestal bomvol met calorieën en missen essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten en vezels, die voor een vol gevoel zorgen. Een twee weken durend onderzoekje onder 20 mensen liet zelfs zien dat de deelnemers die sterk bewerkte voeding aten 500 calorieën per dag meer binnenkregen dan degenen die onbewerkte voeding aten (456). Het is dus het proberen waard om bewerkte maaltijden en snacks achterwege te laten en over te gaan op volwaardige voeding.

2. Je eet te veel suiker
Als je regelmatig suikerrijke voedingsmiddelen eet en drinkt – zoals snoep, koek, frisdrank, sportdrankjes, ijs, ijsthee en zoete koffiedranken – dan zal je tailleomvang snel toenemen. Veel studies brengen de suikerinname niet alleen in verband met gewichtstoename maar ook met een verhoogd risico op chronische aandoeningen zoals diabetes 2 en hartziekte (457). In de VS zijn het vooral de gezoete drankjes die de grootste bron van toegevoegde suiker vormen en een sterke samenhang vertonen met gewichtstoename, zoals onder andere bleek uit een overzicht van 30 studies onder 242.352 kinderen en volwassenen (458). Een andere studie onder 11.218 vrouwen wees uit dat een glas gezoete frisdrank per dag leidde tot een kg gewichtstoename over twee jaar – wat doet vermoeden dat het stoppen daarmee mogelijk het tegenovergestelde effect kan hebben (459). Je zou langzamerhand met suiker kunnen minderen om het proces te vergemakkelijken.

3. Je hebt een zittend leven
Gebrek aan beweging draagt veel bij aan gewichtstoename en chronische ziekten (460, 461, 462). Aan een bureau zitten, tv kijken, autorijden en werken achter de computer of telefoneren zijn allemaal zittende activiteiten. Een studie onder 464 mensen met obesitas of overgewicht wees uit dat ze op werkdagen gemiddeld 6,2 uur zittend doorbrachten en op andere dagen 6 uur. Werkgerelateerde taken droegen daaraan het meest bij, gevolgd door tv kijken (463). Een paar simpele leefstijlaanpassingen, zoals sporten en minder vaak of lang zitten, kunnen al een groot verschil maken. Een 3 maanden durende studie onder 317 werknemers wees uit dat één uur staand in plaats van zittend doorbrengen tijdens de werkdag al zorgde voor een afname van de totale vetmassa en tailleomvang, terwijl de spiermassa toenam (464). Ook blijkt uit onderzoek dat overmatig schermgebruik aanzienlijk bijdraagt aan ongewenste gewichtstoename (465, 466, 467). Zelfs kleine aanpassingen – zoals even wandelen na het eten in plaats van tv kijken, sporten of wandelen tijdens de lunchpauze, investeren in een zit-stabureau of bureaufiets, of fietsend naar het werk gaan – kunnen allemaal gewichtstoename tegengaan.

4. Je bent aan het jojoën
Last hebben van het jojo-effect betekent dat je afwisselend ongewild aankomt en weer met opzet afvalt door te lijnen. Opvallend is dat dit patroon samenhangt met een verhoogd risico op aankomen op de lange termijn (468, 469). Een studie onder 2785 mensen wees uit dat degenen die het jaar

daarvoor hadden gelijnd meer waren aangekomen dan degenen die niet op dieet waren geweest (470, 471). Volgens andere onderzoeken kan restrictief eten en lijnen leiden tot gewichtstoename vanwege de fysiologische reacties van je lichaam op zulk gedrag, zoals veranderingen in honger- en verzadigingshormonen (472, 473, 474). En de meeste mensen die door een streng, restrictief dieet afvallen komen binnen vijf jaar vaak weer evenveel aan (475). Om ervoor te zorgen dat je op de lange duur niet aankomt dien je je te richten op blijvende leefstijlveranderingen, zoals onder meer sporten, stoppen met het eten van bewerkte en suikerrijke voeding en volwaardige voeding eten, die rijk is aan voedingsstoffen, vezels en eiwitten.

5. Je hebt een onderliggend, niet ontdekt medisch probleem
Hoewel onbedoelde gewichtstoename te maken kan hebben met allerlei leefstijlfactoren, kunnen ook medische aandoeningen een rol spelen, waaronder:

- **Hypothyreoïdie**. Ofwel een trage schildklier; een vertraagde schildklierwerking kan zorgen voor gewichtstoename of moeite hebben met afvallen (476, 477).
- **Depressie**. Deze veelvoorkomende psychische aandoening hangt samen met gewichtstoename en obesitas (478, 479).
- **PCOS**. Ofwel polycysteus ovarium syndroom. Deze aandoening, die voorkomt bij vrouwen in de vruchtbare leeftijd, wordt gekenmerkt door hormonale disbalansen. Het kan zorgen voor gewichtstoename en moeilijk kunnen afvallen (480).
- **Eetbuistoornis.** Ook wel BED (binge eating disorder) genoemd. Kenmerkend voor BED zijn de steeds terugkerende periodes met onbeheersbare eetbuien. Dit kan allerlei gezondheidsproblemen opleveren, waaronder gewichtstoename (481).

Andere aandoeningen, zoals diabetes en het syndroom van Cushing, hangen ook samen met gewichtstoename, dus het is belangrijk om de juiste diagnose te achterhalen bij je arts. Bovendien zijn er bepaalde medicijnen, waaronder antidepressiva en antipsychotica, die tot gewichtstoename kunnen leiden. Overleg met een gezondheidsprofessional als je denkt dat je aankomt door je medicatie.

6. Je krijgt niet voldoende slaap
Slaap is van essentieel belang voor je gezondheid. Onvoldoende slaap kan aanleiding geven tot gewichtstoename en andere ongunstige gezondheidseffecten (482). Een studie onder 92 vrouwen wees uit dat de BMI van degenen die minder dan 6 uur per nacht sliepen het hoogst was en dat ze de hoogste niveaus hadden van visfatine (een eiwit dat wordt afgescheiden door vetcellen), vergeleken met degenen die 6 uur of langer sliepen (483). Voor een studie volgden 10 volwassen met overgewicht 2 weken lang een caloriearm dieet. Degenen die 5,5 uur per nacht sliepen verloren 55% procent minder vetmassa en 60% meer spiermassa dan degenen die 8,5 uur per nacht sliepen (484). Het verlengen van de slaaptijd kan dus helpen bij

gewichtsverlies. Er zijn aanwijzingen dat 7 uur of meer slapen per nacht samenhang vertoont met een 33% grotere kans op gewichtsverlies, vergeleken met minder dan 7 uur slaap per nacht (485). Als je slaapkwaliteit slecht is kun je proberen voor het slapen gaan de schermtijd te verminderen, minder koffie (cafeïne) te drinken en steeds op dezelfde tijd te gaan slapen.

7. Je eet niet voldoende onbewerkte voeding
Als je regelmatig bewerkte voeding eet dan is overgaan op een dieet met meer volwaardige, onbewerkte voeding een makkelijke en doeltreffende manier om af te vallen en andere gezondheidsaspecten te verbeteren. Kiezen voor dit soort voeding is zelfs de belangrijkste factor bij gewichtsverlies. Voor een studie werden 609 volwassenen in twee groepen verdeeld en de ene groep volgde 12 maanden lang koolhydraatarm dieet, de andere een vetarm dieet. Beide groepen moesten zoveel mogelijk groenten eten, de inname van toegevoegde suikers, transvetten en geraffineerde koolhydraten verlagen en vooral echte, minimaal bewerkte en nutriëntenrijke voeding eten en de meeste maaltijden zelf bereiden. De studie wees uit dat de mensen in beide groepen ongeveer evenveel gewicht verloren – 5,4 kg voor de vetarme groep en 5,9 kg voor de koolhydraatarme groep. Dit toont aan dat de kwaliteit van het eten de belangrijkste factor is voor gewichtsverlies en niet de hoeveelheid macronutriënten (486). Ervoor zorgen dat je volwaardige, onbewerkte voeding eet hoeft niet moeilijk te zijn. Begin met langzamerhand meer voeding met veel voedingsstoffen te eten, zoals groenten, fruit, bonen, eieren, noten en zaden.

8. Je hebt te veel stress
Chronische stress is een veelvoorkomend probleem dat je gewicht kan beïnvloeden (487). Een hoog niveau van het stresshormoon cortisol blijkt de eetlust te verhogen en je zin in zeer smakelijke, calorierijke voeding te vergroten, waardoor je kunt aankomen (488). Bovendien blijkt uit studies dat mensen met obesitas hogere cortisolniveaus hebben dan mensen die daar niet aan lijden (489). Interessant is dat stressmanagement gewichtsverlies kan bevorderen. Een 8 weken durend onderzoek onder 45 zwaarlijvige volwassenen wees uit dat degenen die ontspanningstechnieken toepasten, zoals diep ademhalen, significant meer gewicht verloren dan degenen die alleen een standaard dieetadvies kregen (490). Om stress te verminderen kun je ontspanningsoefeningen aan je dagelijkse routine toevoegen die bewezen werkzaam zijn, zoals yoga, tijd doorbrengen in de natuur en mediteren (491, 492, 493).

9. Je eet te veel calorieën
Te veel eten blijft een belangrijke oorzaak van gewichtstoename. Als je meer calorieën inneemt dan je dagelijks verbruikt kom je waarschijnlijk aan (494). Eten zonder aandacht, veel tussendoortjes eten en kiezen voor voeding met veel calorieën en weinig nutriënten; dit zijn allemaal factoren die ervoor zorgen dat je te veel calorieën binnenkrijgt. Het kan moeilijk zijn om zelf je

behoefte aan calorieën te vast te stellen, vraag dus een diëtist of je misschien kampt met overeten. Een paar voorbeelden van makkelijke manieren om overeten tegen te gaan zijn: aandachtig eten, zodat je goed voelt wanneer je honger hebt of juist vol zit; een vezelrijk, eiwitrijk voedingspatroon aanhouden met veel plantaardige voeding; water drinken in plaats van calorierijke dranken en meer bewegen.

Conclusie
Er zijn veel factoren die kunnen bijdragen aan gewichtstoename. Slecht slapen, een zittend leven en te veel bewerkte en/of suikerrijke voeding eten zijn een paar van de gewoontes die de kans op aankomen kunnen verhogen. Toch kun je er met een paar simpele stappen – zoals aandachtig eten, sporten en gericht zijn op volwaardige voeding – voor zorgen dat je je streefgewicht bereikt en je algehele gezondheid bevordert.

Cardio vs krachttraining: wat werkt beter om af te vallen?

Veel mensen die graag willen afvallen zitten met de vraag of ze beter aan cardio of krachttraining kunnen doen. Het zijn de twee populairste trainingsvormen, maar hoe weet je nu welke het beste is? Dit artikel vertelt je alles wat je moet weten over cardio vs krachttraining voor als je wilt afvallen.

Bij cardio verbrand je tijdens de sessie meer calorieën
Veel wetenschappers hebben onderzocht hoe veel calorieën mensen verbranden bij verschillende activiteiten. Op basis hiervan kun je je lichaamsgewicht gebruiken om in te schatten hoeveel calorieën je kunt verbranden gedurende de verschillende soorten workouts, waaronder cardio en krachttraining. In de meeste gevallen geldt: hoe meer je weegt, hoe meer calorieën je verbrandt. Als je 73 kilo weegt verbrand je ongeveer 250 calorieën, wanneer je 30 minuten op een rustig tempo hardloopt (495). Als je even lang aan krachttraining doet verbrand je slechts rond de 130-220 calorieën. In het algemeen zal je dus meer calorieën verbranden bij een cardiosessie dan bij krachttraining met ongeveer dezelfde mate van inspanning.

Krachttraining helpt je dagelijks meer calorieën te verbranden
Hoewel bij krachttraining minder calorieën worden verbrand dan bij cardio heeft het andere belangrijke voordelen (496). Met krachttraining wordt bijvoorbeeld meer spiermassa gekweekt, en spieren verbranden tijdens de rust meer calorieën dan andere weefsels, waaronder vet (497). Daarom wordt vaak gezegd dat het kweken van spieren de sleutel is naar een hogere rustmetabolisme, ofwel het aantal calorieën dat je verbrandt in rusttoestand.

Bij een studie werd de rustmetabolisme van de deelnemers gemeten gedurende 24 weken krachttraining. Bij mannen zorgde het voor 9 procent hogere rustmetabolisme. De effecten bij vrouwen waren kleiner, met een verhoging van bijna 4 procent (498). Hoewel dit goed klinkt is het belangrijk om te beseffen om hoeveel calorieën het gaat. Bij mannen is de rustmetabolisme verhoogd met 140 calorieën per dag. Bij vrouwen is dit enkel rond de 50 calorieën per dag. Krachttraining en het opbouwen van spiermassa zal je metabolisme niet heel hard doen versnellen, maar wel iets meer. Krachttraining heeft ook andere belangrijke voordelen wat betreft de calorieverbranding. Onderzoek heeft aangetoond dat je meer calorieën verbrand in de uren na de krachttraining in vergelijking met een cardio workout (499, 500, 501). Er zijn zelfs rapporten waarin staat dat de rustmetabolisme tot 38 uur na de training verhoogd was, iets wat niet is aangetoond bij cardio (502). Dit betekent dat de voordelen van de calorieverbranding bij krachttraining niet alleen tijdens de training aan de orde zijn. Je kunt nog uren of dagen na de workout calorieën verbranden. Voor de meeste trainingsvormen geldt: hoe intensiever de workout, hoe meer calorieën je na afloop verbrandt (503).

Met high intensity intervaltraining krijg je gelijkende voordelen als cardio in minder tijd

Hoewel cardio en krachttraining de twee populairste workouts zijn zijn er ook andere opties. Een daarvan is high intensity interval training (HIIT), waarin korte periodes van heel intensieve oefeningen worden afgewisseld met rustmomenten van lage intensiteit (504, 505). Een HIIT workout duurt meestal 10 tot 30 minuten. Je kunt bij HIIT allerlei verschillende oefeningen doen, waaronder sprinten, fietsen, touwtje springen en andere oefeningen met je eigen lichaamsgewicht.

Met HIIT kan je meer calorieën verbranden

Sommige onderzoeken hebben de effecten van cardio, krachttraining en HIIT vergeleken. Een studie vergeleek het aantal verbrande calorieën gedurende 30 minuten HIIT, krachttraining, hardlopen en fietsen. De onderzoekers zagen dat bij HIIT 25-30 procent meer calorieën worden verbrand dan bij de andere workouts (506). Dit betekent niet meteen dat de andere workouts je niet kunnen helpen afvallen.

HITT en cardio kunnen gelijkende effecten hebben op het gewichtsverlies

Bij een onderzoek werden meer dan 400 volwassenen met overgewicht en obesitas onderzocht, waarbij werd uitgewezen dat HIIT en cardio voor ongeveer evenveel gewichtsverlies zorgden (507). Een ander onderzoek toonde aan dat bij HIIT workouts ongeveer hetzelfde aantal calorieën worden verbrand als bij cardio, hoewel dit afhangt van de intensiteit van de oefening. Sommige onderzoeken schatten dat je ongeveer 300 calorieën verbrandt in 30 minuten tijd bij zowel cardio als HIIT, met een lichaamsgewicht van

ongeveer 73 kilo (508). Een van de mogelijke voordelen van HIIT is dat je minder tijd besteedt aan de training, vanwege rustperiodes tussen de intense oefeningen door.

Afwisseling van trainingsvormen kan gunstig zijn
Het American College of Sports Medicine (ACSM) is een van de grootste en gerespecteerde organisaties die beweegadviezen geeft. Het heeft wetenschappelijk onderbouwde aanbevelingen voor gewichtsverlies gepubliceerd (509).

Hoeveel zou je wekelijks moeten trainen?
In het algemeen stelt het ACSM dat wekelijks minder dan 150 minuten gemiddelde of krachtige fysieke activiteit onvoldoende is voor gewichtsverlies. Meer dan 150 minuten hiervan is echter voor de meesten voldoende om gewicht te verliezen. Onderzoek toont daarbij aan dat mensen meer afvallen wanneer zij meer bewegen (510).

Welke vorm van trainen moet je doen?
Opmerkelijk genoeg ondervond een review van het ACSM dat krachttraining niet erg effectief is voor gewichtsverlies. Dit betekent niet dat er niks verandert in je lijf. Hoewel je misschien niet afvalt kan het zijn dat je lichaamssamenstelling verbetert. Krachttraining kan bijvoorbeeld zorgen voor meer spiermassa en minder vet. Hierdoor kunnen de cijfers op je weegschaal hetzelfde zijn, ook al ben je gezonder geworden. Een groot onderzoek onder 119 mensen met overgewicht of obesitas zette alles in perspectief wat betreft beweging en gewichtsverlies. Deelnemers werden verdeeld in drie trainingsgroepen: cardio, krachttraining of cardio en krachttraining (511). Na acht maanden hadden degenen die cardio en cardio plus krachttraining deden het meeste gewicht en vet verloren. Degenen die krachttraining en cardio plus krachttraining deden kregen weer meer spieren. De groep die aan cardio en krachttraining deed had dus de beste veranderingen qua lichaamssamenstelling. Ze verloren gewicht en vet, terwijl de spiermassa toenam. Dat betekent dat een programma waarin cardio en krachttraining wordt gecombineerd het beste kan zijn voor het verbeteren van je lichaamssamenstelling.

Het voedingspatroon en beweging zijn beide cruciaal voor succes op de lange termijn
De meeste mensen weten dat bewegen en een gezond voedingspatroon essentieel zijn voor een optimale gezondheid. Alle grote gezondheidsorganisaties bevelen veranderingen in het eet- en beweegpatroon aan om af te vallen (512). Alleen voldoende beweging is niet genoeg, aangezien je nog steeds moet letten op je dieet als je vooruitgang wilt boeken. Onderzoek heeft aangetoond dat het ideale programma voor gewichtsverlies op de lange termijn inhoudt dat je de calorie inname matigt en een goed trainingsschema volgt (513). Hoewel veel mensen weten dat een

gezond dieet cruciaal is voor gewichtsverlies, gaan sommigen wel erg ver door te stellen dat dieet het enige is dat telt. Het is echter belangrijk om te weten dat beweging ook een rol speelt. Een wetenschappelijke review met meer dan 400 deelnemers onderzocht de effecten van dieet plus beweging en vergeleek deze met de effecten van alleen dieetveranderingen. De onderzoekers concludeerden dat de combinatie van dieetveranderingen plus beweging voor 20 procent meer gewichtsverlies zorgt dan alleen dieetveranderingen, na een periode van tien weken tot een jaar (514). Programma's met dieet en beweging waren daarbij effectiever in blijvend gewichtsverlies dan dieet alleen.

Tot slot

Zowel cardio als krachttraining kunnen je helpen gezonder te worden en je conditie te verbeteren. Tijdens een cardioworkout verbrand je meer calorieën dan bij krachttraining. Krachttraining kan zorgen voor een meer langdurige verhoging van je stofwisseling dan cardio, en zorgt voor meer spiermassa. Het ideale trainingsprogramma voor het verbeteren van de lichaamssamenstelling is daarom een combinatie van cardio en krachttraining. Hierdoor pak je het beste van twee werelden.