

Experts aan het woord



**TATJANA
VAN STRIEN**
is hoofddocent
aan de Radboud
Universiteit
Nijmegen en
bijzonder hoog-
leraar psycholo-
gie van eetstij-
len aan de Vrije
Universiteit in
Amsterdam.



**LIESBETH
WOERTMAN**
is psycholoog en
verbonden aan
de Universiteit
Utrecht.

Dieetleed

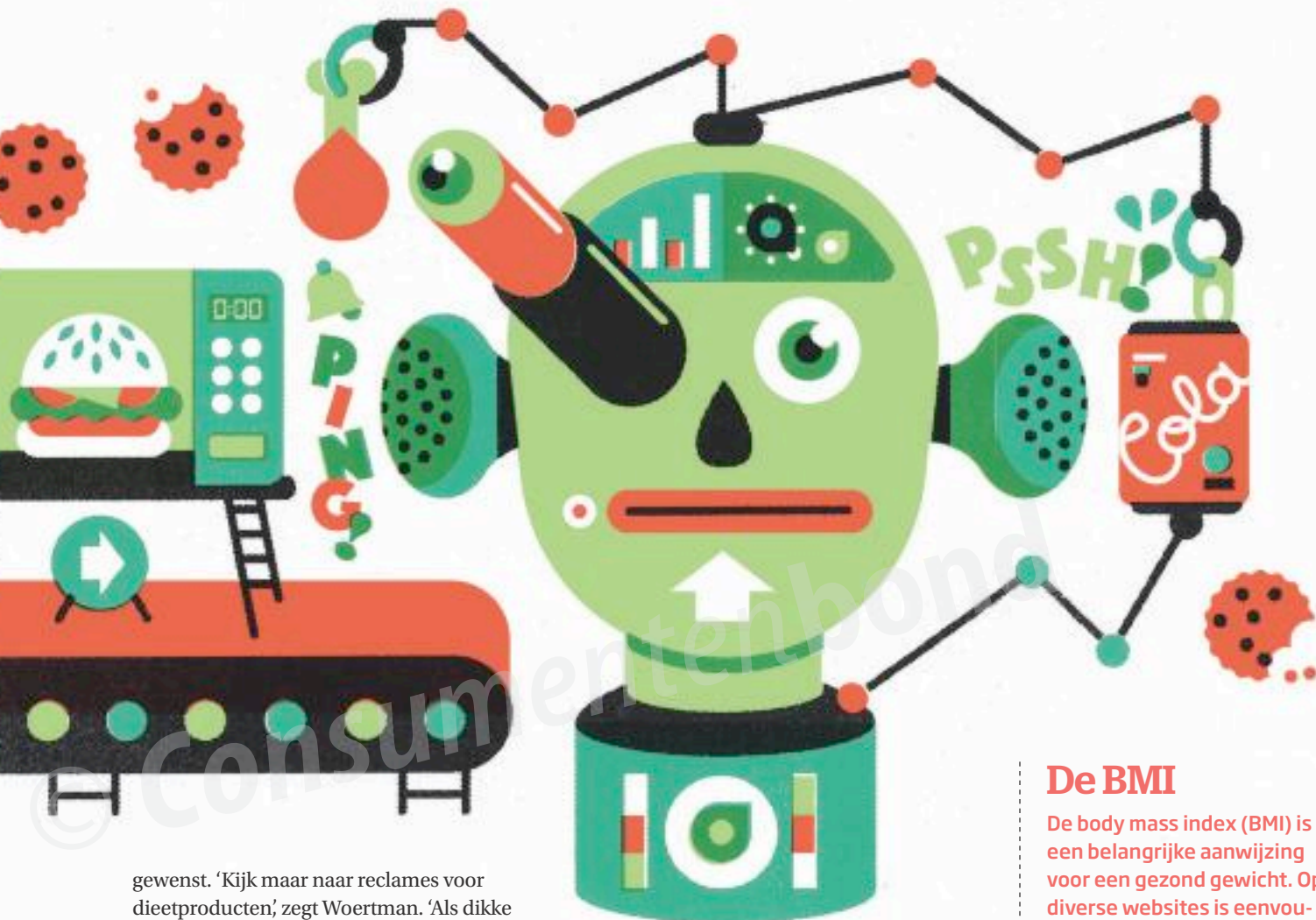
Waarom we er jaar na jaar weer massaal intrappen: de belofte dat een dieet je in een paar weken verandert in een slanke den. Hoe kan dat en wat werkt dan wel?

Tekst **Rineke van Houten** Illustratie **Wijze Valkema**

Wie heeft hem niet: de stille wens een paar kilo kwijt te raken. Twee maanden, dat zou genoeg zijn om weer vol vertrouwen in de spiegel te kunnen kijken en je te verheugen op de nieuwe voorjaarscollectie. De wereld om ons heen prent het bovendien maar al te goed in: dun is nog steeds de mode. Vooral vrouwen zijn daar gevoelig voor. Dat komt doordat zij, anders dan mannen, hun identiteit voor een groot deel ontleenen aan hun uiterlijk, verklaart psycholoog Liesbeth Woertman, hoogleraar aan

de Universiteit Utrecht. Daarnaast hebben velen een ideaalbeeld over hun lichaam dat niet realistisch is, zegt Woertman, die onderzoek doet naar de psychologie van het uiterlijk. 'Ook al ben je een prachtige 50-plusser: als je je vergelijkt met een 20'er lig je natuurlijk snikkend onder tafel. Daar word je heel ontevreden van.' Het is eigenlijk ook nooit goed. 'Er zijn veel onderzoeken gedaan naar meisjes en vrouwen die beeldschoon zijn, maar die zichzelf niet mooi vinden. Het probleem is dat niemand objectief naar zichzelf kan kijken. Onbewust denk je er van alles bij.'

Fabrikanten van dieetproducten spelen handig in op die gevoeligheid met de boodschap dat slank de maat is en dik niet



gewenst. 'Kijk maar naar reclames voor dieetproducten,' zegt Woertman. 'Als dikke vrouwen in beeld komen, hoor je treurige muziek. Na twee weken op dieet met product X zie je ze slanker terug met vrolijke muziek. Die associaties worden je goed ingeprent.' De uitgekookte marketingcampagnes voor pillen, poeders, shakes en andere wondermiddelen doen geloven dat afvallen een eitje is en houden het gewenste schoonheidsideaal voor als een worst. En heeft het ene dieet niet geholpen, dan werkt volgend jaar het andere dieet misschien wel. Fabrikanten lanceren 'nieuwe inzichten' niet voor niets met veel tamtam. Ze maken het verleidelijk opnieuw een poging te wagen.

Om esthetische redenen is het vaak niet nodig om af te vallen. Maar het kan wel noodzakelijk zijn voor je gezondheid. Er is een verschil tussen dik en dik. Iemand met een zogeheten body mass index (BMI) van 25 of hoger heeft gemiddeld genomen overgewicht en moet op zijn gezondheid letten. Iemand met een BMI van 30 en hoger lijdt aan ernstig overgewicht en moet deskundige hulp zoeken om af te vallen omdat diens gezondheid gevaar loopt.

Maar of je nou afvalt voor het mooi-zijn of om gezondheidswinst te boeken; met diëten die snelle resultaten beloven, schiet je op den duur niets op. Onderzoekers van de Columbia University in New York en de Laval University in Quebec constateerden dat mensen die vroeger een BMI van 30 of hoger hadden en die fors zijn afgevallen, door de bank genomen dagelijks 300 tot 400 kilocalorieën (kcal) minder moeten binnenkrijgen om niet weer aan te komen dan mensen die nooit overgewicht hebben gehad.


De rest van je leven

Met andere woorden: wie na een dieet fors is afgevallen, zal de rest van zijn leven beduidend minder kilocalorieën moeten eten om op gewicht te blijven dan iemand die nooit aan de lijn heeft gedaan. Een 'normaal' eetpatroon van 1900 kcal per dag voor een vrouw is er dan niet meer bij, want dan kom je weer op je oude, ongezonde gewicht. Daardoor val je met een dieet na verloop van tijd niet

De BMI

De body mass index (BMI) is een belangrijke aanwijzing voor een gezond gewicht. Op diverse websites is eenvoudig je BMI uit te rekenen: op die van de Consumentenbond, de Hartstichting en het Voedingscentrum. Bij een BMI hoger dan 25 is er sprake van overgewicht en zit je gezondheid in de gevaarzone. Over het algemeen is een BMI hoger dan 30 een signaal dat je gezondheid echt gaat lijden onder je overgewicht. Zoek in dat geval via de huisarts contact met een deskundige, zoals een diëtist. Naast het lichaamsgewicht is de omtrek van het middel belangrijk. Veel vet rond de buik is nadelig voor je gezondheid. Voor vrouwen geldt een middelomtrek vanaf 80 cm als gevaarzone. Voor mannen is dat 94 cm.

MEER INFORMATIE

 www.consumentenbond.nl/dieten

werking van diëten

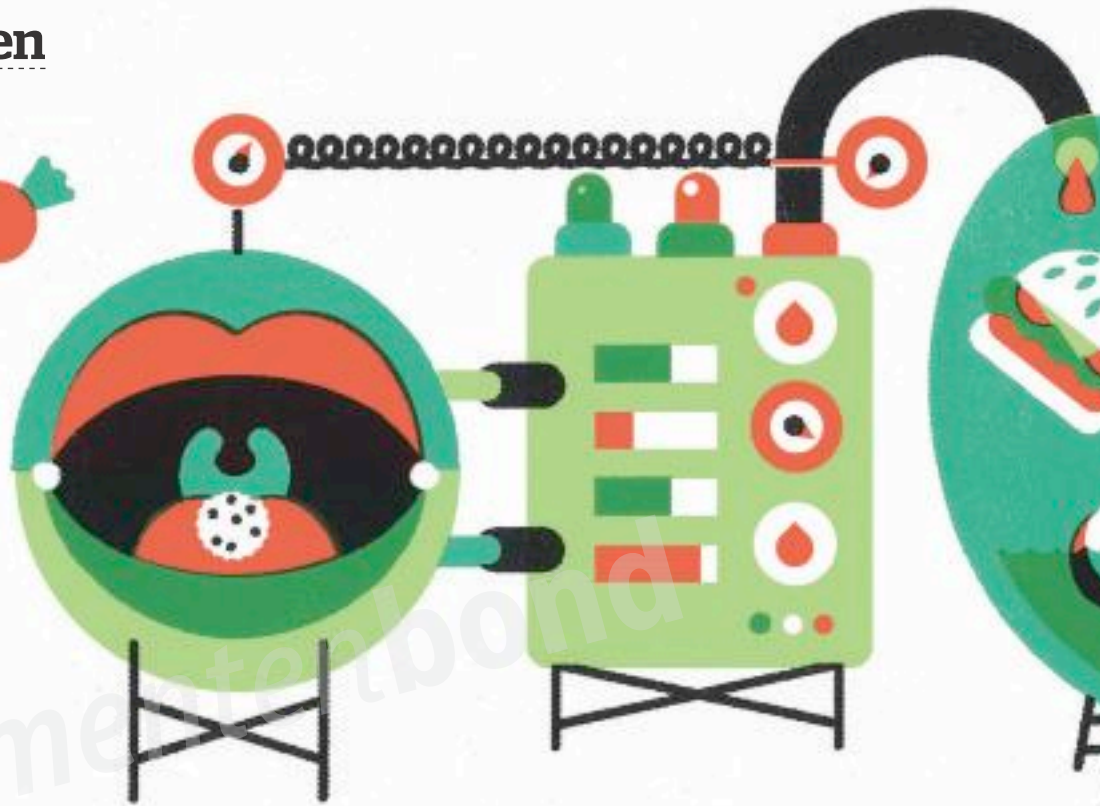
Wat helpt wel?

1 Een kleiner bord
Uit een studie blijkt dat we van een groot bord meer eten dan van een klein bord. Niet omdat we meer trek hebben, maar simpelweg omdat er meer onder onze neus staat.

2 Verander ongezonde gewoonten in kleine stapjes
Geen koekje bij de koffie, maar een handje rozijnen. Omdat je het koekje vervangt door iets anders, is het gemakkelijker de trommel dicht te laten. Als het eenmaal een nieuwe gewoonte is geworden, gaat het zonder moeite. Dan kun je beginnen met het aanleren van een volgende gezonde stap, zoals niets bij de koffie.

3 Wantrouw lightproducten
Mensen gaan harder rijden als ze een autogordel om hebben en inhaleren dieper van een lightsigaret. Met eten is het niet anders. Van lightproducten ben je geneigd meer te eten.

Hetzelfde geldt voor kleine verpakkingen. Mensen die zichzelf te dik vinden, eten meer chips als deze in een klein zakje zitten.



meer af. Je lichaam is al lichter en heeft daardoor minder energie nodig. Veel mensen vinden dat teleurstellend en vervallen dan in hun oude eetpatroon, waardoor ze weer aankomen. Het is dus echt zaak je eetgedrag blijvend te veranderen. Een paar maanden niet snacken en vervolgens weer vrolijk aan de chips zet geen zoden aan de dijk.

Hersenen geven signaal

Sandra Aamodt, een Amerikaanse neurowetenschapper, begon met diëten op haar 13^e en ging daar 30 jaar mee door, een periode waarin ze voortdurend strijd leverde met haar gewicht. Tot ze zich zo rond haar 40^e realiseerde dat al die moeite nergens toe leidde. Ze werd alleen maar dikker. Het zijn namelijk niet de maag en darmen die zeggen dat je moet eten, maar de hersenen. Dat gaat onbewust. Net zoals hersenen ervoor zorgen dat je zonder na te denken loopt, sturen ze je hongergevoel. De hoofdrolspeler in dit systeem is de hypothalamus, een onderdeel van de hersenen. Hij geeft het lichaam signalen vet op te slaan en vet te verbranden, al naar gelang de omstandigheden. Dat systeem, zo legt Aamodt uit in een lezing die te zien is op YouTube

(zie link onder aan artikel), werkt als een thermostaat: 'een thermostaat houdt de temperatuur in huis gelijk, terwijl het weer buiten verandert. Als je een raam openzet wordt het binnen weliswaar kouder, maar zal de verwarmingsketel harder gaan branden om de temperatuur weer op peil te krijgen.' Hersenen werken net zo. Als je veel gewicht verliest, reageren je hersenen net alsof je honger lijdt. Ze sturen signalen om te gaan eten en geven spieren de opdracht minder energie te gebruiken, zodat je gewicht weer 'op peil' komt. 'Wees eerlijk,' zegt Aamodt in het filmpje: 'als diëten zouden werken zouden we allemaal slank zijn.'

Tatjana van Strien, bijzonder hoogleeraar psychologie van eetstijlen aan de Vrije Universiteit, bevestigt dit verhaal van de thermostaat. 'Ons lichaam slaat vet op als er voedsel is, als reserve voor tijden met tekorten. Doordat er in onze huidige samenleving voedsel in overvloed is, eten we echter te veel en slaan we dus steeds meer vet op. Ga je lijnen?

'Als diëten zouden werken, zouden we allemaal slank zijn'



Dan zorgt hetzelfde mechanisme ervoor dat je zo veel mogelijk vet vasthoudt.'

Van Strien wijst daarnaast op een psychologische verklaring voor gewichtstoename van lijners: het 'wat-maakt-het-nog-uit-effect'. Herkenbaar voor iedereen die weleens op dieet is geweest. Je blijft netjes van alle 'verboden vruchten' af totdat een collega trakteert. Je wilt het gebakje niet weigeren en denkt de rest van de dag: dat dieet is vandaag toch al mislukt, ik kan het er net zo goed van nemen. Waarop de koekjestrommel, chips en chocola de rest van de dag niet veilig zijn.

Diëten hebben dan ook geen zin voor 'emotionele eters', mensen die meer eten bij negatieve emoties als stress en angst. Van Strien becijferde dat vier van de tien mensen met overgewicht 'emo-eter' zijn. Zij hebben geen baat bij een vermageringsdieet, omdat daarmee de oorzaak van hun gewichtsprobleem niet wordt aangepakt. Sterker nog: het falen van zo'n dieet helpt ze alleen maar meer in de put. Speciaal voor deze groep ontwikkelde Van Strien in samenwerking met Psychologie Magazine een onlinetraining op psychologiemagazine.nl. Met opdrachten leer je verleidingen gemakkelijker te weerstaan,


en positiever naar jezelf te kijken. Op dezelfde site staat een vragenlijst om eerst uit te zoeken of je een emo-eter bent: <http://tinyurl.com/Tatjana-van-Strien>.

Geleidelijk gewichtsverlies

Crashdiëten beloven veel, maar zijn moeilijk vol te houden, omdat ze zo extreem zijn. Nationale en internationale richtlijnen voor de behandeling van obesitas (BMI van 30 en hoger) adviseren niet extreem weinig te eten en niet veel en snel gewicht te verliezen. De kans is dan erg klein dat je het volhoudt. Wat helpt wel? Zoek in elk geval ondersteuning van een deskundige en bedenk dat geleidelijk gewichtsverlies meer kans biedt op blijvend gewichtsverlies. Verandering van eetgewoonte levert meer op dan een crashdieet.

Neurowetenschapper Aamodt slaagde erin langzaam kilo's te verliezen door wat ze zelf omschrijft als: 'eten met aandacht'. Ze heeft geleerd naar haar lichaam te luisteren en stopt met eten als ze geen trek meer heeft. Klinkt simpel, maar het duurde een jaar voordat ze dat nieuwe gedrag had aangeleerd. 'Maar het was de moeite waard.' ■

SANDRA AAMODT OP YOUTUBE

 <http://tinyurl.com/Aamodt-afvallen>