



GRAAF SANDWICH



en andere
etenswaardigheden

Jan Paul Schutten
Met illustraties van
Jeroen Funke



JE BENT WAT JE LEEST




Joël Broekaert,
Rosanne Hertzberger
Charlotte Kleyn,
Marion Pauw, Pierre Wind
& Ronald Giphart





Ja



“Te veel eten is nog veel ongezonder, daarom pleit ik voor een dieet dat levenslang is vol te houden. Obesitas is wereldwijd een groot gezondheidsprobleem en de uiteindelijke oorzaak is een positieve energiebalans: gedurende langere tijd worden meer calorieën ingenomen dan verbrand. Om weer op gezond gewicht te komen is het dus nodig om minder calorieën te eten dan je verbrandt. De dieetindustrie speelt daar handig op in en lanceert het ene dieet na het andere. Maar het is uiteraard niet verstandig of effectief om een kortdurend dieet te volgen en daarna weer te vervallen in oude gewoonten. Ook weten we uit onderzoek dat het niet uitmaakt of je dieet bestaat uit beperken van koolhydraten, eiwitten of vetten. De enige factor die voorspelt of je duurzaam afvalt is of je je dieet goed volhoudt. Eigenlijk is het devies om permanent een gezondere levensstijl aan te houden, wat zeker niet makkelijk is. Uit een onderzoek naar mensen die duurzaam zijn afgevallen bleek onder andere dat ze ook nadat ze waren afgevallen voldoende bleven bewegen en hun energie-inname in de gaten bleven houden. Het goede nieuws uit dit onderzoek is dat dit na een tijdje een gewoonte werd, en steeds minder moeite kostte.”

ANNE ROEFS
is hoogleraar aan de
Universiteit Maastricht, sectie
Eetstoornissen en Obesitas.

Wie meer wil lezen over dit onderwerp kan dat volgens Anne het best doen in *Tegenwicht. Feiten en fabels over overgewicht* door Jaap Seidell en Jutka Halberstadt.



Diëten is ongezond



Tafelstelling

“Volgens Van Dale is een dieet een leefregel wat eten en drinken betreft. Als jij de leefregels van je buurvrouw volgt kan het zijn dat je minder slimme keuzes voor je gezondheid maakt. In dat geval is diëten ongezond! In Nederland hebben we zeventien miljoen voedingsdeskundigen. Slechts een klein deel daarvan heeft ook daadwerkelijk een opleiding in voeding. De buurvrouw die graag over voeding praat, alleen fruit eet of zonder reden bang is voor gluten, heeft alleen een mening en is daarom niet zo'n goede bron. Wat wel een goede bron is? Dat is lastig omdat boodschappen over voeding steeds vaker een commercieel belang hebben, ook als dat op het eerste gezicht niet zo lijkt. De ervaringsdeskundige die jouw problemen herkent is vaak opgeleid in marketing en niet in voeding. Dat lijkt sympathiek, maar ondertussen schaden zulke adviezen jouw gezondheid. Protestgroepen zoals Foodwatch maken je bang, maar helpen je niet beter kiezen. Dit doen ze omdat media liever angstberichten verspreiden. Ik geef je liever de argumenten zodat jij zelf kunt kiezen. En snap jij er geen biet meer van? Negeer alle marketingberichten en gebruik je eigen gezonde verstand: eet bewust, iets met voedingsstoffen, varieer en eet niet te veel.”

Het boek dat Liesbeth aanraadt bij dit onderwerp is *Sweet control*, dat ze schreef met Meijke van Herwijnen.



Nee

LIESBETH OERLEMANS
is klinisch epidemioloog en
docent voeding aan haar eigen
opleiding gewichtsconsulent.
Verder schrijft Liesbeth voor
tijdschriften en op haar eigen
blog liesbethoerlemans.com.