

3 januari 2018

Beweeg in de goede richting: afvallen met gezond verstand!



Liesbeth Oerlemans

Klinisch epidemioloog, docent voeding en kritisch blogger, Uw voeding als medicijn

Heb jij ook het goede voornemen om te gaan diëten? Hoor je ook van die goede verhalen over koolhydraatarm eten? Liesbeth Oerlemans maant je vooral zélf goed na te denken en niet mee te gaan in de hype van alledag. Win advies in bij mensen die er verstand van hebben, en dat zijn over het algemeen geen artsen.

Mijn verhaal

Het is alweer jaren geleden dat ik door een allergie juist op de mooiste zomerdagen aan huis gekluisterd was. In mijn zoektocht om van de onhoudbare jeuk af te komen, volgde zelfs ik (die niet bekend staat als meegaand) in mijn wanhoop steeds dwazere tips. Tot ik op een dag van een arts het advies kreeg kangoeroevlees te eten. Ja echt! Dat was het moment dat ik besepte dat het weer tijd was om mijn gezonde verstand te gaan gebruiken.

Leen geen mening, oordeel zelf

Ik hoop dat ik anderen kan inspireren dit ook te doen. Je hoeft ook mij niet te geloven. Nee, veel liever heb ik dat je zelf beslist wat goed voor je is. Dat geldt ook voor de gewichtsconsulenten die ik samen met mijn collega [opleid](#). Uit ervaring weet ik dat je alles wil geloven als je wanhoop groot is alles wilt geloven. Onze taak als professional is je te helpen met het aandraagen van verschillende standpunten, zodat je onderbouwd kunt kiezen en je geen moeite doet voor niets.

“Als je op televisie ziet dat je onbeperkt kunt eten en toch afvalt, is het logisch dat je dat graag gelooft”

Afvallen? De energiebalans geldt altijd

Veel mensen willen graag afvallen en hebben vaak, zonder gewenst resultaat, al meerdere pogingen ondernomen, waardoor ze zich machteloos voelen. Als je dan op televisie meerdere malen ziet dat er een koolhydraatarmdieet wordt geadviseerd, waarbij je onbeperkt vet kunt eten en toch flink afvalt, is het logisch dat je dat graag gelooft. Maar er bestaat geen voeding die je onbeperkt kunt eten. Uiteindelijk val je af als je op de langere termijn minder eet dan verbruikt. De Gezondheidsraad heeft in haar richtlijnen voor je op een rijtje gezet wat je het beste kunt kiezen als je gezond wil blijven. Daarbinnen kun je kiezen wat jij graag wil. Het is dus de kunst om die manier te vinden die goed bij jou past en niet alleen op de kortere termijn, maar ook op de langere termijn gezond is.

Lees ook: [Lessen in koolhydraten: wat zijn koolhydraten?](#)

Koolhydraatarme adviezen

Steeds vaker zie je in de media dat als je overgewicht hebt en/of gezonder wil leven het de oplossing zou zijn om koolhydraatarm te gaan eten. Koolhydraatarme adviezen worden onder meer gegeven bij Keer Diabetes 2 Om van Voeding Leeft (onder andere op televisie en via het betaalde platform FoodFirst Network) en ook bij het project Gezondheidsproblemen. Het lijkt de oplossing te zijn voor allerlei Gezondheidsproblemen. In de media is de boodschap steeds dat het werkt, maar de resultaten gebaseerd op alle deelnemers (dus ook de afvallers) worden tot nu toe niet getoond. Het is zinvol dat dit nu in Leende wel gebeurt, zodat zichtbaar is wat het daadwerkelijke effect is.

Adviezen in Leende

Ik neem het project in Leende als voorbeeld. In Leende geven twee artsen voedingsadvies. Omdat artsen autoriteit hebben is het een uitstekend idee dat ze hun invloed gebruiken om het belang van leefstijl te onderstrepen. Het is echter wel relevant te beseffen dat artsen tijdens hun opleiding slechts een paar uur besteden aan het onderwerp voeding en daar dus geen expert in zijn. In Leende wordt LCHF (Low carb, high fat) geadviseerd. Deze adviezen zijn gebaseerd op de visie van Tim Noakes, een inspanningsfysioloog. Maar de adviezen van één persoon zonder voedingsachtergrond zeggen uiteraard minder dan de adviezen van een team van experts van de Gezondheidsraad.

De resultaten in Leende

Bij onder andere de programma's 'Pauw' en 'Dokters van Morgen' werd de suggestie gewekt dat in Leende mensen allemaal minstens tien kilo af zijn gevallen. Maar wat zijn de daadwerkelijke resultaten? In het [Eindhovens Dagblad](#) las ik dat in zes maanden tijd 139 mensen 410 kilo zijn afgevallen. Dat is gemiddeld 2,9 kilo en dus niet opmerkelijk veel. Het is geen reden om af te wijken van de adviezen van de Gezondheidsraad die immers gebaseerd zijn op het voorkomen van ziektes, ook op langere termijn.

“Kies onbewerkte voeding, dus minder pakjes en zakjes, en kies voor volkorenproducten”

Hoeveel koolhydraten en vet eten we

Koolhydraatarme diëten leiden automatisch tot een voedingspatroon met meer vet. Dat sluit onvoldoende aan bij de adviezen van de Gezondheidsraad. Uit de Voedsel Consumptie Peiling (VCP) blijkt dat we gemiddeld 45 procent van onze energie uit koolhydraten halen. Het advies (van de Gezondheidsraad) is om minimaal 40 procent en maximaal 70 procent van je energie uit koolhydraten te halen. Uit de VCP blijkt dat we gemiddeld 35 procent van onze energie uit vet halen. De vetinname van de gemiddelde Nederlander sluit dus goed aan bij het advies van de Gezondheidsraad. Zonder overgewicht is het advies om maximaal 40 energieprocent uit vet te halen.

Kwaliteit voedingskeuzes

Op het moment eet de Nederlander dus niet te veel vet en koolhydraten, wel is het verstandig om naar de kwaliteit van ons eten te kijken. Kies onbewerkte voeding, dus minder pakjes en zakjes, en kies voor volkorenproducten. De Gezondheidsraad adviseert om witte producten te vervangen voor de volkorenvariant, zoals volkorenbrood en zilvervriesrijst. Als je per dag minimaal 90 gram volkorenproducten eet, verlaagt dit je kans om darmkanker, hartziekten en diabetes type 2. Iedereen is het erover eens dat het slim is om dagelijks minimaal 250 gram groente te eten en snoep/koek, frisdrank en ook sap te beperken. De Gezondheidsraad adviseert dagelijks minimaal 200 gram fruit. In Leende wordt fruit helaas afgeraden.

“Voor je gezondheid is het niet aan te raden om adviezen te volgen die niet zijn gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding”

In Leende staat in de adviezen dat vet aan vlees en huid van de kip gezond zouden zijn. Ook wordt er gezegd om slagroom bij de koffie te doen. Omdat we gemiddeld voldoende vet binnenkrijgen is het niet verstandig dit te doen. Het Voedingencentrum adviseert niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan minder dan 300 gram rood/bewerkt vlees is. Eet dagelijks 25 gram ongezouten noten en maximaal 3 eieren per week. Deze adviezen van het Voedingencentrum, gebaseerd op de uitgangspunten van de Gezondheidsraad, en de adviezen die door de artsen in Leende worden gegeven sluiten niet op elkaar aan. Daar wordt gezegd: eet zoveel vlees, vis, volle zuivelproducten, vette sauzen, noten, eieren als u wilt. Dit soort projecten, hoe goed bedoeld ook, krijgen veel media aandacht. Voor je gezondheid is het in het algemeen echter niet aan te raden om dit soort adviezen te volgen als deze niet zijn gebaseerd op de Richtlijnen Goede Voeding die door de Gezondheidsraad zijn opgesteld.

Lees ook: [Richtlijnen Goede Voeding 2015](#)

De voedingsexperts werken samen in de Gezondheidsraad

De Gezondheidsraad heeft als taak samen met experts (wetenschappelijke) adviezen te formuleren met het doel de volksgezondheid te verbeteren. In 2015 heeft de Gezondheidsraad de Richtlijnen Goede Voeding zo geformuleerd dat de kans op het risico op de tien belangrijkste ziekten (zowel op korte als langere termijn) wordt verlaagd. Als je diabetes op korte termijn verbetert, maar daardoor jouw risico op kanker en hart- en vaatziekten toeneemt, is dat relevant om mee te nemen in je afweging voor een voedingspatroon. Al deze verschillende aspecten goed afwegen, kan uitsluitend als je zowel een gedegen kennis van voeding hebt en in staat bent om uit een overzicht van alle beschikbare literatuur juiste conclusies te trekken over de invloed van voeding op gezondheid en ziekte. De experts van de Gezondheidsraad hebben deze kennis en vaardigheden, zodat zij weloverwogen algemene Richtlijnen voor een Goede Voeding kunnen opstellen. Het is daarom dus onverstandig om af te wijken van deze richtlijnen.

Lees ook: [Wie kun je vertrouwen voor voedingsadvies](#)

Een professional volgt niet een eigen mening maar de experts

De experts hebben een master op het gebied van voeding en zijn bij voorkeur daarop gespecialiseerd. Dat vergt een investering van vele jaren en dat lijken (ook) professionals soms te vergeten. Voedingsonderzoek beoordelen en ook uitvoeren is echter heel ingewikkeld en leer je dus ook als arts, diëtist of gewichtsconsulent niet door zelfstudie. Als het goed is volgen professionals daarom de standpunten van het team van de Gezondheidsraad.

Laat ik eerlijk zijn. Voordat ik vorig jaar mijn master klinische epidemiologie afrondde dacht ik heel af en toe ook dat ik het beter wist dan de experts van de Gezondheidsraad. Nu kan ik (voedings)onderzoek in de basis zelf beoordelen, maar ook ik val in de praktijk vaak terug op deskundigen. We hebben immers niet voor niets goed onderbouwde voedingsadviezen. Populaire initiatieven van mensen die geen voedingsexpert zijn, krijgen in de media veel aandacht. Het is jammer dat het dan meer om (media)bereik en omzet lijkt te gaan dan om de meest gezonde adviezen.

“Als je gezonder wil leven is het advies om stap voor stap je hele leefstijl aan te passen”

Vitaler leven kan eenvoudiger en gezonder

Als je gezonder wil leven is het advies om stapje voor stapje je hele leefstijl aan te passen. Dat gaat dus verder dan alleen voeding (ook minder/geen alcohol), maar ook om meer bewegen, stoppen met roken, voldoende slaap en ontspanning. Een systeembenadering helpt om het vol te houden. Het kan ook helpen om, net als in Leende, samen aan de slag te gaan.

Ingewikkelde adviezen krijgen veel belangstelling en zouden mensen in beweging krijgen. Maar het is wel belangrijk dat het een beweging is in de goede richting. De verkeerde richting is niet goed voor je gezondheid en bovendien zonde van je moeite. Als je goed voor jezelf wil zorgen is het ook zinvol je eigen gezonde verstand te respecteren en daarop te vertrouwen. Ben je op zoek naar gezonde (eenvoudige) gratis tips en recepten kijk dan eens naar [deze tool van Het Voedingencentrum](#), waarbij je je geslacht en leeftijd invult. Nieuwsgierig geworden? Kijk hier gerust verder voor meer praktische tips.

Goede voeding bij diabetes

Heb je [diabetes](#)? Kirsten Berk promoveerde op het onderwerp 'afvallen en gewichtsbehoud bij diabetes'. Zij concludeert ook dat minder calorieën eten belangrijker is dan koolhydraten beperken. Verder is regelmatig bewegen belangrijk voor een stabiel bloedglucose en de cellen gevoeliger maken voor insuline.

Lees ook: [Lessen in koolhydraten: levensstijl is leidend voor consumptie](#)

Liever hulp van een gewichtsconsulent of diëtist

In het belang van de patiënt is het aan te raden dat artsen samenwerken met een gewichtsconsulent (van de BGN) of diëtist (van DCN of NVVD) die de richtlijnen van de Gezondheidsraad kent en daar ook naar handelt. Verander is lastig. Als je denkt dat je er alleen niet uit kunt komen, kun je ook zelf met hen een afspraak maken.