

Eet je bord niet leeg

Waarom afvallen moeilijk is, maar wel mogelijk

Colofon

ISBN: 978 94 6365 476 0

1e druk 2022

© 2022, Jan Mens

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Elikser heeft alle mogelijke moeite gedaan om, daar waar uit een andere bron beeld is overgenomen, deze bron te achterhalen met het doel een en ander auteursrechtelijk correct af te wikkelen. Mocht een rechthebbende zich door publicatie in deze uitgave niettemin in zijn belangen geschaad voelen, dan verzoekt de uitgever deze belanghebbende onverwijld contact op te nemen met Elikser om vervolgens tot een correcte afhandeling van zaken te komen.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Eet je bord niet leeg

Waarom afvallen moeilijk is, maar wel mogelijk

JAN MENS



Inhoudsopgave

Inleiding: hoezo overkomt me dit?	7
1. Afvallen is moeilijk	9
2. Ben je echt te zwaar?	12
3. We zijn niet allemaal hetzelfde	18
4. Te zwaar door een veranderde stofwisseling en een veranderd hongergevoel	27
5. Slapend afvallen, kan dat?	36
6. Warmte is het nieuwe roken	38
7. Beleefdheid en sociale druk	42
8. Niets weggooien	44
9. Gewoonte	47
10. Het genot van het kauwen	49
11. Het aanbod bepaalt hoeveel je eet en drinkt	50
12. Verleiding in de supermarkt	54
13. Verleiding op straat	56
14. Verleiding thuis	58
15. Verleiding door de prijs	62
16. Verleiding door geur en hoe het eruitziet	65
17. Verleiding om weinig te bewegen	67
18. Verleidingen verschillen per land	69
19. Gezonde vervangers: zout	72
20. Gezonde vervangers: vet	77
21. Gezonde vervangers: ontbijtgranen	84
22. Wat kan beter?	87
Verantwoording	97
Dankwoord	103



DIDI is in 2020 failliet gegaan. Aan blootlopen valt niets te verdienen. Gingen ze daarom failliet? ☺

Zo is het ook met boeken over afvallen. Daar kun je niets aan verdienen als je schrijft dat je minder moet eten en meer moet bewegen. Daar ben je gauw over uitgepraat.

Overgewicht overkomt je.

Het boek dat voor je ligt, bevat geen lijst met recepten voor lekker en gezond eten. Dit boek gaat over die oorzaken van overgewicht die ongevraagd op je pad komen. Overgewicht overkomt je. Je bent meer een slachtoffer dan een dader. Ik wil uitleggen waarom afvallen zo moeilijk is en ik zal tips geven hoe je je zo veel mogelijk kunt beschermen tegen de 'belagers' die het je zo moeilijk maken.

1. Afvallen is moeilijk

Als je leest over afvallen lijkt het eenvoudig. Gewoon wat minder eten en wat meer bewegen. Alsof het zo simpel is. Afvallen lukt meestal nog wel. Een groter probleem is het vasthouden van je streefgewicht.

Veel medische problemen worden veroorzaakt door een combinatie van factoren. Bijvoorbeeld rugpijn: het is een beetje aanleg, een beetje te zware belasting en een beetje stress. Artsen gebruiken daarvoor de term bio-psycho-sociaal. Bio wil zeggen de lichamelijke oorzaken: een virus, erfelijkheid, hormonen. Psycho wil zeggen het samenspel van emoties: teleurstelling, boosheid, verveling, depressie. Sociaal duidt op de interactie met de omgeving, andere mensen, verleidingen, geldgebrek. Omdat er een samenhang is tussen deze drie factoren is het soms een beetje gekunsteld om te zeggen of iets bio is, psycho of sociaal. Dat ga ik in dit boek ook niet scherp scheiden.

In dit boek wil ik als arts vertellen over medische oorzaken van overgewicht en over de verleidingen van onze maatschappij om meer te eten en minder te bewegen. Ik ga een aantal tips geven om de verleidingen te weerstaan.

**Wees op je hoede als afvallen
makkelijk gaat.**

Toen ik nog maar net afgestudeerd was, zei ik weleens tegen patiënten dat ze moesten afvallen. Ik ben ermee gestopt. Het is een loos advies. Je kunt ook tegen een sigarettenroker zeggen dat hij moet stoppen met roken. Dat weet hij zelf ook wel. Hij weet alleen niet hoe hij het voor elkaar moet krijgen. Om te illustreren hoe moeilijk afvallen is, vertel ik een trieste gebeurtenis. Ik herinner me nog goed hoe ik in de fout ging bij een 55-jarige vrouw met slijtage in een van haar knieën. Ze moest geopereerd worden, maar was veel te zwaar. 'Pas als u tien kilo bent afgevallen, kan ik u doorverwijzen naar de orthopeed,' kreeg ze van mij te horen. Tot mijn verbazing kwam ze na een maand vertellen dat het gelukt was. Ze was zelfs

meer dan tien kilo afgevallen. Trots liet ze zien hoe ruim haar kleding zat. Ze had haar hele leven tevergeefs geprobeerd om af te vallen en nu was het gelukt. 'Als het maar moet, dokter, dan lukt het wel. Het kostte niet eens zo veel moeite.' Drie maanden later was ze overleden. Ze had een tumor in de dikke darm met uitzaaiingen. Ik schrok me rot. Ik heb er wel iets van geleerd: als het iemand lukt om zonder moeite sterk af te vallen, wees dan op je hoede.



Een groot probleem is het vasthouden van je streefgewicht. Berucht zijn crash-diëten. Ik noem het 'afvalraces'. Je valt daarmee in korte tijd enorm af. Vaak wel vijf kilo in twee weken. Er zijn zelfs 'deskundigen' die reclame maken met de belofte dat het lukt om tien kilo in tien dagen af te vallen (zoals besproken in Dietburpp). Grofweg kun je stellen dat diëten waar je snel veel mee afvalt, op langere termijn

altijd mislukken. Vooral als je daarbij speciale producten moet aanschaffen. Bijvoorbeeld zakjes of repen. Daar stop je vroeg of laat mee en het past niet in een normaal leven waarbij je met andere mensen om de tafel zit. Eten is een sociale bezigheid. Dat doe je liever niet in je eentje. Daar passen zakjes en repen niet bij. De geschiedenis van de Amerikaanse cardioloog dokter Robert Atkins is veelzeggend. Hij werd wereldberoemd met zijn dieet. In zijn boeken schrijft hij hoe hij zelf met overgewicht kampte en met een koolhydraatarm en vetrijk dieet snel afviel. Met dat dieet val je inderdaad snel af, maar weinig mensen houden dat vol. Illustratief is dat dokter Atkins bij zijn overlijden op 72-jarige leeftijd 117 kilo woog.

Afvallen hoeft niet snel te gaan. Als je nu eens elke dag vijftien gram zou kunnen afvallen. Dat is het gewicht van een grote kers. Dat is een ons per week en vijf kilo per jaar. Veel mensen zijn al twintig jaar aan het proberen af te vallen en zouden er heel wat voor overhebben als ze in die twintig jaar één kilo per jaar waren afgevallen. Het hoeft niet snel te gaan, maar het is wel belangrijk om je winst vast te houden.

2. Ben je echt te zwaar?

Er zijn twee populaire methodes om vast te stellen of je moet afvallen: het berekenen van je BMI en het meten van je buikomvang.

De BMI, ofwel de body mass index, is al 250 jaar geleden bedacht door de Belgische wiskundige Adolphe Quetelet. Daarom spreekt men ook wel over de quetelet-index. (Een patiënt die bij mij op het spreekuur kwam, had het niet goed verstaan en dacht dat het de kotelet-index was. 😊 Je berekent de BMI door je gewicht in kilo's tweemaal te delen door je lengte in meters. Bijvoorbeeld, je weegt 72 kilo en bent 1,60 meter lang. Deel 72 door 1,60, dat is 45. Deel die 45 nog eens door 1,60 en de uitkomst is 28,1. Dat is je BMI. Artsen gaan ervan uit dat een ideale BMI ergens tussen de 18,5 en 25 zit. Boven 25 neemt het risico toe op suikerziekte, hoge bloeddruk en hoog cholesterol in je bloed. In Nederland is de gezondheidszorg zo goed dat voor al die problemen wel een pilletje is, waardoor er nog goed mee te leven is. Maar met een BMI boven 30 neemt geleidelijk ook de gemiddelde levensverwachting af.

De meeste wetenschappers geven de volgende beoordelingen aan een BMI:

BMI	Conclusie
Minder dan 18,5	Te laag. Je hebt een verhoogde kans op tekort aan vitamines en calcium. In extreme gevallen is er ook een verhoogde kans op vroeg overlijden.
Tussen 18,5 en 25	Gezond
Tussen 25 en 30	Iets tot aanmerkelijk te hoog. Je hebt een verhoogde kans op allerlei kwalen.
Meer dan 30	Veel te hoog. Je hebt een verhoogde kans op vroeg overlijden.

Voor vrouwen gelden dezelfde waarden als voor mannen. Ouderen mogen iets zwaarder zijn. De norm voor 'gezond' is voor 70-plussers 22-28 (bron: Voedingscentrum).

Nadeel van de BMI is dat je daarmee niet meet of je veel vet hebt, veel spieren of zware botten. Een bodybuilder heeft vaak extreem weinig vet en veel spieren en komt daarmee uit op een hoge BMI, terwijl hij niet ongezond zwaar is. Ook zie je aan de BMI niet wáár het overtollige vet zit. Vet in het lichaam is vooral slecht voor de gezondheid als het rond de buik zit en daar dan weer vooral rond de organen. Vet in billen, benen en borsten kan weinig kwaad.

Gespierde mensen mogen best wat zwaarder zijn.

Omdat de BMI geen informatie geeft over het vetpercentage zijn er speciale weegschalen (impedantie-meters) waarvan men zegt dat je daarmee het vetpercentage kunt meten. De methode is niet betrouwbaar. Je krijgt wel een grove inschatting, maar bij één op de vijf proefpersonen zit het apparaat er meer dan tien procent naast (Coëffier 2022). Een simpelere manier is om de buikomvang te meten. Ga staan en leg een meetlint horizontaal om je taille. Met de taille wordt hier bedoeld het punt halverwege de bovenrand van het bekken en de onderste ribben. Je kunt dat punt ook bepalen door je handen in je zij te zetten en te onderzoeken waar je het verst je handen naar binnen kunt drukken. Je ademt diep in, daarna langzaam uit en je ontspant je buik. Dan meet je de omvang (WHO 1995). Als je een paar keer achter elkaar meet, zul je merken dat je makkelijk een paar centimeter meer of minder meet. Dat is het nadeel van het meten van de buikomvang. Het geeft wel een indicatie. Een ander nadeel is dat je veel moet afvallen voordat je dat met je meetlint kunt vaststellen. Een groot voordeel van de buikomvangmeting is echter dat je daarmee op de plaats meet waar het lichaamsvet het meeste invloed heeft op je gezondheid.

Het Voedingscentrum geeft de volgende beoordelingen aan de buikomvang.

Mannen	Vrouwen	Conclusie
Minder dan 79 cm	Minder dan 68 cm	Te laag
Tussen 79 en 94 cm	Tussen 68 en 80 cm	Gezond
Tussen 94 en 102 cm	Tussen 80 en 88 cm	Iets tot aanmerkelijk te hoog
Meer dan 102 cm	Meer dan 88 cm	Veel te hoog

Het is nuttig om één keer zowel de buikomvang als je BMI vast te stellen. Als het goed is, kom je met beide methodes tot dezelfde conclusie. Als dat niet zo is, beseft dan dat de buikomvang meer zegt over je gezondheid dan de BMI. Bijvoorbeeld Arnold Schwarzenegger heeft een BMI van 32 (veel te hoog), maar een buikomvang van 92 (gezond). Hij hoeft dus niet af te vallen. Maar als je de progressie wilt meten, dus of het de goede kant uit gaat met je gewicht, is het veel praktischer om de weegschaal te gebruiken dan het meetlint.



Arnold Schwarzenegger

Gewicht: 113 kg

Lengte: 1,88 m

BMI: 32

Conclusie: 25 kg te zwaar voor
een gezond BMI (= 25)

Buikomvang: 92 cm

Conclusie: toch gezond!

Het klinkt gek, maar mensen vragen zich weleens af van welk gewicht ze moeten uitgaan. Het gewicht 's morgens of 's avonds? Voor of na het eten? Voor of na het plassen? Met of zonder kleren aan? En hoe ga je om met je gewicht op maandagochtend na twee etentjes in het weekend? Het antwoord is eenvoudig. Het gaat om het laagste gewicht dat je in een week hebt gemeten. Wil je het goed aanpakken, doe dat dan op de volgende manier.

Zorg voor een weegschaal die op een ons nauwkeurig je gewicht aangeeft. Dus met één cijfer achter de komma. Geen ouderwetse weegschaal met een wijzer, maar een digitale met een batterij. Elke weegschaal is weer een beetje anders, dus gebruik steeds dezelfde. Ga eens een keer of vijf achter elkaar op je weegschaal staan. Je zult misschien zien dat de weegschaal niet steeds hetzelfde aangeeft. Een onsje meer of minder kan geen kwaad, maar als je voortdurend verschillen meet van meer dan drie ons moet je een andere weegschaal kopen. Weeg jezelf vervolgens elke ochtend: of steeds naakt, of steeds met min of meer hetzelfde ondergoed. Je moet wel altijd eerst plassen. Daarna wordt het simpel: je schrijft een week lang je ochtendgewicht op.

Bijvoorbeeld: een vrouw meet in een week de volgende gewichten:

Maandag	73,1
Dinsdag	72,1
Woensdag	72,0
Donderdag	72,5
Vrijdag	72,9
Zaterdag	73,1
Zondag	72,4

Je ziet dat het gewicht nogal fluctueert. In die week is 72,0 de laagste waarde en 73,1 de hoogste. Fluctuaties zijn heel normaal. Deze vrouw mag op dinsdag denken dat ze een kilo is afgevallen, maar helaas. Zo werkt het niet. Kijk maar: op zaterdag weegt ze weer 73,1. Het hoogste en het laagste gewicht kunnen in een week makkelijk twee kilo verschillen. Doordat je de ene dag wat meer eet en drinkt en 's morgens tijdens het wegen nog geen ontlasting hebt gehad, kom je soms makkelijk een kilo hoger uit dan de dag ervoor. Als je uitslaapt weeg je 's morgens minder dan wanneer je vroeg opstaat. Als je poept kun je erop rekenen dat je daarmee twee tot drie ons afvalt. Als je veel zweet val je ook weer meer af. Bij topsporters is dat makkelijk een kilo per uur. Bij warm weer is het zelfs meer.

In zo'n lijst als in het voorbeeld kijk je niet naar die uitschieters naar boven, maar alleen naar de laagste waarde van die week. Je

onthoudt alleen die 72,0 kilo; dat is je basisgewicht. Je bent pas echt afgevallen als je weegschaal een gewicht aangeeft onder die 72,0 kilo. Als je bijvoorbeeld een keer 71,8 kilo weegt, wordt dat je nieuwe basisgewicht. Daar moet je later weer een keer onder zien te komen. En als je meer dan twee kilo boven die 72,0 kilo uitkomt, ben je aangekomen.

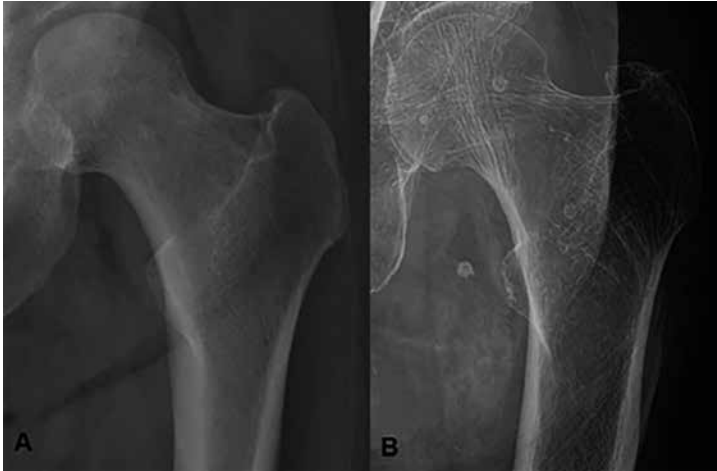
Het is verstandig om elke ochtend te wegen en steeds voor je op de weegschaal gaat staan te raden hoeveel je weegt. Je denkt bijvoorbeeld: gisteren was ik 72,5 kilo, gisteren heb ik een uur gefietst, normaal geluncht, 's avonds bij vrienden gegeten, geen toetje genomen. Je denkt: 73,0 kilo. Je staat ervan te kijken hoe nauwkeurig je na een tijdje kunt schatten hoeveel je bent aangekomen of afgevallen vergeleken met de dag ervoor. Het schatten en het wegen maakt je bewust van het gedrag dat je gewicht beïnvloedt. Op den duur schrik je niet meer als je een pond bent aangekomen. Je weet waardoor het komt. Na een etentje zijn je darmen goed gevuld, maar je gezicht en je billen zijn nog net zo dik. Dus geen zorgen. Als je maar niet elke dag een etentje hebt.

3. We zijn niet allemaal hetzelfde

Door een verschil in lichaamsbouw kan iemand makkelijk vijf kilo meer wegen dan past bij zijn lengte. Ik heb het niet over de smoesjes van mensen die dertig kilo te zwaar zijn en het helemaal niet nodig vinden om iets aan hun gewicht te doen: 'Ik ben wel zwaar, maar ik heb zware botten', of 'Dokter, ik wil plaspillen, want ik houd vocht vast. Het is allemaal vocht.' Toch zit er wel een kleine waarheid in zulke beweringen. Daar gaat dit hoofdstuk over.

Zware botten

Het gewicht van de botten van de gemiddelde Nederlandse man (183 cm lang) is 11,6 kilo en van de gemiddelde Nederlandse vrouw (171 cm lang) is 9,2 kilo. Bij gezonde volwassenen van dezelfde leeftijd wegen zware botten maximaal 25 procent meer en lichte botten maximaal 25 procent minder (Clarys, 1999). Dan hebben we het dus over twee à drie kilo meer of minder dan de norm. Bedenk dat het gewicht van de botten vooral bepaald wordt door je lengte en niet door je gewicht. Ik zie dat dagelijks op röntgenfoto's. De botten van een dertigjarige magere man van 1,70 meter zien er precies zo uit als die van een dertigjarige bodybuilder van 1,70 meter. Ook de botten van een bejaarde vrouw van 1,70 meter zijn net zo groot. Een verschil is wel dat de botten van een bejaarde minder wegen door kalkverlies. Op een röntgenfoto is dan te zien dat de botten een beetje doorzichtig zijn.



Links (A) een röntgenfoto van een normale heup. Rechts (B) van iemand met sterke ontkalking. Hoe witter, hoe meer kalk. Het bot rechts is net zo groot als het bot links, maar een beetje doorzichtig en weegt 25 procent minder dan het bot links (Jang 2021).

Lengte in cm	Gemiddelde gewicht van botten in kg	
	Mannen 30 jaar	Vrouwen 30 jaar
150	8,3	7,3
160	9,3	8,2
170	10,3	9,1
180	11,3	10,0
190	12,3	10,9

Naarmate we ouder worden, ontkalken de botten en worden ze lichter. Maar mensen met ontcalcite botten zijn meestal niet te zwaar. Ontkalking van de botten gaat sneller bij magere mensen. Overgewicht is dus gunstig voor je botten. Elk nadeel heeft zijn voordeel. Maar het klopt dus dat te zware mensen vaak zwaardere botten hebben dan gemiddeld. Ook de botten van mensen met Afrikaanse voorouders (in Amerika noemen ze dat 'Afro-Amerikanen') zijn zwaarder dan gemiddeld; dat scheelt ongeveer 20 procent (Gerace

1994). Al met al maakt het dus wel uit of je zware botten hebt of niet, maar het gaat hooguit om een paar kilo.

Te veel vocht

Het lichaam bestaat voor een groot gedeelte uit water. Bij vrouwen is dat 52 procent en bij mannen zelfs 63 procent. Het percentage kan tijdelijk makkelijk een paar liter fluctueren. Als iemand vocht vasthoudt, veroorzaakt dat gewichtstoename. Het vocht zakt meestal naar de enkels, de voeten en soms de vingers. Je omgeving ziet het daardoor niet aan je, maar de weegschaal liegt niet. Een gewichtstoename door vocht is zelden meer dan vijf kilo. Als het meer is ben je er goed ziek van. Vocht vasthouden gaat vaak gepaard met hoge bloeddruk. Je ziet het soms in de zwangerschap, bij zwakte van het hart of van de nieren of als bijwerking van medicijnen. Maar bedenk dat het hooguit gaat om een paar kilo. Na een lange vliegreis merk je soms ook dat je dikke enkels hebt. Je denkt dan dat je op je vakantie één à twee kilo bent aangekomen, maar dat is vocht in je benen. Na twee dagen plas je dat gewoon weer uit. Andersom kunnen sporters door zweeten makkelijk een paar liter onder hun basisgewicht uitkomen. Meestal zit dat er binnen twee dagen weer aan.

Grappig is dat de nabestaanden van dokter Robert Atkins ook de smoes gebruikten dat hij te veel vocht vasthield. Hij kwam ten val, raakte in coma en overleed enige weken later. Hij woog, zoals eerder vermeld, bij zijn dood 117 kilo. Voor de schrijver van dertien boeken over afvallen was dat natuurlijk een schande. Zijn weduwe probeerde het recht te praten door te beweren dat hij ten tijde van zijn val 'maar' 89 kilo woog en dat hij in het ziekenhuis 28 kilo zwaarder was geworden doordat hij vocht vasthield. Dat zou gekomen zijn door een virusinfectie en de medicatie. Onzin natuurlijk.

Als je denkt dat je abnormaal veel vocht vasthoudt, moet je een keer naar je huisarts. Je kunt ook eens kijken hoe het staat met je buikomvang. Kijk daarvoor in de tabel in hoofdstuk 2. Ben je echt te zwaar? Als je met je buikomvang tot dezelfde conclusie komt als met de BMI is de kans groot dat je niet door vocht te zwaar bent.

Abnormaal onderhuids vet

Er is een merkwaardige aangeboren aandoening die lipodeem heet (spreek uit: liep-eudeem). Vrouwen met lipodeem hebben op-