

**FRANK  
DEPOORTER**

---

**DOEN!**

---

**HET BESTE  
DIEETBOEK  
VOOR  
MANNEN**



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

---

# INHOUD

---

<b>VOORWOORD</b>	7
<b>INLEIDING</b>	9
<b>WAAROM ZOU IK EIGENLIJK WILLEN AFVALLEN?</b>	13
<b>MYTHES OVER AFVALLEN</b>	35
<b>DE WAARHEID OVER AFVALLEN</b>	57
<b>EN NU AAN DE SLAG!</b>	91
<b>MAAK EEN MAALTIJDSHEMA</b>	143
<b>MAAK EEN BEWEGINGSSHEMA</b>	171
<b>10 VUISTREGELS VOOR SUCCESVOL AFVALLEN</b>	183
<b>HET MAKKELIJKE DIEET DAT VOOR ÉLKE MAN WERKT</b>	189
<b>DANKWOORD</b>	190

---

# VOORWOORD

---

“**GOEIMORGEN, MENEER SELS.** U spreekt met Frank Depoorter, freelance journalist en een man met een missie.”

“Zeg maar Michaël, hoor. En vertel me, op welke calvarietocht ben je vertrokken?”

Dit moet zowat ons eerste gesprekje geweest zijn. Frank was toen al zes maanden onderweg naar de fitste versie van zichzelf en een goeie 45 kilogram lichter dan toen hij eraan begon. Hij stuurde me een pak informatie door – hoe hij zijn eetpatroon had veranderd, welke principes hij had gevolgd, een gedetailleerd eetdagboek ... Het resultaat dat hij in zijn eentje geboekt had, was knap. En tegelijk kon ik ook alleen maar vaststellen: Je hebt nog niet eens écht gediëet, Frank. Daarvoor eet je in principe nog altijd te veel. Het zegt vooral iets over wat je voordien zoal moet hebben gegeten. Maar het bewijst wel dat je met gezond verstand, goede keuzes en een sterke motivatie al heel veel kan bereiken.

**ETEN DOET IETS MET EEN MENS.** Het boeit, het verwent, het verzacht. Maar eten versmacht ook, helaas ... Eten is een rode draad doorheen heel ons leven, we zijn er dagelijks mee bezig. En ons eten kan ook een stille killer worden. Zonder het goed en wel te beseffen, was Frank al jaren bezig om kleine stapjes te zetten in de richting van allerhande welvaartsziekten. In dit boek wordt in heldere en klare taal aangegeven welke risico's er verbonden zijn aan dat heus niet zo onschuldige buikje.

**DIT IS EEN BOEK VOOR DOENERS EN DENKERS.** Zal het me lukken? Kan ik mijn ontwrichte relatie met voeding herstellen? Voor mij is het alvast duidelijk we moeten opnieuw geloven dat gezond eten in wezen eigenlijk makkelijk is! Méér groenten, méér fruit. Dat is al voor meer dan acht op tien van de Belgen hét advies om een serieuze gezondheidsimpact te ervaren. In dit boek vertelt Frank waarom het ook voor jou een goed idee is om eraan te beginnen.

---

## INLEIDING

---

**DIT IS EEN BOEK VOOR DE DOE-HET-ZELVER.** ‘Wat je zelf doet, doe je meestal beter!’ Met die leuze in gedachten en een flinke portie motivatie is Frank gestart en hij wil alle mannen meenemen op zijn ingeslagen pad. Veel mensen hebben goede intenties op 1 januari, maar je wordt niet dik tussen Kerst en Nieuwjaar, wél tussen Nieuwjaar en Kerst. Hetzelfde geldt voor afvallen: je doet het niet in 6, maar in 360 dagen. En je moet het ook volhouden, het is geen sprint, wel een marathon.

**DIT IS EEN BOEK VOOR MANNEN – MAAR OOK VOOR VROUWEN.** Dit is in essentie een boek voor iedereen die het wil horen, ongeacht geslacht of leeftijd. De cijfers liegen namelijk niet: 50% van de Belgen heeft baat bij een duurzaam bereikt gewichtsverlies. Omdat iedereen ervaringsdeskundige is met eten – we doen het elke dag van ons leven, zelfs meerdere keren per dag – is een gezond voedingspatroon meteen ook een krachtig instrument om de fitste versie van onszelf te worden.

Als diëtist én als chef kan ik ‘DOEN!’ alleen maar aanraden. Het is geschreven vanuit een authentieke, persoonlijke ervaring. Vanop de fiets bijna. Met het hart op de tong – of misschien nog beter: met het hart in de pen.

Michaël Sels  
Hoofddiëtist  
Universitair Ziekenhuis Antwerpen

Vandaag ben ik een slanke, fitte en zelfs sportieve man. Maar een goed jaar geleden, in de zomer van 2020, woog ik maar liefst 146 kilo. Een wandelende tijdbom was ik. Tot ik van de ene op de andere dag besloot dat het zo niet verder kon. Ik moest en zou dat catastrofale overgewicht kwijtspelen, voor het te laat was en ik ernstige gezondheidsproblemen kreeg.

Ik had voor chirurgie kunnen kiezen, want ik kwam door mijn extreme obesitas zelfs in aanmerking voor een volledige terugbetaling. Maar dat zou een gemakkelijksoplossing geweest zijn en bovendien een serieuze hypotheek op een normaal leven achteraf.

Ik had voor een of ander commercieel dieet kunnen kiezen, er is er altijd wel eentje in de mode. Maar daar voelde ik me als man totaal niet door aangesproken. Te eenzijdig vaak, te veel betutteling, te veel gedoe, te veel regeltjes, te veel receptjes, te veel poedertjes of supplementen, te veel *wonderfoods*, te veel tierlantijntjes – ik kreeg steevast het gevoel dat de meeste diëten zich richtten tot een vrouwelijk doelpubliek.

Niet dat vrouwen *Doen!* niet mogen lezen, heel graag zelfs. Ik denk dat er ook voor hen voldoende inspiratie, ideeën en stof tot nadenken in zitten. Maar dit dieetboek is er in de eerste plaats voor mannen. Je zult geen lekkere recepten ontdekken, geen meditatieoefeningen, geen tips voor een meer mindful leven, geen miraculeuze work-outs voor buik of billen – laat staan borsten.

Ik koos voor een rechttoe rechtaan aanpak. Een echte man trekt zijn plan: dat was het aanvankelijk vage idee achter mijn project om af te vallen. Het was mijn eigen schuld dat ik het zo ver had laten komen, het was dus ook mijn eigen verantwoordelijkheid om orde op zaken te stellen. Ik wou het zelf doen. *My way*. Met gezond boerenverstand. Met vallen en

opstaan, met gissen en missen. Met bloed, zweet en tranen desnoods. Ik verdiepte me online in gepopulariseerde wetenschap en dacht grondig na over hoe het óók zou kunnen lukken. Maar vooral: ik begon eraan. *Just do it* – want daar komt het uiteindelijk wel op neer.

In de persoon van Michaël Sels, hoofddiëtist bij het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, had ik gelukkig wel een deskundig klankbord toen ik begon te schrijven aan dit boek. Je kunt het mijn eigen, individuele visie noemen, maar het is wel een onderbouwde, praktische visie die me een gewichtsverlies van meer dan vijftig kilo heeft opgeleverd. En ik ben geen uitzondering. Zoals ik lopen er in België meer dan drie miljoen mannen rond met vijf, tien, twintig, of nog meer overtollige kilo's. En wat ik kan, kunnen zij ook. Of persoonlijker geformuleerd: wat ik kan, kun jij ook, beste lezer. Daar ben ik van overtuigd. Nu jijzelf nog.

Veel succes. Maar vooral toch ook: veel plezier. Het wordt *one hell of a ride* en als je het goed doet, verandert je leven voor altijd.

Frank Depoorter,  
Affligem, oktober 2021

---

# EEN MAN TREKT ZIJN PLAN

---

**WAAROM  
ZOU IK  
EIGENLIJK  
WILLEN  
BEVALLEN?**

---

## LET'S FACE THE BRUTAL FACTS

---

WAAROM ZOU IK EIGENLIJK WILLEN AFVALLEN?

---

## DE ENIGE VRAAG DIE JE MOET STELLEN

---

Welkom in dit boek. Goed voor jou dat je de weg naar hier gevonden hebt, dus geef jezelf een klein applausje. Het feit dat je dit leest, betekent sowieso al dat het je menens is. Het is genoeg geweest. Basta! Je wilt afvallen. Je zúlt afvallen. Weg met die kilo's, weg met dat buikje, weg met die lovehandles, weg met die dubbele kin, weg met alle nutteloze ballast die je tegen wil en dank meezeult. Je wilt het deze keer écht. Niet zomaar de slankste, maar vooral ook de gezondste en fitste versie van jezelf worden. Het leuke van de hele zaak is dat je daar perfect toe in staat bent. Om Barack Obama te parafraseren: *'Yes, you can!'*

Natuurlijk is de weg naar de hel van oudsher geplaveid met goede voornemens. Zeker rond Nieuwjaar lijkt het wel alsof de halve wereld aan het diëten slaat. Een nieuw jaar, een nieuwe kans. Daar valt geen speld tussen te krijgen. Ook na die prachtige zomervakantie in Frankrijk, Spanje of Italië – veel te veel lekkere tapas, veel te veel rosé of frisse pintjes – is de motivatie vaak groot om eindelijk iets aan de lijn te gaan doen. Maar hoeveel mensen houden het langer dan een paar weken vol? Juist, ja. Bijna niemand. En toch. Waar een wil is, is een weg. Een cliché ter grootte van een volwassen mannetjesolifant, maar clichés bevatten altijd waarheid. Ik zeg het dus graag nog een keer: waar een wil is, is wel degelijk een weg.

Je moet die weg natuurlijk wel weten te vinden. De meeste pogingen om af te slanken lijken eerder een doodlopende straat. Wondermiddeltjes bestaan niet. Shakes en poedertjes bieden geen duurzaam perspectief. Je rijdt jezelf vast op eenzijdige, eentonige en vaak veel te extreme diëten. Horror. Alsof afvallen een soort strafexpeditie hoort te zijn. Alsof je het verdient om te boeten voor je gulzigheid uit het verleden. Uiteraard ben je dan gedoemd tot falen. Levenslange dwangarbeid om op je ideale

gewicht te geraken en te blijven? Belachelijk. Het is niet voor niets dat dwangarbeid niet langer in ons strafrecht zit. Vergeet dat folterdieet dus. Moeten is dwang en lost op de langere termijn niks op. In het beste geval ga je een paar maanden als een jojo op en neer, in het slechtste geval geef je na een paar dagen op en sla je gefrustreerd aan het binge-eten. Om prompt nog wat kilo's bij te winnen.

Maar afvallen hóéft helemaal geen verschrikking te zijn. Geen dwangbuis van deprimerende regeltjes en spartaanse regimes. Wel integendeel. Het gaat eigenlijk zelfs niet eens over de kilo's op de display van je weegschaal. Veel interessanter is het gegeven dat een gezond gewicht staat of valt met de wil om de beste versie van jezelf te worden. Maar *let's face the brutal facts*, zoals echte mannen dat doen. De wil op zich volstaat niet. Nooit. Als het leven zo eenvoudig was, zou in ons land niet één man op de twee met overgewicht of zelfs regelrechte obesitas kampen.

Je zult de weg naar je betere ik zélf moeten vinden. Je zult elke kilometer en elke kilo van die weg zélf moeten afleggen. Er komt geen luxueuze limousine met chauffeur langs die jou meeneemt naar je streefgewicht. Er bestaat geen tgv met als eindbestemming 'Ideale Maten'. Freewheelen is geen optie en er bestaan geen sluipteggetjes of shortcuts. Afvallen is ook geen sprintje van dagen of weken, maar eerder een marathon van maanden. Je zult soms karakter moeten tonen, vaak zelfs. Volhouden. Opnieuw beginnen na een al te bourgondische vakantie. Af en toe een tegenslag verwerken. Maar je zult er gegarandeerd ook van genieten. Met volle teugen, met grote happen en met al je zintuigen. Wat helemaal fijn is: je zult veel én lekker mogen blijven eten, dat kan ik je verzekeren.

Als je weet dat je het wilt en – belangrijker nog – waaróm je het wilt, zul je namelijk slagen in je missie om een nieuwe, gezonde relatie op te bouwen met voeding en lichaamsbeweging. Je kunt echt wel nieuwe leef- en eetpatronen aankweken, ongeacht of je nu twintig of vijftig bent. Het maakt zelfs niet uit hoeveel gewicht je precies kwijt wilt. Vijf, tien, misschien wel twintig of dertig, in sommige gevallen zelfs veertig kilo of meer. In mijn geval waren het er meer dan vijftig. En toch wist ik dat het me zou lukken, zelfs zonder half te verhongeren of ongelukkig te worden.

Als het jouw eigen beslissing is om af te vallen, als je innerlijk overtuigd bent van je doel, lukt het gegarandeerd. Het is jouw leven, jouw keuze. Prachtig, toch? Je móét helemaal niks. Je mág alles. Alles hangt af van wat jij wílt. Zelfs je gewicht. Je hebt het voorrecht om het ook helemaal zelf te doen. Jij bent de meester van je eigen lot, niet een of andere dieetgoeroe.

De belangrijkste vraag die je jezelf bij de start dient te stellen, is een heel eenvoudige. En nee: die vraag luidt niet hoévél kilo's je wilt verliezen. Je moet op zoek naar het antwoord op de moeder van alle vragen: waarom? Waarom wil ik afvallen? Als je het antwoord op die vraag weet, zul je er vanzelf willen aan beginnen en zal het je ook niet, euh, zwaar meer vallen. Daarom lijst ik in dit hoofdstuk enkele redenen op waarom het voor iedereen een goed idee is om naar een gezond gewicht te streven. Klinkt dat als een strak plan? Geloof me, dat is het ook.