

Op dieet gaan is dom

Maar echt afvallen niet  
(als je overgewicht hebt)



Op dieet gaan is dom

Maar echt afvallen niet  
(als je overgewicht hebt)

Luc Molenaar

Schrijver: Luc Molenaar

Coverontwerp: Luc Molenaar, Brave New Books

Foto's voorkant en in boek: iStock

ISBN: 9789464929355

© Luc Molenaar

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

#### DISCLAIMER

De inhoud van dit boek is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, medische diagnose of medische behandeling. Raadpleeg eerst een arts indien er sprake is van een medische aandoening of ziekte.

De te bereiken prestatie is de verantwoordelijkheid van de uitvoerder. Resultaten kunnen verschillen van persoon tot persoon.

De auteur en uitgever zijn niet aansprakelijk voor welke schade dan ook (lichamelijk of anderszins) die is ontstaan door uitvoering van dit programma.





## Voorwoord

Op dieet gaan is dom. Echt. En weet je waarom? Omdat elk dieetprogramma een einde kent, omdat veel dieetprogramma's slecht voor je kunnen zijn en omdat dergelijke programma's veelal een korte termijn effect hebben. Daarom.

Hoe vaak hoor je wel niet: 'Nee dat mag ik nu niet hebben, ik ben op dieet!' En dan zie je de persoon in kwestie zichzelf een tijd lang kwellen door bijvoorbeeld geen koolhydraten te eten of bij elk eetmoment alleen maar wat sla, een kiwi en een sapje te nuttigen. Je kunt je hierbij afvragen wat nu het effect is van deze dieetvormen. Werken ze nu echt? En als dat dan zo is, waarom vallen die mensen uiteindelijk helemaal niet af of zijn ze na mum van tijd weer op hun oude gewicht?

Er zijn een heleboel dieetprogramma's met vaak prachtige namen en beloftes. Zo hebben we de zogenaamde 'Mediterrane diëten', 'baby-food-diëten', het 'Paleo dieet' en zo kan ik nog wel even doorgaan. Vaak worden deze programma's aangevuld met de nodige supplementen om het compleet te maken. En veel mensen gaan hier gretig op in want we willen allemaal een perfect uiterlijk, nietwaar? Of in elk geval een beetje slanker worden. En elke keer vallen we weer voor die mooie verhalen die gepaard gaan met de lancering van de nieuwe hype. Influencers, oude en nieuwe, staan in de rij om dergelijke programma's en producten aan te prijzen op social media. Hier valt veel geld te verdienen.

Fitness- en dieetprogramma's zijn 'big business'. Tachtig procent van de mensen in de Verenigde Staten zegt dat ze wel iets gezonder zouden mogen zijn<sup>1</sup>. En wereldwijd probeert volgens Ipsos<sup>2</sup> 45% van de mensheid op de een of andere manier af te vallen. En ook in Nederland hebben volgens het CBS zes van de tien mensen wel eens geprobeerd af te vallen<sup>4</sup>. Een grote schare potentiële klanten dus. Geen wonder dat veel producenten van 'gezondheidsproducten' hierop inspringen. De totale markt wordt geschat op \$132.7 miljard in 2021 en dit zou in 2030 meer dan verdubbelen<sup>1</sup>.

Maar veel mensen houden een dieet niet vol of hebben na afloop niet het gewenste resultaat bereikt. Ze stoppen met het dieet en vallen weer terug in de oude gewoontes. Volgens de Universiteit van Harvard werken dieetprogramma's voor het merendeel van de mensen niet en zijn behaalde resultaten na ongeveer een jaar weer verdwenen<sup>3</sup>.

Het probleem zit 'm grotendeels in het feit dat een dieet maar tijdelijk is. Vaak zijn programma's erop gericht om je in korte tijd relatief veel gewicht te laten verliezen. Er wordt niet stilgestaan bij het aanleren van een nieuw c.q. beter gedrag omtrent eten en bewegen. En geregeld ontbreekt bewegen überhaupt in een dieetprogramma.

Nu kun je met bijna alle dieetprogramma's wel afvallen. De enige wetenschappelijk onderbouwde kern die alle programma's met elkaar gemeen hebben is: eet je minder dan je gewend was, dan val je af.

Sommige programma's zijn gewoonweg gevaarlijk! Het zomaar weglaten van belangrijke voedingsstoffen uit je dagelijkse eten kan op lange termijn leiden tot lichamelijke- en soms ook geestelijke problemen. En het is gewoonweg niet vol te houden voor de meeste mensen. Ga maar eens een koolhydraatarm dieet volgen. Hoe lang kun jij het volhouden met de daardoor ontstane moeheid, hoofdpijnen, concentratieverlies, stemmingswisselingen en andere narigheid?

Mijn advies: val niet voor de hypes. Val niet voor de marketing en mooie slogans. Luister niet naar al die 'influencers' die betaald krijgen voor hun mooie woorden en zelf vaak niet eens het betreffende programma volgen. Pas ook op voor cognitieve dissonantie van mensen die een bepaald dieet volgen. Zij zien in alles om hen heen dat hun dieet werkt en voelen zich aangevallen bij tegenspraak of andere opvattingen. Zij geloven er echt in en zullen vaak tot het einde volhouden dat hun dieet de enige weg is om af te vallen.

Gelukkig heb jij stap één van wat je wel moet doen al gedaan. Je hebt dit boek in handen. En in dit boek leg ik je uit wat je wel moet doen. Ik geef je relevante achtergrondinformatie (maar niet meer dan nodig) en geef je een stappenplan waarmee je echt gewicht verliest en



waarmee je het resultaat vast kunt houden. Op een gezonde manier, zonder torenhoge kosten voor supplementen en andere bijzaken en zonder de weg af te snijden.

Volg dit boek van a tot z. Sla niets over. Doe alles wat er staat en je zult gewicht verliezen. En om maar met de deur in huis te vallen, het zal niet makkelijk zijn. Er bestaat geen snelle weg. Er is geen magische pil waarmee je al je overgewicht kwijtraakt. En nee, ook de afslankpil die nu op de markt is, kun je beter links laten liggen. Er zijn meer bijwerkingen dan goed voor je is en het biedt geen structurele oplossing voor je probleem. Je probleem is namelijk *niet* dat je te dik bent. Dat is alleen maar het *gevolg* van je probleem. Als je geen ziekte hebt die je dik maakt, zoals een traag werkende schildklier, of geen medicijnen slikt waardoor je veel aankomt, dan is je echte probleem dat je een verkeerde levensstijl hebt gehad waardoor je te dik bent geworden. Laat dat even op je inwerken.

Of je nu een man of vrouw met (veel) overgewicht bent, dit boek gaat jou helpen. Het begint met inzicht en het eindigt met resultaat.

Succes. Jij kunt dit.

Luc.

# Inhoudsopgave

Voorwoord .....	5
Inhoudsopgave .....	8
1 Het effect en ontstaan van overgewicht.....	10
1.1 Wanneer heb je overgewicht? .....	10
1.2 Bodyshaming.....	13
1.3 Gevolgen van overgewicht .....	14
1.4 Het metabool syndroom: diepliggend buikvet .....	15
1.5 Hoe ontstaat overgewicht?.....	17
1.6 Roken en overgewicht.....	20
1.7 Jouw opdracht.....	22
2 Hoe je lichaam werkt en energie verbruikt .....	24
2.1 Spijsvertering.....	24
2.2 Wat je ontlasting je kan zeggen.....	28
2.3 Stofwisseling .....	30
2.4 Hoe je lichaam energie verbruikt.....	31
2.5 De rol van hormonen.....	33
2.6 Spieren .....	37
2.7 Jouw opdracht.....	39
3 Eten om af te vallen.....	40
3.1 Macro- en micronutriënten.....	40
3.2 Gezond en gevarieerd eten.....	47
3.3 Bepalen hoeveel je mag eten en de 0-meting.....	48
3.4 Etiketten lezen.....	53
3.5 Wat je wel moet eten .....	54
3.6 Wat nu als je tussendoor toch honger hebt? .....	57
3.7 Stop met compensatie-eten .....	57

3.8	Hoe je nieuwe voedingspatroon een gewoonte wordt .....	58
3.9	Supplementen, fatburners en andere rotzooi.....	59
3.10	Jouw opdracht.....	60
4	Bewegen om af te vallen .....	62
4.1	De rol van slaap en rust.....	62
4.2	Ongemakken tijdens het afvallen .....	63
4.3	Sporten met overgewicht .....	64
4.4	Het beweegschema en gebruikte terminologie.....	65
4.5	Voordat je begint .....	66
4.6	Het beweegschema voor drie maanden .....	67
4.6.1	Week 1 tot en met 4.....	67
4.6.2	Week 5 tot en met 8.....	72
4.6.3	Week 9 tot en met 12.....	92
4.7	Voor gevorderden .....	112
5	Bestendigen .....	115
	Gebruikte literatuur en bronnen.....	117

# 1 Het effect en ontstaan van overgewicht

Voordat je echt kunt beginnen met een afvalprogramma heb je kennis nodig van een paar belangrijke zaken. Zo moet je begrijpen hoe jouw overgewicht is ontstaan en wat het effect ervan is. Want als jij weet hoe jij dik bent geworden, en dan bedoel ik *echt* weet hoe jij dik bent geworden, zonder je kop in het zand te steken en weg te kijken, ben je in staat om je gedrag aan te passen. Het begint bij inzicht en begrip.

## 1.1 Wanneer heb je overgewicht?

Eerst moeten we maar eens even stilstaan bij wat overgewicht nu eigenlijk is. Volgens de website 'loketgezondleven.nl', een website van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, heeft de helft van de volwassen Nederlanders overgewicht<sup>5</sup>. En hiervan heeft veertien procent zelfs ernstig overgewicht! Dit laatste wordt ook wel *obesitas* genoemd. Daarnaast heeft zestien procent van de kinderen tussen de vier en zeventien jaar oud overgewicht, waarvan ongeveer drie procent obesitas heeft<sup>5</sup>. Deze aantallen zullen alleen maar stijgen.

Overgewicht heb je als je vetpercentage als vrouw hoger is dan tweeëndertig procent en als man hoger is dan zesentwintig procent, zoals in onderstaande tabel is te zien.

<b>Classificatie</b>	<b>Vetpercentage Vrouwen</b>	<b>Vetpercentage Mannen</b>
<b>Essentiele vetten (basis)</b>	10-12 procent	2-4 procent
<b>Atletisch</b>	14-20 procent	6-13 procent
<b>Fit</b>	21-24 procent	14-17 procent
<b>Acceptabel</b>	25-31 procent	18-25 procent
<b>Obees (Obesitas)</b>	Meer dan 32 procent	Meer dan 26 procent

*Tabel: Vetpercentages, bron: American Council on Exercise<sup>6</sup>*

Voor vrouwen mag het vetpercentage hoger liggen omdat borsten gemaakt zijn van voornamelijk vetweefsel en vrouwen een klein

beetje meer vet aanleggen als voorbereiding voor een eventuele zwangerschap<sup>7</sup>.

Nu hoef je niet meteen de classificatie 'atletisch' als doel te stellen en zeker niet de classificatie 'basis' want als je dat laatste wil bereikt ben je niet echt gezond meer. Vergeet niet dat je lichaam ook wat vet nodig heeft! Maar uit de obesitaszone komen, dat is zeker de eerste doelstelling.

Nu is het meten van je vetpercentage lastig. Er zijn vele weegschalen op de markt die een indicatie geven van je vetpercentage, maar dit zijn slechts schattingen. Maar ook het berekenen van je Body Mass Index (BMI) is op zichzelf geen goede graadmeter. De BMI berekenen je als volgt:

**BMI = gewicht (in kg) gedeeld door het kwadraat van jouw lengte (in meter)**

Dus als je 90 kilo weegt en je bent 1 meter 68, dan is je BMI 31,88. En daarmee ben je te zwaar want vanaf een BMI van 23 wordt al gesproken over overgewicht en vanaf 30 over obesitas<sup>8</sup>.

Echter, stel je bent een bodybuilder en je weegt 120 kilo en je bent 1 meter 82, geen grammetje vet, allemaal spier. Dan is je BMI: 36,2. Dat zou dus betekenen dat de bodybuilder, fit, gespierd en slank, wordt aangeduid als 'obees'. En dat klopt dus niet.

Vandaar dat tegenwoordig naast de BMI, ook de buikomtrek wordt bepaald. En die geeft een betere indicatie van overgewicht. Maar ik denk dat je het zelf ook wel weet als je te dik bent. Dat heb je al lang door en zie je elke dag weer in de spiegel. Meet je buikomtrek maar eens. Dat gaat als volgt:

1. pak een meetlint en ga rechtop staan tegen een muur;
2. doe het meetlint om je middel op je blote huid; het meetlint zit tussen de onderkant van je ribbenboog en de bovenkant van het bekken (over je navel);
3. zorg dat het meetlint recht loopt: de hoogte van het lint over je rug is gelijk aan de hoogte over je buik; laat, als dit lastig voor je is, iemand anders meten;