



© www.bjornbooks.nl

Angolastraat 17

2622 EA Delft, Nederland

Alle rechten voorbehouden

1e druk, mei 2019

ISBN: 978 94 92537 10 2

Tekst: Sanne van der Zanden, Cora Hoskens,  
Hans van Kuijk, Norbert van den Hurk, Jonno Proudfoot  
Eindredactie: Joke Hilhorst, Cora Hoskens, Sanne van der Zanden  
Design: Indruk Grafisch Ontwerp, Anita Willemse-Bodewes  
Illustraties: Tekenteam, Sabine van der Stadt, Richard Bijloo  
Foodfotografie: Oh My Pie!, Marike Bol  
Portretfotografie: Foto de Werdt, Fred de Werdt  
Low carb images: Diet Doctor  
Overige foto's en illustraties: iStock, 123RF, Shutterstock

[www.gezonddorp.nl](http://www.gezonddorp.nl)

[www.tekenteam.nl](http://www.tekenteam.nl)

[www.indrukontwerp.nl](http://www.indrukontwerp.nl)

[www.ohmypie.nl](http://www.ohmypie.nl)

[www.fotodewerdt.nl](http://www.fotodewerdt.nl)

[www.dietdoctor.com](http://www.dietdoctor.com)

#### DISCLAIMER

Ondanks dat de inhoud van dit boek volgens de actuele stand van kennis is ontwikkeld, is de informatie in dit boek noch limitatief noch bindend. Noch de uitgeverij, noch de auteur, noch de coauteurs of de geïnterviewden mogen verantwoordelijk worden gehouden voor enige vorm van letsel of schade die voortvloeit uit toepassing van de aanwijzingen in dit boek. De adviezen in dit boek vervangen op geen enkele wijze professioneel medisch advies.

**GezondDorp**



## HANS VAN KUIJK

### SPORTARTS EN OPRICHTER GEZONDDORP

Eind 2014 constateerde ik de versnelde achteruitgang van mijn eigen lijf sinds mijn 45-ste. Ondanks mijn uitermate gevarieerde vetarme voeding en veelvuldige lichaamsbeweging -als sportarts weet ik hoe belangrijk dat is - kreeg ik langzamerhand overgewicht met een te dikke buik. Ik kon het niet meer bijsturen met minder eten en meer sporten zoals dat eerder nog wel lukte. Maar dat was het niet alleen. Ik had inmiddels ook een hoge bloeddruk, te hoge bloedsuikers en verstoorde vetverhoudingen in het bloed; kortom alle kenmerken van het metabool syndroom.

Wat was hier aan de hand? En vooral, hoe kon dit anders? Op dat moment begon mijn zoektocht naar de oorsprong van onze voedingsrichtlijnen. Wanneer en waarom die ontstaan zijn en bovendien; hoe onderbouwd waren ze destijds?

De antwoorden die ik vond, wilde ik zelf aan den lijve ervaren en vanaf januari 2015 ging ik over op koolhydraatarme voeding. Familie, vrienden en kennissen zagen mij letterlijk veranderen; ik verloor 15 kilo lichaamsgewicht en 15 cm buikomvang in minder dan 6 maanden. Had ik in het begin nog weinig power bij fysieke inspanningen, na vijf weken was dat weer volledig terug. En mijn bloeddruk was weer normaal, zonder pillen!

Steeds beter besepte ik wat de sleutel was tot succes. Waarom mensen met (aanleg voor) metabool syndroom eigenlijk nooit succes boekten bij afvallen en bij het verminderen van hun risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Het werd me steeds duidelijker dat ik - met alle goede bedoelingen - jarenlang heel erg goed precies het verkeerde aan het doen was, namelijk gewoon de richtlijnen volgen en uitdragen. Dit inzicht wilde ik met meer mensen delen, door meer mensen laten ervaren!

#### WEETJE

Bij 1/3 van de mannen en 1/4 van de vrouwen tussen 30 en 70 jaar is er sprake van het metabool syndroom. Vaak zonder dat ze dit weten.

#### FAVORIETE RECEPTEN

**Ontbijt:** Roerei met herfst-paddenstoelen (p. 125)

**Lunch:** Kippenlevertjes met groenten (p. 143)

**Diner:** Kip-pesto met fetakaas en olijven (p. 175)

# HET PROJECT(PLAN) GEZONDDORP LEENDE

## LEENDE HEEFT OPVALLEND VEEL OVERGEWICHT

[juni 2016]

Tijdens de jaarlijkse THEMA-dagen<sup>1</sup> van het St. Anna Ziekenhuis werden de vitaliteitscijfers van de regio zuidoost-Brabant gepresenteerd. Wat bleek? Onze regio scoorde op veel risicofactoren voor hart- en vaatziekten slechter dan het landelijk gemiddelde. Extra opvallend is dat in de gemeente Heeze-Leende meer overgewicht voorkwam, terwijl de actieve sportdeelname juist hoger was.

Hans van Kuijk zat naast huisarts Norbert van den Hurk, stootte hem aan en zei dat hij daar graag met hem over wilde doorpraten, omdat hij een idee had hoe ze daar iets aan zouden kunnen doen. Want op dat moment had hijzelf inmiddels een kleine anderhalf jaar ervaring opgedaan met koolhydraatarme voeding met gezonde vetten; pure, onbewerkte voeding als interventiemiddel, als 'medicijn'. En had hij in de documentaire *My Big Fat Diet* van de Canadese arts Jay Wortman gezien hoe een hele gemeenschap in een jaar tijd drastisch haar gezondheid verbeterde door zijn aanpak. Dat plan zou ook in Leende kunnen passen, dacht Hans.

Natuurlijk was Norbert terughoudend. Na drie dagen inhoudelijke discussie en nog enkele brainstormsessies bij Hans thuis, was ook hij overtuigd dat ze een prachtig instrument in handen hadden. Niet in de laatste plaats omdat ze tijdens deze sessies ook heerlijk aten, waardoor hij ook zag en proefde wat koolhydraatarme voeding met gezonde vetten in de praktijk inhoudt.

<sup>1</sup> Driedaagse bijscholing met specialisten en huisartsen

Volgens onderzoek scoorde zuidoost-Brabant op veel risicofactoren voor hart- en vaatziekten slechter dan het landelijk gemiddelde. Leende stond daarbij zelfs in de top van deze regio. Zo was het percentage mensen met overgewicht (BMI ≥25%) 48,7% tegen 43,6% landelijk. Opvallend daarbij is het feit dat Leendenaren meer bewegen dan het landelijke gemiddelde.  
Bron: bebright; GGD gezondheidsmeter 2016.

## DE KRACHT VAN DE KLEINE GEMEENSCHAP [2016]

Hans en Norbert bedachten een pakkende naam en besloten om het project GezondDorp in Leende te lanceren. Gesterkt door de overtuiging dat een andere kijk op onze voeding een belangrijk deel van onze gezondheid kan verbeteren, maar zeker ook door de saamhorigheid in Leende. Dat zou de kans van slagen sterk vergroten.

.....  
**De kleinschaligheid zorgt**  
**dat gezondheid een**  
**belangrijke waarde wordt naast**  
**gezelligheid, geborgenheid**  
**en gezamenlijkheid: 4 G's.**  
 .....

Norbert, Hans en zijn vrouw Ivonne schreven een projectplan. Daarin stond dat ze de inwoners en ondernemers van Leende wilden informeren over de invloed van voeding op lijf en gezondheid. Ook stond het stimuleren van het aanpassen van een leefstijl met daarin pure voeding centraal; zoveel mogelijk lokaal/regionaal, niet industrieel bewerkt, met weinig geraffineerde koolhydraten maar rijk aan voedingsvezels, natuurlijke vetten, eiwitten en voedingsstoffen.

In het projectplan benoemden ze ook de kracht van de kleine gemeenschap in Leende. Deze kleinschaligheid zorgt dat gezondheid een belangrijke waarde wordt naast gezelligheid, geborgenheid en gezamenlijkheid: 4 G's. Het was daarbij belangrijk (groepen) inwoners zelf inhoud en vorm te laten geven aan hun eigen leefstijl. Door kennis en expertise, mensen te verbinden en met elkaar in contact te brengen, en door goede voorbeelden aan te dragen. Door goed te kijken wie wanneer aan zet is en daarin te sturen waar nodig. Door successen te vieren en te delen.

# BASISPRINCIPE 0: START NU!

## EET KOOLHYDRAATARME VOEDING MET GEZONDE VETTEN

.....

Begin vandaag of je nu wilt  
afvallen, medicatie wilt afbouwen  
of gewoon gezonder wilt leven.

.....

Je kunt dit boek om verschillende redenen lezen. Het kan zijn dat je wilt afvallen, medicatie af wilt bouwen of gewoon gezonder wilt leven. Hoe dan ook je komt waarschijnlijk vanuit een heel andere 'wereld'. Eén met veel koolhydraten en bewerkt eten. Eten waarin (te) weinig voedingswaarde zit. Veel van onze oude gezonde gewoontes zijn verdwenen. We zijn niet meer gewend om lever, probiotica en bottenbouillon te nuttigen, of boter en ander gezond vet. Het vergt een omschakeling om weer gezond koolhydraatarm met gezonde vetten te gaan eten. Je kunt het meteen 100% goed (willen) doen, maar dat kan ook afschrikken. Laat dat je er niet van weerhouden om te beginnen. Zet daarom kleine stapjes, steeds één in de goede richting. Dan kom je er ook!

Laat je niet tegenhouden door allerlei angstverhalen. Lees je goed in en zoek betrouwbare informatie, zodat je volop in jouw nieuwe leefstijl durft te springen: koolhydraatarme voeding met gezonde vetten! Dit boek zal je daar zeker bij helpen.

## STRUCTUUR EN REGELMAAT

Om je leefstijl aan te passen en om te veranderen is structuur en regelmaat nodig. Dat klinkt heel saai maar dat is super effectief! Vergelijk je brein maar eens met een bos. Je gewoontes lopen daar als paden doorheen. Hoe meer gewoontes ingesleten zijn, hoe beter begaanbaar het pad. Als je bijvoorbeeld elke avond na het eten een stuk chocolade eet voor de tv en dat al jaren doet, dan is dat een automatisme geworden. Je denkt er nauwelijks nog bij na en

voor je het weet is dat stuk chocolade op. Dat pad is dus perfect begaanbaar. Nu je een nieuwe leefstijl wil oppakken, moet je brein een nieuw pad zien te vinden. Vervolgens liggen daar nog allemaal bomen en struiken op. Het is onbegaanbaar en het kost energie om eerst al die bomen en struiken weg te krijgen. Daarom is verandering zo moeilijk. Lukt dat, dan ontstaat er een klein paadje en kun je er net langs. Hoe vaker je diezelfde weg loopt, hoe breder het pad wordt, hoe beter ingesleten, hoe makkelijker je je weg kunt vinden. Dat betekent niet dat je nooit meer een stuk (pure) chocolade zult eten, maar het automatisme is er vanaf. En daarvoor heb je nieuwe gewoontes in de plaats gekregen.

## DE BASIS IS HEEL SIMPEL

Ga zo snel mogelijk goede systemen ontwikkelen rondom jouw nieuwe leefstijl. Dat zal ervoor zorgen dat je zo min mogelijk hoeft na te denken over de dingen die je doet. En dat bespaart enorm veel wilskracht en dus energie. Weet overigens wel dat voor het aanleren van een nieuwe gewoonte gemiddeld 66 dagen wordt aangehouden. Gun jezelf dus de tijd!

1. Kopieer de voedingslijsten en hang ze op. Zoveel keus voor een simpele en perfecte koolhydraatarme maaltijd met gezonde vetten!
2. Ga voor je start uitgebreid boodschappen doen. Elke week opnieuw. Haal genoeg koolhydraatarm eten in huis. Verwen jezelf, het mag!
3. Bak een stukje vlees of vis. Kies daarbij bewust voor vette soorten, want vet is goed. Dus bijvoorbeeld geen kipfilet, maar kipdijfilet.
4. Roerbak groenten. Koken of stomen is ook goed, maar voeg dan op je bord méér vet toe. En kies twee soorten groenten in plaats van één, zodat je je aardappel niet mist. Of eet er een salade bij.
5. Breng je eten op smaak met je peper- en zoutmolen en kruiden.
6. Controleer of je voldoende gezonde vetten hebt toegevoegd: olijfolie aan je salade of yoghurt, een klont roomboter of bakvet over je groenten. Of zelfgemaakte mayonaise, een avocado of wat noten.

.....

Als je een nieuwe leefstijl wilt  
oppakken, moet je brein  
een nieuw pad zien te vinden.

.....

### TIP

Heb je geen zelfgemaakte mayonaise staan? Giet dan gewoon een scheut olijfolie over je salade. Wat peper, zout en kruiden erover, en klaar.

## EET GEZONDE (!) VETTEN

Vet eten. Het is vaak één van de grootste drempels die je over moet als je begint aan een koolhydraatarme leefstijl met gezonde vetten. Dat stemmetje in je hoofd dat blijft zeggen: “dit kan toch niet gezond zijn?” Het is niet raar dat je denkt dat een eetpatroon met veel gezonde vetten een nadelige invloed zal hebben op je gezondheid. Het is echter een hardnekkig misverstand dat vet ‘cholesterol veroorzaakt’ en cholesterol op zijn beurt hartaandoeningen! De groep artsen die vindt dat verzadigde vetten goed voor ons zijn, wordt dan ook gelukkig steeds groter.

Als je de koolhydraten weghaalt en er niet voldoende vetten voor terugbrengt, dan doe je je lijf geen plezier. Sterker nog, je lichaam denkt dat je in tijden van schaarste terecht gekomen bent en zal er alles aan doen om z'n eigen reserves vast te houden.

Sterker nog, vermoeidheid kan in het begin sowieso een probleem zijn. Je geeft je lichaam immers bijna geen koolhydraten meer maar het is ook nog niet goed in staat om de nieuwe brandstof, namelijk vetten, te verbranden. Dat moet je weer leren. Sla dus gerust die sporttraining een keer over; dat komt later wel weer. Maak in plaats daarvan bijvoorbeeld een wandeling.

### LANGETERMIJNGEVOLGEN

De langetermijngevolgen van het eten van onbewerkte, gezonde voeding met gezonde vetten? Een koolhydraatarme leefstijl is vet gezond! Mensen die koolhydraatarm met gezonde vetten gaan eten vallen meestal niet alleen af maar krijgen ook meer energie en hun gezondheid verbetert op allerlei vlakken. Dat zeggen ze niet alleen zelf, maar dat blijkt ook uit bloedwaarden. En uit het feit dat ze medicijnen kunnen laten staan. Bovendien wordt het keer op keer bevestigd door wetenschappelijk onderzoek.

P.S. Kijk eens om je heen, dan zie je de langetermijngevolgen van onze huidige eetgewoontes.

#### TIP KOKOSVET

Een goede tip is om bij elke maaltijd kokosvet te gebruiken. Daar zitten veel middellange keten vetzuren in. Die gaan direct naar de lever en kunnen daar omgezet worden in ketonen.

Dit noemen ze in het Engels: MCT (medium chained triglycerides). Die term hoor je vaker, omdat het ook los verkocht wordt, als MCT-olie.

#### TIP

Eet minimaal 1 keer per week vis. Hoewel verse, vette vis het lekkerste en het gezondste is, volstaat de meeste wilde, vette diepvriesvis en vis uit blik ook prima. Blijf kiezen voor wilde vis met het MSC-keurmerk.

### VERZADIGDE VETTEN

Zorg er dus voor dat je elke maaltijd gezonde vetten binnenkrijgt; verzadigde vetten om precies te zijn. Kies bij voorkeur voor kwaliteit. Ga bijvoorbeeld het liefst voor onbewerkt vlees. Koop vlees van dieren die hun eigen natuurlijke dieet hebben gehad. Voor runderen betekent dit gras in plaats van graan. Dan bevat het vlees veel omega 3 (ontstekingsremmend) in plaats van omega 6 (ontstekingsbevorderend).

#### WEETJE

Wilde zalm bevat veel hoogwaardige proteïnen en is bovendien rijk aan gezonde omega 3-vetzuren.



#### WEETJE

Let op met cashewnoten en pistachenoten. Deze bevatten relatief veel koolhydraten. Vermijd pinda's ook zoveel mogelijk, dat zijn immers peulvruchten en die bevatten dus veel koolhydraten en omega 6.

# VEELGESTELDE VRAAG: WAAROM VAL IK NIET AF?

## HET EVENWICHT HERSTELLEN

Een gezonde koolhydraatarme leefstijl met gezonde vetten is één van de beste manieren om je optimale gewicht te bereiken. Dat is wetenschappelijk bewezen. Toch is het geen garantie dat je (snel) afvalt. Deze leefstijl is echter zó gezond dat er alle reden is om gewoon door te gaan. En met een lange adem is er grote kans dat je uiteindelijk toch richting je optimale gewicht zult gaan.

Blijvende verbeteringen in je leefstijl zorgen daar (op termijn) voor. Ga anders eten, niet minder. Gezonder, zoals de natuur het bedoeld heeft. Vermijd suikers en eet gezonde vetten. Ga terug naar ècht eten, in plaats van alles wat de industrie ervan maakt. Geef je lichaam dat wat het nodig heeft.

Met een lange adem

is er grote kans dat je

uiteindelijk richting je

optimale gewicht zult gaan.

Het lichaam gaat hierdoor herstellen van wat jarenlange overmatige suiker- en koolhydraatconsumptie plus het eten van sterk bewerkt voedsel hebben aangericht. Dat gebeurt op allerlei vlakken. Hormonen komen weer in balans, ontstekingen verminderen of verdwijnen, organen worden gezonder. Cellen krijgen meer energie. Hersencellen worden beter gevoed en kunnen beter onderling communiceren. Insuline en bloedsuikerspiegels gaan omlaag en worden stabiel. Vetten verbranden en vetcellen slinken weer.

## GEEN GARANTIE DAT JE (SNEL) AFVALT

En toch beweegt de weegschaal soms niet mee, of niet snel genoeg naar je zin. Hiervoor kunnen allerlei redenen zijn. Daarom kun je meestal niet zo één, twee, drie zeggen waar het precies aan ligt. Maar het kan wel helpen om te weten wat veelvoorkomende oorzaken zijn. Daarom volgt hier een opsomming van 25 mogelijke oorzaken. Hiervan worden de eerste 6 toegelicht. Deze nummering geeft overigens geen prioriteit of volgorde aan. Kijk dus vooral waar je jezelf in herkent en waar je mogelijk iets aan kunt doen. Ten slotte volgt nog een laatste advies: wees lief voor jezelf. Kijk voor meer informatie op de website 'Keto en zo' van coauteur Cora Hoskens.

### WAAROM VAL IK NIET AF?

1. Je meet niet op de goede manier
2. Je eet toch nog teveel koolhydraten
3. Je lichaam is nog aan het herstellen
4. Je eet dingen waar je niet tegen kunt
5. Je hebt in je leven al heel vaak een dieet gevolgd
6. Je eet niet mindful
7. Je gebruikt regelmatig suiker of zoetstoffen
8. Je eet nog granen
9. Je drinkt de verkeerde dingen
10. Je eet te weinig (vetten) of de verkeerde vetten
11. Je hebt te veel stress of te weinig ontspanning
12. Je hebt een medische conditie en/of medicijnen die gewichtsverlies moeilijk maken
13. Je eet light-, dieet- of bewerkte 'low carb' producten
14. Je slaapt te weinig
15. Je hebt onvoldoende goede darmbacteriën of weinig variatie daarin
16. Je hebt een tekort aan natuurlijke vitamine D
17. Je drinkt regelmatig alcohol
18. Je eet te vaak
19. Je 'zondigt' regelmatig
20. Je eet te veel eiwitten
21. Je hebt niet voldoende geduld
22. Je ideale gewicht is niet je optimale gewicht
23. Je beweegt niet genoeg of je beweegt te veel
24. Je zit op een gewichtplateau
25. De laatste kilo's wegen het zwaarst...





# YOGHURT MET ZELFGEMAAKTE CRUESLI

VOOR 3-4 PORTIES

## INGREDIËNTEN

Bakje yoghurt  
75 g pompoen- en zonnebloempitten  
25 g gemalen kokos of kokosnippers  
Optioneel: 10 g cacao nibs  
1 tl kaneel of koekkruiden  
4-5 el kokosolie, gesmolten  
25 g noten

 vanwege de zuivel en de noten

## BEREIDING

Doe alle ingrediënten behalve de yoghurt, kokosolie en noten in een keukenmachine. Zet hem op de pulseerstand en voeg langzaam de gesmolten kokosolie toe. Hierdoor ontstaan muesli-rotsjes zodra de olie weer iets uithardt. Voeg de noten toe en pulseer ze kort mee. De muesli is lang te bewaren op een koele, droge, donkere plek. Eet hem als ontbijtje met Griekse yoghurt, kwark of kokosyoghurt.

 10 MINUTEN



# ROEREI MET AVOCADO EN ANSJOVISBOTER

VOOR 1 PERSOON

## INGREDIËNTEN

½ blikje ansjovis op olijfolie  
(MSC keurmerk)  
5 zongedroogde tomaatjes  
50 g roomboter  
1 tl verse rozemarijn, fijngenhakt  
Handje verse peterselie  
Peper  
½ avocado, in partjes  
¼ (punt)paprika, gesneden  
2 eieren  
1-2 el crème fraîche  
Himalayazout  
50 g rucola

 vanwege de crème fraîche

## BEREIDING

### Roerei met avocado

Kluts de paprikastukjes met de eieren, de crème fraîche en peterselie. Breng op smaak met zout en peper. Verwarm wat van de olijfolie uit het blikje ansjovis en giet daar het eimengsel in. Bak er op middelhoog vuur een roerei van. Zet het vuur uit als het ei nog net vochtig is en roer de rucola erdoor.

Serveer het ei met de partjes avocado.

### Ansjovisboter

Laat de ansjovisfilets uitlekken (bewaar de olie!) en snijd ze fijn, samen met de zongedroogde tomaat. Meng beiden door de boter en voeg de rozemarijn en de helft van de peterselie hieraan toe. Breng op smaak met peper (de boter is al zout door de ansjovis).

 20 MINUTEN

### TIP

Lekker met Oopsie broodjes op de website 'Keto en zo', besmeerd met de ansjovisboter! De boter is ook lekker op een cracker of bij vlees of groenten!





# KIP-PESTO MET FETA EN OLIJVEN

VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

700 g kip(dij)filet, in stukjes  
Peper en zout  
3 el roomboter  
85 g rode of groene pesto  
300 ml room  
85 g ontpitte olijven  
140 g feta, in blokjes  
1 teentje knoflook, fijngenhakt

 vanwege de feta en de room

## BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C. Breng de kip op smaak met peper en zout. Smelt boter in een grote koekenpan en bak de stukjes kip op matig hoog vuur goudbruin. Meng de pesto en room in een kom. Leg de stukken gebakken kip met de olijven, feta en knoflook in een ovenschaal en voeg het pestomengsel toe. Bak het 20 tot 30 minuten in de oven tot het lichtbruin rond de randen kleurt.

Lekker met een salade van bladgroenten met een dressing van olijfolie met zeezout en zwarte peper.

 45 MINUTEN




# KOKOS-CHOCOLADEBAVAROIS MET MUNT

VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

1 l vette kokosmelk  
20 g gelatine of 4 g agar-agar  
1 el cacao-poeder  
10 blaadjes verse munt  
Optioneel: 1 handje blauwe bessen  
Optioneel: 2 el slagroom

 vanwege de kokosmelk, de slagroom en de blauwe bessen

## BEREIDING

Verwarm de kokosmelk op een zacht vuurtje. Zet het vuur uit en voeg de gelatine of agar-agar toe en het cacao-poeder. Snijd de munt heel fijn en voeg deze toe aan het mengsel. Giet de bavarois in een mooie vorm en laat hem 1 uur opstijven in de koelkast. Garneer met extra blaadjes munt, blauwe bessen of slagroom.

 30 MINUTEN + 1 UUR WACHTTIJD



# RESULTATEN GEZONDORP

Vanaf de start van het project GezondDorp is er van de deelnemers data verzameld om inzicht te kunnen krijgen in de resultaten van het aanpassen van de leefstijl. Het mag duidelijk zijn dat er geen sprake is van een wetenschappelijk onderzoek. Je moet het meer zien als een beschrijving van wat er gebeurt als een grote groep mensen iets verandert. Noem het maar 'real life evidence'.

Er zijn binnen het project 240 deelnemers. Bij elke deelnemer is een nulmeting gedaan en elke 3 maanden werd hetzelfde onderzocht tot en met 1 jaar deelname. Hierna wordt er jaarlijks gecontroleerd.

Er is gekozen om de resultaten van het eerste jaar te beschrijven, omdat die bij het uitbrengen van dit boek compleet waren. De controles na 2 jaar zijn van de helft van de groep bekend en lijken vooralsnog weinig te verschillen van de jaarcontroles.

## LICHAAMSGEWICHT EN BUIKOMVANG

Hoewel het project natuurlijk niet alleen bedoeld was om af te vallen, zien we dit wel gebeuren (fig. VII.1). Het grootste effect wordt in de eerste 6 maanden bereikt (gemiddeld -4,3 kg), bij zowel mannen (-3,3 kg) als vrouwen (-5,0 kg). Bij de mannen zien we in de tweede 6 maanden nog een langzame verdere afname (-0,9 kg), bij de vrouwen een stabilisatie met weer een geringe toename in de laatste 3 maanden (+0.4 kg).

GEWICHTSVERANDERING

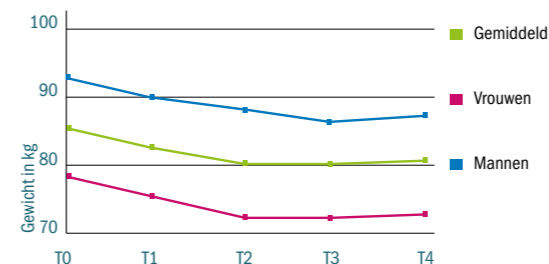


fig. VII.1

De gewichtsafname is met name te zien bij de groep met overgewicht (een verhoogde BMI bij aanvang), zowel bij mannen als bij vrouwen (fig. VII.2). Kortom bij diegenen bij wie het het meest nodig was.

Eenzelfde beeld is er te zien bij de buikomvang; een snelle afname in de eerste 6 maanden (-4 cm gemiddeld), bij de vrouwen dan een stabilisatie en bij de mannen nog een geringe verdere daling (-1 cm gemiddeld).

### Toelichting T0 t/m T4

- T0= 0-meting
- T1 = meting na 3 maanden
- T2 = meting na 6 maanden
- T3 = meting na 9 maanden
- T4 = meting na 12 maanden

VERANDERING GEWICHT BIJ VERSCHILLEND BMI VROUWEN/MANNEN

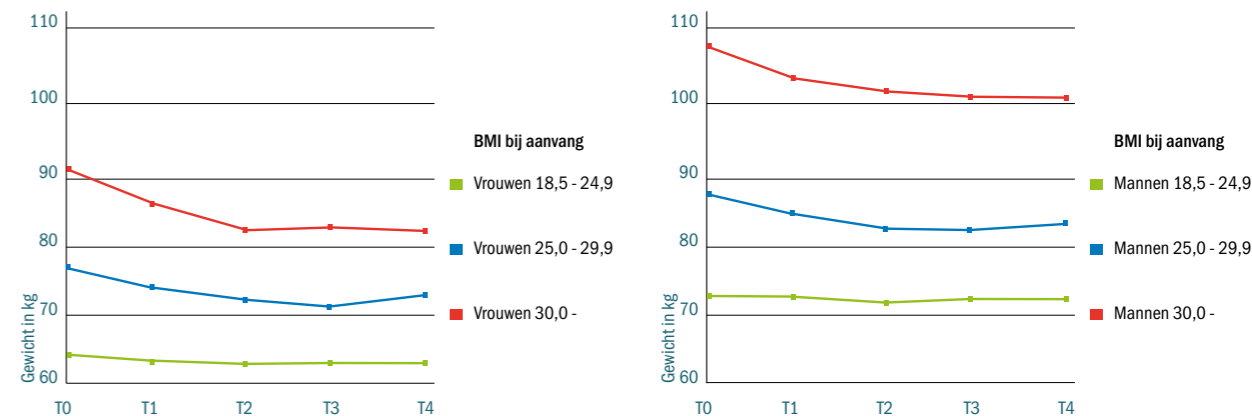


fig. VII.2