

WEG MET DE DIEETCOWBOYS

Crashdiëten leggen het af tegen een gezonde leefstijl als het gaat om effectieve gewichtscontrole. Dat schrijft hoogleraar Frans Kok in het boek *Gezond eten, Gewoon doen*. 'Na een crashdieet schreeuwen dertig miljard vetcellen om calorieën.'



Frans Kok at een maand lang ongezond.

FOTO: SJOERD SJSMA

'De opkomst van het dieet van dr. Frank was de druppel die de emmer deed overlopen', vertelt Frans Kok, hoogleraar humane voeding. 'Wéér een eiwitrijk dieet, gepropageerd door een man met een witte jas en een stethoscoop om zijn nek. En er is natuurlijk veel meer kaf onder het koren; cowboys die van alles beweren waar mensen geen bal mee opschieten, van diëten tot orthomoleculaire voeding. Het was echt tijd voor een populair boek over voeding, op basis van de wetenschap.'

Sinds deze week ligt dat nuchtere tegenwicht in de winkel, onder de wat zouteloze titel: *Gezond eten, gewoon doen*. Samen met zijn coauteur, wetenschapsjournalist Broer Scholtens, maakt Kok korte metten met een aantal populaire diëten, geeft uitleg over de nieuwste voedingsinzichten en biedt een kijkje in de keuken van de voedingswetenschapper.

Is er geen sprake van jaloezie? De hardwerkende wetenschapper die het in de publiciteit aflegt tegen de dieetgoeroes?

'Nee er is geen sprake van jaloezie, maar de voedingswetenschap kampt wel met een probleem. In de media wordt vooral de wetenschappelijke onenigheid geëtaleerd, ter

'In veel diëten zitten te weinig calorieën. Mensen kunnen per week een kilo kwijt raken, maar na afloop vallen ze terug in hun oude voedingspatroon'

wijl er in grote lijnen behoorlijke consensus bestaat over wat gezond eten is. Die boodschap komt onvoldoende over het voetlicht.'

Dat we gezond moeten eten, dat is toch al wijd en zijd bekend?

'Niet voldoende, anders zouden mensen er wel naar handelen. Ze realiseren zich onvoldoende hoe ze jaar in jaar uit de cellen in hun lichaam van foute moleculen voor-

zien. Dat moeten we kennelijk beeldender uitleggen. Dan pas zullen we verleidingen, waar de industrie vaak gretig op inspeelt, kunnen weerstaan. En dat betekent echt geen rigide keurslijf. Als je voedingspatroon maar goed is, kun je ook best af en toe uit de band springen.'

Willen we niet bedrogen worden?

'Nee, mensen zoeken strohalmen; ze hebben ook niet door dat ze worden misleid. In veel diëten, bijvoorbeeld die van Dr. Frank, zitten veel te weinig calorieën, soms maar de helft van wat je normaal nodig hebt. Met zo'n crash-dieet is het geen wonder dat mensen per week een kilo kwijt raken, maar na afloop vallen ze terug in hun oude voedingspatroon en al hun dertig miljard vetcellen schreeuwen inmiddels om calorieën. Het gevolg is dat ze na een jaar weer op hun oude gewicht zitten, of er zelfs boven. Wij zeggen: doe het rustig aan, daar kan het lichaam zich beter op instellen. Ga wat meer bewegen, verander je voedingspatroon en je verliest een kilo per maand.'

U bent in het boek zelf proefkonijn. U beschrijft wat er allemaal gebeurt na een maand ongezond eten en minder bewegen, gevolgd door een maand gezond leven. Hoe voelde dat?

'Het is niet zo dat ik in de ongezonde maand vooral naar de snackbar ging; het was een voor veel mensen herkenbaar voedingspatroon inclusief groenten en fruit. Toch had ik veel last van een opgeblazen gevoel door het gebrek aan vezels. Verder ging de bloeddruk omhoog en ben ik in die periode ruim 2 kilo zwaarder geworden, vooral door vetophoping in de buikholte, waar de gevolgen voor je gezondheid het ernstigst zijn. De maand erna is dat gelukkig weer goed gekomen.'  Rik Nijland

Frans Kok en Broer Scholtens: Gezond eten, gewoon doen – goede voeding volgens de wetenschap. Uitgeverij Bert Bakker: 19,95 euro

[E]

DOWN WITH DIETS

Eat normally, that's crazy enough, says Wageningen professor Frans Kok – to adapt a down-to-earth Dutch saying. The protein-rich crash diet promoted by the latest Dutch diet guru, Dr Frank, was the last straw for Kok and Broer Scholtens, who have published a plea for a sensible diet. Just jealous of Dr Frank's success, asks Rik Nijland? No, says Kok. But it's high time food scientists publicized their broad consensus on healthy eating, since if it is left to the media only their disagreements get aired. On a crash diet, says Kok, thirty million fat cells end up screaming for calories, leading dieters to fall back into old habits and end up even fatter. Much better to adopt a balanced diet and get more exercise, losing just a kilo a month but losing it for good. Kok was his own guinea pig for investigating the impact of diet. He spent a month eating more and exercising less than usual, gained two kilos, raised his blood pressure and felt bloated. One month on a healthy diet got him back in shape. So: *eet smakelijk* (in moderation).

The full story? resource.wur.nl/en