



# Zin en onzin van diëten

---



Dr. ir. Eric De Maerteleire

# Oorzaken van overgewicht?

- **Niet-beheersbare factoren:**

- Besmetting met **adenovirussen** (jeugd).
- **Genomic imprinting:** Een *epimechanisme* waarbij de mogelijkheid bestaat voor het DNA om een gen aan of uit te zetten. Dit kan onder invloed van externe factoren (voeding, milieufactoren) en is meestal van tijdelijke aard (een paar generaties).
- **Ouder** worden (vermindering productie “groeihormoon” of “*Human Growth Hormone HGH*”).

# Oorzaken van overgewicht?

## • **Beheersbare factoren:**

- **Verkeerd voedingspatroon**
- **Gebrek aan beweging**
- **Chronische stress (cortisol)**
- **Gestoord slaappatroon (insuline resistentie)**
- **Slecht werkende schildklier: hypothyroïdie**
- **Slechte darmflora**
- **Stoppen met roken**
- **Medicatie**



# Verkeerd voedingspatroon

# Body Mass Index (BMI)

- De BMI is een maat voor gewicht gecorreleerd met de lichaamslengte, **geldig vanaf 18 jaar** (volgroeid).

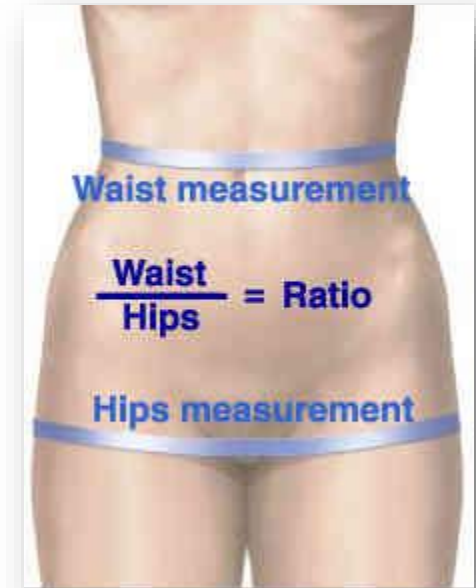
$$\text{BMI} = \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$

- Voorbeeld: persoon van 1.70m weegt 80kg →  $\text{BMI} = 80 / (1.70)^2 = 27.7$ 
  - BMI < 20 : mager (ondergrens = 18)
  - BMI tussen 20-25 : normaal
  - BMI tussen 25-30 : overgewicht
  - BMI tussen 30-35 : obesitas
  - BMI > 35 : morbide obesitas
  - Voor mensen ouder dan 50 jaar: **20 < BMI < 27**
- Nadelen : geen onderscheid tussen vetmassa en spiermassa; etnische verschillen en verschillen in lichaamsbouw (**beenderstelsel**) worden niet in rekening gebracht.

# Middel/Heup-verhouding

- Een beter voorspellende parameter om het risico in te schatten op allerlei aandoeningen is de '**Middel/Heup-verhouding**'.

Middel/Heup-verhouding	Mannen	Vrouwen
Ideaal	0.80	0.70
Laag risico	<0.95	<0.80
Gemiddeld risico	0.96 – 0.99	0.81 – 0.84
Hoog risico	>1.0	>0.85



# De drie basisregels van “gezond vermageren”: regel 1

- **Calorieopname per dag:** minder dan de dagelijkse behoefte. Geleidelijke overschakeling naar een mindere opname (1800, 1500, 1200 kcal/dag ...). Ga nooit onder 1200 kcal/dag zonder doktersbegeleiding. Het gewichtsverlies moet geleidelijk gebeuren !! (ideaal: tussen 0.5 à 1 kilogram per week).
- Vrouw (2000 kcal/dag): iedere dag 100 kcal té veel eten geeft na één jaar **4 kg extra gewicht**. (100 kcal = 20 gram chocolade of 1 glas limonade !!!)

# De drie basisregels van “gezond vermageren”: regel 1

- **Intermediair vasten: de 5:2 methode**
- ***“Importantly, this type of intermittent fasting has been shown to be similarly effective or more effective than continuous modest calorie restriction with regard to weight loss, improved insulin sensitivity and other health biomarkers...” (J. Brown et al.; 2013)***

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Normal	Normal	Fasting	Normal	Fasting	Normal	Normal
TDEE	TDEE	500 (female) 600 (male)	TDEE	500 (female) 600 (male)	TDEE	TDEE

Calories (per day)  
TDEE = total daily energy expenditure



# De drie basisregels van “gezond vermageren”: regel 2

- Let op een juiste opname van **elementaire voedingsstoffen** (eiwit, vet, koolhydraten, voedingsvezels, mineralen, sporenelementen, vitamines en vocht).
- Afwijkingen geven **complexe problemen**: verlies van spiermassa, vermoeidheid, depressie, slaapstoornissen, verminderde immuniteit, gestoorde hormonenhuishouding, enz ...

# Elementaire voedingsstoffen: vetten

- De hoeveelheid vet mag liggen tussen 50 à 60% van de dagelijkse behoeften maar het moeten dan wel “**goede**” vetten zijn: boter, noten, olijfolie, koolzaad- en raapzaadolie, kokosvet, ...
- Een evenwicht tussen de verschillende soorten vet is noodzakelijk: verzadigd vet, mono-onverzadigd vet; poly-onverzadigd vet.
- De verhouding:  $\text{omega-6/omega-3} < 4/1$
- Let op voor **transvetzuren!!**

# Elementaire voedingsstoffen: eiwitten

- Eet voldoende **eiwitrijke** producten!! (100 à 140g/dag)
  - “Het handhaven van gewichtsverlies is afhankelijk van de hoeveelheid vetvrije lichaamsmassa die tijdens het gewichtsverlies behouden is gebleven.
  - Hierop steunen de eiwitrijke diëten: men valt snel af mét behoud van de spiermassa. Bovendien zorgen eiwitten voor een groter verzadigingsgevoel, waardoor men minder eet in de loop van de dag.

# Elementaire voedingsstoffen: koolhydraten

## Beperk de toegevoegde suikers!!

- **Totale suikeropname** per dag: 15% van de energiebehoefte. Bijvoorbeeld:  $2000 \text{ kcal} \times 0.15 = 300 \text{ kcal} / 4 = 75 \text{ gram}$ . Een veel gebruikte limiet is maximaal 90 gram per dag. De huidige suikerconsumptie in België: 50 kg/persoon/jaar of 136 gram/dag = **27 klontjes (5gram) per dag**.
- Hoeveel **toegevoegde suikers** mag men eten per dag?
  - Algemene regel (WHO): maximum 5% van de totale energiebehoefte:
    - Voorbeeld (vrouw):  $2000 \text{ kcal/dag} \times 0.05 = 100 \text{ kcal} = 25 \text{ gram}$
  - *American Heart Association* (2009): **maximum 5% van de totale energie.**
    - Vrouwen: max. 100 kcal/dag = 25 gram = 5 theelepeltjes (gemiddeld actief)
    - Mannen: max. 150 kcal/dag = 40 gram = 8 theelepeltjes (sedentair)
- Waar zitten de toegevoegde of verborgen suikers in ons voedingspatroon?

# Elementaire voedingsstoffen: vocht, vitaminen, sporenelementen

- Drink voldoende per dag, vooral **water**. Hoeveel vocht hebben we normaal nodig per dag: lichaamsgewicht/50. In een afslankperiode moeten we méér water drinken: lichaamsgewicht x 25 ml. Bijvoorbeeld: iemand die 85 kg weegt dient:  $85 \times 25 = 2125$  ml te drinken en dit vooral WATER. Drink de ganse dag door in kleine slokjes!!
- Eet voldoende **groenten** (300g) en **fruit** (2 à 3 stukken; 300g). Dit zorgt voor de nodige aanvoer van vitaminen, mineralen (magnesium: zie verder), sporenelementen en bioactieve stoffen (zie verder). Varieer zoveel als mogelijk en wenselijk. Let op voor fructose.

# De drie basisregels van “gezond vermageren”: regel 3

**`s Morgens eten als een  
vorst, `s middags als een  
heer en `s avonds als een  
bedelaar !!!**

# Stimulators vetverbranding en/of andere hulpmiddelen (I)

- **Traag eten en zeer goed kauwen:** Mannen die snel eten hebben **1,5 keer** meer kans op zwaarlijvigheid dan trage eters. Bij vrouwen **verdubbelt** de kans op zwaarlijvigheid bij de snelle eters. Wanneer de dames bovendien eten tot ze verzadigd zijn, **verdrievoudigt** de kans op zwaarlijvigheid. Mogelijk **verstoort snel eten de verzadigingssignalen** van het lichaam, waardoor men meer eet dan wanneer men traag eet.
- **Kleinere happen** nemen: mensen die kleinere happen eten (5g) eten veel minder dan mensen die met grote happen eten (15g). Dat kan in totaal wel 25% schelen.

# Stimulatorsen vetverbranding en/of andere hulpmiddelen (2)



- **Cafeïne:** koffie, thee, “light”-frisdranken
- **Rode peper:**
  - *Capsaïcine* stimuleert de vetverbranding en gaat het jojo-effect tegen: één gram rode peper (= halve theelepel = 2.5 mg capsaïcine) per maaltijd toevoegen
  - **Water:** 2 glazen water (250 ml) voor iedere hoofdmaaltijd leidt tot extra gewichtsverlies (stilt hongergevoel, minder frisdranken bij de maaltijden, *ghreline* productie neemt af, ...).



## Stimulators vetverbranding en/of andere hulpmiddelen (3)

- **Groene thee**
- **Gember:** *gingerolen* ➔ stijging van de lichaamstemperatuur, activatie bloedsomloop
- **Omega-3 vetzuren:** vette vis ➔ buikvet!
- **Eieren** eten bij het ontbijt: geeft een groot verzadigingsgevoel voor de rest van de dag
- **Vezels** eten bij het ontbijt; minder hongergevoel

# De 16 grootste fouten bij afvallen?

1. Té veel of té weinig eten
2. Té veel vet en/of té veel suiker eten
3. Té weinig vet en/of te weinig eiwitten eten
4. Suikerconsumptie tussen de maaltijden
5. Maaltijden overslaan, vooral ontbijt
6. Té veel eten 's avonds
7. Té snel willen afvallen
8. Té weinig drinken in de loop van de dag

# De 16 grootste fouten bij afvallen?

9. Ontbreken van een voedingspatroon
10. Een vitaminetekort oplopen
11. Boodschappen doen met een lege maag
12. Energierijk voedsel in huis hebben
13. Té weinig bewegen
14. Té weinig nachtrust
15. Géén of slechte stress-beheersing
16. Té weinig ... **moed en volharding**



# Gezonde voeding: calorielijst

Wat is de calorische waarde van een bepaald levensmiddel?

Wat is het gehalte aan vet, eiwitten en koolhydraten?

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

**Calorielijst.nl** Nu met ruim 9000 producten

Het is vandaag maandag 11 januari 2010 10:58:09

Gezond en wijs met calorieën uit de calorielijst!

Calculators BMI Calorieverbruik Ruststofwisseling Energiebehoefte Vetpercentage  
 Ads door Google Calorie Kcal Tellen Product Tellen Peso E Calorie [Klik hier](#)

Calorielijst I  
 Zoek eenvoudig en snel de gemiddelde voedingswaarde en calorieën van een product, of bekijk de calorieën van meerdere merk producten in de calorielijst. Voor een overzicht van de calorielijst kunt u op een van onderstaande letters klikken of gebruik maken van de zoekfunctie. Lees het laatste **dietnieuws** of bekijk de shop met een ruim aanbod aan **boeken** en **DVD's**. Neem ook eens een kijkje op het voedingsforum om elkaar te steunen bij het afvallen en ervaringen te delen!

Home | Calculators | Dieetforum | Dietnieuws | Afslanktips | Recepten | Diëten | Webshop

• Calorielijst

**Informatie**  
 Ads door Google  
 Verlies nu tot 19 kilo  
 Lees het verhaal van Laura en verlies ook uw overtollige kilo's!  
[www.starligne.be/puriligne/](http://www.starligne.be/puriligne/)

10 Kilo Afvallen?  
 Ontdek Hoe Je 10 Kilo Afvalt Met Gezond Dieet Van Voedingscoach Slink.Fitin90Dagen.nl

Wedden dat u afslankt?  
 Nieuw - verlies nu minstens 7,5 kg methode Glazerre - 98% tevredenheid  
[www.c-v-d.be/slimuntia](http://www.c-v-d.be/slimuntia)

U bent wat u eet?  
 Net daarom is gezonde voeding zo belangrijk. Wij helpen u hierbij.

12 kg afvallen?  
 Nachtslank bestrijdt hardnekkig, langzittend vet. Zonder dieet!

16 KG Afvallen in 4 Weken  
 Snel & Zonder JoJo effect Niet Goed is Geld Terug. Bestel nu!

Detoxpleisters uit Japan

Zoek calorieën van  
  
 exacte zoekterm  
 zoek per 100 g / ml  
  
 Uitgebreid zoeken  
 Calorieën zoeker

Laatste dietnieuws  
 Inspectie opent ...  
 Gemeenten in act...  
 Nieuw boek over ...  
 Dikkere modellen...  
 Grote toename he...  
 Calciumpillen ui...  
 Consument oversc...  
 Zin in sporten k...

RSS dietnieuws  
 Nieuwsarchief

**Calorielijst**

Product	per	kcal	kJ	eiwit	koolh.	vet	vezels	na *
AA drink High energy	100 ml.	67	281	0,0	16,5	0,0	0,0	20
AA drink Isotone	100 ml.	22	92	0,0	5,7	0,0	0,0	49
AA drink Multi Nine	100 ml.	53	220	0,0	13,0	0,0	0,0	0
AA drink Sportwater	100 ml.	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	-
Aal	100 gr.	210	880	16,0	0,0	16,0	0,0	100
Aalbessen (rode bessen)	100 gr.	38	160	1,1	7,9	0,2	3,5	1
Aarbeien Bavaois (van der Poel)	100 gr.	400	1.672	2,4	12,3	4,3	-	-
Aardappel Anders bacon ui (Campbell'...	100 gr.	198	816	2,6	4,5	18,8	0,3	540
Aardappel anders ham kaas (Campbell'...	100 gr.	170	702	2,1	2,6	16,8	0,3	420
Aardappel Anders room bieslook (Camp...	100 gr.	175	721	0,9	4,7	16,9	0,3	450
Aardappel Anders tuinkruiden-knofloo...	100 gr.	186	769	0,0	3,9	18,8	0,2	-
Aardappel kreukelschijfjes (Aviko)	100 gr.	130	540	3,0	19,0	5,0	-	-
Aardappelballetjes (Albert Heijn)	100 gr.	140	600	2,5	21,0	5,5	3,5	300

**Diëtenlijst.nl**  
 Een dieet vindt u in de diëtenlijst

# Dank U !!

