

NICO SCHOOF

Het is januari en de overtollige kilo's moeten eraf. N-VA-voorzitter Bart De Wever ziet heil in een Catalaans proteïnedieet, anderen verwachten mirakels van 'wonderdiëten' als Atkins of Dukan. Hoewel we weten dat crashdiëten niet werken, blijven ze ons misleiden. De vermageringsindustrie mest zich intussen vet.

**D**iëten, de oude Grieken deden het al meer dan 2.000 jaar geleden. Diätia is niet voor niets de Griekse voorganger van het Nederlandse woord dieet. Werelds eerste dieetgoeroe, de Griekse filosoof en arts Hippocrates, adviseerde zijn tijdgenoten traag te diëten, met mate te eten, veel te bewegen en veel te slapen. Toegegeven: dezelfde Hippocrates was er ook heilig van overtuigd dat naakt rondlopen, stoppen met seks en overgeven na de lunch ook hielpen afslanken. Dat alles en nog veel meer over 2.000 jaar vermageringsdrang valt te rapen in het boek 'Calories and Corsets, A History of Dieting over 2.000 years' van de Britse gezondheidshistorica Louise Foxcroft.

'De eerste dieetbestseller verscheen al in de 15de eeuw, van de hand van ene Bartolomeo Sacchi. Maar van een echte vermageringsindustrie is pas sprake na de 19de eeuw', zegt Foxcroft. De industrialisering deed steeds meer mensen van het platteland in fabrieken en zittende beroepen belanden. De gemiddelde inkomens stegen, iedereen kreeg plots toegang tot calorierijke voeding. Zwaarlijvigheid trof niet langer alleen de rijken.

'Gewiekste zakenmannen, soms ronduit charlatans, kwamen met allerlei diëten op de markt. En pillen. Sommige waren ronduit levensgevaarlijk, met het uiterst giftige strychnine of arsenicum. Andere waren dan weer waardeloos, met vet of zeep als bestanddeel.'

#### ZICHTBARE ZONDE

Terwijl onze appetijt voor diëten al eeuwenlang een constante is, bleek het schoonheidsideaal wel onderhevig aan verandering. Het ideaal van de voluptueuze vrouw zie je nog in de werken van Rubens en Rembrandt (in de jaren 1600), en later van Renoir (in de jaren 1800). Maar na de jaren dertig van de vorige eeuw zwaait het (graat)magere model de scepter. Eerst in de markt gezet door gehaate diëtgoeroes in Hollywood. Via bekende actrices als Marilyn Monroe lieten ze allerhande wonderdiëten op het scherm en de wereld los.

Sindsdien hakt de dieetindustrie ongenadig in op ons schuldgevoel over vet, weet Foxcroft. Al te vaak onder het valse voorwendsel van vermageren als medische noodzaak. 'De esthetische afkeer van vet deed al zijn intrede met het katholicisme. Meer dan de andere doodzonden is gulzigheid erg zichtbaar. In tijden van economische depressie en de beide wereldoorlogen werden dikke mensen als 'verraders' gezien. Omdat ze te veel aten in een periode van voedselschaarste. We hebben dus geleerd om vet als slecht te bestempelen. Om het te vervalsen. Vetrolletjes tolereren we amper, terwijl bijna iedereen ze heeft.'

Uitgerekend die ingebakken, soms ronduit misplaatste afkeer van vet is de levensverzekering van de vermageringsindustrie. De markt is in de Verenigde Staten goed voor 40 miljard dollar (31,1 miljard euro) per jaar. Onder het motto 'vet is slecht' nemen ook heel wat Belgen zich aan het begin van een nieuw jaar voor de overtollige kilo's - liefst in ijtempo - kwijt te spelen. Het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO) schat de vermageringsbusiness in ons land jaarlijks op meer dan 1 miljard euro.

Met name op het crashdieet zit geen sleet. Een crashdieet is erop gericht om het aantal calorieën dat je binnenkrijgt (tijdelijk) drastisch te verminderen, zodat je snel veel afvalt. Of het nu chronovoeding, het Atkins-, detox-, koolsoep- of Karl Lagerfeld-dieet heet: aan de lijst van populaire wonderdiëten komt geen einde.



Moeder en dochter wegen zich op een Amerikaanse affiche uit de jaren veertig.

© ADVERTISING ARCHIVES

Theo Niewold, voedingsdeskundige aan de KU Leuven, legt uit hoe die crashdiëten werken. 'Ze sluiten stuk voor stuk tijdelijk bepaalde voedingsmiddelen uit. Als je bijvoorbeeld een tijd geen koolhydraten eet, zal je niet meteen sterven, maar je lichaam heeft ze wel degelijk nodig. Zo'n crashdieet is ook altijd opgehangen aan een of andere dokter die vaak niet eens een gediplomeerde voedingspecialist is. En men promoot het dieet met bloedmooie bekendheden, met getuigenissen, en voor-en-nafoto's. In plaats van met onderbouwde wetenschappelijk onderzoek.'

#### ONTNUCHTEREND

Nu eens zijn koolhydraten uit den boze, dan weer eiwitten. De hypes volgen elkaar snel op. Deze dagen vestigen duizenden Vlamingen in navolging van N-VA-voorzitter Bart De Wever hun hoop op het Catalaanse proteïnedieet PronoKal. Dat terwijl de vorige hype, het eiwitdieet van de Franse voedingsdeskundige Pierre Dukan, nog vers in het geheugen ligt. 'Meteen het allerbeste bewijs dat geen enkel crashdieet werkt', aldus Niewold. 'Ze leiden nooit tot blijvend gewichtsverlies op lange termijn. Integendeel.'

De Britse gezondheidshistorica Louise Foxcroft verwijst in haar boek naar een spraakmakende studie van de American Psychological Association van vier jaar geleden. Die hield 31 diëten tegen het licht. Ontnuchterende slotsom: na twee jaar diëten woog twee derde meer dan bij aanvang van het vermageringstraject. Tot een gelijkaardige vernietigende conclusie kwam het OIVO vorig jaar.

'Ik geloof niet in diëten', zegt Katty Uyttersprot, al 16 jaar diëtiste in Stekene, verrassend. 'Gedragsverandering komt op de eerste plaats, gewichtsverlies volgt dan wel.' En net daar wringt hem de schoen, weet de endocrinoloog Luc Van Gaal, diensthoofd diabetologie, metabole ziekten en nutriëtopathologie aan het UZ Antwerpen. 'Na een paar weken of maanden shakes drinken moet je vroeg of laat weer ander voedsel eten. En al die tijd

# Geen sleet op het crashdieet

## Populaire 'wonderkuren'

Het Onderzoeks- en Informatiecentrum van de Verbruikersorganisaties (OIVO) analyseerde vorig jaar de 19 populairste diëten in ons land. De slotsom is vernietigend: het gros kost veel geld maar leidt niet tot een duurzaam gewichtsverlies, en is op lange termijn en zelfs ronduit gevaarlijk voor de gezondheid. Drie veelgevolgde crashdiëten in een notedop:

#### > Atkinsdieet

Gaat al mee sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw. Beveelt een overconsumptie van eiwitten en vetten aan, ten koste van koolhydraten.

#### > Dukandieet

Het Atkins-dieet, maar dan in een ander kleedje. Opgehangen aan de Franse voedingsdeskundige Pierre Du-

kan, auteur van 19 dieetboeken die al 2,5 miljoen keer over de toonbank gingen. In het begin mag je enkel pure eiwitten eten, zoveel je wil. In een tweede fase mag je groenten toevoegen en moet je naar het gewenste gewicht gaan. Nadien volgen diverse 'stabilisatiefases'. Het dieet belooft zeer snel gewichtsverlies.

#### > Hollywooddieet

Schrijft veel fruit voor, met een duidelijke voorliefde voor ananas, papaya en meloen. De basisregel: laat na het eten van een van deze vruchten twee uur verstrijken vooraleer je nog iets eet. Alle zogenaamde industriële producten zijn verboden. Overdag eten mag in het begin, maar moet je compenseren door een fruitdieet van drie dagen.

heb je niet geleerd anders met voeding om te springen. Vermageren en mager blijven draait in essentie om een aanpassing van je levensstijl.'

Crashdiëten zijn een sukkelstraatje zonder einde, weet Katty Uyttersprot. 'Omdat je je lichaam een tijdje echt uithongert, hunkert het als reactie op een gegeven moment naar heel veel voedsel. En zo kom je plots weer veel bij. Je begint aan een ander crashdieet, en hetzelfde scenario ontrolt zich.'

Waarom blijven die wonderdiëten na 2.000 jaar desillusie dan toch zo populair? 'Ze spelen in op de wens om snel en met weinig moeite af te vallen', zegt Niewold. 'En aanvankelijk lijken ze ook echt te werken. De eerste weken val je altijd wat af. Bij een eiwitdieet, waarbij je geen koolhydraten mag eten, verbrand je eigen suikers, waar vooral heel veel water en dus kilo's aan vastzitten. Maar op een gegeven moment is dat allemaal afgedreven en moet je vet kwijtspelen. En dat gaat veel moeilijker.'

#### ZONDER EINDE

Meer dan 2.000 jaar later kan je rustig besluiten: de Griekse wijsgeer en arts Hippocrates was een veel betere dieetgoeroe dan zijn ontelbare 'opvolgers'. Diëten, dat is levenslang. Een traag proces van gezond eten en bewegen. Compleet haaks op een maatschappij waarin instantbevrediging het credo is, waar een sedentair bestaan de norm is, en waar de verlokkingen van ongezone voeding steeds grotere porties overal om de hoek loeren.

Desalniettemin verkeert het beursgenoteerde Weight Watchers, dat zich veeleer als pleitbezorger van een gezonde levensstijl dan een dieet in de markt zet, in blakende gezondheid. 2011 was wereldwijd een van de beste jaren ooit. 'De eerste weken van dit jaar telden we in

Belgie ruim 50 procent meer nieuwe leden dan in dezelfde periode vorig jaar, een absoluut record', zegt Jeanine Lemmens, directrice Benelux.

De Amerikaanse multinational Weight Watchers, met een beurswaarde van 5,1 miljard dollar 's werelds grootste speler op dieetgebied, is voor de meerderheid in handen van Belgen. Via de holding Artal houden de Belgische families Wittouck en Ullens de Schooten 52 procent van Weight Watchers aan. Dat zijn de families die destijds Tiense Suiker hebben verkocht aan Südzucker. Ze waren ooit nog eigenaar van onder meer Neuhaus. De families behoren tot de allerrijkste van ons land.

Wie lid is van Weight Watchers, mag alles blijven eten zolang hij een aantal punten niet overschrijft. Lemmens: 'In economisch onzekere tijden willen mensen hun wat kost gezond en fit blijven, om hun baan te houden. Ons vermageringsplan kost wel geld, maar je bespaart doordat je minder uitgeeft aan de verkeerde boodschappen. Gedragsverandering is de sleutel. En ontmoetingen met lotgenoten helpen om vol te houden.'

Veel belangrijker dan een dieet is immers de steun van anderen. 'Mensen die hulp krijgen, scoren beter', zegt Niewold. 'Kijk naar Bart De Wever, die voert zijn dieet uit onder strikte medische begeleiding.' Ook de steun van de overheid is van immens belang om op lange termijn de bevolking gezonder te maken, stelt hoogleraar gezondheidseconomie Lieven Annemans van de UGent en de VUB. Geen overbodige luxe als je weet dat de helft van de Belgen met overgewicht kampt en 11 procent obesitas is.

'En die cijfers stijgen alleen maar. Iemand die aan obesitas lijdt, kost de gezondheidszorg 30 procent meer dan een gezond persoon. En hij is 40 procent minder productief. Jaarlijks kost obesitas ons land 3,6 miljard euro: 1,1 miljard aan de ziekteverzekering en 2,5 miljard aan de maatschappij als gevolg van de verminderde productiviteit.'

#### GEEN GEDULD

Als overheid boek je alleen resultaat als je langdurig en gelijktijdig investeert in de promotie van bewegen en gezonde voeding. En dat wringt al eens. Annemans: 'Vorig jaar maakte de Vlaamse overheid 1 miljoen euro vrij voor de strijd tegen obesitas, totaal ontoereikend. Politici hebben het moeilijk met grote investeringen waarvan je de resultaten pas binnen tien, twintig jaar ziet, zoals in de gezondheidseconomie. Nochtans... als iedereen met overgewicht gezonder zou eten en meer zou bewegen, dan telt ons land binnen twintig jaar 30.000 minder diabetespatiënten.'

## Ik geloof niet in diëten.

KATTY UYTTERSROT, al 16 jaar diëtiste

Precies omdat obesitas zo actueel is, zag diëtiste Katty Uyttersprot de voorbije jaren steeds meer diëtisten van start gaan in Vlaanderen. 'Studenten kiezen toch voor een baan met toekomst. En steeds meer patiënten kiezen voor de gezonde weg om te vermageren, mede dankzij de sensibilisering van de overheden.' De meesten komen wel pas nadat ze verschillende crashdiëten hebben geprobeerd. 'Daarom zou ik die crashdiëten zeker nog niet afschrijven, ze blijven populair', zegt Uyttersprot. 'Veelzeggend is ook de eerste vraag die velen stellen: hoelang gaat dat hier duren? Vaak hebben ze gewoon geen geduld.'

De vermageringsindustrie, die draait op de illusie van snel gewichtsverlies zonder al te veel inspanningen, zal het graag lezen. 'Bijna een op de drie mensen in de wereld kampt met overgewicht, en twee keer zoveel anderen denken dat ze te veel wegen terwijl dat niet zo is. De dieetindustrie staat er dus goed voor', zegt Foxcroft.

