

Afvallen, wat moet je weten?

De strenge lockdown mag dan voorbij zijn, en ja, we kunnen weer onbeperkt sporten, maar toch: menigeen bleef deze zomer achter met de nodige coronakilo's. Wat kunnen we doen om die kilo's er weer af te krijgen? Sportdiëtiste **Esther van Etten** over verantwoord afvallen.

Wat speelt een grotere rol bij afvallen: bewegen of voeding?

'Voeding is belangrijker. Bewegen heeft een andere functie. Je krijgt er een betere conditie van en je maakt je spieren en gewrichten er sterker mee. Combineer sporten met een goed voedingsplan en je voelt je energiever en verliest minder spiermassa. Om af te vallen moet je vooral kijken naar wat je binnenkrijgt. Input versus output. Meer bewegen alleen is niet voldoende.'

Esther van Etten is voedingsdeskundige van Le Champion en sportdiëtist. Naast haar werkzaamheden als diëtist, geeft Esther een aantal uren per week hardlooptrainingen.



Wanneer is het raadzaam om af te vallen?

'We kijken naar de zogeheten Body Mass Index, (BMI), de verhouding tussen lengte en gewicht. Die zegt echter niets over de lichaamssamenstelling, je ziet niet het verschil tussen spier- en vetmassa. Uit hoeveel vet- of spiermassa bestaat het gewicht en waar is het vet gelokaliseerd? Wanneer de BMI boven de 30 uitkomt, spreek je van ernstig overgewicht. Dat verhoogt het risico op het krijgen van diabetes, hart- en vaatziekten, vormen van kanker et cetera. De oorzaak van overgewicht is veelal te vinden in de hoeveelheden die gegeten worden. We eten snel te veel. Vergeet overigens niet dat overgewicht ook genetisch bepaald kan zijn of het gevolg van hormonen of medicijngebruik. Het is dus zeker niet altijd "eigen schuld, dikke bult". Laten we ons in deze tekst richten op mensen die een BMI hebben van rond de 27. Bij een BMI tussen 25 en 30 spreek je van overgewicht.'

Goed, we willen wat kilo's kwijt. Waar te beginnen?

'Bij de basis: alles draait om energie, die we meten in calorieën. Er zijn drie stoffen die energie opleveren: vetten, koolhydraten en eiwitten. Om te achterhalen wat onze energiebehoefte is, kijken we allereerst naar de basaalstofwisseling: de hoeveelheid energie die minimaal nodig is om alle processen

in het lichaam door te laten gaan, zoals hartslag, ademen en darmperistaltiek. De basaalstofwisseling is afhankelijk van zaken als lengte, gewicht, leeftijd en geslacht. Ten tweede kijken we naar de mate van activiteit op een dag. Als je de hele dag achter een laptop zit, heb je minder nodig dan als je in de tuin werkt of van afspraak naar afspraak loopt. De derde stap is het sportgebruik. Bij de basaalstofwisseling tellen we de energie op die we gebruiken wanneer we lopen en bewegen. En dan tel je daarbij nog de extra kilocalorieën op die je verbruikt tijdens sporten. Dat kan oplopen van 100 tot ver boven 1000 kcal per training, afhankelijk van de lengte en intensiteit van de training. De som is de totale energiebehoefte. Als je wilt afvallen, ga je hier 500-750 kcal onder zitten, afhankelijk van hoeveel kilo's je wilt afvallen en de tijd die je ervoor wilt uitrekken. Mijn advies zou zijn om minimaal een jaar uit te trekken voor een gewichtsverlies van 10 kg of meer.'

Het belang van sporten wordt dus overschat?

'Dat willen we nog weleens doen, ja. Als je de hele dag op de bank ligt en vervolgens een half uur gaat wandelen, dan heeft dat weinig zin. Wat mensen ook vaak denken: ik heb nu een half uurtje gesport, ik kan wel wat extra's eten. Zo werkt het helaas niet.'

We hebben dus de basaalstofwisseling, de mate van dagelijkse activiteit en sportgebruik. En nu?

'Hiermee hebben we de input, de getaltes. De bekende maat is dat mannen op een dag 2.500 calorieën verbruiken, en vrouwen 2.000. Toch moeten we dat niet te algemeen nemen. Een man die nauwelijks beweegt, kan genoeg hebben aan 1.800, terwijl een heel actieve vrouw op haar beurt misschien 2.500 nodig heeft. Hoe dan ook: wanneer je structureel meer binnenkrijgt dan je nodig hebt, word je zwaarder.'

Is het verstandig om aan een dieet te beginnen, waarmee je bijvoorbeeld snel kunt afvallen?

'Een extreem en streng dieet kan even werken als een resetknop, maar je moet je afvragen: kan ik dit de rest van mijn leven volhouden? Het antwoord is bijna altijd nee. Even snel afvallen gaat niet. Wil je de kilo's eraf halen én houden, dan zul je een levenswijze moeten aanhouden die je kunt volhouden, waardoor je niet eindeloos blijft schommelen.'

Waarom wordt het moeilijker om op gewicht te blijven als we ouder worden?

'Bij mensen van boven de vijftig neemt de spiermassa jaarlijks met 1 of 2 procent af. Dat wil zeggen, als je het niet bijhoudt. Mijn tip: doe af en toe wat krachttraining, ook als je vaak hardloopt, fietst of wandelt. Door onder meer minder intensief bewegen en de verminderde spiermassa, gaat de energiebehoefte naarmate je ouder wordt naar beneden. Als je dan net zoveel blijft eten, zul je zwaarder worden.'

Heb je meer nodig dan wilskracht en motivatie om af te vallen? Waarom is het soms zo vreselijk moeilijk?

'Wilskracht komt en gaat. Je kunt in de ochtend enorm veel wilskracht hebben, maar 's middags kan die alweer helemaal weg zijn. Je moet op gezonde automatiseren overgaan. Dit is een pleidooi voor het veranderen van je leefpatroon en daar aandacht en tijd aan besteden. Een *quick fix* bestaat niet.'

Dat klinkt als een flinke opgave. Hoe kunnen we dat opdelen in kleinere stappen?

'Ik werk met een stappenplan. Als eerste moet je een concreet doel hebben. Niet "ik wil 10 kilo afvallen", maar "ik wil voor 1 september 2021 5 kilo kwijt zijn". Begin niet te groot. Kijk en ontdek welk gedrag je het beste kunt veranderen, weet je niet hoe je dat moet doen, schroom niet om een deskundige in te schakelen. Er zijn zo veel goede sportdiëtisten, fysiotherapeuten, trainers, psychologen en leefstijlcoaches die je hierbij kunnen helpen.

Vraag je je vervolgens af welk patroon nodig is: wat moet je veranderen om je doel te halen en wat heb je ervoor over? Een laatste stap: support. Wie in je omgeving kan je helpen om je gedrag te veranderen?'

Heb je nog een gouden tip?

'Zorg dat je het verschil tussen weekdagen en het weekend niet te groot maakt. Veel mensen leven doordeweeks heel streng, maar laten in het weekend alles los. Vind daar een balans in. Verder is het niet erg om een keer te zondigen. Je mag jezelf best wel een keer verwennen. Daardoor houd je dat gezonde patroon des te makkelijker vol. Gun jezelf af en toe een taartje of een biertje. Wees lief voor jezelf.'

'Een goede synergie tussen voeding, bewegen en gedrag is de beste methode voor succes op lange termijn'