

VERBORGEN DIKMAKERS

Liesbeth van Rossum is specialist op het gebied van obesitas. Samen met **Mariëtte Boon** schreef zij het boek *VET belangrijk*. Esther van Etten interviewde haar over de *ins and outs* van het afvallen.

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



Wie gewicht wil verliezen, moet oog hebben voor de delicate samenstelling van zijn of haar lichaam. Niet alleen onze voeding, maar bijvoorbeeld ook hormonen en genen bepalen de omvang van ons lichaam. Het verkrijgen van een strakkere buik is niet simpelweg ‘minder eten, meer bewegen,’ weet Prof. Dr. Liesbeth van Rossum, internist-endocrinoloog bij het Erasmus MC en specialist op het gebied van obesitas. Samen met Mariëtte Boon schreef zij de internationale bestseller *VET Belangrijk, feiten en fabels over voeding, vetverbranding en tal van verborgen dikmakers*.

Wat is jouw belangrijkste boodschap aan mensen die willen afvallen door te sporten?

‘Het is complexer dan je denkt, doordat er veel verschillende oorzaken zijn van obesitas en sommige daarvan de gunstige effecten van bewegen tegenhouden. Daarnaast beweegt de een makkelijker dan de ander. Als je bijvoorbeeld veel overgewicht hebt, kun je niet altijd zomaar even de kilo’s eraf sporten. Over mensen met obesitas bestaan veel vooroordelen, daar moeten we vanaf. “Dan zul je wel veel eten en weinig bewegen”, horen ze vaak, en in sommige gevallen is dat ook zo. Maar dikwijls speelt ook genetische aanleg in meer of mindere mate mee of heeft het met hormonen of medicijngebruik te maken. Soms denkt men dat je makkelijk afvalt als je eenmaal obese bent, maar juist dan is het heel lastig. Het lichaam staat dan namelijk in een andere stand. Nog moeilijker is het om na drastisch afvallen op een bepaald gewicht te blijven. Het is schokkend wat mensen

daar soms voor moeten doen.’

Waar heb je het dan over?

‘Kijk naar het tv-programma *The Biggest Loser*, waarin mensen met obesitas in korte tijd enorm veel afvallen. De meeste kandidaten komen na een tijdje weer flink aan. Zij die op gewicht blijven, krijgen dat alleen voor elkaar door elke dag 80 minuten matig intensief te bewegen of 30 minuten hard te lopen. Als je lange tijd zo zwaar bent geweest, wil je lichaam altijd terug naar de oude stand.’

Ons lichaamsvet maakt normaal gesproken hormonen aan die de eetlust afremmen. Is die drempel bij iedereen hetzelfde?’

Verskillende factoren bepalen ons gewicht en onze eetlusthormonen. 40 tot 70 procent is genetisch bepaald. Er is een aantal zaken die invloed hebben op je stofwisseling, honger en hormonen. De drempel van verzadiging is bij iedereen anders. Stel, je zit met je familie aan een kerstdiner. De een zit vol na het hoofdgerecht, de ander gaat voor een tweede toetje. Dat systeem kun je deels beïnvloeden, onder meer met voedingsgewoonten en diëten. En daar moet je wel voorzichtig mee zijn. Een Australische studie uit 2011 liet mooi zien wat een “crashdieet” met weinig calorieën met mensen kan doen. Na een aantal weken vielen de deelnemers flink af, maar nam de honger juist toe en namen de verzadigingshormonen af. Ruim een jaar na het dieet waren die verzadigingshormonen nog steeds verlaagd. Bij strenge diëten moet je beseffen: je zet je systeem definitief in een andere stand. Dat blijkt daarna moeilijk terug te draaien.’



Prof. Dr. Liesbeth van Rossum

Dat lijkt me een openbaring. Ik krijg ook mensen in mijn spreekuur die na jaren nog steeds moeite hebben om gewicht eraf te krijgen.

‘Dat kan ook pech zijn en te maken hebben met genen. We weten echter nog niet wat op lange termijn de gevolgen zijn als je je hongersysteem beschadigt. Dat het lichaam na een jaar nog in die stand staat, dat weten we, maar we weten niet wat er daarna gebeurt. Bij mensen die met diëten in korte tijd veel afvallen, gaat de vetverbranding omlaag. Dat is het geval bij de deelnemers van *The Biggest Loser*. In dertig weken vallen ze gemiddeld 60 kilo af. Nou, mooi, ze krijgen applaus en een rode loper, maar dan? Je ziet dat de verbranding met 600 calorieën per dag is verlaagd. Als die mensen vervolgens gemiddeld weer veertig kilo aankomen, blijkt de rustverbranding nog altijd op dat lagere niveau te zitten.’

Mensen moeten dus voorzichtiger zijn.

‘Van veel diëten kennen we alleen de kortetermijneffecten, bijvoorbeeld intermitterend vasten. Als je dat langer doet, ben je toch een beetje met jezelf aan het experimenteren. In het algemeen geldt dat je qua voeding gewoon zo veel mogelijk gevarieerd en onbewerkte producten moet eten. Het is vooral ook belangrijk om te voorkomen dat je aankomt. Preventie, dat is essentieel. Als je eenmaal obesitas hebt (gehad), zal je lichaam namelijk altijd terug willen naar dat hoge gewicht. Zo staan de hormonen dan eenmaal geprogrammeerd. Na het afvallen moet je je leven vaak grondig aanpassen om de kilo’s eraf te houden. De bottleneck zit hem in gewichtsbehoud. Gelukkig zijn er inmiddels nieuwe manieren bekend die helpen om (bij een gezonde leefstijl) wel op gewicht te blijven.’

Mensen proberen van alles om die buik eraf te krijgen. Cryotherapie hoor je nu veel over. Daarmee zou je vet kunnen verliezen door je vetcellen te bevriezen.

‘Daar is geen bewijs voor, maar van een andere theorie die toevallig ook met koude te maken heeft - die we ook in ons boek beschrijven - zijn de effecten wel aangevoeld. Door de omgevingstemperatuur te verlagen kun je een ander type vet genaamd “bruin vet” activeren. Dit type vet verbrandt juist vetten tot warmte in plaats van ze op te slaan. Daarom is het ook goed om buiten in de kou te sporten.’

Over welke temperaturen heb je het dan?

‘Je hoeft niet per se in een ruimte van 4 graden (of zelfs bij -110 graden zoals bij cryotherapie) te gaan zitten. Een Japanse studie heeft een groep mensen zes weken lang twee uur per dag in een ruimte van 17 graden laten doorbrengen. Daarbij bleek dat bruin vet geactiveerd werd, en ze gemiddeld bijna een kilo (wit) vet verloren. Dat is een belangrijk detail. Als mensen veel afvallen, neemt ook de spiermassa vaak af. Dan moet je naast al die extra beweging om af te vallen nog meer gaan sporten om dat te compenseren en dat is niet voor iedereen haalbaar. Dat is het mooie van die kou. Daarbij hoeft dat niet. Het is overigens maar een van de talloze kleine zaken waar je gebruik van kunt maken. Het is zeker niet de Heilige Graal.’

Sporters maken veel gebruik van het ketodieet, waarbij ze koolhydraten laten staan en vetten willen aanboren voor energie.

‘We weten nog niet wat dat op de lange termijn met je lichaam doet. Hetzelfde

Als je lange tijd zo zwaar bent geweest, wil je lichaam altijd terug naar de oude stand

geldt voor met tussenpozen vasten. Door simpelweg gezonde (onbewerkte) producten te eten, maak je vanzelf meer verzadigingshormoon aan. Nieuw onderzoek liet zien dat mensen dan automatisch minder eten, rond de 500 kilocalorieën per dag, en afvallen. Bij het eten van bewerkte producten aten mensen onbewust juist 500 kilocalorieën meer, en kwamen zij in twee weken een kilo aan. In het algemeen kun je stellen dat je vooral gevarieerd en onbewerkt moet proberen te eten. Dat is een goed begin. Daarnaast is het belangrijk om na te gaan of er niet sprake is van veelvoorkomende factoren die afvallen belemmeren, zoals slaaptkort, stress, medicijngebruik, hormonale factoren of soms zelfs een onderliggende aandoening.’

Nieuwsgierig naar het boek *Vet belangrijk* van Liesbeth van Rossum & Mariëtte Boon? Speciaal voor leden stellen de auteurs een paar boeken beschikbaar. Stuur een mail met je naam en adres en als onderwerp *Vet Belangrijk* naar redactie@lechampion.nl en je maakt kans op het boek.

