

## VAN EEN KILO HOOP VAL JE GEEN ONS AF



### Jojo-effect

#### DE FEITEN:

XXXX

HET MAAKT NIET UIT HOE LANG JE ER OVER DOET, ALS JE JE DOEL MAAR BEREIKT

Deze rubriek wordt samengesteld in samenwerking met:

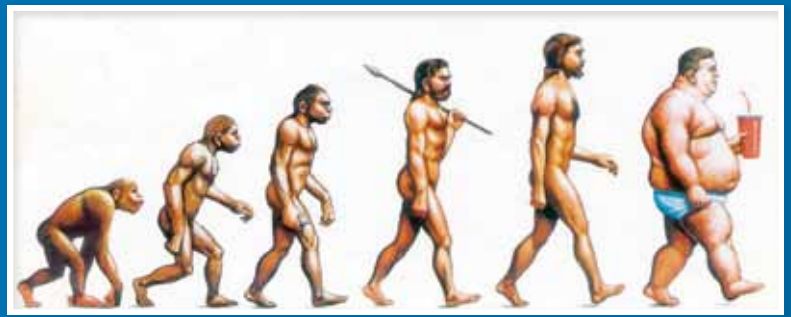
SERVICE  
STICHTING  
MEDICAL

**Jos Benders**, arts  
**Eric van Breda**,  
sportmedisch  
fysioloog, Service  
Médical Academy  
m.m.v. Tjeu Seeverens



Reageren?

info@servicemedicalacademy.nl



**De wetenschap is hard in haar oordeel: diëten van Sonja Bakker, Atkinson, Montignac, Dr. Frank, ze hebben geen meerwaarde op een dieet bij de diëtist. 'Crash diëten', ofwel veel afvallen in korte tijd, is rampioso, want 'wie te veel wil afvallen, valt af...'. Anders gezegd: valt door de mand. Hoe kan dat?**

#### MISGAAN

Een extreem dieet zorgt aanvankelijk voor een jubelstemming, omdat je snel veel gewicht verliest. Hierna volgt een taaie fase waarin het te geringe voedsel depressieve klachten en vermoeidheid veroorzaakt.

Daarbij is het goed te weten dat je in de eerste weken van een extreem dieet vooral water verliest maar niet het kwijt-te-spelen vet. En ook nog geldt: bij een extreem crash-dieet leert het lichaam zuinig aan te doen. Door bijkomende vermoeidheid en spierverslapping kom je niet aan sporten toe.

#### EVOLUTIE

Het ergste komt nog: als je van lieverlee het diëten loslaat en je weer je gewone kost gaat nuttigen, volgt een onwelkome verrassing: het lichaam gaat hamsteren; voor het geval er opnieuw zo'n karige periode aanbreekt... Hier spreekt onze evolutie een rol: eten was in de oude tijd schaars en in perioden van overvloed dacht ons lichaam: 'houden die hap...'

#### SPORTEN

Een groot misverstand is dat door veel te sporten de kilo's er zullen afvliegen. Voor het kwijtraken van 10 kg vet moet je per week driemaal een flinke inspanning doen over een periode van drie jaar! Bovendien zul je door training je spieren hierop eerst moeten oefenen.

Wie dit niet doet, verbruikt vooral suikers in plaats van vetten.

#### OPLOSSING

Hoe raken we onze kilo's wél kwijt?

- Voor vrouwen een inname van minder dan 2100 kCal per dag.
- Voor mannen minder dan 2600 kCal wél altijd meer dan 1200 kCal verorberen, om niet te 'crashen'.
- Iedere dag een uurtje bewegen om de spieren te stimuleren steeds meer vet te verbruiken.
- Neem een gewone diëtist als je hulp wilt.
- Heb geduld, een halve kilo gewichtsverlies per week is al heel mooi.

