

## Gezond afvallen!

door: dr. Alex Klein

Jij bent te dik, net als ik...

Of iets genuanceerder: heb jij ook zoveel moeite met afvallen?

Ik wel, dus ik heb de *afvalformule* bedacht, inclusief het antwoord op de vraag waarom afvallen door minder te eten meestal niet werkt.

De overheid heeft onlangs het preventieplan uitgerold om u gezonder te laten leven:

u moet stoppen met roken, u moet minder alcohol consumeren en u moet afvallen. En dat laatste is nodig, want de helft van alle Nederlanders is te dik. Zelf weeg ik 100-plus kilo, met een BMI van boven de 30 en een vetpercentage van 24%, terwijl ca. 20% mijn gezondheidsnorm is.

Tijd voor reflectie...

### Wat is afvallen?

Mijn insteek van afvallen is: 'meer bewegen dan je eet'. Hierbij ligt voor mij de nadruk vooral op meer bewegen. In de basis is afvallen namelijk heel simpel: creëer een calorie-tekort, zodat jouw lijf haar vetreserves moet aanspreken. Zorg ervoor dat je meer calorieën verbrandt dan dat je inneemt.

In formulevorm:  $\text{kcal}_{(\text{uit})} - \text{kcal}_{(\text{in})} > 0$

De calorieën die je dagelijks verbruikt ( $\text{Kcal}_{(\text{uit})}$ ) bestaan uit twee onderdelen, je basismetabolisme en je extra inspanningen. Het basismetabolisme betreft de energie die jouw lichaam nodig heeft om normaal te functioneren (warm houden, ademen, voedsel verteren et cetera). In mijn geval betreft dit ongeveer 2200 kcal.

Daar bovenop komt hetgeen je verbruikt door inspanning: bij een kantoorbaan verbruik je minder energie dan wanneer je als stratenmaker werkt. Als je meer gaat bewegen, door te gaan sporten bijvoorbeeld, dan ga je dus ook meer calorieën verbranden.

In formulevorm:  $\text{kcal}_{(\text{uit})} = \text{basismetabolisme} + \text{dagelijkse beweging}$

### Consubeteren

De inname van calorieën gaat over wat je eet en drinkt. De makkelijkste manier van afvallen zou zijn om gewoon minder te eten, maar zo eenvoudig werkt het niet. Het gaat niet over consuminderen, maar over 'consubeteren': beter eten in plaats van louter minder eten. Want jouw lichaam is een zeer geavanceerd apparaat, dus raakt het gewend aan die aangepaste lagere calorie-inname. Jouw lijf werkt als een cactus: krijgt het minder, dan heeft het aan minder ook genoeg. Door die gewenning werken diëten en intermettent fasting (NL: periodiek vasten) ook meestal maar tijdelijk.

In formulevorm:  $\text{Kcal}_{(\text{in})} = \text{consubeteren} * \text{gewenning}$

Afvallen is dus (in formulevorm):

$(\text{basismeta} + \text{dagelijkse beweging}) - (\text{consubeteren} * \text{gewenning}) > 0$

### Gewenning

Een kilo vet levert 7.500 kcal aan energie op, met andere woorden: als je één kilo vet wilt verbranden, dan moet je een calorietekort van 7.500 kcal creëren. Of je eet 7.500 kcal minder dan voorheen óf je beweegt 7.500 kcal meer dan normaal. Het gemene van jouw lichaam is echter, dat wanneer jij het aantal  $\text{kcal}_{(\text{in})}$  verlaagt door minder te gaan eten, de gewenning toe slaat, waardoor je alsnog niets afvalt.

Een rekensommetje aan de hand van mijn situatie.

Mijn basismetabolisme is 2200 kcal en ik beweeg dagelijks voor 600 kcal, samen 2800 kcal.

Stel, mijn inname aan eten en drinken is ook precies 2800 kcal. Om af te vallen ga ik minder eten, ik sla bijvoorbeeld het ontbijt over, waardoor ik 400 kcal minder binnenkrijg.

In formulevorm: (basismetab + dagelijkse beweging) - (consumptie \* gewenning) > 0  
 Normale situatie: (2200+600) - (2800) = 0 ik kom niet aan, val ook niets af.  
 Nieuwe situatie: (2200+600) - (2400) = -400 ik zou moeten afvallen...

Echter, na drie dagen (*ja, zo snel al!*) is het lichaam gewend geraakt aan de mindere inname en daardoor slaat de gewenning toe. Ik stel de gewenning op een factor 1,15.

Nieuwe situatie: (2200+600) - (2400\*1,15)  
 is: (2800) - (2760) = -40 Kcal.

In de praktijk zal ik dus niet of nauwelijks iets afvallen...

Die gewenningsfactor heb ik zelf bedacht. Ik weet dat het principe bestaat, de grootte van die factor weet ik echter niet. Maar ik heb onlangs vijf weken lang gezond gegeten, snoepgoed ingewisseld voor fruit, alleen suikervrije drankjes genuttigd, het aantal dagelijkse boterhammen met een derde geminderd, maar één keer opgescheept met het avondeten, dus écht op mijn inname gelet.... en het resulteerde in nul-nada-noppes -niks aan gewichtsafname! Voor mij werkt deze vorm van diëten dus niet.

### Meer bewegen

De andere methode van afvallen is meer verbruiken, hetgeen voor mij geen straf is. Ik mag graag sporten, ik mag graag wandelen of fietsen, dus daar zie ik geen probleem... Een uur fitness levert een extra energieverbruik van ongeveer 650 kcal op. Een uur intensief wandelen levert mij een additionele energieverbruik van ongeveer 400 kcal op. Dus als ik twee keer per week ga wandelen en twee keer per week ga fitnessen, dan verbrand ik in die week 2100 kcal extra.

Normale situatie: (2200+600) - (2800) = 0 ik kom niet aan, val ook niets af  
 fitnessdag situatie: (2200+600+650) - (2800) = -650 ik zou moeten afvallen...  
 wandeldag situatie: (2200+600+400) - (2800) = -400 ik zou moeten afvallen...

Omdat ik per week 2100 kcal meer verbruik, zou ik in vier weken ruim één kilo vet moeten verbranden (4 weken á 2100 kcal = 8400 kcal). Als je dit verbruikspatroon aanvult met bijvoorbeeld periodiek vasten (Intermittent Fasting / IF) door bijvoorbeeld twee dagen per week het ontbijt over te slaan en juist op die dag een lange wandeling in te plannen, dan zou je het wekelijkse calorietekort nog eens laten toenemen. In formulevorm:

Normale situatie: (2200+600) - (2800) = 0 ik kom niet aan, val ook niet af  
 IF wandeldag situatie: (2200+600+400) - (2800-400) = -800 ik zou moeten afvallen...

### Hoeveel wil je afvallen?

Waarschijnlijk heb jij ook een aantal kilo's in gedachten om af te vallen. Twee, vijf of tien kilo. Natuurlijk kan dat door louter te diëten, maar de kans dat dit gaat lukken is niet groot. Meer bewegen heeft een grotere potentie om te bereiken wat je wilt en eventueel in combinatie met tijdelijk vasten kan jouw doel snel en duurzaam bereikt worden.

Stel je wilt vijf kilo afvallen. Dat betekent dus een calorietekort van 5 maal 7.500 is 37.500 kcal. Je moet 37.500 kcal méér verbranden dan dat je inneemt. Als je iedere week twee keer sport, twee keer wandelt en twee dagen je ontbijt overslaat, dan zou je over 13 weken jouw gewenste doel moeten bereiken (37.500 kcal gedeeld door 2900 wekelijkse calorietekort).

Persoonlijk vind ik tijdelijk vasten een moeilijk dingetje. Ik heb het geprobeerd, maar ik word duizelig, zwak en koud als ik 's ochtends niet eet. Dus op werkdagen kan ik dit echt niet doen, daar lijdt mijn werk te veel onder en het is niet veilig als ik in de ochtendspits op de snelweg rijd. Op thuiswerkdagen zou het misschien wél kunnen...

Voor mij is het belangrijk dat ik gezond afval, dus ik ga het calorietekort veroorzaken door meer te bewegen. Fitness, fietsen, wandelen, daar ligt mijn uitdaging. Meer verbruiken dan dat ik eet. Dat wordt mijn nieuwe levensstijl, waardoor ik zeker ben dat ik uiteindelijk mijn doel zal bereiken.

En jij, wat ga jij doen om jouw doel te bereiken?

Minder eten alleen zal waarschijnlijk niet werken.

Hetzelfde eten, maar meer bewegen zal zeker effect hebben.

Door meer te bewegen en tijdelijk te vasten (IF) kan jij jouw doel mogelijk nog sneller bereiken.

De overheid stimuleert jouw gezondere levensstijl en ik verwacht dat je binnen een aantal jaren ook een hogere ziektekostenpremie moet gaan betalen met een te hoge BMI. De kans op ziektekosten is groter bij een te zwaar lijf, dus lijkt het me logisch dat verzekeraars daar op gaan differentiëren. Daarnaast is het toch gewoon fijner om wél energie te hebben en gewoon in je oude kleding te passen?

Wat wordt jouw BMI in 2019?

Gezond of ongezond? Tussen de 20 en de 25 of ver daarboven?

Word jij te groot, te zwaar, te dik of toch gezond en slank?