

Gezondheidstrends: hoe serieus

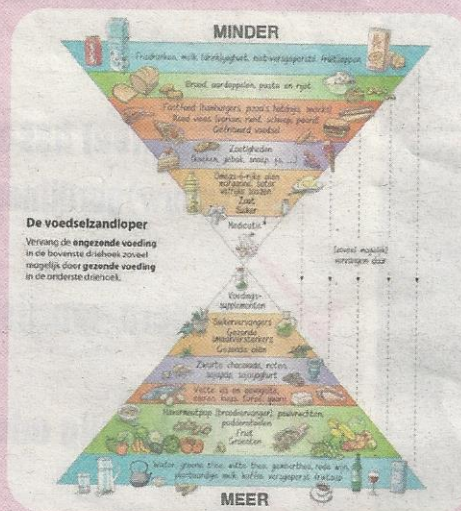
Tekst: Eveline de Ruiter

De voedselzandloper, de Broodbuik de Paleo Revolutie... de ene voedsel-hype volgt op de andere. Soms is het moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Hoe kijken voedingsdeskundigen uit de regio tegen al deze gezondheidstrends aan? En wat mag je nog wél eten?

"Hypes op voedingsgebied hebben voor- en nadelen," meent Annemieke Molenaar van Diëtistenpraktijk Vitalizé in Zoetermeer.

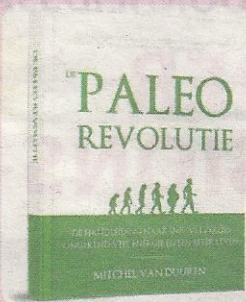
"Voordeel is dat voeding in de belangstelling staat en dat is altijd positief. Mensen gaan nadenken over hun eetgewoontes en passen hierdoor wellicht slechte gewoontes aan. Nadeel is dat hypes vaak vrij extreem zijn, waardoor ze lastig zijn vol te houden op de lange termijn."

"Wat mij betreft hoeft gezond eten



helemaal niet zo extreem te zijn: kleine aanpassingen zorgen al voor een positief effect op de gezondheid én maken het makkelijk om je leefstijl-blijvend aan te passen. Het is belangrijk om niet te streng te zijn voor jezelf. Wanneer je voeding voor 80

moeten we alles nemen?



terug in oude gewoonten. Beter is om je voedings- en leefgewoonten langzaam te veranderen, op een manier die goed vol te houden is en blijvend is voor de rest van je leven. Je valt ook af, vaak wat langzamer. Maar met het veranderen van gewoontes kan je toch 12-24 kg afvallen in een jaar en voorkom je het jojo-effect."

Pure producten

"In principe kan je alles eten, maar producten met veel vet en suiker met mate. Belangrijk is dat je regelmatig eet (drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes per dag) en voldoende beweegt (30 minuten per dag). Probeer daarnaast zoveel mogelijk pure producten te eten, die hebben meer smaak. Kook dus zo min mogelijk met pakjes en zakjes. En zorg ook voor voedsel dat een verzadigd gevoel geeft, dus producten met veel vezels, zoals groenten, fruit en volkorenproducten."

procent gezond en volwaardig is, kun je best iets extra's nemen. Ook hier geldt: maak het niet te extreem."

Tijdelijk

"De 'dieethypes' werken vaak tijdelijk. Mensen gaan er vol enthousiasme mee aan de slag, vallen snel af, maar houden het maar een bepaalde tijd vol," weet Liesbeth Smit, diëtist bij Prima Voeding uit Den Haag en Voorburg. "Omdat je bepaalde producten niet meer mag, ga je deze missen en val je