

HYPE VAN DE WEEK: HET EIWITDIEET



Met een proteïnekuur verlies je in een mum van tijd een hoop gewicht. Al is de vraag hoe duurzaam dat gewichtsverlies is. © Peter Reali/Corbis

JOËL DE CEULAER

Het moest er ooit van komen en sinds kort is het zover: N-VA-voorzitter Bart De Wever is, onder professionele begeleiding, grondig en fanatiek aan het dieten geslagen. Met succes, want de kilo's vliegen eraf: bij het ter perse gaan was hij er al meer dan vijftien kwijt, in nauwelijks één maand tijd. Wie het goede voornemen koestert om straks qua eetpatroon goede voornemens te maken, vraagt zich nu misschien al af: hoe doet hij dat?

Inderdaad. Hoe doet hij dat?

De Wever volgt een zogenaamd proteïnedieet van het Spaanse merk PronoKal. Daarbij zweert men in de beginfase alle suikers en vetten af, maar houdt men de inname van proteïnen of eiwitten op peil, zodat het lichaam niet zonder de noodzakelijke bouwstoffen valt. Zulke diëten zijn niet nieuw, zegt Theo Niewold, hoogleraar en dieetexpert aan de KU Leuven: 'De Amerikaanse cardioloog Robert Atkins is er in de jaren zestig mee begonnen. Vandaag zijn ze weer erg in de mode en bestaan er verschillende varianten van.' Professor Niewold doet wel opmerken dat de Amerikanen vandaag niet magerder zijn dan in de jaren zestig.

Werkt dat dieet dan niet?

Het is te zeggen. Dat je er razendsnel veel gewicht mee kunt verliezen, daar is iedereen het over eens. De vraag is hoe duurzaam dat gewichtsverlies is. 'Ik gebruik zulke kuren niet', zegt de Brugse dietiste Laura Van Roye. 'Ik zeg niet dat het gevaarlijk is, zeker niet als je het onder goede begeleiding doet. Maar als je op een duurzame wijze gewicht wil verliezen, dan is er maar één manier om dat te bereiken: je gedrag veranderen. Door minder te eten, gezonder te eten en meer te bewegen. Dat gaat veel langzamer, maar het is duurzamer.'

Dus dat cliché klopt?

Dat cliché klopt. 'Uiteindelijk wordt alles wat je opeet en niet meteen verbrandt, opgeslagen als vet', verduidelijkt professor Niewold. 'Zo eenvoudig is het. Door abrupt te stoppen met suikers en vetten, verlies je bij een proteïnedieet in het begin vooral water. En water is relatief zwaar, dus daarom verlies je veel gewicht. Na een paar weken begin je vet te verliezen, maar dat gaat veel langzamer, omdat vet lichter is dan water.'

Kleven er risico's aan zo'n kuur?

Wel, het risico bestaat dat men ten prooi valt aan het gevreesde jojo-effect. Als men na verloop van tijd de oude eetgewoonten hervat, vliegen de kilo's er weer

Gaat u straks ook aan de proteïnen?

De populairste politicus van Vlaanderen volgt het populairste dieet van het moment. Moet hij straks, als al die feesten verteerd zijn, uw rolmodel worden?

razendsnel aan. 'Omdat je lichaam de voorraden wil aanvullen', zegt professor Niewold. 'Het lichaam ervaart een extreem dieet als een soort hongersnood. Daarnaast moet worden aangestipt dat een proteïnedieet erg belastend is voor nieren en lever. Constipatie is een ander bekend nevenverschijnsel.'

Niet echt een aanrader, dus?

Dat hangt ervan af, vindt Tanja Callewaert, de diëtiste die de bourgondische beursexpert Paul D'Hoore ooit hielp afslanken in het Eén-programma *Volt*. 'Ik gebruik wél proteïnediëten', zegt ze. 'Maar dan wel bij mensen die echt zwaarlijvig zijn. Als je echt veel overgewicht hebt, is het niet altijd realistisch

om te kiezen voor het langzame traject van de duurzame gedragsverandering. Om zulke mensen toch te motiveren, kan een proteïnekuur zeer geschikt zijn. De eerste 75 procent van het gewichtsverlies doen we dan met zo'n kuur, de laatste 25 procent moeten eraf door anders en gezond te eten.'

En een hongerstaking, helpt dat?

Ja. Maar ook dan duurt het erg lang voor je resultaat boekt. 'Ik gebruik Bart De Wever al een tijdje als voorbeeld in mijn lessen', vertelt professor Niewold. 'Al sinds hij maanden geleden verkondigde dat hij ooit dertig kilogram wilde afvallen. Ik heb mijn studenten eens gevraagd om te berekenen hoe lang dat zou duren als hij, weliswaar met ondersteuning van de nodige voedingssupplementen, helemaal niets meer zou eten. Antwoord: drie maanden. Maar ook dan zou hij snel weer aankomen als hij opnieuw begint te eten.'

Is er dan écht geen wondermiddel?

Daarover is professor Niewold formeel: 'Nee, er bestaat geen wondermiddel. Sommige mensen hopen dat er ooit een pil komt die hun vet verbrandt zonder dat ze er iets voor hoeven te doen. Maar dat klinkt te mooi om waar te zijn. En als iets te mooi klinkt om waar te zijn, dan is het doorgaans te mooi om waar te zijn. Een dieet dat u gemakkelijk en snel succes belooft is zoals een bank die u gemakkelijk en snel rendement voorspiegelt.'

Jammer maar helaas?

Jammer maar helaas. 'Er is maar één middel dat erg geschikt is om zonder veel inspanningen gewicht te verliezen', weet professor Niewold. 'Speed. In de jaren zestig werd dat gebruikt als vermageringsmiddel. Maar daar is men ondertussen vanzelfsprekend van teruggekomen.'