

Wat er gebeurt als je kilo's afvalt: 'Je ware persoonlijkheid komt naar boven'

Gepubliceerd: 06 juli 2018 17:07 | laatste update: 06 juli 2018 17:58

Ongeveer de helft van de Nederlandse bevolking heeft overgewicht, blijkt uit nieuwe cijfers. Grote kans dat een deel hiervan al bezig is met een afvalpoging. Maar in hoeverre verandert je innerlijk mee met je uiterlijk, wanneer je veel kilo's verliest?

Wanneer je tot de groep met overgewicht behoort en besluit veel kilo's te willen verliezen, is het volgens dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn "cruciaal" om psychisch stabiel te zijn.

"Het is een langdurig proces, waarbij er veel van je doorzettingsvermogen wordt gevraagd. Je moet kunnen omgaan met tegenslagen - die er zeker gaan komen - en mensen met extreem overgewicht hebben doorgaans geen makkelijk leven, of hebben al veel aan hun hoofd."

"Er wordt vaak van een cognitieve bandbreedte gesproken; hoeveel heeft iemand, naast zijn andere beslommingen, aan tijd en energie over om aan die gedragsverandering te werken?", voegt Ingrid Steenhuis, hoogleraar preventie en volksgezondheid aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, daaraan toe. "Als die bandbreedte op het moment niet groot is, moet je je afvragen of het nu wel het juiste moment is."

Eén op de honderd Nederlanders heeft zwaar overgewicht, blijkt uit cijfers die deze week door het CBS bekend werden gemaakt. Dat betekent dat zij een BMI van 40 of hoger hebben. De kans is dan zeer waarschijnlijk dat iemand gezondheidsrisico's loopt en geadviseerd wordt om af te vallen om die risico's te beperken.

Bij elkaar opgeteld kampt 50 procent van de twintigplussers in Nederlanders met overgewicht. Uit eerder onderzoek, uitgevoerd door het TNS NIPO in opdracht van het AD, bleek dat ongeveer de helft van de Nederlanders bezig is met afvallen. Het is niet bekend welk gedeelte hiervan met zwaar overgewicht kampt.

Goed plan

Afvallen begint met een goed plan maken, vertelt Steenhuis. "Bedenk voor jezelf: wat is voor mij de dwingende noodzaak om af te vallen. Dat kan voor iedereen iets anders zijn." In het plan stel je vervolgens kleine, concrete gedragsdoelen op die je wilt veranderen, zoals: als ik uit mijn werk kom, dan stap ik een bushalte eerder uit en ga ik de rest lopen.

"Probeer een paar dingen, hou bij hoe het gaat. Lukt iets niet, bedenk dan wat anders. Het is iets wat je voor de rest van je leven wilt veranderen, dus je moet het ook kunnen volhouden. Dan is het belangrijk dat het bij je past en dat je er plezier in hebt."

Verschillende fases

Iemand die wil afvallen, gaat verschillende fases door, legt Steenhuis uit. "De eerste is die van bewustwording. Je weet dat de huidige situatie niet gezond voor je is en dat het niet gaat zoals je wilt. Vervolgens ga je afwegingen maken, wat zijn de voor- en nadelen van het afvallen?"

Daarna breekt de fase aan dat iemand voorbereidingen treft en in actie komt, om ten slotte in de fase van het volhouden te komen.

Het lijkt in de basis makkelijk om controle over je eetgedrag te houden, zegt Ligtelijn. "Maar afvallen vraagt veel van je, en die ruimte heb je niet altijd. Daarom is het fijn om al een stabiele basis te hebben." Voor veel mensen is de eerste fase in het afvallen "goed te doen", zegt de dieetpsycholoog.

"Je bent net begonnen en zit nog vol goede moed. Maar daarna breekt de periode aan die lastig wordt. De nieuwigheid is ervanaf en het afvallen gaat misschien wat minder snel dan in het begin. Je offert er veel voor op, maar je bent nog niet waar je wilt zijn, of het resultaat valt tegen."

Veel mensen onderschatten hoelang het duurt voordat je dit bereikt hebt en hoe zuur het is om zo lang te moeten 'wachten', zegt Ligtelijn. "Ze snappen dat je wel af móet vallen wanneer je gezonder eet en meer beweegt, maar onbewust denk je toch: wat ik als ik de uitzondering ben bij wie dit niet gebeurt?"

Honeymoonfase

Dat blijkt ook uit eerder onderzoek, legt Steenhuis uit. "Mensen is gevraagd welke gevoelens zij hebben ervaren tijdens het afvallen. Daaruit kwam naar voren dat mensen eerst in een zogenoemde 'honeymoonfase' belanden: ze zijn net begonnen, de eerste kilo's zijn eraf en de omgeving vindt het ook een goed idee en steunt je."

Maar na deze periode zien de mensen de steun vervagen en komt het dagelijks leven weer om de hoek kijken, waardoor het moeilijker wordt. De afvallers komen vervolgens vaak weerstand tegen. "Je gezin vindt het bijvoorbeeld minder leuk dat er allerlei dingen worden veranderd. Door je omgeving, of door jezelf, ben je meer geneigd vals te spelen."

"Daarna zien deze mensen zichzelf op een tweekoppig belanden: ga ik dit nieuwe gedrag volhouden, of val ik terug in oude gewoonten? Veel mensen zullen herkennen dat alles in het begin makkelijker lijkt en dat het daarna hard werken is."

"Gedraag je als iemand met een normaal gewicht, en je verandert in iemand met een normaal gewicht"

Dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn

In dit artikel wordt niet dieper ingegaan op mogelijke afvalmethoden, maar Ligtelijn benadrukt wel dat personen die willen afvallen niet zo min mogelijk moeten eten om snel een resultaat te bereiken.

"Overgewicht zit niet in de twee boterhammen die je 's ochtends eet. Achterhaal wat je disfunctionele eetmomenten zijn en stop daarmee. Door te weinig te eten, verstoor je je relatie met voeding. Begin met normaal eten, vanaf dag één. Gedraag je als iemand met een normaal gewicht, en je verandert in iemand met een normaal gewicht", zegt Ligtelijn. "Het gaat om het achterhalen van de foute patronen en die aanpakken."

Een terugval maakt bijna iedereen die veel afvalt mee, zegt Steenhuis. "Dus als dat gebeurt, is het niet erg. Mensen zijn vaak te streng voor zichzelf en noemen zichzelf een loser als het even niet lukt. Het is zonde van de inspanning als mensen zwart-wit gaan denken: als ik één koekje neem, dan kan ik net zo goed de hele rol nemen, bijvoorbeeld. Als je dit kunt voorkomen, ben je op de goede weg."

Psychische verandering

Wanneer dit met succes is gelukt, heeft iemand niet alleen lichamelijk een grote verandering ondergaan, maar ook psychisch verandert er veel, legt Ligtelijn uit. "Ik sprak van de week iemand in mijn praktijk, en die zei dat ze heel ijdel was geworden. Ze keek zelfs met walging naar oude foto's. Mensen worden als gevolg van overgewicht introverter en kunnen sociale activiteiten ontwijken. Wanneer je slanker bent, zit je letterlijk, maar ook figuurlijk lekkerder in je vel. Je gaat meer sociale dingen doen, maar voelt je ook beter."

Van een persoonlijkheidsverandering durft de dieetpsycholoog niet te spreken. "Wel komt je ware persoonlijkheid meer naar voren wanneer je op gewicht komt."

Wie het afvallen volhoudt en uiteindelijk de kilo's kwijt is, ziet zichzelf in veel gevallen zelfverzekerder worden, legt Steenhuis uit.

"Uit onderzoek is gebleken dat het zelfvertrouwen na het afvallen toeneemt. Wanneer mensen vanuit een intrinsieke motivatie (dat zij het vanuit zichzelf bepalen, red.) afvallen en het vervolgens lukt, draagt dit bij aan het zelfvertrouwen. Het versterkt het gevoel dat zij competent en in controle zijn en kweekt een gevoel van autonomie." Dit zijn belangrijke psychologische basisbehoeften van mensen, vertelt de hoogleraar.

"Daarnaast nemen depressieve symptomen af - overgewicht hangt hier vaak mee samen. Ook voelen de mensen zich vitaler en ontstaat er een positiever lichaamsbeeld." Dit kan echter pas later ontwikkelen, zegt de hoogleraar. "Vaak loopt het lichaamsbeeld achter bij de werkelijkheid en het duurt even voor dat is aangepast."

"Je ziet dat mensen actiever worden en hobby's oppakken, en meer naar buiten gaan"

Dieetpsycholoog Heleen Ligtelijn

Ook je dagelijks leven kan er anders uit gaan zien. "Voor veel mensen was eten een groot onderdeel van het invullen van hun vrije tijd, door bijvoorbeeld televisie te kijken met snacks erbij", zegt Ligtelijn. "Maar zonder dat eten is bankhangen niet leuk meer, dus je ziet dat mensen actiever worden, hobby's oppakken en meer naar buiten gaan."

Wanneer mensen diëten en afvallen, wordt er volgens Ligtelijn vaak van een "leefstijlverandering" gesproken. "Dit wordt vaak vertaald naar geen suiker eten, maar het betekent juist: hoe vul ik mijn dag in?" En dat ziet er dus vaak tijdens, maar ook na het afvallen heel anders uit. "Je werkt bijvoorbeeld minder thuis, omdat de koelkast dan dicht in de buurt is. Dus werk je meer op kantoor, waar je dat minder snel doet."

Bovendien kunnen mensen die veel kilo's kwijt zijn de "kunst van het afvallen" ook op andere gebieden toepassen, voegt Steenhuis toe. "Je leert je gedrag veranderen en te sturen. Dit draagt

bij aan een gevoel van controle: als je kunt sturen wat je doet, zorgt dat voor een prettig gevoel. Daarna is het makkelijker om je gedrag op andere gebieden te veranderen."

Waarom slank blijven nog moeilijker is dan afvallen

Afvallen Hoe raak je de overtollige kilo's kwijt? En dan het liefst voorgoed? De wetenschap van het afvallen in vijf veelgestelde vragen en vijf (voorzichtige) antwoorden.

o Wim Köhler

6 januari 2017



Foto Getty Images

Zo. De dikmakende december is achter de rug. Het wintervet wil weer weg, want het zit in de weg. Of het misstaat. Wat is het voornemen? Drie kilo, vijf kilo, tien kilo eraf? Hoe raak je de kilo's kwijt? Liefst voorgoed.

SPECIAL AFVALLEN

De wetenschapsredactie besteedt deze zaterdag uitgebreid aandacht aan **zwaarlijvigheid en afvallen**.

Bijvoorbeeld over de zwaarste natie ter wereld: [de bewoners van het eiland Naura](#). We keken verder hoe dieren afvallen, zoals [de beer en de koolmees](#)..

Hier staat wat de wetenschap erover weet. Verwacht geen definitieve antwoorden, want de wetenschap weet veel niet. Hoe meer mensen er te dik worden in het westen, doe duidelijker is dat de regulering van trek, honger, verzadiging, vetopslag, vermageren nog tamelijk slecht wordt begrepen.

Duidelijk is dat er individuele verschillen zijn. Genen, stress, beloning en voeding spelen een rol. Ze leiden tot eetgewoonten en lichamelijke reacties die vaak maar met moeite bij zijn te stellen.

We leven in een dikmakende omgeving, met overal en altijd voedselaanbod en de verleiding om niet zelf te bewegen en tegelijk in een wereld die slankheid tot norm heeft verheven. Tijdschriften, reclames, winkelatalages – slanke mensen en magere poppen zijn er de norm. En niet te vergeten de stroom van modediëten die ieder jaar beloven dat de bikini-lichaam wordt teruggetoverd. Als je maar...

...als je maar, ja, wat? Koolhydraat weglaten, of vet weglaten, of véél eiwit nemen, of twee dagen in de week vasten, of geen brood en andere granen eten, of juist om de dag *uitsluitend* brood eten. Dwangmatig calorieën tellen kan, maar er zijn meer diëten die juist lak hebben aan de calorieën, omdat uitgerekend voor mensen 'een calorie geen calorie' zou zijn. Hierna, in vijf punten, wat we weten.



Lees ook: [Hoe blijf je gezond in de dikmakende kantoorjungle?](#)

1. Welk dieet werkt het best?

Wie overtollig vet kwijt wil moet minder eten dan dagelijks nodig is. Ieder dieet is goed, zolang de lijner maar minder calorieën binnenkrijgt dan gebruikelijk. Eén, of een paar maanden lijnen kan op de gekste manieren. Iemand moet het wel heel dol maken om in zo'n korte tijd blijvende gezondheidsschade aan te richten. Ieder dieet kán succesvol zijn.

Elke woensdag de laatste inzichten over eten, de lekkerste recepten en slimme tips om gezond te leven.

Stuur mij NRC Eten & Gezondheid

Maar pas op: hoe gekker het dieet, hoe moeilijker het is om ná het afvallen het lagere gewicht te behouden. Daarover straks meer. Dat behoud van een lager, gezonder gewicht is hondsmoeilijk.

Dat ieder dieet succesvol kan zijn, is op twee manieren aantoonbaar. Eerst het 'maatschappelijk' bewijs. Ieder jaar, traditioneel rond deze tijd, maar tegenwoordig eigenlijk het hele jaar door worden sommige vermageringsblogs razend populair, en liggen de boeken met het nieuwe mode-dieet stapelhoog bij de Bruna.

Sinds Sonja Bakker in 2006 met haar dieet Montignac en dr. Atkins versloeg zijn vooral vrouwen succesvol in de dieetwereld. Nederland heeft bijvoorbeeld Marjolein Dubbers, Fajah Lourens, Mieke Kosters en Rens Kroes. Het mooie is dat ze niet allemaal keihard afvaldiëten voorschrijven, maar ook een fit en gezond leven propageren. Het is alleen vervelend dat ze vaak onzin beweren.



Lees ook: Voor 'suffe' diëtist is hippe voedselgoeroe een gruwel

Al die dieetgoeroe's hebben een tijdlang tien- tot honderduizenden volgers. Ze beïnvloeden wat er in de schappen van de supermarkt ligt. Duizenden kilo's vet verdwijnen er jaarlijks met hun methoden. Als bij ieder dieet niet een paar duizend mensen kilo's zouden verliezen, zouden we al lang zijn gestopt met die dieethypes.

Er is ook direct bewijs. Sommige diëten zijn wetenschappelijk onderzocht, hoewel dat moeilijk is. Slechts weinig dieetmethoden valt die eer te beurt. Maar er is hard bewijs voor de goede werking van diëten met weinig koolhydraten (en dus relatief veel vet en eiwit), of juist weinig vet (en dus relatief veel koolhydraat en eiwit). En zelfs diëten waarin bijvoorbeeld alle voedingsmiddelen met veel vezels worden weggelaten. Er is ook hard bewijs voor de goede werking van diëten die geen bestanddelen weglaten, maar waarin alles mindert, op grond van het tellen van calorieën. De Amerikaanse richtlijn voor de behandeling van mensen met overgewicht somt de bewezen diëten op. Dan zie je ook: elk dieet werkt. De Amerikaanse richtlijncommissie stelt al die diëten aan elkaar gelijk: van niet één is te zeggen dat hij beter is dan de ander.

Als het op calorieën aankomt: mannen vallen langzaam maar zeker af op een dieet van 1500 tot 1800 kilocalorieën per dag. Vrouwen mogen dagelijks 1200 tot 1500 kilocalorieën. Een andere aanpak is: neem 500 tot 750 kilocalorieën minder dan gebruikelijk.

2. Is een calorie echt een calorie?

Tik 'calorie is geen calorie' in de zoekmachine Google en vind de website van Fitmetjet die zegt: „er zitten geen calorieën in voeding”. Meteen daaronder staat op www.nlbewustgezond.nl het tegendeel: „Calorieën vind je in alle voedingsmiddelen.” Beide websites zeggen dat sommige voeding dik maakt, en andere niet. En dat is dan min of meer onafhankelijk van de gemeten calorieën in die voeding. Het is tegenwoordig heel populair om te ontkennen dat calorieën een rol spelen bij het dikker worden van mensen.

Op dezelfde Googlepagina staat een verwijzing naar het Voedingscentrum. Daar staat: „Voor het gewicht maakt het geen verschil welke voedingsstoffen de calorieën leveren: elke calorie telt”. Wie heeft hier gelijk?

De wet van behoud van energie is een belangrijke natuurwet, bestaat sinds halverwege de negentiende eeuw en houdt tot nu toe stand. Die wet heeft als consequentie dat calorieën die met voedsel en warmte naar binnen komen en niet worden gebruikt voor hersenactiviteit, bloed rondpompen, ademen, spijsverteren, warm blijven (kortweg: leven), bewegen en die ook niet in de ontlasting het lichaam verlaten, uiteindelijk in vetmoleculen in de vetcellen worden opgeslagen.

Opponenten schrijven dat de calorie-inhoud van voedingsmiddelen bepaald wordt door verbranding in een bomcalorimeter. Dat is waar. Het is ook waar dat die natuurkundig gemeten calorieën niet allemaal in een lichaam beschikbaar komen. Maar daar zijn correcties voor, beschreven in een Europese richtlijn.

De hoeveelheid calorieën (per 100 gram of portie) die op een voedingsmideletiket staan, zijn, kortom, de calorieën die een gemiddelde mens opneemt. Natuurlijk, een vermelding van 391 kilocalorieën per 100 gram knäckebröd suggereert meer nauwkeurigheid dan er is.

De Europese richtlijn zegt dat dit cijfer uit een echte laboratoriumanalyse mag komen, maar ook mag worden berekend op basis van standaardwaarden van het verwerkte meel, vet en suiker.

En verder, wie calorieën gaat tellen, 'vergeet' meestal heel wat mee te tellen en bepaalt hoeveelheden aan de hand van de (onzekere) inhoud van eetlepels en opscheplepels. Verder is de opname van voeding in de darmen afhankelijk van de samenstelling van ons voedsel, de snelheid van darmpassage en de soortsaamenstelling van ieders darmbacteriën. Zo ontstaan er makkelijk individuele en dagelijkse verschillen, waardoor het fabeltje 'een calorie is voor de mens geen calorie' een hardnekkig bestaan kan leiden.

De enige betrouwbare maat is iedere week op hetzelfde tijdstip op dezelfde weegschaal je gewicht te bepalen. En aan de hand van de uitslag je eetpatroon aanpassen.

3. Helpt bewegen om slanker te worden?

Wie denkt veel gewicht kwijt te raken door flink te gaan sporten wordt teleurgesteld. Een onderzoek, uit 2004 alweer, liet zien dat acht maanden lang ruim 30 kilometer per week hardlopen 3 kilo lichter maakt.

Wie wekelijks 20 kilometer wandelt, raakt een kilo lichaamsgewicht kwijt. Het lichaam van de sporter springt zuiniger met zijn energie om, vonden fysiologen.

Die 30 kilometer hardlopen lijkt heel imposant, maar iemand van 80 kilo verbruikt daarmee nog geen 2.000 kilocalorieën. Wie een normaal energiebeperkt dieet volgt en 750 kcal per dag minder eet, raakt meer kwijt.

Bewegen mag dan wel niet veel helpen om lichaamsgewicht kwijt te raken. Het helpt wel om gezond te blijven. De sporter vervangt vet door spier. En bewegen beschermt tegen diabetes, tegen hart- en vaatziekten, tegen het metabool syndroom, tegen kanker en tegen dementie.

4. Hoe groot is het succes van diëten?

Onderzoekers vinden dat iemand echt succesvol heeft gediëet als er minstens 10 procent lichaamsgewicht is verdwenen. Een dieetadvies is vaak gebaseerd op 5 tot 10 procent verlies van lichaamsgewicht in een half jaar tijd.

Er zijn maar weinig mensen die zoveel kwijt raken. Eén op de vijf mensen die gaat lijnen slaagt erin om vijf procent lichter te worden. Eén op de tien haalt het doel van tien procent gewichtsverlies. Dat zagen Canadese onderzoekers die ruim twee jaar geleden het gemiddelde resultaat van 68 vermageringsstudies publiceerden. De afvallers in die studies werden gemiddeld 3,02 kilo lichter.

Voor mensen die zichzelf gewoon een beetje te dik vinden en niet obees (BMI boven 30) zijn, is die tien procent overigens meer dan genoeg. Wie van 75 naar 70 kilo wil moet 7 procent weglijnen. Het neemt niet weg dat veel lijners die moeilijk bereikbare 10 procent afvallen helemaal geen succes vinden. Hun gedroomde gewicht ligt vaak veel lager dan 'min 10 procent'.

Wie 1,80 meter lang is en 100 kilo weegt (BMI is dan 31) wil geen 90 kilo wegen (BMI 27,8), maar 80 (BMI 24,7). Of misschien is het gedroomde gewicht zelfs 70 kilo, met een BMI van 21,7.

Iedere dokter die iemand van 100 naar 90 kilo ziet gaan zegt: „Wow, goed gedaan. Blijf op dat gewicht.” Die dokter weet dat 10 procent lager lichaamsgewicht de kans op diabetes, de kans op gewrichtsklachten, de kans op hartziekten dan flink zijn afgenomen. Diabetes die er al min of meer is, kan dan zelfs verdwenen zijn. Afvallen is net zo goed als een hogebloeddrukmedicijn slikken en vaak ook net zo goed als een diabetesmedicijn.

Maar die stap van 100 naar 90 kilo geeft esthetisch geen bevrediging. Het is het verschil tussen dik en erg mollig. Er zitten nog steeds vetkussentjes op ongewenste plaatsen. En het moeilijkste komt dan nog: op gewicht blijven.

5. Waarom is het zo moeilijk om slanker te *blijven*?

De meeste mensen beschouwen diëten als iets dat voorbijgaat. Dat is een misverstand. Om op dat lagere gewicht te blijven, om niet over een jaar weer een dieet te hoeven kiezen, moet je niet terug naar oude

gewoonten. Je moet blijvend een belegde boterham minder eten. Of een glas wijn en een appel minder. Of een Mars

Dat lukt de meeste mensen slecht. Minder dan 1 op de 30 afvallers slaagt er in om een eenmaal bereikt lichaamsgewicht meer dan vier jaar vast te houden. De anderen komen aan.

Hoe kan dat toch? Waarom is het zo moeilijk om na afvallen op een lager gewicht te blijven, wat veel mensen toch echt willen.

Allereerst worden, in het westen, de meeste mensen ieder jaar een beetje dikker. Zwaarder worden is eerder regel dan uitzondering. In de Verenigde Staten en in Canada werden de afgelopen decennia de volwassenen ieder jaar gemiddeld 300 tot 500 gram zwaarder.

Voor veel mensen die net flink zijn afgevallen is het probleem echter groter. Zij hebben halflege vetcellen die voortdurend roepen: 'kom! leveren! Ik heb ruimte voor vet!' Die vetcellen laten weten dat het zonde is de beschikbare capaciteit niet te benutten. Dat is de hypothese die Paul Mac-Lean en Matthew Jackman van de University of Colorado beschrijven in hun review over de neiging om altijd weer zwaarder te worden na afvallen.

Hoe roepen vetcellen? Ze sturen signalen. Vetcellen maken hormonen (leptine) die, samen met hormonen uit darmen, maag en hersenen, bepalen of we 'trek' voelen, of 'verzadiging'.

Die hormonen beïnvloeden niet alleen trek en verzadiging. Het humeur is ook niet zo best zolang er niet flink gegeten wordt. Ook het energieverbruik van een lichaam daalt bij mensen die afvallen. De stofwisseling in rust daalt, de energie die we verbruiken om eten te verteren daalt en we bewegen zuiniger. Het klinkt logisch: een lichter lichaam heeft minder onderhoud nodig, en er is ook minder energie nodig om het afgenomen lichaamsgewicht te verplaatsen. Maar het lijkt erop dat er supercompensatie is: wie na afvallen hetzelfde weegt als een goede vriend moet tóch minder eten om hetzelfde lage gewicht te houden.

Een extreem voorbeeld: bij mensen met zeer ernstig overgewicht (een BMI van bijna 50), die in 30 weken ongeveer een derde van hun lichaamsgewicht verloren, daalde het rustmetabolisme gemiddeld 789 kcal per dag. Dat was maar liefst 504 meer dan voorspeld op basis van veranderd lichaamsgewicht en vetgehalte. (FL Greenway, International Journal of Obesity, 26 mei 2015)

Gaat dat ooit over? De enorme trek in eten die mensen hebben, vooral als ze net zijn afgevallen, verdwijnt niet snel. Eén studie (FL Greenway, International Journal of Obesity, 26 mei 2015) liet zien: na twee jaar afvallen was de hunkering naar vet en zoet naar de achtergrond verdrongen en hadden de deelnemers veel meer zin in fruit en groente.