

NIEUWE STUDIE BEWIJST: CALORIEËN TELLEN DOET NIET VERMAGEREN

Meer vetten en toch minder kilo's

Als je gewicht wilt verliezen, heeft calorieën tellen weinig zin. Een nieuwe studie bewijst waar sommige diëtisten al langer bij zweren.

Een dieet van minder koolhydraten – aardappelen, brood of pasta – en meer vetten – olie, volle yoghurt, noten of vette vis – zou wél helpen om af te vallen.

JEROEN DEBLAERE

Diëten, dat is voor velen: minder calorieën eten en meer bewegen om die calorieën er weer af te sporten. Op vrijwel elk product in de winkel staat het aantal calorieën ook vermeld, zodat je exact kan berekenen hoeveel je er eet. Elk pondje gaat door het mondje, die wijsheid.

Alleen krijgt die traditionele blik wetenschappelijke tegenwind van een nieuwe studie, gepubliceerd in het medische tijdschrift *BMJ*. Amerikaanse onderzoekers brachten mensen met overgewicht samen en zetten hen op een koolhydraatarm en vetrijk dieet. Daarop versnelde hun metabolisme: na vijf maanden verbrandden ze 250 calorieën meer dan wie veel koolhydra-

ten en weinig vet eet. Zo konden ze afvallen en ook beter dat gewicht aanhouden. Dat betekent dus dat een spaghetti bolognese minder calorieën bevat dan een gerecht met veel groenten, vette vis en een sausje, maar toch slechter is voor de lijn.

Hoe kan dat? "Ons lichaam draait op glucose", zegt voedingsexpert Patrick Mullie (VUB). "Dat betekent dat onze voeding naar die stof omgezet wordt. Voor koolhydraten moet ons lichaam geen moeite doen: zonder energie te verspillen, wordt die glucose beschikbaar. Bij vetten is dat

net andersom: je lichaam verbruikt al een deel van de calorieën door ze op te nemen."

Daarom kan zo'n dieet succesvol zijn. "Het enige probleem is dat je moeilijk zonder koolhydraten kan leven: de meesten grijpen er op termijn naar terug, en komen dan weer bij. Het beste blijft nog steeds een gevarieerd dieet dat je kunt volhouden."

Olijfolie

De recepten die Pascale Naessens in haar populaire boeken bundelt, sluiten aan bij wat de studie vaststelt. "Calorieën tellen, dat doe ik al lang niet meer", zegt ze. "Voor mij mag je wél nog

koolhydraten eten, alleen niet zo veel als we nu doen. Aardappelen zijn niet verboden, maar eet er af en toe, zoals je broccoli eet."

Naessens benadrukt ook het belang van vetten. "Vroeger was vet verboden als je wou afvallen. Neem nu yoghurt: ze halen het vet eruit, brengen op smaak met suikers en kleven er dan het label *light* op. Nee, kies dan liever voor volle yoghurt." Ze begon zelf af te vallen toen ze net meer vet begon te eten. "Ik gebruik veel olijfolie. Gekookte of gestoomde groenten zijn niet zo smaakvol. Het is het vet dat je eten lekker maakt, waardoor je het ook volhoudt om minder koolhydraten te eten."

PASCALE NAESSENS

"Vroeger was vet verboden als je wou afvallen. Neem nu yoghurt: ze halen het vet eruit, brengen op smaak met suikers en kleven er dan het label 'light' op. Kies dan voor volle yoghurt"

