

DE KWESTIE



Wil je afvallen en een gezond gewicht? Doorbreek dan je oude eetpatroon en leer wat gezonde keuzes zijn, schrijft Sandra Ysbrandy. FOTO 123RF

OPINIE Sandra Ysbrandy, voedingsdeskundige

Afvallen? Stop met het tellen van calorieën

Graatmager kwam ik terug van mijn deelname aan tv-programma Expeditie Robinson. Toen ik trouwde, 21 jaar geleden, woog ik meer. In vijf weken tijd was ik tien kilo afgevallen. Op het eiland had ieder kamp twee grote weckpotten vol witte rijst en witte bloem. Ook kregen we een klein flesje olijfolie om in te bakken. De rest moesten we zelf bij elkaar zoeken. Het was een soort *crash diet*: veel kilo's verliezen in te korte tijd. Inmiddels zitten alle kilo's er weer aan en zelfs nog iets meer.

Onverzadigbaar

Terug uit de expeditie krijg je als beloning onmiddellijk een zak met zoetheid en chips. Het lijkt heerlijk en je begint ook direct met eten. Je bloedsuiker stijgt. Er wordt veel insuline aangemaakt en de bekende suikerdip volgt. Hoe los je dit op? Nog een chocolade-reep of een zak chips. Door dit eetgedrag had ik na de expeditie meer honger dan tijdens de expeditie. Onverzadigbaar was ik. Mijn lichaam was intussen niet vergeten dat er ook een periode geen eten kan zijn. Alles wat ik at, werd als welkome reserve zorgvuldig opgeslagen. Het kreeg een plekje op mijn heupen, billen en wangen.

Door haar deelname aan Expeditie Robinson ondervond Sandra Ysbrandy aan den lijve wat een extreem dieet met je doet: ze viel snel veel af, maar de kilo's kwamen er net zo hard weer aan. Het is een bekende valkuil van mensen die op een gezond gewicht willen komen, ziet ze.

Het laat maar weer eens zien dat diëten wel werken, maar dat het resultaat niet blijvend is (de wetenschappelijke EAT-Lancet Commissie heeft enorm veel diëten onderzocht en kwam tot deze conclusie).

Veel mensen die willen afvallen kiezen voor een dieet met minder vet en minder calorieën. Het tellen van calorieën in je maaltijden is alleen niet zinvol omdat niet alle calorieën hetzelfde zijn. Honderd calorieën broccoli hebben een andere uitwerking op je lichaam dan honderd calorieën chocoladekoekjes.

Calorieën uit snel verteerbare koolhydraten zorgen voor hoge suikerpieken in je bloed, waarna altijd een dal volgt waarin je weer honger krijgt. Veel eetmomenten, veel suikerpieken en doorlopend vetopslag. Calorieën uit natuurlijke vetten en eiwitten geven daarentegen een gevoel van verzadiging.

Deze goede calorieën leveren bovendien andere voedingsstoffen aan je lichaam, zoals eiwitten, vezels en vitamines.

Goede voornemens

Wil je afvallen en een gezond gewicht? Doorbreek dan je oude eetpatroon en leer wat gezonde keuzes zijn. Ik heb een vriendin die afviel door dat ze enkel geen suiker meer in haar thee deed. Liters thee dronk ze per dag en daarmee heel veel schepjes suiker. Deze gewoonte afleren lever-

FOTO
JANITA SASSEN



de haar al gewichtsverlies op zonder dat ze andere aanpassingen hoefde te doen in haar eetpatroon.

Mensen die het goede voornemen hebben om op een gezonder gewicht te komen, adviseer ik om op een langzame, duurzame en natuurlijke manier beter te gaan eten. Natuurlijke voeding – veel groenten, niets uit pakjes en zakjes, zo puur en onbewerkt mogelijk, zonder geraffineerde of bewerkte toevoegingen – bevat veel vezels en het verzadigt veel meer dan industrieel bewerkte voeding. Er gaat een wereld voor je open als je gaat experimenteren met verschillende groenten, fruit, volkoren granen en peulvruchten. Je ontdekt zoveel smaken. Je voelt je fit, energiek en vrolijk. Dat motiveert enorm. En ben je op een verjaardag, is het weekend of ben je op vakantie? Dan geniet je een keer van iets dat minder gezond is. Helemaal prima.

Het is een methode die je je hele leven lang kunt volhouden. Zonder die onzinnige calorieën te tellen.

Sandra Ysbrandy is voedingsdeskundige en eigenaar van online platform Colour your food, daarnaast is ze tv-kok en dagelijks te zien bij Kook mee met Max

door
Theo
Besteman



IN HET VIZIER

Bitcoin-glamour

Op mijn smartphone verschijnt een appje met schokkerige videobeelden van cocktails, goktafels en gouden luxe. De vorige video toonde de verzender, een tussenpersoon in populaire cryptomunten, filmend tussen kleurrijke gasten badend in veel weelde in een hotelbar in Dubai.

Al langer deelt ook een financieel directeur constant foto's met mij van zijn recent vergaarde vermogen uit digitale munten zoals bitcoin, etherum, solana en shiba inu: een nieuwe auto, feesten met lachende vrienden erbij, felblauwe zwembaden in zonnige badplaatsen.

Tijdens ontmoetingen op anderhalve meter afstand in het killere Nederland, krijg je als redacteur die over cryptomunten schrijft al snel de vraag: moet ik ze ook kopen? Het ongrijpbare nieuwe geld wekt veel emotie op. De prijs van een bitcoin, de oudste crypto, begon bij de eerste uitgifte door de anonieme Satoshi Nakamoto in januari 2009 bij \$0,00, schoot door naar zo'n \$64.800 en koerst na enorme verliezen nu nog altijd op \$46.600. Per stuk.

Na het recente bloedbad onder ineengezakte cryptomunten kreeg ik ook de vraag: hoelang gaat dit nog goed? Mensen wilden weten of ze niet rap al hun digitale munten moesten dumpen. Sommige gesprekspartners bekenden vorig jaar voor duizenden euro's verloren te hebben, ze raakten 'best wel' in paniek.

Ook hier had emotie vaak de overhand gekregen, maar dan een negatieve:

Rijke belegger had zijn Tesla moeten verkopen

veel van zulke 'beleggers' zagen opeens de koers flink dalen, verkochten zelf ook en versterkten zo de enorme koersdreun. Een rijke particulier, die altijd graag successen deelt en nieuwe beleggingen alleen nog in cryptogeld deed, bekende dat het leed te overzien was: hij had slechts zijn Tesla hoeven te verkopen.

Bij De Financiële Telegraaf wordt je ingepeperd je verre te houden van alles wat ook maar lijkt op beleggingsadvies. Dat levert op feestjes waar het vroeg of laat altijd over bitcoin gaat ongemakkelijke gesprekken op. In de cryptowereld kijken de jonge ondernemers je vreemd aan: zij zien louter kansen.

Die jacht op succes baart toezichthouders zorgen: ze zien jongeren die nooit de pijn van flink verlies hebben gevoeld en die blijven gokken met het nieuwe geld. Die obsessie met crypto is anderszins best te begrijpen: deze jongeren zien hun zuurverdiende geld van bijbaantjes interen op de spaarrekening omdat de rente nagenoeg nul is.

De eerste generatie cryptohandelaren, wijs geworden van verliezen die onvermijdelijk ook kwamen, waarschuwt deze tieners alleen te beleggen met geld dat ze kunnen missen, om een strategie te bedenken, niet te veel transacties te doen en hun winst deels af te romen en apart te zetten voor mindere tijden.

Het gedrag veranderen zonder dat toezichthouders hard ingrijpen blijkt lastig. Vooral als jouw voorbeelden voortdurend beelden van hun luxe leven blijven delen.