



## Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau "GoodFood, Food, Health & Education", een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is uw leefstijl?

Dit artikel gaat over de meest bekende afslankmethoden die aanwezig zijn in Suriname!

### Afslanken graag, maar op welke manier?

Iedereen kent wel iemand die ooit een dieet heeft gevolgd om af te vallen of heeft zelf wel eens een dieet gevolgd. Een paar weken of maanden lukte het om je aan het dieet te houden en ben je ook de nodige kilo's kwijtgeraakt. Het eindigt echter vaak in een grote teleurstelling, omdat je het niet vol hebt weten te houden. En als je je oud eetpatroon weer oppakt zijn de kilo's er net zo snel weer aan, als verdwenen. Vaak zelfs met een paar extra er bovenop. Dit is het zogenaamde jojo-effect: afvallen en weer aankomen.

Het kiezen voor de afslankmethode die het beste bij je past vergt daarom wat onderzoek. Afslanken is nou eenmaal niet iets wat je 'even in een korte periode doet'. Het vereist een flinke dosis motivatie en doorzettingsvermogen. Sta hier vóór je nieuwe afslankpoging wel bij stil.



Verskillende afslank-methoden in Suriname

#### Good Shape Afslankprogramma

Het Good Shape afslankprogramma is een programma dat geïntroduceerd is door een diëtist en gericht is op het aanleren van een gezonde leefstijl. Het heeft als doel de deelnemers blijvend te laten afvallen. Het gaat uit van gezonde voeding, voldoende beweging en voldoende rust. In het voedingssysteem wordt uitgegaan dat elk voedingsmiddel een bepaalde waarde, oftewel 'punten' heeft. De waarde van de voedingsmiddelen worden berekend aan de hand van calorieën, vetten en vezels. Voor elke deelnemer van het programma wordt aan de hand van zijn leeftijd, activiteit, gewicht etc. berekend hoeveel 'punten' de persoon per dag mag gebruiken. De persoon valt af als hij/zij het aantal punten eet dat voor hem/haar is berekend.

Het Good Shape afslankprogramma wordt tevens in groepsverband gevolgd. De deelnemers ontmoeten elkaar wekelijks om elkaar te steunen en ervaringen uit te wisselen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die gezamenlijk afvallen drie maal zoveel gewicht verliezen als mensen die het alleen doen. Dit komt waarschijnlijk omdat mensen gemotiveerder zijn en blijven wanneer ze regelmatig anderen ontmoeten die ook aan het afvallen zijn. De leden worden wekelijks gewogen en 1 maal per maand wordt er een full bodyscan gemaakt om na te gaan of het gewichtsverlies op een gezonde en evenwichtige manier verloopt. Gezond wil zeggen, vetmassa omlaag en spiermassa gelijk of omhoog.

#### Afslankmiddelen

Om zo makkelijk mogelijk af te kunnen slanken, zijn er talloze afslankmiddelen te koop. Er zijn afslanktabletten, druppels, theeën, (groene)koffie, chocolademelk, vezelbrood, fat burners, pleisters etc. Deze middelen zijn vaak gericht op vochtafdrijving (laten je plassen), laxeren en/of eetlustremmen. Bijwerkingen als darmproblemen, hartkloppingen, uitdroging en een verlaagde bloedsuiker, treden vaak op. Wanneer je, wegens een geremde eetlust te weinig eet, ontstaan er tekorten aan energie, vitamines, mineralen en vezels. Dit leidt tot een vermindering van de weerstand, flauwvallen (door een gebrek aan energie) en obstipatie.

Vaak zien wij wel dat deze middelen helpen de kilo's er bin-

### Koolhydraatarme diëten

Deze diëten zijn de laatste jaren erg populair. De bekendste voorbeelden zijn het Atkins en South Beach dieet. In dit soort diëten ligt de nadruk op het eten van eiwitten en vetten en het beperken van koolhydraten. In het Atkins-dieet wordt het gebruik van vlees, vis, ei, kaas, room en mayonaise gestimuleerd. Groente, fruit en melk zijn verboden of slechts in beperkte mate toegestaan. Met dit 'eenzijdig' dieet ontstaan er op den duur tekorten aan verschillende vitamines, mineralen en vezels. Ook is het door de hoge eiwitname, behoorlijk belastend voor de nieren.

In het South Beach-dieet, wat uit 3 fasen bestaat, worden magere eiwitrijke producten (magere melk, mager vlees etc.), vezelrijke koolhydraten (volkoren brood, fruit/groente) en onverzadigde vetten geadviseerd. In de derde fase, de fase van het gewichtsbehoud, wordt relatief veel eiwitrijk voedsel geadviseerd en weinig volkoren graanproducten. Dit kan leiden tot tekorten aan vitamine B en vezels. Obstipatie en neurologische klachten zijn hiervan het gevolg. Ook kunnen de vitamines, die met name in vette voeding voorkomen, te weinig worden ingenomen wat kan leiden tot oogklachten.

### Sapkuur

Een sapkuur kan variëren van 3 tot maximaal 10 dagen. De sappen dien je te drinken alsof je ze eet: kauwen en door je mond laten gaan. Het sap zou je lichaam ontgiftigen en ontwateren. Zo'n dieet, levert het lichaam te weinig calorieën (energie), waardoor het veel voedingstekorten veroorzaakt. De verbranding van het lichaam zal op een laag pitje komen te staan, omdat het weinig brandstof (eten) binnenkrijgt. Wanneer men weer in het oude voedingspatroon vervalt (wat meer calorieën bevat) zal de verbranding nog steeds laag zijn en het lichaam wil graag de voeding die men binnenkrijgt opslaan om reserves te hebben voor een volgende hongerperiode. Nu komt men sneller aan van oude hoeveelheden eten dan voorheen. Dit noemt men ook wel het jojo effect. De verbranding van het lichaam zal dus weer omhoog moeten wat moeilijk is. Een dieet met weinig calorieën zoals bij het sapvasten zal op de korte termijn wel zorgen voor gewichtafname (grotendeels vocht en niet vet) maar wanneer men weer in het oude voedingspatroon vervalt, komt men vaak meer aan dan het gewicht dat men van tevoren had. Het verandert de voedingsgewoonten niet.

### Maaltijdvervangers

Afvallen met maaltijdvervangers is ook in Suriname een bekende dieetmethode. Dit zijn vaak maaltijden in de vorm van 'shakes' en 'snack-repen'. Deze diëten bevatten vaak zo'n 500 - 800 calorieën per dag. Dit is behoorlijk weinig als u kijkt naar wat mensen gemiddeld aan calorieën per dag nodig hebben (tenminste 1500 calorieën als je gezond wenst af te slanken).

Indien deze maaltijdvervangers onder begeleiding van een diëtist worden ingepast in een dagmenu dat ook andere maaltijden bevat, is het verantwoord. Tevens helpt de diëtist het proces met maaltijdvervangers af te bouwen, zodat men op den duur weer volledig of gedeeltelijk over gaat op 'gewone gezonde voeding'. Doet men dit zelf, dan kan het onverantwoord gebeuren en leiden tot tekorten van vitamines, mineralen en energie. Als men uitsluitend maaltijdvervangers gebruikt dan leert men niet om gezonder te gaan eten. Het eet- en leefpatroon wordt op die manier niet aangepast. Na het stoppen met de maaltijdvervangers, is de kans tot aankomen daarmee groot.

nen een korte tijd af te krijgen. Deze kilo's zijn over het algemeen verloren in de vorm van vocht en spieren. Het vetpercentage wordt nauwelijks aangesproken. Ook is het resultaat meestal niet blijvend. Zodra je met het middel stopt, kom je snel weer aan. Deze middelen werken daarom het eerder genoemde jojo-effect sterk in de hand.

### Diëtist

Een diëtist maakt voor elk individu een persoonlijk dieetadvies. Deze kijkt naar je leefomstandigheden en geeft je een advies op jou behoefte aangepast. Een 'algemeen' dieet heeft dit karakter niet. Iemand die een actief leven leidt en de hele dag in beweging is heeft meer energie nodig dan iemand die minder actief is en bijvoorbeeld de hele dag achter een balie zit. Zo zijn er meer factoren die meespelen bij de energiebehoefte, zoals lichaamslengte, gewicht, geslacht, leeftijd. De diëtist maakt een persoonlijk plan voor de toekomst en begeleidt je bij de uitvoering daarvan. De diëtist zorgt er voor dat je voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. En de diëtist neemt je huidige voedingspatroon onder de loep en probeert met kleine aanpassingen je eetgewoonten om te buigen naar een gewenst patroon. Ook wordt er veel aandacht gegeven aan het belang van beweging bij het afslanken.

### Overige methoden

Plastic wraps, trilmachines die wekelijks op je buik worden gezet, isolatiepakken etc. zijn methoden waarvan het afslankeffect op de lange termijn onduidelijk zijn. En daar gaat het uiteindelijk om, afvallen en nooit meer aankomen! Om 6 weken slank te zijn en daarna weer alle kilo's aan te komen heeft geen enkele zin.

### Afvallen

De belangrijkste reden van aankomen is een te hoge energie inname. Dit betekent dat je meer eet dan je lichaam nodig heeft. Door dit te matigen en meer energie te verbranden door te bewegen, val je af. Kom erachter waarom je eet zoals je eet. Eet je uit verveling, stress, lekkere trek, gezelligheid, gewoonte of honger? Ben je ontevreden over je gewicht, zoek daar dan de juiste oplossing bij. Kom je er alleen niet uit, zoek dan hulp bij professionals zoals diëtisten, fysiotherapeuten, huisartsen en psychologen. Zij kunnen het afslankproces op een gezonde en duurzame manier begeleiden.

*Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar: [surinamewordtteezwaar@gmail.com](mailto:surinamewordtteezwaar@gmail.com)*

*In het volgende artikel zal ingegaan worden op overgewicht bij vrouwen*

## GoodFood gezondheidstip

Spreek met jezelf af wanneer je iets 'lekkers' mag en hou je aan die afspraak. Dit kan een terugkerend moment zijn, bijvoorbeeld elke zaterdag.