Dik, te dik, overgewicht

ook wel genoemd vetzucht, obesitas of adipositas

Centrale scherf van Nederlands majolica bordje - Museum Rotterdam - 17e eeuw - in foto iets hersteld

….. het dilemma in onze tijd van overvloed.

update 2020-05-01

Te Dik, overgewicht, obesitas – over kinderen én volwassenen

Er is bijna geen onderwerp, dat bij dikke mensen zo emotioneel beladen is als Te Dik zijn.
De medische term hiervoor is Obesitas, en geeft al meteen het probleem aan. Want dit is de Latijnse vertaling van 'volgegeten'. En dat is pijnlijk voor de dikke mens, want die eet zich niet vol, maar doet juist ontzettend veel moeite om **niet** te veel te eten.
Tijdschriften staan vol met diëten hoe af te vallen. Er wordt ook veel over gepraat, maar toch blijft het een pijnlijk onderwerp, vooral door alle moeite die er gedaan wordt om af te vallen én door alle mislukkingen daarvan.
Dik zijn is een probleem, ook als je er zelf geen probleem (meer) van maakt. Om aspecten als uiterlijk, moeilijk bewegen, kleding, aanzien en dergelijke, hoe belangrijk ook, zal ik het hier niet zozeer hebben. Wel om gezondheid, en de bedreiging daarvan door obesitas. Want die is reëel en velerlei: op de kinderleeftijd door beperkingen op sportief vlak, zeker ook door het gepest worden, en zelfs door suikerziekte (type 2) dat we in toenemende mate door obesitas zien. Op oudere leeftijd komen daar de zgn. 'welvaartsziekten' bij, hart- en vaatziektes, hersenproblemen, suikerziekte (type 2) en gewrichtsslijtage. Door het hogere gewicht breken de botten sneller bij het vallen, en je valt nu eenmaal gemakkelijker doordat je met obesitas minder gemakkelijk beweegt. En sinds de Corona-pandemie weten we, dat het afweersysteem tegen infecties minder sterk is door obesitas.
Alle reden dus om tóch te gaan zorgen voor een normaal postuur.

Maar je hébt al zoveel geprobeerd, maar het lukt niet, zeg je?
Tsja, je hebt sterke tegenstanders, en die heten Honger en Verleiding.
Maar al is Honger als tegenstander te sterk, met Verleiding kan je leren omgaan, en dat gaat lukken met inzicht en wilskracht. Én als je het sámen doet, als gezin, of vriendenclub.
Veel mensen hopen met een trucje te kunnen afvallen, maar trucjes werken niet, of slechts heel even. Een 'vermageringsdieet' is zo'n trucje, en daar zijn er vele van in omloop. Maar je bokst daarin én tegen Honger én tegen Verleiding op – en het lukt zelden om dat lang vol te houden.
Wat wél goed helpt, is het 'normaliseren' van het voedingspatroon. Bij een 'normale' voeding heb je geen honger, maar de Verleidingen blijven. Daarover later meer.
Maar eerst over 'normale' voeding, en dus: wie bepaalt er wat 'normaal' is? Dat laatste kan ik nu alvast verklappen: het is je eigen lijf zélf, dat dit bepaalt. En om voldoende gemotiveerd te raken om wezenlijke stappen te kunnen zetten naar een normaal lichaamsgewicht, zal je dus eerst wat meer moeten weten van je lijf, hoe dat met voedsel omgaat.
Lees daarom nu niet verder in dit flipboek "Te Dik". Maar verdiep je eerst meer in de achtergronden van je eigen lijf en dat van je kind. Ga daartoe nu naar het flipboek "Gezonde Voeding & Leefstijl" en lees hoe een lichaam in elkaar zit, en waarom het zo reageert. Zonder die achtergrond te kennen wordt elke poging tot afvallen weer een kunstje, en trucs werken echt niet.
Succes met het lezen van "Gezonde Voeding & Leefstijl", en kom daarna graag weer hier terug in dit flipboek "Te Dik", om op de volgende bladzij verder te lezen.

INHOUD

Inleiding op vorige tabblad
2 – Te Dik, overgewicht, obesitas
2 – Inhoud
3 – Te Dik
3 – Wanneer is dik zijn een probleem?
5 – Normale voeding
6 – Honger en 'voldaan zijn'
7 – Luisteren naar je lijf, en bewustwording
8 – 'Eten met smaak' – of – 'Éxtra Lekker'
8 – Sobere evenwichtige vezelrijke voeding
9 – Advieslijst voeding
9 -------- Beperking van Loze Calorieën
9 -------- Vezelrijke Voeding
10 – Wat móét je met zo'n Advieslijst
11 – Praktisch – samenvatting
12 – Voldoende vezelrijk?
12 – Preventie - al vóór je kinderen krijgt
12 – Taalprobleem
12 – Vooral voordelen
13 – Bijlagen, zie apart flipboek of blz 15
14 – Literatuur

Te Dik - dit flipboekje geldt voor kinderen en volwassenen

Na het lezen van het flipboekje "Gezonde Voeding & Leefstijl" (dat hierna kortweg met "Leefstijl" zal worden aangeduid) komen we dan nu toe aan obesitas.
In welke termen praat je over een weldoorvoed kind? Noem je hem 'Hollands welvaren', 'lekker mollig', aan de zware kant, te dik? Het ligt er maar aan met welke beeld van 'normaal' of 'te dik' je zelf bent opgegroeid. 'Hollands welvaren', 'lekker mollig' en weldoorvoed geven een meer positieve kijk op (enig) overgewicht, maar 'aan de zware kant' en 'te dik' juist niet. Cultuur en tijdgeest spreken hierin een flink woordje mee.
Door de eeuwen heen was het 'weldoorvoed' zijn een teken van jouw welvaart, en daarmee van gezondheid. Want omdat er alom voedselschaarste heerste, was welvaart niet alleen aan iemands kleding af te lezen, maar ook aan zijn 'gevulde' vormen. Het hebben van bolle vormen was een ideaalbeeld, dat dan ook veelvuldig in de kunst tot uiting kwam, niet alleen in portretten van de rijken, maar ook in schranspartijen (Jan Steen), mythologische afbeeldingen (Paul Rubens) en cherubijntjes. Deze laatsten, ook wel engeltjes, Cupido's e.d. genoemd, zijn altijd mollige blote kindertjes (zie cover) – terwijl de armoedige werkelijkheid zo veel magerder was. Naar die rondere vormen werd dan ook opgekeken.

Was je zó dik, dan moest je wel heel welgesteld zijn.
Gerard A. Bicker, door Bartholomeus van der Helst

Zelfs in mijn jeugd (kort na de 2e Wereldoorlog) gold de richtlijn, dat kinderen 'goed moesten eten zolang ze nog in de groei waren' – 'goed' wilde zeggen**:** zonder beperkingen. Met de huidige inzichten is dat idee gelukkig gekanteld – al hoor je nog geregeld die positieve waardering voor 'weldoorvoed' doorklinken, vooral in immigrantengezinnen waar ouders en grootouders de honger uit hun thuisland vaak maar al te goed kenden.
Modern inzicht toont, dat 'dik' juist niet gezond is, ook niet bij kinderen. Hierdoor, maar zeker ook door de druk van een schoonheidsideaal, waarin 'slank' al een eeuw de mode is, probeert men om vetzucht tegen te gaan. Steeds maar worden er weer andere, 'nieuwe' 'vermageringsdiëten' bedacht, met vaak ook resultaat – zij het tijdelijk, met als gevolg het beruchte 'jojoën' van het lichaamsgewicht. Maar praktisch wordt er nog steeds weinig zicht geboden op een gezonde voeding en leefwijze die vetzucht tegengaan en voorkomen.

Wanneer is dik zijn een probleem?

"Vindt u ook niet dat mijn jongen te dik is, dokter? In onze familie zijn we bijna allemaal wel aan de zware kant, maar Henkie begint er al zo vroeg mee. En hij eet en snoept helemaal niet gek veel, nee eigenlijk heel normaal".
Tsja, het klinkt zo redelijk, dat woord 'normaal', maar ís het dat ook? De vraag wat je onder een 'normale voeding' zou moeten verstaan is cruciaal. Die vraag had je ook al gelezen op "blz 4 van Leefstijl", en hij kon daar pas op blz 34 worden beantwoord met Voeding die **sober, evenwichtig en vezelrijk** van samenstelling is (zie ook het volgende hoofdstuk).
Henkie had inderdaad al een flinke speklaag, en hij is daar in de westerse wereld zeker niet bijzonder mee. Want op dit moment is zo'n 13% van de kinderen te dik [20 & 25].

‘Dik zijn’ is in meerdere opzichten een probleem op de kinderleeftijd. Qua gezondheid, omdat veel dikke kinderen later ook dikke volwassenen zullen zijn. En zeker ook omdat dikke kinderen om die reden vaak gepest worden, én ze er last van hebben bij sport en spel. Soms wordt nog betwijfeld, dat dik zijn met voeding te maken heeft. Maar in wezen klopt de wat plagerige uitdrukking “Ieder pondje komt door het mondje”, waar de dikke mens mee tot wanhoop wordt gebracht, heus wel. Meerdere aspecten van overgewicht zijn echter nog helemaal niet duidelijk – met name ook waarom de een zoveel ‘gemakkelijker’ dik wordt dan de ander. Geleidelijk aan wordt er wat meer bekend, terwijl ook tot nog toe onbekende schadelijke effecten aan het licht komen. Zo blijkt flink suikergebruik, zelfs al op jongere leeftijd leverproblemen te kunnen veroorzaken, vergelijkbaar met de afwijkingen die we kennen door alcoholmisbruik [6 en 138].

Maar wat heet ‘te’ dik? Na de ‘norm’ voor voedingspatroon en de ‘norm’ voor poeppatroon, die je gevonden hebt in “Leefstijl”, was het ook voor ‘te dik’ weer zoeken naar een ‘norm’, nu om overgewicht goed en objectief vast te kunnen stellen. Maar dát hadden anderen al gedaan. Die norm wordt uitgedrukt in een getal van de zogenaamde Body Mass Index (BMI), een meetmethode die uitgaat van lengte en gewicht en daardoor niets zegt over de relatieve hoeveelheid spek of spier van iemand, maar die toch een bruikbare maatstaf is voor de ‘gewone mens’. Een normaal BMI-getal voor volwassenen zit tussen de 18 en 25.
{{ BMI = het lichaamsgewicht (in kg) gedeeld door de lichaamslengte (in m) in het kwadraat. Voor mensen met wat andere verhoudingen, zoals zeer gespierde mensen en zwangeren, is de BMI dus niet bruikbaar - en zo ook voor kinderen, maar daar is een oplossing voor.**}}**

Voor **kinderen** dient de BMI op een wat andere manier berekend te worden [21] – op de website van het Voedingscentrum vind je hiervoor een gemakkelijk rekenmachientje : voor kinderen gelden andere, en per leeftijd wisselende getallen.

Wat algemeen statistische gegevens betreft volg ik daarom nu de ‘**volwassen**’ getallen. We spreken van ‘obesitas’ bij een BMI die groter is dan 30 (volwassenen) – en dat is erg dik. Vetzucht is een aandoening waar sommige mensen nog wat lacherig over doen, maar die vanwege de ernstige consequenties medisch wel degelijk als aandoening, en in ernstiger gevallen ook als ziekte moet worden beschouwd. Omdat het aantal dikke mensen in de afgelopen decennia zo sterk is toegenomen, wordt zelfs gesproken van een vetzucht-'epidemie’. Die toename kunnen we zien aan de statistische gegevens, die sinds 1980 zijn verzameld over de BMI bij de Nederlandse bevolking. In deze periode nam het percentage van te zware mensen toe van 33% naar 50%. Maar niet alleen het aantal dikke mensen is flink toegenomen, ook de dikte (dus het BMI) van dikke mensen nam in die periode toe, zodat het percentage van veel te dikke mensen (obesitas) steeg van 4% naar 15% (CBS). Oudere BMI-gegevens ontbreken, simpelweg omdat de BMI-meetmethode pas na 1980 systematisch werd toegepast. Die toename in vetzucht geeft ernstig te denken, omdat daarmee ook een vergelijkbare toename van de zogenaamde ‘welvaartsziekten’ wordt gezien op latere leeftijd, en daarmee op een korter leven.
En zelfs op de kinderleeftijd zien we hierdoor veranderingen: Zo kende ik in mijn opleidings-tijd (tachtiger jaren) het al genoemde ‘diabetes type 2’ slechts als de vorm van suikerziekte die we ‘ouderdomsdiabetes’ noemden, maar de laatste decennia is dit ook een aandoening van de kinderleeftijd geworden – bij dikke kinderen.

Hoe is deze toename na 1980 te verklaren – en hoe zou het vóór 1980 dan zijn geweest met het aantal mensen dat te dik was, had zich toen ook al een toename in vetzucht voorgedaan? Daar weten we inderdaad wel het nodige van, zij het zonder BMI-metingen en dus niet in getal uitgedrukt**:**
Dat er kort na de Tweede Wereldoorlog geen dikke mensen waren in Nederland is niet verwonderlijk. Maar daarna herstelde de economie zich met de Marshallhulp snel en kunnen de vijftiger jaren als ‘redelijk normaal’ bestempeld worden. Mensen op leeftijd noemen, dat je rond 1960 nog nauwelijks dikke mensen zag – iets wat je in de toenmalige bioscoopjournaals (er was nog geen TV) bevestigd ziet. Maar aan het eind van de vijftiger jaren was vetzucht niet héél bijzonder meer in het Nederlandse straatbeeld. Waar we ons hier toen wel al over verbaasden, dat waren al die veel te dikke Amerikanen in hun staatbeeld, zoals ook weer te

zien in die Polygoon Journaals. Amerika liep zo'n twintig jaar op ons voor, niet alleen in technisch opzicht, maar ook qua vetzucht.

Over hoe het in Nederland verder ging heb je kunnen lezen in hoofdstuk "De Voedingsrevolutie van de zestiger jaren", op "blz 13 van Leefstijl". Op de daaropvolgende pagina's werd ons huidige voedingspatroon vergeleken met de vijftiger jaren van de vorige eeuw. Het verschil daartussen is opmerkelijk groot. Dus hoe gewoon je het ook bent te eten wat je nu eet, je ontkomt toch niet aan de vraag: Wat is eigenlijk **normaal** als voeding?

Die verreweg belangrijkste vraag werd in het Leefstijl-flipboek tegen het licht gehouden van de menselijke evolutie en ontwikkeling wereldwijd, en de ontwikkeling bij ons in de afgelopen honderd jaar. Daarmee kon het antwoord op deze vraag ook goed onderbouwd worden ("blz 34 van Leefstijl" – en ik herhaal dit toch nog maar even):

Normale voeding

Het was vooral die vergelijking tussen het huidige gebruikelijke voedingspatroon en dat van de vijftiger jaren (vorige eeuw, "blz 14 van Leefstijl") die, door ze zo expliciet te benoemen, zelfs voor veel **grootouders** een eyeopener bleken te zijn tijdens de voorlichtingsmiddagen in ons ziekenhuis. De hedendaagse voeding was ook voor hen inmiddels zo 'normaal' geworden, dat zij zich die verandering helemaal niet gerealiseerd hadden – maar bij het voorgeschoteld krijgen van deze vergelijking, wisten ze het nog heel precies.
Wat mag dan nog 'normaal' heten? Eigenlijk wordt het woord 'normaal' hier niet juist gebruikt. Beter zou zijn om hier het woord 'gewoon' te gebruiken.
Normaal wil zeggen: 'voldoet aan de **norm**'. Voedingsgewoontes kunnen gewoon wijzigen, en in de praktijk vindt iedereen zijn dagelijkse voeding, zoals hij die gewend is 'gewoon'. Maar een norm verandert niet. De 'Norm' voor voeding is aangegeven door de menselijke evolutie door duizend eeuwen heen, en daarmee door ons lichaam zélf. Dit werd in "Leefstijl" in de eerste 34 bladzijden ook nog extra onderbouwd door onze voeding qua samenstelling te vergelijken met de dagelijkse voeding elders in Europa en in andere werelddelen. Alle argumenten daarin bij elkaar nemend, kwamen we uit bij 'DE **Norm**' voor menselijke voeding, met als belangrijkste kenmerken: **sober, evenwichtig en vezelrijk**.

'Sober' betekent eenvoudig, dus zonder toevoeging van de meeste smaakjes die het extra lekker (en veelal ook extra calorierijk) maken, dus zonder suiker en zonder overtollig vet en zout. Dat is sober voedsel, gewoon smakelijk – zij het veel minder luxe dan nu.
Om dat weer te leren appreciëren, zullen we echt onderscheid moeten kunnen maken tussen 'gewoon eten met smaak' en 'eten **omdát** het zo lekker is' – feestdagen daargelaten.

'Evenwicht' in je voeding krijg je door de 'Schijf van vijf' te volgen, wél met de nodige restricties (niet meer dan één stuk fruit per dag, en niet veel meer dan 300 ml zuivel).

'Vezelrijk' betekent, dat je bij de keuze van voedsel áltijd gaat kiezen voor de vezelrijke variant, als die bestaat. Vezelrijk betekent ook, dat er 'normaal' gepoept kan worden. Op "blz 8 van Leefstijl" staat daar over: "Een dusdanige voeding, dat er genoeg poep geproduceerd wordt om dagelijks een ruime hoeveelheid smeuïge poep te kunnen lozen". Hoe dat eruitziet? Dat vind je in de 'Poep-vorm en -dikte lijst', [Bijlage S13], te weten de gezonde vormen **e-** en **f-**. Voor de meeste mensen zal dit betekenen, dat zij vezelrijker moeten gaan eten dan ze nu doen.
Mocht er nog niet dagelijks zo gepoept worden, dan weet je al, dat je voeding niet vezelrijk genoeg was. Poep je wel dagelijks al zo, dan is de kans groot, dat je voldoende vezel at.
Het **belang van een goede dagelijkse stoelgang** (**e-** en **f-**) zit hem in een gezonde **functie** en doorstroming van de darm, maar ook, en zeker zo belangrijk: in een natuurlijk gevoel van **verzadiging** na een gewone maaltijd [15].

Onze evolutionaire mogelijkheden, die de 'norm' voor voeding bepalen, zijn tegelijk ook de beperkende factor van wat ons lijf aankan. Want geen van onze voorouders heeft ooit te kampen gehad met een 'overvloed' aan 'lekkers', en daar heeft ons lijf dan ook geen passend antwoord op. Ook in dit opzicht leven wij in een unieke tijd, en wij zullen dus zélf dat antwoord op die overvloed moeten geven en er (mét alle verleidingen die ermee gepaard gaan) mee moeten leren omgaan.

Honger en ‘voldaan zijn’

Mét het gezegde ‘Elk pondje komt door het mondje’ lijkt zich ook meteen de oplossing aan te dienen: “Als je te dik bent doordat je meer gegeten hebt dan je nodig had, kan je dus afvallen door mínder te eten dan je nodig hebt”. Op die gedachte berusten vrijwel alle ‘vermagerings-diëten. Maar dat is ‘buiten de waard gerekend’, want met minder eten dan je nodig hebt, krijg je honger, en dat lukt vaak wel éven, maar als dit wat langer duurt, blijkt ‘honger’ toch altijd sterker – met het bekende Jojo-effect tot gevolg. Tot die conclusie waren we op “blz 31 van Leefstijl” ook al gekomen:

‘Honger is de onbedwingbare behoefte aan brandstof, aan energie’.

Hoe logisch het ook klinkt om minder te eten van wat je gewoonlijk eet, ‘trek’ en ‘honger’ zorgen dat dit uiteindelijk toch mislukt. Ook met allerlei diëten, waarin veelal door het omgooien van de verhoudingen in een voedingspatroon (heel weinig, of juist veel van: vet, koolhydraat, eiwit enz.) geprobeerd wordt om zó minder calorieën binnen te krijgen, lukt dit niet blijvend – het blijven ‘kunstjes’ en aan het basisprincipe verandert het niets.

Wat dan wél?

We hebben allemaal een lijf, dat in principe ‘normaal’ is. Als we nu eens ‘normale’ voeding gingen eten?

Ja, maar om af te vallen, moet je ook daar dan toch minder van eten dan je lijf nodig heeft?

Dat blijkt erg mee te vallen**:** Een normale voeding is sober, en niet ‘extra lekker’, en je eet er dus niet meer van ‘omdát het zo lekker is’. Én een normale voeding is flink vezelrijk. Voedingsvezel zorgt voor een betere regeling van je bloedsuiker, zodat deze niet meer zo ‘piekt’ – minder last dus van ‘lekkere trek’ en snaaien.

Verder zorgen de in ‘normale’ voeding aanwezige Vezelstoffen ervoor, samen met de glucose uit het zetmeel, voor een verzadigd gevoel na de maaltijd [87].

Tot zover lijkt alles logisch, want met voedingsvezel en het weer ‘op peil’ krijgen van je bloedsuiker verdwijnt de honger en voel je je ‘voldaan’, een gevoel van tevredenheid, dat er voor zorgt, dat je niet blijft dooreten **……..** tenminste áls je niet te snel eet én er aandacht voor hebt. Want als je snel eet, hebben maag en darm nog niet genoeg tijd gehad om de stofjes uit vezels te herkennen, welke het gevoel van ‘verzadiging’ geven. Want dachten we vroeger, dat vooral het ‘vol’ zijn van de maag voor dat gevoel zorgt, we weten nu dat voor dat gevoel je maag helemaal nog niet vol hoeft te zijn – het zijn vezelstofjes die hierin een belangrijke signaalfunctie hebben [87].

Dit alles geeft je lichaam weer zijn natuurlijke omstandigheden terug, en het voegt zich daar dan ook prima in. Alle vetopslag (onderhuids en buikvet) krijgt zo ook weer geleidelijk de kans om af te bouwen. Dat gaat heel geleidelijk, heel langzaam maar **zeker**, zonder pieken of dalen – en **blijvend, zonder honger**.

Een heel andere belangrijke reden om geen ‘voldaan’ gevoel te krijgen kan ontstaan, doordat er voor zo’n gevoel van tevredenheid, **in meer psychische zin** geen ruimte is. Gemakkelijk kan verwarring ontstaan als je je om welke reden dan ook ongelukkig voelt – ‘onvoldaan’ – en zich dit lijkt te vertalen in een ‘een onvoldaan gevoel in de maag’.

Een rare koppeling van gevoelens? Welnee**:** Een kind valt, schaaft zijn knie en komt huilend bij mamma. “Kom, we leggen er een koekje op, dan is het zo over”. Dat er troost te putten is uit iets lekkers, dat kregen velen van ons al van jongs af aan mee. En veel mensen grijpen dan ook naar ‘troost-voedsel’ als ze zich ongelukkig voelen – jammer, want een voldaan gevoel levert het niet op, en troost evenmin – wel een extra bijdrage aan je speklaag. Troostvoedsel is altijd ‘extra lekker’, en als je dit verschijnsel bij jezelf herkent, ga dan op zoek naar een alternatief**:** geliefde muziek, een video met happy end, of een boek of tijdschrift. En zorg dat je geen troostvoedsel in huis hebt.

Luisteren naar je lijf, en bewustwording van voeding

Met honger, voldaan zijn en troostvoedsel zijn we aangekomen bij het gevoel in je lijf. Vaak staan we daar nauwelijks bij stil en zijn we ons **te weinig bewust** van de signalen die ons lichaam ons geeft. In de flipboekjes "Buikpijn" en "Poepproblemen, beide op hun blz 19", is daar zelfs een apart hoofdstuk aan gewijd, omdat een tekort aan dit bewustzijn een van de belangrijke oorzaken is van die problemen. En ook bij "Te Dik" speelt dit een rol.

Om als mens werkelijk goed te kunnen functioneren zou je je trouwens meer bewust moeten zijn van allerlei lichaamsfuncties, die nu min of meer 'automatisch' verlopen**:**
– Voelen, dat je moe bent – Merken dat je tegen je grenzen aanloopt (in plaats van te moeten ervaren dat je er al overheen bent) - Voelen dat je nu zou kunnen gaan plassen of poepen (in plaats van te wachten tot je hoognodig moet) – Je tijdig realiseren dat je je wat ongelukkig voelt – én Voelen dat je genoeg gegeten hebt. Natuurlijk lukt het leven ook wel zonder die bewuste aandacht, want heel veel wordt door ons 'autonome zenuwstelsel' automatisch geregeld (zie flipboek 'Functionele klachten'). Maar als je niet bewust omgaat met deze functies, dan doe je onbewust je lijf tekort. Als dat af en toe gebeurt hoeft er nog niets loos te zijn, maar als dat vaak of zelfs steeds gebeurt wél. Om bij enkele van de genoemde voorbeelden te blijven**:** – door steeds door te gaan tot je omtolt van vermoeidheid knap je op den duur echt af – uit het steeds 'vergeten' te poepen volgen verstoppings-klachten – van vaak niet in de gaten hebben, dat je genoeg gegeten hebt, ontstaat vetzucht. Het is beter om echt 'voeling' te houden met je lijf en bewust open te staan voor de vaak subtiele signalen die het geeft. Als je dat niet doet doordat we de rust missen en te zeer met iets anders bezig zijn, missen we wezenlijke informatie.

Rust tijdens het eten is tegenwoordig geen vanzelfsprekendheid meer. Veelal wordt nog nauwelijks de tijd genomen voor een maaltijd. Veel wordt 'even tussendoor' gegeten, staand bij een toonbank, of met alle aandacht juist bij de TV of smartphone. Aan benodigde aandacht voor het eten, én voor een bewustzijn wat dit voor je lijf betekent, ontbreekt het daardoor vaak. Voor die rust zal dus bewust gezorgd moeten worden. Alleen daarom al verdient een maaltijd aan tafel sterk de voorkeur, én op een tijdstip dat er niet gehaast hoeft te worden 'om op tijd te zijn voor een of andere activiteit' ná tafel (tv-programma, sport e.d.). En het is sowieso (maar zeker ook ten aanzien van vetzucht) een goede stelregel om nergens anders te eten dan rustig aan tafel zittend. 'Even tussendoor' bij een kraampje of toonbank naar binnen werken is 'vragen om een speklaag', want zulke 'tussendoortjes' zijn allemaal 'Extra Lekker', ze staan haaks op wat nodig is en verstoren het evenwicht. En over al dat 'extra lekker' gaan we zo verder.

Ik neem nog even een zijpad, omdat in de statistische gegevens van het CBS zo opvalt, dat vooral de oudere leeftijdsgroep (tot 75 jaar) dik is. Een belangrijke oorzaak daarvan is ongetwijfeld de zuinigheid, die hen als kinderen van net na de oorlog is ingeprent. "Eet je bord leeg", "als je je bord niet leeg eet, krijg je geen toetje", "Je gooit toch geen eten weg?!" En dus worden restjes toch maar opgegeten, omdat het 'zonde is om weg te gooien'. Onze jeugd heeft daar geen last van, en gooit juist heel gemakkelijk eten weg, een gruw voor ouderen (en voor het milieu*).
Maar die zuinige opvoeding staat ouderen wel in de weg. Het staat haaks op "luisteren naar je lijf", en negeert elk lichaamssignaal van 'genoeg gegeten'. Stop daar dus alsjeblieft mee.

Overigens hóéf je voedsel nauwelijks weg te gooien, want in tegenstelling tot die naoorlogse jaren, heeft iedereen een koelkast in huis en kan je veel etensresten goed weer verwerken. Google maar op 'creatief met etensresten', en je krijgt meerdere informatieve sites hierover.

‘Eten met smaak’ – of – ‘Éxtra Lekker eten’

“Dus als ik het goed begrijp zouden we toch terug moeten naar die ‘vijftiger jaren voeding’ waar je het in het begin over had – of misschien wel naar die ‘oervoeding’? Daar zeg je nogal wat – eigenlijk betekent dat toch een streng dieet”.

Misschien zal het aanvankelijk zo voelen, maar dit is gewoon **‘normale gezonde kost’**, dus nóém het ook zo. Want die vijftiger jaren voeding was sober, smakelijk en bevatte inderdaad veel goeds. Die kan je dus goed als uitgangspunt nemen. Die voeding was – door de week – sober, en nog niet ‘extra lekker’ gemaakt. Het was een redelijk evenwichtige voeding (zie volgende hoofdstuk), al viel het vezelaandeel wat tegen door het wittebrood – nog een uitvloeisel van het Zweedse reddings-brood uit 1945. Een dieet is dit juist niet, en al gaat de speklaag er geleidelijk wat af, je hebt er geen honger bij. Na het eten van ‘gezonde kost’ voel je je voldaan, je hebt genoeg gehad, niet meer en niet minder. Je moet het wel léren voelen, ook door niet te snel te eten en door je wat meer bewust te zijn van de signalen uit je lijf. Eigenlijk is jullie húídige voeding een soort suiker- en vet-verrijkt dieet, waar je lijf slecht tegen kan. Oer-voeding is nog soberder, maar dat biedt m.i. weinig extra voordeel.

Blijf je vooral realiseren, dat je weliswaar in de 21e eeuw leeft, maar dat de erfelijke eigenschappen van je lijf enkele honderdduizenden jaren oud zijn – in ons rijke westen is de voeding in de afgelopen eeuw veel meer veranderd dan in de hele ontwikkeling van de mensheid ervóór, en is daardoor ver van ‘gezonde kost’ af komen te staan.

Je kunt er dus voor kiezen om ‘extra lekker’ te blijven eten, en daarmee je lijf voor een onmogelijke taak te stellen – met vetzucht en kans op ernstige schade als gevolg. Óf om de erfelijke eigenschappen van je lichaam te respecteren, en daar met de keuze van je voedsel rekening mee te houden. Respect betonen aan je lijf betekent praktisch, dat je echt veel minder suiker en minder vet (vooral in snacks) gaat gebruiken – zoals onze oer-ouders, die zoet en vet alleen ‘bij gelegenheid’ (voor hen zomer en najaar) konden bemachtigen.

Wij hebben die ‘gelegenheden’ naar onze hand kunnen zetten, zodat ‘extra lekker’ (of dat nu fruit, snoep, drankjes of snacks is) te allen tijde binnen handbereik ligt. Maar het zou goed, en eigenlijk ook hard nodig zijn om zulke lekkernijen als ‘traktatie’ te gaan beschouwen, en dus te beperken tot zon- en feestdagen. Voor de gewone dagen is het veel beter om ‘normale’ voeding te gebruiken, dus smakelijke en evenwichtige, maar sobere vezelrijke voeding – met matig gebruik van vet (en dat dan vooral plantaardig, en uit vis).

Voor jezelf en voor je dikke kind zou dit echt een goede oplossing zijn, want vooral voor kinderen is de beschreven voedingsrevolutie extra problematisch (zie “Leefstijl blz 31”). Daarbij speelt de continue informatiestroom vol verleidingen in de vorm van allerlei reclames op TV, internet en mobieltjes een niet te onderschatten rol (zie “Leefstijl blz 32” en Bijlagen G6 en H7]. Logisch dus, dat je kind vooral in het begin zal protesteren tegen dit voor jullie nieuwe voedingspatroon. Maar juist omdat je hierin samen bent, gaat het gewoon lukken.

Sobere evenwichtige vezelrijke voeding - wat houdt dat in?

De voeding die hier geadviseerd wordt is dus een stuk ‘soberder’ en vezelrijker dan jullie gewone, maar ‘extra lekkere’ luxevoeding die jullie nu gebruiken. Het doel van deze voedingswijziging is om geen onnodige calorieën binnen te krijgen bij toch een voldaan gevoel. Belangrijk daarbij is om ruim vezelrijk te eten, opdat tijdens de maaltijd bij ‘genoeg’ een voldaan gevoel kan ontstaan [87], de darm goed gevuld raakt en er een regulier dagelijks poep-patroon ontstaat.

Geen onnodige calorieën betekent, dat het ‘luxe’-aspect dus goeddeels uit de dagelijkse voeding verdwijnt, en dat is lastig. Alleen al de vraag: wat is nou ‘luxe’? Want voedsel dat je elke dag eet of drinkt vind je heel gewoon en helemaal niet ‘luxe’ of ‘snoep’. De bedoeling van onze aanpak is, dat we eigenlijk teruggaan naar voeding zoals die begin vijftiger jaren gebruikelijk was, naar een ‘gewoon smakelijke voeding’ zoals de opa’s en oma’s van nu die in hun vroege jeugd kregen. Die vergelijking is ook wel prettig, want juist de opa’s en oma’s kunnen beamen, dat zij zich als kind echt niet tekortgedaan voelden met die voeding en het weinige snoep dat daar slechts af en toe bij hoorde. Kijk nog maar eens naar het hoofdstuk “Voeding in de Vijftiger jaren *versus* Voeding van Nu” op “blz 14 van Leefstijl”.

Advieslijst voeding

Bij de keuze voor een evenwichtige voeding dient vooral gekeken te worden naar 'wat heb ik nodig' en veel minder naar 'wat vind ik lekker'. Het is niet nodig om 'extra lekker' helemaal uit te bannen, maar de geríchtheid op 'lekkers' verdwijnt met deze aanpak goeddeels uit het dagelijks leven. 'Extra lekker' zal vooral beperkt blijven tot wat extra's op zon- en feestdagen. En door de week? Kies dan hooguit voor één beker vruchtensap (liefst aangelengd met water) om mee naar school te nemen als jouw kind de enige in zijn klas zou zijn die water in zijn schoolbeker heeft, want dat is niet leuk. Overigens begint ook bij kinderen water aan pleit te winnen, maar dat vooral nog in de vorm van bronwater uit een flesje (wat echt in niets beter is dan ons kraanwater). En verder?
1 (één) koekje of snoepje voor het moment dat je kind uit school komt – maak daar (zo mogelijk) even tien fijne minuten van, met een kopje thee en een koekje, en een luisterend oor om wat over zijn schoolbelevenissen te horen.

Beperking van Loze Calorieën

- Geen zoete dranken, want daar zit minstens 10% suiker in, wat neerkomt op 1 ons suiker per liter, of het nu vruchtensap, limonade of frisdrank is. Ook geen 'ongezoet' appelsap, want dit betekent alleen dat er geen éxtra suiker is toegevoegd. Ook liever geen 'light drinks'. Zoete drank is eigenlijk in water opgelost snoepgoed. Koolzuurgas maakt niet uit.

Wat mag je wél drinken?: **Water** - we hebben prima kraanwater, minstens zo goed als 'Spa Blauw'. Verder slappe thee, en ongezoete melkproducten. In gewone melk zit zelf al 5% suiker, maar ook vet en eiwit, dus daarom liever niet meer dan 300 ml melkproducten. Méér melk kan 'lekker' gevonden worden, maar is niet gezonder en valt dus onder 'snoepen'. Maak één uitzondering op deze regel, bv. 1 beker na schooltijd thuis.

– **Dun boterhambeleg**, zowel de 'boter' als wat er op zit. Welke soort beleg je kiest maakt niet uit – bijna alle beleg is calorierijk en vezelarm. Alleen van kokosbrood weten we dat het vezelrijk is, maar ook calorierijk.

– **Geen snoep** (met één uitzondering per dag), en nauwelijks tussendoortjes – áls je een tussendoortje kiest, kies dan voor vezelrijk (zoals de redelijk vezelrijke Liga e.d.).

– **Oppassen met éxtra vet**. Weet, dat een mens echt wel vet nodig heeft (zie de 'Schijf van vijf' [12]), en het is dus zeker niet de bedoeling om vetarm te eten. Kies daarbij liever plantaardig vet en vette vis dan room(boter) of ander dierlijk vet. Maar éxtra vet (mayonaise, slagroom, chips, frites, speklapje, vette jus of sausen) dien je te vermijden.

– **Één stuk fruit per dag**. Méér kan wel lekker zijn, maar is niet gezonder, niet nodig en valt dus onder 'snoep'.

*In de tekst hiervóór wordt gesproken over **'Loze calorieën'**. Daarmee worden de voedings-middelen bedoeld die vooral een overmaat aan brandstof opleveren, calorieën die je eigenlijk niet nodig hebt en die daardoor het evenwicht in de voeding verstoren.*

Vezelrijke Voeding

Voor iedereen is een gezonde functie van de darm, met een gevoel van verzadiging en een goede bloedsuikerregulatie van groot belang. Een vezelrijke voeding draagt daar goed in bij. Aan de poep-productie kun je 'aflezen' of er voldoende vezelrijk is gegeten. Bij de dagelijkse productie van een ruime hoeveelheid zachte gevormde poep (zie afb '**e**' en '**f**' van [Bijlage S blz 13]) mag je constateren, dat dit inderdaad het geval is.

Vezelverrijking van voeding verkrijg je door **consequent te kiezen voor vezelrijke producten en door vezelarme producten zo veel mogelijk te mijden.** Grof gezegd komt dit er op neer, dat je je bij elke aankoop van een voedingsmiddel afvraagt : **"Gaat dit poep opleveren, of niet".** En als het geen poep oplevert, laat je het staan en koop je het niet. Dit komt vooral neer op **'Volkoren'** producten plus **ruim groente.**

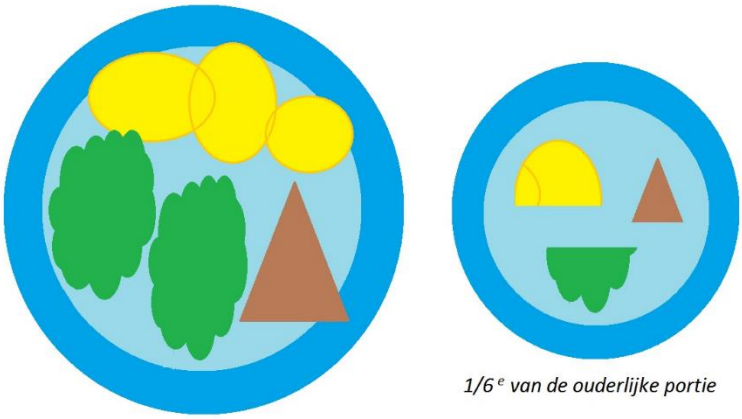
– Volkoren brood (de termen 'tarwebrood' of 'meergranen-brood' zeggen op zich niets over het vezelgehalte, maar betekenen vaak wel 'volkoren'). De beste keus is Allison brood, daar dit compacter gebakken is. Daardoor zijn de boterhammen kleiner, en past er dus minder

beleg op - Kies er ook echt voor om het brood zelf te snijden, zodat je dikkere boterhammen krijgt, en er meer brood per boterham wordt gegeten ten opzichte van de hoeveelheid beleg. Als zelf-brood-snijden niet gaat, beleg dan een halve boterham dun, en vouw deze dubbel.

- Volkoren pap, bijvoorbeeld Brinta of volkoren Bambix, All Bran Flakes, havermout e.a. De meer 'fancy' ontbijtgranen met 'lekkere' toevoegingen zijn veelal minder vezelrijk.
- Vezelrijk knäckebröd (zoals die met de naam 'VEZELRIJK').
- Roggebrood (zelf snijden).
- Volkoren pasta's (macaroni, spaghetti) en zilvervliesrijst. Vooral volkoren pasta levert meer vezel dan aardappelen (ca. 2x zo veel) - maar dat is geen reden om aardappelen te laten staan – aardappelen zorgen ook nog voor wat vitamine C. Wissel liever maar wat af.
- Volkoren tussendoortjes (Liga Evergreen, Switch, volkoren biscuit Verkade of Aldi e.d.)
- Groente niet gaar koken, maar 'beetgaar'. Wat verder verwarrend is, is dat rauwkost als gezond gepresenteerd wordt, maar vaak nogal vezelarm is. De rauwkost zoals die meestal wordt aangeboden, bestaat veelal uit geschilde komkommer, tomaat, stukjes paprika en een blaadje sla. Dit zijn waterrijke groentes die nauwelijks vezels opleveren. Dat is natuurlijk geen reden om nu geen tomaat of komkommer meer te eten, maar áls je komkommer eet, eet hem dan met schil. Werkelijk vezelrijke groenten zijn de hardere koolsoorten (witte, rode en boerenkool) en peulvruchten, maar deze dienen dus niet zacht-gaar gekookt te worden.
- Fruit bevat wel ruwvezel, maar niet erg veel, en het zit vooral in de schil. Kies voor één stuk fruit per dag, met een voorkeur voor een peer (met schil). Deze is ruim 50% vezelrijker dan een appel (met schil), en die weer 50% vezelrijker dan een sinaasappel (in partjes) of een banaan. Een banaan bevat per ons echter tweemaal zoveel calorieën, en dus kun je banaan beter beperken tot bijvoorbeeld enkele schijfjes op de yoghurt. Vezelrijk zijn ook vijgen, eventueel dadels en krenten, maar ook zij zijn erg suikerrijk. Pruimen hebben een wat laxerend effect (ook gedroogde), vooral door de stof prunisine, en niet zozeer door de vezels
- Toevoeging van nog extra vezels in de vorm van bijvoorbeeld zemelen (zie "blz 29 uit flipbook Poep-problemen") kan nodig zijn voor een kind om dagelijks te poepen. Bovendien kan je met een extra zemelenportie – bijvoorbeeld in een pap- of yoghurt-ontbijt – er voor zorgen dat je kind ook tijdens een (vezelarme) feestdag toch nog redelijk wát vezels binnenkrijgt. Voor wie nog wat extra voedings-vezel-theorie wenst**:** zie ["Bijlage E blz 5"]. Maar bedenk wel, dat 'te weinig voedingsvezel' niet de enige reden is van een niet dagelijks gezond poep-patroon (zie blz 7 Bewust zijn).

Een nóg soberder voeding, zoals 'oervoeding' of 'paleovoeding' biedt naar mijn idee geen extra voordelen.

Houd wel ook de verhoudingen goed in de gaten – bv aardappelen, groente en vlees – maar dan ook het toetje navenant (uit Moeizame eter).



Voedingsmiddelen-tabel

Lastig om te berekenen hoeveel voedingsvezel je kind per dag binnenkreeg.
Daarom nu deze tabel, die jullie globale leidraad kan zijn om gemakkelijk zelf het gebruik van vezels in jullie voeding te checken. De getallen hebben we voor het gemak iets afgerond, om ze beter te kunnen onthouden, zodat je steeds wat minder vaak naar deze tabel hoeft te grijpen. Het is goed om bv. eens per maand een voedingsdagboek te maken. En als je eenmaal bent overgeschakeld op vezelrijke voeding, mag je alle 'vage cijfers' vergeten.

Voedingsmiddel	Gram vezel	per	Eenheden: 1 opscheplepel = ca 50 gr	Aantal gegeten
witbrood	0,5		snee	
alle volkoren en roggebrood	2		snee	
bonen	3		opscheplepel	
bladgroente, paprika	1		opscheplepel	
zachte koolsoorten, spruitjes,	1,5		opscheplepel	
boerenkool, broccoli,	2		opscheplepel	
sperzieboon, knolgroenten,	2		opscheplepel	
harde koolsoort, doperwt	2		opscheplepel	
tomaat, stuk komkommer mét schil	1		100 gr	
tomaat, komkommer zonder schil	0,5		100 gr	
aardappel	0,5		halve aardappel 35 gr	
appel zonder schil	1		stuk	
appel met schil	2		stuk	
peer zonder schil	1		stuk	
peer met schil	2		stuk	
banaan	1		stuk	
bessen, bramen	3		100 gr	
sinaasappel in partjes (niet persen)	1		stuk	
mandarijn in partjes	0,5		stuk	
druiven met schil	2		100 gram	
Cornflakes	0,5		100 melk + 20 gram	
volkoren pap: Bambix, Brinta, Havermout	2		100 melk + 20 gram	
All Bran puur	3		100 gram + 20 gram	
tarwezemel	1,5		zeer volle eetlepel 3 gram	
haverzemel	0,5		zeer volle eetlepel 3 gram	
witte rijst	0,5		opscheplepel gekookt	
zilvervlies rijst	1,5		opscheplepel gekookt	
witte pasta	0,5		opscheplepel gekookt	
volk. Pasta	1,5		opscheplepel gekookt	

Dat deze cijfers zijn afgerond maakt niet uit, want het gaat niet om absolute gegevens, maar om het verloop in de tijd van zowel vezelinname in de voeding, én om het verloop van het ontlastingspatroon, en dat in relatie tot elkaar.
Er zijn natuurlijk nog veel meer voedingsmiddelen dan in dit lijstje genoemd staan, maar voor de gewone dagelijkse kost kom je hier veelal goed mee uit. En mocht je veel meer willen weten, dan is dat gemakkelijk uit te zoek via de website NEVO-online van het RIVM https://nevo-online.rivm.nl/ProductenZoeken.aspx [13]. Hiermee kan je je eigen lijst zo nodig uitbreiden met minder gangbare producten.

Wat móét je met zo'n lijst

"Die 'Advieslijst' is aardig, maar is het praktisch? Want je kunt dat lekkers toch niet allemaal weglaten? Dat is geen doen!", hoor ik je al zeggen.
Tsja, of dit 'goed te doen' is, of 'geen doen', dat merk je wel als je het uitprobeert. Want het is voor een heel goed doel. En het is geen truc, geen 'kunstje', waarna je weer teruggaat naar je oude voedingspatroon. Het is in principe een blijvende switch in voedingspatroon, wat alleen lukt als je inmiddels zelf een mentaliteits-switch hebt gemaakt, doordat je begrepen hebt waardoor het lijf van je kind (of van jezelf) zoveel gewicht aan overbodige kilo's vet moet meetorsen, en dat dit ongezond is. En of dit haalbaar is? Zeker wel. Al veel gezinnen gingen jullie voor, tot tevredenheid.
Het is dus echt de bedoeling om alles van die 'Advieslijst' (blz 9) ook werkelijk uit te voeren. En het is wel degelijk haalbaar om al dat 'extra lekkers' uit het dagelijks leven te bannen – en ook nodig, want 'extra lekker' betekent 'onevenwichtig', en verhindert daarbij dat 'sober, en vezelrijk' binnenkomt. Natuurlijk zal dit niet gemakkelijk zijn, want waar je ook bent, als je om je heen kijkt is er een overvloed aan 'lekkers'. En dan valt het niet mee om thuis je te beperken tot een sobere voeding, vooral ook omdat bij familie en vriendjes thuis nog wel 'gewoon 21e eeuws' wordt gegeten en gesnoept.

Maar laten we niet doen alsof sober eten niet lekker zou zijn. Ook voeding die is afgestemd op de behoeften van je lijf is, indien goed klaargemaakt, echt smakelijk – al zal het voor menigeen wel even wennen zijn. 'Eten omdát het zo lekker is' kan ook nog steeds, maar dan alleen bij speciale gelegenheden, en dus kortdurend. Maar inderdaad, soberheid vergt wel een wat andere manier van leven.
Mocht je toch willen vasthouden aan een lifestyle van 'altijd extra lekker', dan lijkt dat wellicht gemakkelijker voor jezelf, maar dat ís het niet voor jouw lijf en zéker niet voor het lijf van je kind, dat onder zijn vetzucht echt te lijden heeft – naast dus ook een risico voor de toekomst. Zo'n aanpassing in lifestyle is ook aan kinderen goed uit te leggen met: "Andere ouders kiezen dáár voor. Wij vinden dít gezond en wij eten hier nu zó". Leg het alsjeblieft niet uit met een voorbeeld als 'omdat je broertje zo dik is', want dan krijgt broertje daarmee als het ware de 'schuld' van de voedingsverandering, en dat is niet eerlijk. Hooguit was zijn dik-zijn voor jullie een nuttig signaal om eens goed naar jullie voeding te kijken.

Het is de kunst, zoals bij veel opvoedingsaspecten, om als ouders **samen consequent** te zijn en één lijn te trekken, anders werkt het niet. Je hoeft als ouder maar één keer te toegeeflijk te zijn, en het heeft als gevolg dat je kind tien keer langer doordramt om opnieuw zijn zin te krijgen – vervelend voor jou als ouder, maar zéker zo vervelend voor je kind.

Wat de ouderlijke aanpak ook lelijk kan ondergraven is, als grootouders zich met jullie aanpak gaan bemoeien en het 'zielig' of zelfs 'flauwekul' vinden. Daarom dat ik graag ook grootouders bij onze voorlichting betrek – en laat ze dit flipboekje dan ook lezen. Want zeker als zij dichtbij wonen, dienen ook zij het nut van gezonde voeding in te zien – zij kunnen anders sterke stoorzenders worden. Maar anderzijds weten vooral ook zij, dat de kinderen uit de vijftiger jaren zich toen helemaal niet 'zielig' of 'tekortgedaan' voelden met hun voeding.

Er is dus jullie echte overtuiging voor nodig om deze aanpak te laten slagen. Wellicht overbodig te zeggen, dat je dus ook niet 'voor je zelf' een zak chips of zo apart moet gaan zetten 'voor als de kinderen slapen'. Want dan ben je als ouder niet geloofwaardig meer – je moet er als gezin echt samen voor gáán.

nog enkele Praktische aanwijzingen

Hoe krijg je je kinderen er toe deze voeding te eten?

Want je kunt nóg zoveel willen, maar als deze voor hen ongebruikelijke voeding op tafel komt en niet gegeten wordt, dan ben je nog geen stap verder. Weet, dat Boosheid of dwang niet werken en altijd verkeerd uitpakken. Ze zijn ook volstrekt onnodig**:** De natuur doet z'n werk [Bijlage J8: "Dwang en voeding verstaan elkaar niet"]. Lees ook nog eens de aanwijzingen **vanaf** " 34 van Gezonde Voeding & Leefstijl". En als dit jullie pedagogisch toch niet lukt – wat echt niet gek is, want het kán gewoon moeilijk zijn, vraag dan om wat hulp [Bijlage K8].

Praktisch - samenvatting

Veel ouders zullen er erg tegenop zien om deze stap te zetten, en dat is begrijpelijk. Ook als het je inhoudelijk nog zo duidelijk is geworden, dat het hele gezin gebaat zal zijn met deze voedingswijziging, dan nog kunnen de praktische problemen voor je opdoemen als 'beren op de weg'. De praktijk leert evenwel, dat dit erg meevalt, maar alleen als je je aan enkele spelregels houdt:

- Wees als ouders loyaal aan elkaar
- Wees consequent
- Begin drastisch. Dat wil zeggen, dat je alle nu 'overbodige' lekkers buiten bereik van allen plaatst, en liefst helemaal wegdoet – met een mini-voorraadje voor zon- en feestdagen. Stapje voor stapje het lekkers afbouwen betekent in de praktijk narigheid.
- Het kan in het begin 'zielig' lijken voor je kind, maar dik blijven is veel zieliger, en heeft echt nare consequenties.
- Een kind eet omdat hij trek heeft, of omdat iets 'extra lekker' is. Als hij bepaald voedsel 'niet lekker' vindt, blijft 'trek' over. Voor boosheid of dwang is geen plek.
- Houd je hierbij aan het evenwicht tussen de voedingsmiddelen ('Schijf van vijf'), en aan vezelrijk.
- Troost, en vooral geen boosheid van jullie kant als ouder. Op "blz 37 van Leefstijl" heb je hier al over kunnen lezen. En daar vind je ook nog meer praktische informatie over "hoe je je kinderen er toe krijgt deze voeding te eten", terwijl je voor echt moeilijke eters terecht kunt in het flipboekje "Van moeizame eter naar Voeding in evenwicht".
- Keer verleidingen de rug toe ("Leefstijl blz 24" en de Bijlagen G6 & H7).

Voldoende vezelrijk?

Om zelf goed zicht te krijgen op hetgeen er werkelijk gegeten en gedronken wordt, is een Voedings-dagboek eigenlijk onontbeerlijk. Hoe dat er uitziet, vind je in [Bijlage Q11]. Daarnaast is nog een extra zelfcontrole nuttig, namelijk of je voeding genoeg vezelstoffen bevat – dat is het 'Poep-dagboek', een blz verder op [Bijlage R12], met als vergelijkings-mogelijkheid de "Poepvorm en -diktelijst" in [Bijlage S13]. Het Poep-dagboek is dus een check op het al dan niet consequent gebruiken van 'sobere vezelrijke voeding'. Wil je nog meer weten over voeding – poep – stoelgang e.d., kijk dan in het flipboek "Poep-problemen" op deze website, ook al heeft je kind daar geen last van - het geeft je wel inzicht.

Preventie goed mogelijk al vóór je kinderen krijgt

Ook aankomende ouders kunnen nu zelf al kiezen voor 'gezonde kost' in de zin van een sobere vezelrijke voeding. Zeker als je zelf eigenlijk al te zwaar bent zou dat mooi zijn. Zelfs je ongeboren kind heeft er al echt baat bij als zijn moeder niet méé eet dan werkelijk nodig is. Daarbij leveren de zwangerschapscontroles meer betrouwbare gegevens op als de aan-staande moeder minder zwaar is, terwijl ook de bevalling minder kans op complicaties geeft.

Begin ook al heel jong om je kind niet te laten wennen aan dagelijks 'zoet'. Dat is lastig omdat heel onze samenleving doordesemd is van suiker en daar dus aan gewend is. Zelfs al in de babyleeftijd dreigt gesuikerde voeding een rol te spelen, met een verhoogde kans op vetzucht. Mocht borstvoeding niet lukken zodat je voor flesvoeding kiest**:** check even op het etiket of er niet naast de normale melksuiker (lactose) nóg een andere suiker in zit – vooral aan opvolgmelk is nogal eens dextrine-maltose (suiker) toegevoegd. Ook potjes bijvoeding vertonen soms dit euvel. Daarbij is daar standaard ook nog alle voedingsvezel uit gezeefd. Beter is dus om zelf een groente- of fruithapje te maken, wat echt niet veel moeite of tijd hoeft te kosten [Bijlage P11]. Over andere producten zal ik hier verder niet uitweiden – dat zijn er gewoon veel te veel, en bovendien besteden allerlei andere sites hier al ruim aandacht aan (bv 'Ouders van nu'). Het bereiden van 'gezonde kost' zal je, omdat het niet 'prefab' is, wel wat meer tijd kosten dan de 'kant & klaar maaltijden', maar het is zeker zo smakelijk. We zullen proberen om hier relatief eenvoudige recepten bij te gaan leveren. Het streven is er vooral op gericht om niet meer te eten dan echt nodig is.

Taalprobleem

Dit hele verhaal over 'Te Dik' duurde in onze ziekenhuisvoorlichting drie uur (incluis Leefstijl). Op zich lijkt dit veel, en om dit te lezen is dus niet voor iedereen gemakkelijk, zeker niet voor immigranten die het Nederlands niet goed beheersen. Vaak is er echter wel iemand uit de omgeving en het taalgebied van de immigrant, die het in hun taal kan vertellen, zoals dat tijdens de voorlichtingsmiddagen ook vaak redelijk lukte. Dat kwam mede doordat zij het er naderhand onderling ook vaak nog over hadden, wat goed hielp om het gehoorde goed tot zich door te laten dringen. Er wordt zo snel gezegd, dat zulke voorlichting aan immigranten 'ondoenlijk' is. Maar zo'n immigranten-situatie heeft vaak het enorme voordeel, dat in de culturen waaruit deze mensen stammen, het voedingspatroon vaak nog niet zo 'bedorven' was door westerse luxe-invloeden. En al gebruiken de ouders inmiddels wel dit luxe voedsel, de herinnering aan de voeding van 'vroeger thuis' is nog levendig in hun herinnering op te roepen, wat erg helpt om onze aanpak te effectief te doen verlopen.

Vooral voordelen van een sobere, evenwichtige, vezelrijke voeding

Al met al zijn er dus vooral voordelen van zo'n sobere voeding, maar er zijn natuurlijk ook **enkele nadelen** te noemen:

- Het nadeel, dat voorop staat is natuurlijk het aanvankelijke gemis aan 'extra lekker', aan dagelijks 'feestvoedsel'. Toch heeft zelfs dit nadeel een voordeel, want een feestje wordt weer echt feestelijk als je alleen dán 'feestvoedsel' serveert.
- Jullie gaan nu anders eten dan de buren, familie, vriendjes e.d. Kinderen willen liever niet 'anders' zijn. Maar door de lichamelijke klachten (dik zijn, verstopping, buikpijn) wás je al 'anders' – de uitleg "Wij willen echt gezond eten" is naar je kinderen toe voldoende – En naar de buitenwereld toe zou je, om niet op andermans tenen te staan, kunnen zeggen**:**
"Wij denken dat dit voor óns toch echt gezonder is".
- Een vezelrijke voeding zorgt voor een ruime hoeveelheid dagelijkse zachte ontlasting.
In je dikke darm fermenteert een klein deel van de cellulose uit de voedingsvezel, en dat veroorzaakt enige extra gasvorming, en daardoor wat meer winderigheid. Dit gas is echter **geurloos**. Want wat er stinkt in stinkende winden, dat zijn zwavelverbindingen, ontstaan uit eiwitresten in de darm. Zulke stank heeft dus weinig met een vezelrijke voeding van doen.

Wat de gezondheid betreft kent deze voeding **eigenlijk alleen voordelen:**

- Minder trek, minder snaaien, geen vetzucht, een soepele stoelgang, en minder buikpijn.
- Daarnaast wordt de kans op 'welvaartsziekten' een stuk kleiner.
- Ook in pedagogisch opzicht blijkt deze aanpak gunstig te zijn. Een vrije opvoeding is – na de zestiger jaren – lang gezien als alleen maar goed voor een kind. Inmiddels is duidelijk geworden, dat een kind echt behoefte heeft aan duidelijke grenzen. Voor ouders die dit niet gewend zijn, omdat ze dit ook niet van huis uit hebben meegekregen, biedt deze aanpak een mooie kans om ook zelf met grenzen te leren omgaan, door de harde noodzaak om grenzen te stellen. En dat in een heel belangrijk aspect van de leefwereld van hun kind (te weten voeding en snoep). Voor heel wat ouders betekende dit een eyeopener.
- Vezelrijke voeding is ook goed bij diarree**:** Soms wordt nog genoemd als mogelijk bezwaar van een vezelrijke voeding, dat je er te dunne poep van zou kunnen krijgen, en dat je bij buikgriep dus voor juist vezelarm voedsel zou moeten kiezen. Dit is een hardnekkig misverstand, dat ik bij deze wil rechtzetten. Lang geleden gold inderdaad het advies om bij diarree alleen witte rijst en wittebrood te eten – maar dit is echt een fabel gebleken. Voedingsvezel zorgt niet voor te dunne ontlasting – het bindt zelfs wat vocht. Dus ook bij diarree kan de vezelrijke voeding gewoon gecontinueerd worden.

Veel sterkte bij jullie keuze, en vooral ook bij de praktische uitwerking daarvan.
De details vind je dus vooral in de **Advieslijst voeding** op blz 9.

En bewegen dan?

Op “blz 39 van Leefstijl” hadden we het daar al over. Vooral door automatisering verrichten wij véél minder lichamelijke arbeid dan onze voorouders. Daar zullen we, zeker bij een zittende baan, wat aan moeten doen. Mogelijkheden en adviezen genoeg op het internet. Maar om af te vallen? Ons lichaam gaat enorm efficiënt met energie om. Zo moet je wel een half uur hardlopen om de energie van een slagroompunt of anderhalve boterham met kaas te verbruiken. Nuttig voor je conditie dus, maar met dat halve uurtje je in het zweet werken raak je maar weinig calorieën kwijt. En daarbij zal je lichaam dit ‘calorieverlies’ meteen proberen te compenseren, door ‘trek’ te krijgen. Nee, om lichaamsvet kwijt te raken is echt een andere Leefstijl nodig, met andere voeding en natuurlijk ook wat meer bewegen.

Bijlagen, deze zijn te vinden in het aparte flipboek ‘Bijlagen’.

Direct achter de **Letter** staat het bladzij-nummer.

De met een donkerblauwe letters aangeduide bijlagen worden in de voorgaande tekst genoemd, bijvoorbeeld**:** [Bijlage G-6], dus tussen haken en met het bladzij-nummer er achter.
De lichtblauw gemerkte bijlagen zijn eveneens relevant voor ‘Buikpijn’, maar deze zijn niet apart in de tekst vermeld.

E	5	Valse Voorlichting & Verleiding
G	6	Voor wie nog wat extra voedings-vezel-theorie wenst
H	7	Conditionering
I	7	Trek of honger?
J	8	Dwang en voeding verstaan elkaar niet
K	8	Zo nodig orthopedagogische hulp
M	9	Eigen onderzoek + pilot in artsexamen-scriptie
P	11	Groenten-hapje zelf maken
Q	11	Voedingsdagboek
R	12	Poep-dagboek
S	13	Poepvorm en -dikte-lijst
V	14	Voedingsmiddelen-tabel – ook als dagboekje te gebruiken
W	15	Tegenwerpingen ‘vezelrijk’ vanuit verschillende hoeken

Literatuur

[1] Lewis, S.J; Heaton, K.W - *Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time* – Scand J Gastroenterol. 1997 Sept. & https://nl.wikipedia.org/wiki/Bristol-stoelgangschaal – In 1997 werd vanuit de Universiteit van Bristol deze geïllustreerde poep-vorm-lijst gepubliceerd [1], de zgn. *Bristol-scale*, die ook in Nederland tot standaard werd verheven.

[2] Hofkamp, M - *Poep-dagboek, met termen als ‘keuteltjes’, ‘frikandel’, ‘kroket’, ‘bal’, ‘worst’, ‘hoop’, ‘floddertjes’ of ‘vloeibaar’* – zoals sinds 1982 in het Apeldoornse Ziekenhuis in gebruik was – steeds in combinatie met de gemeten dikte.
– Omdat naast onze omschrijvende termen afbeeldingen zeer welkom waren, heb ik de meeste Bristol afbeeldingen geïntegreerd in ons poep-dagboek. Echter, de Bristollijst was m.i. enerzijds ‘onvolledig’, en anderzijds ‘deels overtollig’. Enkele Bristol poep-typen werden gekoppeld of verwijderd, terwijl we met aanvullende illustraties ons eigen poepdagboek completeerden tot deze “Poep-vorm & dikte” lijst (de nummers uit de ‘Bristol-scale’ staan er wel klein bij vermeld).

[3] Afbeelding “*Spijsverteringskanaal - van lippen tot anus*” – is afkomstig uit ‘t Deventer Zh.

[4] MDL - Rome III criteria http://romecriteria.org/assets/pdf/19_RomeIII_apA_885-898.pdf

[5] Yoel Melameda, Yoel & Naama Goren-Inbar a.o. – *The plant component of an Acheulian diet at Gesher Benot Ya‘aqov, Israel* – 2016 - Hebrew University of Jerusalem

[6] Lustig, Robert – professor Lustig is als kinderarts endocrinoloog verbonden aan de University of California. Er zijn veel wetenschappelijke artikelen van zijn hand.
– http://profiles.ucsf.edu/robert.lustig

Bekend is dokter Lustig vooral geworden door zijn strijd tegen suiker, dat hij verantwoordelijk houdt voor de hedendaagse 'welvaartsziekten', een standpunt dat hij goed onderbouwt in zijn videopresentaties, die voor professionals goed te volgen zijn.

– http://www.uctv.tv/shows/Sugar-The-Bitter-Truth-16717
– http://grantome.com/search?q=R01DK089216

En dan is er nog het Penguin boekje met alternatieve suikernamen**:**

– Lustig, Robert – *Sugar Has 56 Names: A Shopper's Guide* – Penguin, Kindle Edition
Deze lijst van 56 namen staat afgebeeld in http://ingrootvertrouwen.nl/3206-2/

Lustig's gedachte, dat veel fructose op eenzelfde manier als alcohol de lever beschadigt (vervetting t/m cirrhose) komt, naast een metabole redenering, voort uit de constatering van deze aandoening bij zelfs jonge dikke mensen, en een duidelijke toename ervan.

{Een vergelijkbaar scherp tegen fructose gericht betoog als van Robert Lustig, maar dan speels verfilmd, is te zien in "That sugar film" van Damon Gameau. Deze film is instructief, maar schiet nogal door in het zogenaamd aantonen van nog allerlei andere (onbewezen) negatieve effecten van suiker}. Overigens is de discussie over de schadelijke effecten van suiker, en m.n. fructose nog lang niet verstomd, al begint Lustig wel meer gelijk te krijgen [138].

Wat beide betogen, dus zowel van Lustig als van Gameau nog laten liggen, is het bloedsuiker-nivellerende effect van een vezelrijke voeding én het verzadigende gevoel er van [87] – en dat is een gemiste kans.

[7] Hichtum, Nienke van (pseudoniem van Sjoukje Maria Diderika Troelstra-Bokma de Boer) – *Afke's tiental* – Uitg. J.B. Wolters, 1903.

[8] Vries, Anne de – *Bartje* – Uitg. Callenbach,1935.

[9] Burkitt, Denis P – *Epidemiology of cancer of the colon and rectum* – Cancer, 1971 juli
Burkitt, Denis P – *Don't forget fibre in your diet: to help avoid many of our commonest diseases* – Uitg. Martin Dunitz Ltd. 1979 – In dit boek legt hij al nadruk op het verband tussen de zgn. 'welvaartsziekten' en het uit de hand lopen van 'welvaartsvoedsel'.

[10] Schnorr, Stephanie – *Nutritional Contribution of Plant Foods to Human Diet in Evolution* – Promotie 22 maart 2016, Leiden

[11] 'Schijf van vijf' vijftiger jaren : http://schijf-van-vijf.nl/

[12] 'Schijf van vijf' 2016 www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx
Korte weergave van deze schijf**:** zie blz 17

[13] Nevo-online : http://nevo-online.rivm.nl/Default.aspx

[14] SFK-tabellen : www.sfk.online/#/home

[15] Frost, Gary & Bell, Jimmy D a.o. - *The short-chain fatty acid acetate reduces appetite via a central homeostatic mechanism* – Nature Communications 2014 april

[16] Katan, Martijn – *De tragiek van Ancel Keys* – NRC 4 maart 2017 (over 'ongezond vet')

[17] Köhler, Wim – *Melk maakt meer kapot dan je lief is* – NRC-reportage over de voedings-epidemioloog en Harvard-hoogleraar Walter Willett, en zijn standpunt over melkconsumptie. 26-09-2011

[20] www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht/cijfers-context/huidige-situatie

[21] Body Mass Index (BMI). Deze wordt voor kinderen op een wat andere manier berekend dan voor volwassenen. http://www.voedingscentrum.nl/professionals/kindervoeding-0-4-jaar/babyenkindervoeding/bmi-jongens-en-meisjes.aspx

[22] Grafiek uit: Johnson, R.J, et al – *Potential role of sugar (fructose) in the epidemic of hypertension, obesity and the metabolic syndrome, diabetes, kidney disease, and cardiovascular disease* – The American Journal of Clinical Nutrition, 2007

[23] Guyenet, Stephan – *Fast Food, Weight Gain and Insulin Resistance* – http://wholehealthsource.blogspot.nl/2011/05/fast-food-weight-gain-and-insulin.html

[24] Calorieverbruik in het Westen van 1807 tot nu http://www.luxetveritas.nl/blog/?p=1151

[25] National Center for Health Statistics (US) – *Health, US, 2008, With Special Feature on the Health of Young Adults* – https://www.cdc.gov/nchs/data/hus/hus08.pdf

[26] Mosca, Antonella MD, ao - Kids, Food, and Fatty Livers**:** Fructose vs the Med Diet – Medscape Pediatrics, 11-04-2017

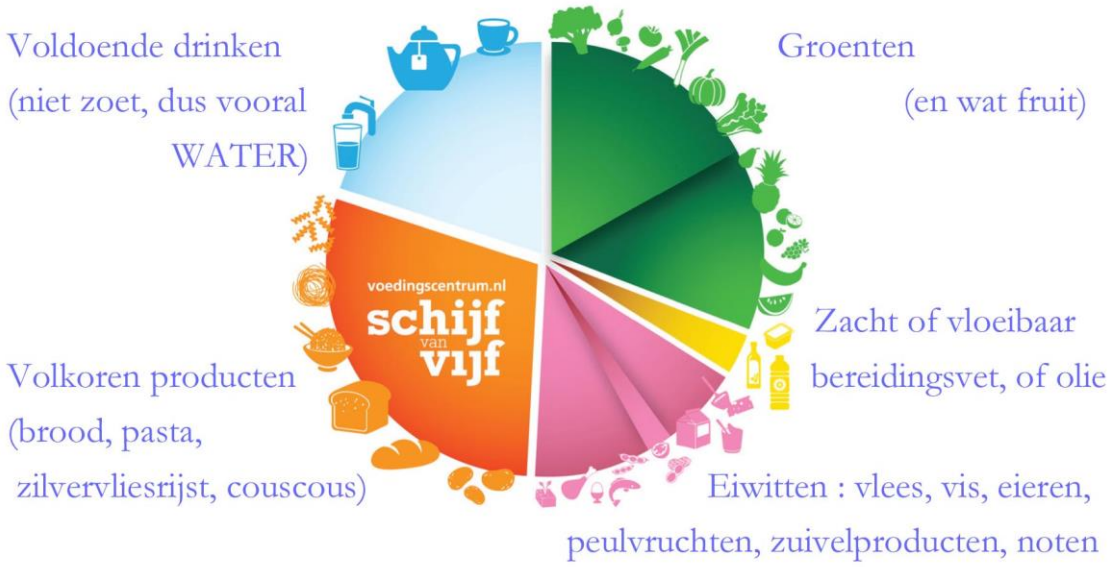
[34] Onderzoek dat nog niet gedaan is**:** Via deze link kom je op een bladzij met verschillende

concrete suggesties van mij voor interessant onderzoek dat hoognodig gedaan zou moeten worden. Ben benieuwd wie een van deze uitdagingen oppakt.

[87] Camps, Guido & Mars, Monica & Graaf de, Cees & Smeets, Paul AM - *Empty calories and phantom fullness: a randomized trial studying the relative effects of energy density and viscosity on gastric emptying determined by MRI and satiety* - The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 104, Issue 1, 1 July 2016. Abstract WUR

[138] Kamsma, Martine - *Een dieet zonder fructose is geen doen* – NRC 16-03-2020

[12 ad] **'De schijf van vijf' in een notendop** – van het Voedingscentrum.nl . De schijfgrafiek hierin heb ik ongemoeid gelaten. De tekst werd ingekort door weinig duidelijke termen als 'veel', 'minder' en 'genoeg' weg te laten. Het advies van dit centrum om 'veel groente en fruit' te eten strookt niet met het advies op onze site, en werd daarom door mij vervangen door 'Veel groente (en wat fruit)'.



[a] Hier wordt 'kuiltje' in meer figuurlijke zin bedoeld. Een kuiltje, zoals je het bij ons in de hutspot maakt, heeft elders vaak een wat andere vorm. Buiten de westelijke wereld wordt vooral met de vingers gegeten. De saus kan inderdaad in een kuiltje in het voedsel gedaan zijn, maar ook wel aan de rand van de schotel, of in een apart kommetje. Je pakt dan met je vingers een kluitje kleffe rijst of gierstepap en doopt dat even in de saus voordat je het met je vingers in je mond stopt.

* Van al het geproduceerde voedsel wordt 35% weggegooid (doorgedraaid, horeca resten, en ook particuliere verspilling), aldus prof. Laurens Voesenek in het Utrechtse Universiteitsblad 'Illuster – okt. 1919.

Suikerkunst
expositie Sticky Busines
Museum Schiedam 1917