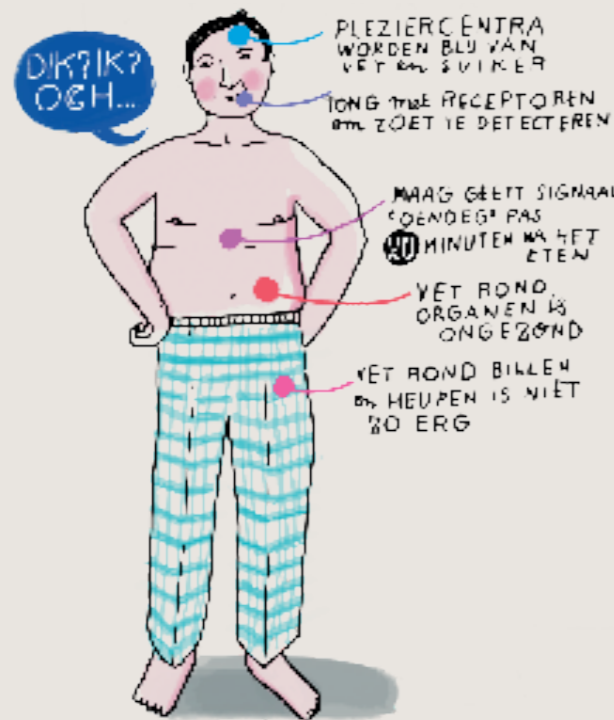


Nederlanders gaan gebukt onder allerlei welvaarts kwalen. Daar slikken we pillen voor, terwijl we beter wat aan onze levensstijl kunnen doen. Dr. David van Bodegom, wetenschapper bij Leyden Academy on Vitality and Ageing en medeauteur van de bestseller Oud worden in de praktijk, helpt u met ontpillen.

Slank zonder pillen

Er zijn tegenwoordig meer mensen met dan zonder overgewicht in Nederland. Wat nu? Massaal aan de vermageringspillen? Of weer een nieuwe dieethype? Lees hier hoe het beter kan.

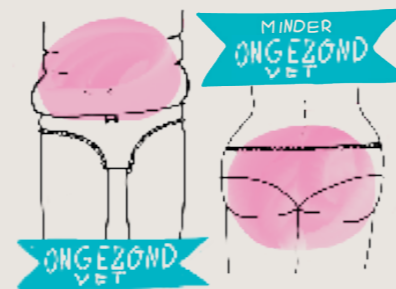


Wat is het probleem?

Het probleem is bekend: we eten te veel en bewegen te weinig. De reden? Ons lichaam is niet ontworpen voor onze moderne maatschappij, maar voor een omgeving van schaarste. Het lijf is zuinig afgesteld, het wil eten om reserves op te slaan en geen energie verspillen aan onnodige beweging. Enige onderhuidse vetreserves op billen en heupen kunnen weinig kwaad, maar een dikke buik, vet rond de organen, geeft een verhoogd risico op suikerziekte en hart- en vaatziekten.

Wat doet de dokter?

De dokter verwijst naar een diëtist voor roggebrood met halvarine en 20+-kaas. Maar diëten werken op de lange termijn niet. Na een jaar is bijna iedereen weer terug op het oude gewicht. De dokter kan ook pillen voorschrijven waar je van afvalt, zoals Orlistat. Dat remt de opname van vet in de darmen waardoor je vette diarree krijgt en allerlei stoffen en medicijnen niet goed opneemt. Er zijn ook talloze afvalpillen, -poeders en -shakes te koop via internet. Deze afslankproducten zijn meestal gewoon oplichting en bevatten soms gevaarlijke stoffen.



Wat kunt u zelf doen?



1 Vet op de buik is ongezond, maar vet op de billen niet. Meet dus niet uw gewicht maar uw buikomtrek na uitademen ter hoogte van de navel en streef naar <94 cm (heren) of <80 cm (dames). Er bestaan hiervoor ook speciale meetlinten die altijd met dezelfde kracht aanspannen.



2 Doe boodschappen in een omgeving die u verleidt om gezonde producten te kopen, zoals de markt. Sla daar grote hoeveelheden groente in en maak er smaakvolle soep van.



3 Volg een kookcursus om nieuwe recepten te leren koken. Zelf koken is meestal gezonder dan uit eten gaan en u heeft nog heel veel avonden profijt van de geleerde kookkunsten.



4 Wie 's avonds wat wil snacken of snoepen kan het beste afgemeten hoeveelheden serveren in een schaaltje. Gezelliger en gezonder! Wie de zak of reep meeneemt naar de woonkamer eet een stuk meer.



5 Koop een nieuwe fiets. U zult vaker op de fiets springen als die lekker soepel rijdt!

Met de kachel een graadje lager bent u altijd een beetje aan het sporten



6 Zet op het werk een schaal appels neer met een schoteltje ernaast. Als iedereen die een appel pakt 20 cent neerlegt, kunt u de appels elke week bijvullen.



7 Geef soms toe aan uw guilty pleasures. Als de basis op orde is, kunt u best af en toe zondigen met een patatje. Dat helpt ook om uw gezonde routine langer vol te houden.



8 Zoek een lunchwandelaar. Een half uurtje stevig doorlopen is 130 kilocalorieën. Dat is maar een halve Marsreep trouwens, dus minder eten is effectiever om af te vallen dan meer bewegen.



9 Frisdrank is vloeibaar snoep. Een glas cola is een hele zak snoepgoed die u in drie seconden wegklokt. Laat u niet wijsmaken dat light slecht is, het is echt veel gezonder dan gewone cola.

Raadpleeg altijd uw arts voor u met pillen wilt stoppen. Voor wetenschappelijke achtergronden en meer praktische tips: Leydenacademy.nl/ontpillen