

*'Jonathan weet zijn professionele kennis over voeding
op een aansprekende manier uit te dragen.'*

– Mathijs Vrieze, (tv-kok, auteur en receptenschrijver)

VOEDSEL VOOR JE GEEST

WAT JE ÉCHT MOET WETEN OVER
GEZOND ETEN EN VOEDSELHYPES

JONATHAN KLAASSEN

Voorwoord 7
Over de auteur 9

→ DEEL 1 WAT ZIT ER ALLEMAAL IN ONS VOEDSEL? 10

Eiwitten 12
Koolhydraten 16
Vetten 20
Alcohol 26
Vezels 32
Vitamines 36
Mineralen & spoorelementen 38
Water 40
Additieven 44
Contaminanten 46

→ DEEL 2 DE WERELD VAN VOEDSELHYPES 50

Tegen E-nummers zijn slaat echt nergens op 52
Suiker is niet slecht, een overdaad wel 58
Is kokosvet echt zo goed? 66
De kruistocht tegen brood 70
Het vonnis in de zaak aspartaam 76
Schijf van Vijf: hulpmiddel of ziektemaker 80
Is pure chocolade écht zo gezond? 86
Drink gerust een glas lightfrisdrank! 92
Begrip superfood is verzonnen door marketing 96
Is biologisch eten écht gezonder? 100
Supplementen. Wondermiddelen of bedrog? 104
Hoe zinvol is een detox? 108
Gluten: een vriend of een vijand? 114
Hoe zit het met al dat hippe zout? 118
Is melk de witte sloper? 124
De waarheid over soja: ja of nee? 132
Is vegetarisch beter? 138
Is veganistisch beter? 144

- De nieuwste hype uit voedingsland: *intermittent fasting!* 150
 - Is rode wijn echt zo gezond? 156
- Bestaan er producten die je vet verbranden? 160
 - Is vlees kankerverwekkend? 164
 - Is spelt een held? 168
- Gezonde vetten kunnen ook ongezond zijn 172
 - Koolhydraten: vriend of vijand? 176
 - Hoe slecht is gemodificeerd voedsel? 182
 - Wat moet je met al die dieetgoeroes? 188
 - Wat moet je met al die voedselhypes? 192

→ DEEL 3 DIËTEN 196

- Waarom je níét moet diëten 198
- Hoe moet je dan wél afvallen? 202

→ DEEL 4 HET 7-STAPPENPLAN OM GEZONDER TE ETEN 204

- Stap 1: ga in gesprek met jezelf 206
 - Challenge 1: formuleer jouw doel* 206
- Stap 2: zorg dat de basis staat 209
 - Challenge 2: schrijf de basis uit* 210
- Stap 3: zoek een balans die past bij jou 210
 - Challenge 3: schrijf op hoe jij balans gaat creëren* 211
- Stap 4: ga voorbereid op stap 212
 - Challenge 4: breng in kaart waar kansen liggen* 213
- Stap 5: word regisseur van je omgeving 214
 - Challenge 5: schrijf op wat jouw verhaal gaat zijn* 215
- Stap 6: word regisseur van je (negatieve) emoties 216
 - Challenge 6: bedenk oplossingen* 217
- Stap 7: leer omgaan met tegenslag 218
 - Challenge 7: geniet van het proces* 219

Wat is nu de boodschap? 221

Een woord van dank 222

Voorwoord

→ VOORWOORD

Waarschijnlijk heb je dit boek gekocht om één belangrijke reden: je ziet door de bomen het bos niet meer. Je wilt nou wel eens écht weten hoe het zit rondom voeding. Je leest van alles, hoort van alles – waaronder spookverhalen – maar wat nou écht waar is, is jou soms een groot raadsel.

Dat de wereld, als het om voeding gaat, momenteel in een warrige toestand verkeert, is eigenlijk ook wel logisch. Iedereen, maar dan ook echt iedereen, heeft een andere mening. BN'ers, bloggers, journalisten, diëtisten, voedselgoeroes: uit eenieders mond komt wel een ander verhaal en iedereen beweert de heilige graal te hebben gevonden en het allemaal wel te snappen. Veel van wat wordt gezegd is de grootste onzin, maar toch dringen deze ideeën ons collectieve brein binnen en nestelen ze zich daar als waarheid. Aan jou nu de moeilijke taak om het juiste pad te bewandelen in voedingsland. Wat natuurlijk een onbegonnen karwei is.

Dit no-nonsenseboek kan jou de weg wijzen in deze complexe wereld en drukt de onwaarheden die er heersen direct de kop in. En bovenal leert dit boek je hoe het wél zit. Dit is een bijbel voor iedereen die geïnteresseerd is in voeding, die een wetenschappelijke onderbouwing erg belangrijk vindt. Voor iedereen die iets wil leren over gezond eten maar dat graag op een luchtige, humoristische, pakkende en eigentijdse manier doet.

Lees het, leer ervan, maar vorm uiteraard je eigen mening.

Jonathan Klaassen

Over de auteur

→ OVER DE AUTEUR

Mijn naam is Jonathan Klaassen. Ik ben (online) diëtist, voedingscoach en schrijver en ik zit in de raad van advies van de opleiding Voeding en Diëtiëk aan de Hogeschool van Amsterdam. Als online diëtist en voedingscoach coach ik via mijn onlineprogramma's dagelijks mensen bij het maken van juiste voedingskeuzes. Daarnaast doe ik veel onderzoek naar voeding en voedingsstoffen, verzet ik me tegen voedselhypes en onwaarheden en schrijf ik daar artikelen over die ik plaats op mijn website, Instagram of Facebook.

Ik schrijf deze artikelen omdat ik voor mezelf en voor jou orde wil scheppen in de verwarrende wereld van voeding. Want dat de wereld van voeding een onduidelijke wereld is, staat als een paal boven water. De buurvrouw zegt dat je geen brood meer moet eten, de plaatselijke dieetgoeroe zegt dat je moet gaan detoxen en weer iemand anders zegt dat je geen vlees meer moet eten. Wat moet je nou geloven? Het is één groot doolhof geworden.

Om antwoorden te geven op al die vragen heb ik maar één methode: ik sluit me op als een monnik en duik boeken en wetenschappelijke literatuur in. Ik zuig dus niks uit mijn duim, ik beweer niet zomaar iets – integendeel: de wetenschappelijke literatuur is mijn enige houvast. Me laten verleiden door trends, hypes of invloeden vanuit de voedingsindustrie is het laatste wat ik doe. De wetenschap is het fundament en dáár haal ik de antwoorden vandaan.

Dit boek is het resultaat van jaren studie, kennis en ervaring. In *Voedsel voor je geest* vertel ik je wat je écht moet weten over eten en wat nou waar is van al die voedselhypes. Om te garanderen dat jij alle kennis in praktijk kan brengen, heb ik een stappenplan ontwikkeld voor gezond eten en afvallen. Mijn missie: orde scheppen in de verwarrende wereld van voeding en jou gezonder maken.

Veel lees- en leerplezier!

Jonathan Klaassen

Suiker
is niet slecht,
een overdaad
wel

su

ik

er

Deel 2

de wereld van voedsel-hypes

→ SUIKER

Suiker is de laatste jaren aan de schandpaal genageld. Er is een antisuiker-kamp ontstaan dat het stofje heeft gebombardeerd tot zeer giftig en het net zo verslavend noemt als heroïne. Suiker zou als een drug zijn die je vandaag nog moet schrappen uit je voedingspatroon. Graag wil ik met deze ongefundeerde voedselhype afrekenen, nuance aanbrengen en het verhaal rondom suiker in de juiste context plaatsen.

SUIKER WORDT ONTERECHT AAN DE SCHANDPAAL GENAGELD

Suiker, ook wel koolhydraten genoemd, is dé belangrijkste brandstof voor onze organen en hersenen en ons centraal zenuwstelsel. Jouw lichaam zet suikers uit voeding om in de stof glucose (bloedsuiker) en die geeft ons directe energie. Wat boze tongen ook mogen beweren: suiker is een essentiële stof die jij en ik nodig hebben. Heeft jouw voedingspatroon te weinig suikers (koolhydraten), dan veroorzaakt dat een verstoorde stofwisseling. Of suiker dus slecht is? Nee! Is een overdaad aan suiker slecht? Ja, dat wel, zoals dat bij praktisch elke voedingsstof zo is. Dat suiker per definitie slecht is, is dan ook niet waar.

ER IS MEER DAN DAT SUIKERKLONTJE

Als je aan suiker denkt, denk je aan dat suikerklontje dat je in je kopje koffie laat glijden. En dat klopt, dat is natuurlijk suiker. Maar dat is niet de enige soort. Er zijn namelijk verschillende soorten suiker die voorkomen in allerlei producten. En ja, suiker zit in frisdrank, snoep, koek en taart (eet dit met mate), maar suiker zit ook in fruit, zuivel, aardappelen, graanproducten en peulvruchten (eet dit niet met mate). Dit brengt volgens mij al gelijk meer duidelijkheid in het verhaal. Laten we suikers vanaf nu niet meer over één kam scheren en goed beseffen dat suikers niet alleen maar in het suikerklontje zitten. Eigenlijk bevat alles wat we eten suikers, of koolhydraten, zoals ze ook genoemd worden.

BEOORDEEL ELK PRODUCT IN ZIJN GEHEEL

Om te beoordelen of een product nuttig voor je is, moet je het altijd in zijn geheel bekijken. Zo weet je namelijk of het product een nuttig product is

waar je iets aan hebt. Voedingsmiddelen zoals frisdrank, koek en snoep bestaan voornamelijk uit suikers en bevatten verder weinig nuttige voedingsstoffen. Je krijgt er energie (calorieën) mee binnen en ze zijn lekker, maar een bijdrage leveren aan je gezondheid doen ze niet. Andere producten waar suikers in zitten, zoals groente, fruit, zuivel, aardappelen, graanproducten en peulvruchten, zitten juist wél vol met nuttige voedingsstoffen. Het spreekt voor zich dat deze producten juist een must zijn voor je gezondheid.

DE VERSCHILLENDE SOORTEN

En om verwarring te voorkomen: je mag suikers gewoon koolhydraten noemen. Het onderscheid in soorten is gemaakt vanwege de scheikundige structuur, de hoeveelheid moleculen. Zoals je in Hoofdstuk 1 al kon lezen, bestaan er enkelvoudige, tweevoudige en meervoudige koolhydraten, die monosachariden, disachariden en polysachariden worden genoemd. Enkelvoudige koolhydraten bestaan uit één suikermolecuul, die je ook wel een sacharide noemt. Voorbeelden hiervan zijn glucose, fructose en galactose. Tweevoudige koolhydraten (disachariden) bestaan uit twee suikermoleculen (oftewel: twee sachariden). De voorbeelden hiervan zijn maltose, sucrose en lactose (melksuiker). De meervoudige koolhydraten bestaan uit lange strengen aan elkaar verbonden suikermoleculen.

SUIKER KENT VELE GEZICHTEN

Praat je over suiker, dan kan dat dus gaan over bijvoorbeeld de enkelvoudige suiker fructose, die veel in fruit zit, over de tweevoudige suiker lactose (zit in melk), of over suikers in de vorm van zetmeel – en die zitten dan bijvoorbeeld weer in aardappelen, rijst en pasta.

DE AFBRAAK VAN SUIKERS

Wanneer we suikers via ons voedsel binnenkrijgen, breekt ons lichaam ze keurig af. Wel is er een verschil in de snelheid waarmee dat gebeurt. Doordat de enkelvoudige suikers minder moleculen bevatten, worden ze snel afgebroken en geven ze je snel energie. Dit zie je bijvoorbeeld bij het eten van een stuk fruit. Bij meervoudige suikers gaat dit afbraakproces wat langzamer, omdat er meer moleculen in zitten. Daardoor geven voedingsmiddelen

Deel 2

de wereld van voedsel-hypes

met deze suikers, zoals aardappelen, je langdurig energie. Maar wat het tempo van het afbraakproces ook is, uiteindelijk komen de suikers allemaal als glucose in het bloed terecht.

KAN JE DIKKER WORDEN VAN EEN BEPAALDE SUIKER?

In de media, op internet of uit de mond van 'experts', hoor je wel eens dat de ene soort suiker dikker maakt dan de andere soort. Vanuit de wetenschap is hier niks maar dan ook niks over bekend. Onzin dus. Een suiker is een suiker en van de ene word je niet opeens dikker dan van de andere. Fabel!

ZIJN 'NATUURLIJKE' SUIKERS BETER?

Nee hoor, ook dat is een fabeltje. Prachtig al die koffietentjes, healthbloggers en andere 'goeroes' die stimuleren om 'gezonde' taarten te maken met honing, palmsuiker, kokosbloedsuiker of ahornsiroop. Het smaakt hartstikke lekker en is leuk ter variatie. Het klopt alleen niet dat je van deze 'natuurlijke' suikers minder dik wordt of dat ze beter zouden zijn. Integendeel: elke soort suiker wordt op precies dezelfde manier afgebroken in het lichaam en welke soort suiker je ook neemt, ze zijn allemaal even 'gezond' of 'ongezond'.

KUN JE VERSLAafd ZIJN AAN SUIKER?

Suikerrijke producten zijn erg lekker, en het verlangen naar zoetheid ervaren we allemaal. Die drang is fysiologisch gezien ook goed te begrijpen. Suiker activeert het beloningscentrum in de hersenen en maakt het geluksstofje dopamine aan. Maar verslaafd zijn aan suiker, net zoals aan sigaretten, alcohol en drugs? Onzin! Heb je ooit de drang gehad om naar je kast te lopen, het pak suiker te pakken en dat lepel voor lepel leeg te eten? Nee, precies. Suiker heeft niet zo'n werking op ons en dat is in de wetenschap ook bekend. Het woord 'verslaving' is echt een tikkeltje overdreven.

OVERDAAD AAN SUIKER IS WÉL SCHADELIJK

Hoewel suiker zelf niet schadelijk is, en we het juist nodig hebben, kan een overdaad aan suiker dat wél zijn. En het vervelende is dat we vaak niet doorhebben dat we te veel binnenkrijgen. Daar mogen we de voedingsindustrie voor bedanken. Op slinkse wijze weet die ons een dagelijkse overdosis suiker

Suikerrijke producten zijn erg **lekker**,
en de drang naar zoetheid ervaren we allemaal.

Die drang is fysiologisch gezien ook goed te
begrijpen. Suiker **activeert** het

beloningscentrum in de hersenen en
maakt het **geluksstofje** dopamine aan.

Maar **verslaafd** zijn aan suiker, net zoals aan
sigaretten, alcohol en drugs? **Onzin!** Heb je ooit
de drang gehad om naar je kast te lopen, het pak
suiker te pakken en dat lepel voor lepel leeg te
eten?

Deel 2

de wereld van voedsel-hypes

te serveren, via producten die we gemakkelijk wegeten en -drinken. Omdat we hierdoor te veel calorieën binnenkrijgen, ontstaat er kans op overgewicht. Overigens is overgewicht niet de schuld van een enkele voedingsstof; we worden te dik omdat we te veel eten van alles en daarbij te weinig bewegen. Om suiker daarin als zondebok aan te wijzen, is niet fair.

VERMIJD TOEGEVOEGDE SUIKERS!

Gelukkig kunnen we zelf invloed uitoefenen op onze inname van suikers en daarmee op onze inname van calorieën. Wil je minder suiker consumeren? Let dan vooral op deze producten: koek, snoep, taart, gesuikerde ontbijtgranen of krokante muesli, frisdrank, vruchtensap, suikerrijke toetjes of beleg en kant-en-klare sauzen en dressings. Bang zijn voor suiker is niet nodig, maar je kunt wel winst behalen door op deze producten te letten en ze niet te veel te nemen. Het zijn vaak producten die wél calorieën bevatten, maar geen echt nuttige voedingsstoffen (als je kijkt naar het product als geheel). Producten die niet alleen suiker bevatten maar ook andere nuttige voedingsstoffen, zijn groente, fruit, zuivel, aardappelen, graanproducten en peulvruchten. Vermijd deze vooral niet uit je voedingspatroon!

DE VELE SCHUILNAMEN VAN SUIKER

Je kan er een hele kluit aan hebben om suiker te herkennen. Suiker staat lang niet alleen maar als 'suiker' op etiketten. Suiker heeft vele namen gekregen, zoals dextrose, fructose, lactose (melksuiker), glucose-fructosestroop, isoglucose, vruchtsuiker, honing, appelsap, ahornsiroop (*maple syrup*), agavesiroop, kandij, appelstroop, basterdsuiker, bruine suiker, karamel, druivensuiker, esdoornsiroop, fruitsuiker, invertsuiker, Javaanse palmsuiker, kaneelsuiker, kokosbloesemsuiker et cetera. Dit zijn slechts enkele namen voor suiker, er zijn er nog veel meer. En nogmaals: wees dus niet bang voor deze soorten suiker, het gaat altijd om de dosis waarin je iets neemt.

→ **SAMENVATTEND**

- Suiker, ook wel koolhydraten genoemd, is de belangrijkste brandstof voor ons lichaam.
- Suiker komt in bijna alle producten voor.
- Er bestaan verschillende soorten suikers.
- Al deze suikers worden in het lichaam afgebroken tot de stof glucose.
- Een suiker is een suiker en van de ene soort word je niet dikker dan van de andere.
- Natuurlijke suikers zijn net zo 'gezond' of 'ongezond' als onnatuurlijke.
- Een suikerverslaving bestaat niet.
- Te veel suiker kan schadelijk zijn, maar dat is met elke voedingsstof zo.
- Het vermijden van toegevoegde suikers is een goed streven.

Deel 3

diëten

Ik heb allerlei onderwerpen de revue laten passeren om ervoor te zorgen dat jij nu weet hoe alles in elkaar steekt. Toch is er nog één belangrijk thema, noem het gerust een zéér belangrijk thema, waar we nog niet over hebben gesproken: diëten. En ik schat de kans groot dat je wel eens een dieet hebt gevolgd of op z'n minst met de gedachte hebt gespeeld om dat te gaan doen. Maar is het verstandig om een dieet te volgen? Is het gezond voor je? Levert het je écht wat op?

→ DIËTEN

Er bestaan wel honderden diëten en allemaal vertellen ze ons haarfijn hoe we moeten afvallen. Typ 'dieet' in op Google, wandel naar de eerste de beste boekenzaak en daar zijn ze: diëten in allerlei soorten en maten. Vanzelfsprekend beweert elk dieet de wijsheid in pacht te hebben en verkoopt het mooie verhalen. Toch schuilen er bij alle diëten veel addertjes onder het gras die ik dringend met jullie moet bespreken. Een dieet volgen? Wees wijs en doe het niet. Ik ga je uitleggen waarom.

EEN DIEET IS NIET PERSOONLIJK

Al die honderden diëten houden geen rekening met jouw persoonlijke eigenschappen. Er wordt niet gekeken naar lichaamstype, lichaamssamenstelling, voorkeuren, persoonlijke doelen en leefomstandigheden. Je krijgt een dieet met een standaarddagmenu en algemene richtlijnen die niks maar dan ook niks zeggen over jou als persoon. Een algemeen plan? Ja. Een persoonlijk plan? Nee.

DIEET = RANTSOEN

Het klopt, alle diëten hebben een eigen uitgangspunt en theorie. Het lijkt van buitenaf zelfs alsof ze allemaal een 'magische methode' verkondigen, die bij elk dieet weer anders is. Door weinig koolhydraten te nemen, veel eiwitten te eten, of door juist een sapkuur te doen, val je af. En dus werkt het dieet, zou je zeggen. We worden hier echter in het ootje genomen, want al die diëten hebben één sterke overeenkomst: als je ze volgt krijg je ontzettend weinig calorieën binnen. Dat je gaat afvallen is nogal logisch. Je krijgt minder calorieën binnen en dus verlies je gewicht. Dit heeft niks te maken met het 'magische' effect van het dieet. Het komt simpelweg doordat je minder eet.

RANTSOEN BETEKENT TEKORTEN

Zoals je hebt gelezen in Hoofdstuk 1 bestaat ons voedsel uit allerlei voedingsstoffen die functies hebben in ons lichaam. Wil je gezond zijn, dan moet je die in bepaalde mate binnenkrijgen. Concreet betekent dit dat je van alle productgroepen die er zijn (zie basis 7-stappenplan) een bepaalde hoeveelheid per dag nodig hebt. Echter, zoals gezegd is een dieet een rantsoen en wordt

de dagelijkse portie van producten drastisch verkleind of zelfs geschrapt. Daardoor krijg je te weinig binnen en kan je gezondheid in het geding komen. Je valt af, maar je lichaam werkt niet optimaal.

ZEG DIE SPIEREN MAAR GEDAG!

Tijdens het volgen van een dieet val je in een sneltreinvaart af. Er zit hier echter wederom een addertje onder het gras: je verliest niet alleen de gewenste vetmassa, maar ook vocht en spiermassa. Je lichaam krijgt namelijk zo weinig calorieën binnen (lees: je bent op rantsoen) dat het als reactie energie uit spieren gaat halen. De spiermassa wordt afgebroken, en dat is nou juist wat je niet wilt. Spiermassa verhoogt namelijk de vetverbranding, geeft kracht en zorgt voor mooie vormen. Tijdens een dieet worden dus de verkeerde delen van jouw lichaam afgebroken. En op de koop toe val je heel snel af, maar je komt ook snel op een plateau terecht. Je gewicht blijft gelijk en je komt niet verder. Wil je dat plateau doorbreken, dan zal je nog minder moeten eten dan je al met het dieet doet. De ervaring leert dat bijna niemand dat, logischerwijs, kan volhouden. Het resultaat? Je vervalt terug in oude gewoontes en bent geen steek verder gekomen.

DIËTEN ZIJN NIET PRAKTISCH

Of een voedingspatroon blijvend werkt, hangt af van of het praktisch en dus haalbaar is. Het moet passen in onze wereld en bij onze westerse levensstijl, bij jou persoonlijk en bijvoorbeeld bij jouw gezinssituatie. Is het dieet dat je kiest haalbaar, zou dan ook een belangrijke vraag moeten zijn.

Hoe haalbaar is het om je leven lang weinig koolhydraten te eten?

Hoe haalbaar is het om je leven lang weinig vetten te eten?

Hoe haalbaar is het om je leven lang volgens een vast dagmenu te eten?

Hoe haalbaar is het om je leven lang volgens restricties te leven?

Precies, dat is niet haalbaar.

Het is best haalbaar om een korte periode een bepaald dieet te volgen. Maar je ziet eigenlijk altijd, logisch ook, dat dat op een gegeven moment gewoon

niet meer lukt. Je hebt geen zin om altijd producten te schrappen of om anders te eten dan de rest. Doordat het niet praktisch is, is het niet duurzaam.

GEEN GEDRAGSVERANDERING

Wil je jezelf een nieuw voedingspatroon aanleren, dan moet je een gedragsverandering ondergaan. Door je gedrag te veranderen kun je met nieuwe gewoontes resultaten boeken, zoals bijvoorbeeld het kwijtraken van een paar kilo's. Om dat voor elkaar te krijgen moet je je gedragingen in kaart brengen. Welke gedragingen dragen bij aan het doel (bijvoorbeeld afvallen) en welke gedragingen doen dat niet? Als je dat weet kun je nieuwe (gezonde) gewoontes integreren in jouw levensstijl. Bij de meeste diëten wordt hier echter niks mee gedaan. Je krijgt een voedingsplan, een dagmenu of een methode, maar je krijgt niet te horen wat je op dit moment goed doet of wat juist beter kan. Stop je met het dieet, dan heb je geen handvatten voor hoe je nu verder moet. Het resultaat? Precies, je vervalt weer in dat oude gedrag.

PAS OP VOOR EEN ONGEZONDE RELATIE MET ETEN

Al die diëten kunnen nog een ander gevaar met zich meebrengen. Wat gebeurt er als we zien dat er zoveel verschillende diëten zijn, elk met eigen regels, restricties en verboden producten? We kunnen een angst ontwikkelen voor voeding en bepaalde voedingsmiddelen. We zitten met de handen in het haar, weten niet wat we moeten eten en daardoor kan er een ongezonde relatie met voeding ontstaan. Dit baart me zorgen én het maakt me (terecht) ook een tikkeltje kwaad.

LAAT DIËTEN PASSEREN, MAAR GA ER IN MEE!

Echt waar, iedere maand zijn er weer nieuwe diëten trending. En dat zal waarschijnlijk altijd wel zo blijven. Ik hoop echter dat jij na het lezen van dit artikel wel beter weet en bovenstaande redenen om geen diëten te volgen onthoudt of terugleest. Laat je alsjeblieft niet beïnvloeden door een hippe dieetgoeroe of BN'er. Focus op de basis, zorg dat dát fundament staat. Dan ben je echt maar dan ook echt hartstikke goed bezig.

PS

Wat ik hier heb geschreven gaat uitsluitend over de populaire afvaldiëten. Er zijn ook specifieke voedingsplannen die zijn gericht op personen met bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte of een ander medisch probleem. Wanneer zo'n voedingsplan is opgesteld door een diëtist is dat juist een goede zaak, en in dat geval zijn bovenstaande punten niet van toepassing.

→ **SAMENVATTEND**

- Een dieet is niet persoonlijk.
- Wie een dieet volgt krijgt weinig tot zeer weinig energie (kilocalorieën binnen).
- Bij elk dieet is de kans op tekorten groot.
- Het gewichtsverlies is tijdelijk en je verliest veel spiermassa.
- Diëten zijn vaak niet praktisch.
- Een dieet focust niet op gedragsverandering.
- Er kan door diëten een ongezonde relatie met eten ontstaan.