

# Van voedselhype maar diet craze

De ene dietgoeroe verkondigt dat we geen koolhydraten meer mogen eten, de andere verklaart vetten tot Grote Vijand. *Intussen putten we onszelf uit met bootcamps en triatlons en gaan we voor niet minder dan een eightpack. Wat is nog gezond?* — TEKST MAARTJE LATERVEER

**H**et is nauwelijks meer voor te stellen, maar er was een tijd dat ik rokend achter mijn bureau zat. En ik was niet de enige: nagenoeg al mijn collega's op de redactie waar ik werkte, staken van tijd tot tijd een sigaret op. Als we deadline hadden lieten we friet komen en trokken we een fles wijn open. Als we geen deadline hadden doken we de kroeg in met de naburige mannenredactie en dronken we tot het weer licht werd. Het is niet eens een decennium geleden, maar het lijkt een ander tijdperk. Een tijdperk waarin er nog geen rookverbod was, geen slow juicer, een tijd waarin havermost nog gewoon vies was en vrouwen met maat 38 als slank werden beschouwd. Die tijden zijn rap veranderd. In mijn vriendenkring zijn de vrouwen die nog dagelijks roken en drinken op één hand te tellen. Op één vinger zelfs. De rest – ik ook – staat minstens een paar keer in de week in de sportschool, kent de voordelen van quinoa en heeft koemelk vervangen door sojamelk. Vind je het gek – je kunt tegenwoordig geen krant of tijdschrift openslaan of je leest over een nieuw dieet, een nieuw boek over voeding, een nieuw verboden ingrediënt, een nieuwe sportrage. Elke maand is er wel een run of challenge, en het is de normaalste zaak van de wereld om daaraan mee te doen.

Het nieuwe rolmodel is een #fitgirl, en die heeft niet alleen maatje 34, maar ook een sixpack en loeistrakke billen. *Strong* is het nieuwe *skinny*. Dus trainen we liefst dagelijks in de sportschool of in het park, tussen de andere bootcampers die zich in het zweet staan te werken onder aanvoering van een meedogenloze coach. Dikke kans dat je thuis de dag dan al bent begonnen met een half-

uurtje oefeningen, naast je mat de iPad, waarop een fitte blondine je de nieuwste *butt-work-out* voor doet.

We lijken massaal in de ban van gezondheid, met alle gevolgen van dien. Strakkere lichamen, om te beginnen. Dat is op zich goed nieuws: het aantal mensen met obesitas is in het Westen explosief gegroeid, dus het werd weleens tijd dat we wat bewuster naar ons voedings- en bewegingspatroon gingen kijken. Maar in deze maakbare tijden waarin marketing en social media de overhand hebben, zorgt de zogenaamde health-trend ook voor minder positieve gevolgen. Voor hypes, voor onnodige stress, voor ondervoeding zelfs. Voor obsessies, en als je niet oppast voor nare eetstoornissen als orthorexia (wanneer gezond eten dwangmatig en excessief wordt) en *hypergymnasia* (wanneer je overmatig traint). Nodeloos te zeggen dat je van al die dingen niet bijster gelukkig wordt, maar wat je er ironisch genoeg vooral niet van wordt, is sterk. Laat staan gezond. Waar je dat wel van wordt? Tja, daar is het laatste woord nog niet over gezegd. Maar één ding is zeker: het is tijd om de balans op te maken.

## Blij met de hype

Oké, zoals gezegd was het niet slecht dat we ons leefpatroon eens onder de loep namen. Er was bar weinig besef van gezonde voeding. We hadden de Schijf van Vijf, die ons voorschreef om elke dag vooral veel koolhydraten en zuivel tot ons te nemen, en we hadden de supermarkt. Die voorzag natuurlijk in een groenteafdeling, maar ook steeds meer in 'snel en makkelijk'. Kant-en-klare sauzen, voorgedraaide gehaktballen, geklopte slagroom, gekruis-



de aardappelschijfjes. Zelfs vlaflip (je weet wel, dat toetje dat oma vroeger maakte door achtereenvolgens siroop, vanillevla en yoghurt in een glas te gieten) komt tegenwoordig in een plastic kuipje. Handig, zeker, maar niet heel gezond. Want met eten hebben al die producten weinig meer te maken. Wel met zout, emulgatoren, aardappelzetmeel en andere rommel die ons lichaam niet nodig heeft en omzet in suikers en vet. Dus Remko Kuipers, gezondheidscoach, arts en schrijver van het succesvolle boek *Het Oerdieet* (2014), is blij met de hype. Enerzijds dan. ‘Ik ben blij dat er nu zo veel aandacht is voor voeding dat mensen leren dat ze erover moeten nadenken. Het gros van de bevolking is helemaal niet ingesteld op de hoeveelheid geraffineerde suikers en koolhydraten van het westerse dieet. Dus die krijgen veel ziektes. Hart- en vaatziekten, suikerziekte, obesitas, psychische stoornissen, onvruchtbaarheid. Eigenlijk alle soorten ziekten die je je kunt voorstellen zijn gerelateerd aan voeding.’

Anderzijds kleven er gevaren aan de cultus. ‘Een hype betekent dat iets tijdelijk veel aandacht krijgt en insinueert dat er allerlei mythes en onwaarheden aan verbonden zijn.’ Dat we geen koolhydraten meer mogen, bijvoorbeeld. Dat is typisch een voorbeeld van een hype die mensen volgen zonder te begrijpen wat de hype is. ‘Koolhydraten zijn gewoon onderdeel van een gezonde voeding, die kun je prima eten,’ zegt Kuipers. ‘Het gaat erom dat je andere koolhydraten eet. Dus wat minder granen en meer groente en fruit. In broccoli zitten minder koolhydraten dan in een aardappel.’

Annie Lawless, een populaire Amerikaanse fitblogger en schrijfster van *The New York Times*-bestseller *The Suja Juice Solution*, zweert bij zogenaamde ‘*whole carbs*’: ‘Ik geloof niet in bewerkte koolhydraten,’ schrijft ze. ‘Ik geloof dat de meeste soorten brood, pasta, bakproducten, desserts en muesli’s uit onze menu’s geschrapt moeten worden. In plaats daarvan eet ik liever granen en koolhydraten in onbewerkte vorm: tarwebessen (een in Nederland nog nagenoeg onbekende graansoort gemaakt van de onbewerkte

## Het lijkt een ander tijdperk, de tijd zonder slow juicer, toen havermout nog gewoon vies was en vrouwen met maat 38 als slank werden beschouwd

Tarwe

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

De tarwe wordt gebruikt voor de productie van tarwebesjes.

tarwekernel, te gebruiken als alternatief voor rijst), havergrutten, quinoa, bruine rijst en zoete aardappel. De glycemische index van een tarwebes is stukken lager dan die van tarwe.’

De glycemische index, legt Kuipers uit, heeft te maken met de snelheid waarmee de koolhydraten uit de darmen als suikers worden opgenomen in het bloed. ‘Frisdrank bijvoorbeeld heeft een hoge glycemische index, want daarin zitten alleen maar vrije suikers. Die komen rechtstreeks in je bloed, dus je krijgt heel hoge suikergehaltes in het bloed. Die hoge suikergehaltes zijn giftig voor ons lichaam. Bij producten met een lage glycemische index, zoals een broccoli, duurt dat opnemen langer, en wordt het suikergehalte in het bloed minder hoog: dat is beter.’ Maar niet alleen de glycemische index is belangrijk, er is ook nog een glycemische lading. Dat zegt iets over hoeveel suiker ergens in zit. Voeding waarin veel zetmeel zit, zoals aardappelen en granen (bijvoorbeeld rijst en pasta), zijn voorbeelden van voedingsmiddelen met een hoge glycemische lading. Hier zorgt niet de snelle opname, maar de grote hoeveelheid suiker die je tegelijk eet ervoor dat het gehalte suiker in je bloed ongezond hoge waarden bereikt. Maar ook hier geldt: suiker is niet per definitie slecht. Integendeel. ‘Suiker is een essentiële voedingsstof,’ zegt Kuipers. ‘Maar je moet wel de goede bronnen gebruiken. Geen frisdrank, dus, wel groente en fruit. En verder, als het aan Kuipers ligt: ‘Eigenlijk alles wat rechtstreeks uit de natuur komt.’ Zoals de populaire Amerikaanse foodwriter Michael Pollan zegt: *Eat food. Not too much. Mostly plants.* ‘Ja,’ zegt Kuipers, ‘ik ben niet de enige die het zegt. Vermijd wat maximaal of industrieel is bereid, en neem je gezonde verstand mee naar de supermarkt. Als je tomatensaus wil, koop dan een pond verse tomaten en gooi die in de pan. Als je gehaktballen wil, koop dan honderd procent rundergehakt en draai er thuis ballen van.’

### IJdel- en onzekerheid

*Fair enough*, we mogen koolhydraten en suiker zolang ze niet uit een pakje komen en niet te veel. Klinkt logisch. Maar hoe zit het dan met vetten? Met vlees, vis en melk? Er zijn hele food tribes die zweren bij vegan, raw, gluten- en/of zuivelvrij – kunnen we hun theorieën met onze potjes superfood bij het grof vuil zetten? ‘Nou, volgens mij zijn we wel een beetje de weg kwijt,’ zegt Angélique Heijligers, personal trainer en healthjournalist. ‘Ik weet nog dat we tien jaar geleden in LA iedere dag aan de tarwegrasshotjes zaten, dat was toen helemaal hot. Maar dat slaat natuurlijk nergens op. Die hele health-hype: dat is marketing. Superfoods is ook een typische marketingterm. En marketing gaat over uitersten. Ergens in het midden ligt de waarheid, maar dat is natuurlijk niet te marketen. Ikzelf ben wat genuanceerder. Ik kan jou niet vertellen wat voor jou gezond is. Dat hangt van jouw lijf af, en van je leefpatroon. Ik ben zelf lang vegetariër geweest, maar dat blijkt voor mij niet goed

## FOOD TRIBES

### Wie eet wat – en wat vooral niet? De diëten van nu en hun adepten:

#### Glutenvrij (of: Gluten-free)

WAT — een uit de hand gelopen overtuiging dat gluten de vijand zijn, massaal geadopteerd door mensen die niet per se om medische redenen glutenvrij zouden moeten eten. Naast als zodanig verkochte glutenvrije producten eten ze vlees, vis, eieren, groenten, noten, aardappelen, rijst en boekweit, en laten ze pasta, brood, couscous en ontbijtgranen links liggen.

GOEROE — waar de hype vandaan komt, is niet helemaal duidelijk. Wel bekend is dat de Amerikaanse cardioloog William Davis in 2011 een bestseller genaamd *Wheat Belly* schreef, waarin hij betoogt dat we te veel tarwe eten. Dit is echter niet wetenschappelijk bewezen, en het glutenvrije dieet wordt door veel diëtisten afgedaan als een gevaarlijk modeverschijnsel dat ernstige tekorten aan vezels, ijzer en mineralen kan veroorzaken. SIGNATURE DISH — alles waar ‘glutenvrij’ voor staat: glutenvrije pasta, glutenvrij brood, glutenvrije pizzabodems. De Jumbo verkoopt zelfs glutenvrij gebak. FANS — Victoria Beckham, Gwyneth Paltrow, Miranda Kerr.

#### Veganistisch (ook wel Vegan)

WAT — een dieet waarbij dierlijke producten en aanverwanten volledig worden vermeden. Vegans eten niet alleen geen vlees en vis, maar ook geen zuivel, eieren en (de meeste soorten) geraffineerde suiker. Wat eten ze wel: hele granen, bonen, peulvruchten, groenten, fruit, zaden en pitten. GOEROE — talloze – wat begon als een diervriendelijk dieet van hippies is uitgegroeid tot een van de meest geliefde diëten van Hollywoodies. Dat je er kilo’s van afvalt zal daar ongetwijfeld mee te maken hebben. SIGNATURE DISH — tahindressing – daar wordt elke salade lekker van. FANS — Jennifer Lawrence, Olivia Wilde, Gwyneth Paltrow – wie niet eigenlijk.

#### Paleo (aka Caveman-dieet)

WAT — gebaseerd op de overtuiging dat we moeten eten zoals onze pre-historische voorouders. Dat betekent grofweg: geen granen, peulvruchten, aardappelen en zuivel. Wel: vlees of vis, groenten, fruit, noten en zaden. GOEROE — de Australische celebrity-chef Pete Evans, brein achter *The Paleo Way*, een tienweekes voedings- en fitnessprogramma. SIGNATURE DISH — paleobrood (dat meer met bananen en dadels te maken heeft dan met brood). FANS — Anne Hathaway, Jessica Biel.

#### IQS (kort voor I Quit Sugar)

WAT — een dieet dat lijkt op het paleodieet, maar dan met brood, zuivel en granen. Je mag dus iets meer, maar wat je vooral niet mag is suiker. En dat blijkt in meer dingen te zitten dan je denkt.

GOEROE — de Australische journalist Sarah Wilson, die in 2011 bij wijze van experiment begon met het bannen van suiker en hierdoor zo opknapte, dat ze besloot er een lifestyle van te maken, een boek (*The New York Times*-bestseller *I Quit Sugar For Life*) en een achtweekes afkickprogramma. SIGNATURE DISH — suikervrije chocoballetjes (goddelijk). FANS — Kate Hudson, Eva Longoria, Adele.

#### Raw (rauw dus)

WAT — volgens het Raw Food Diet eet je al je voedsel rauw, al dan niet verwarmd tot maximaal 40-48 graden Celsius, afhankelijk van het type dieet dat je volgt. Het idee erachter is dat voeding optimaal verteerbaar is als je het niet kookt. O, en je eet natuurlijk plantaardig: groenten, fruit, noten, zaden, wilde planten, zeewier, algen, superfoods – de *usual*. GOEROE — een boek uit 1984, van Leslie en Susannah Kenton, getiteld *Raw Energy: Eat Your Way to Radiant Health*. Het was een hit in de jaren tachtig en dat is het om onnavolgbare redenen opnieuw geworden. SIGNATURE DISH — *zoodles*, oftewel ‘spaghetti’ van courgette. Ogen dicht en het smaakt net echt. FANS — Uma Thurman, Natalie Portman, Demi Moore.

## ‘Die hele health-hype: dat is marketing. Marketing gaat over uitersten. Ergens in het midden ligt de waarheid’

te zijn, met alle dingen die ik doe qua sport, maar ik ben er ook niet op gebouwd. En zo heeft iedereen een eigen bouw, en dan gelden andere dingen die gezond zijn. Dat gaat nu een beetje mis, omdat we volgens mij meer door marketing worden geleid in wat we eten, dan door wat ons lichaam ons vertelt.’

En die marketing is slim. Die weet donders goed dat wij vatbaar zijn voor al te menselijke neigingen als ijdelheid en onzekerheid. Dat veel vrouwen een talent hebben voor perfectionisme en dat we ook regelmatig op Instagram spieken hoe anderen erbij lopen, om vervolgens in de spiegel te kijken en te vinden dat we nog niet ‘*strong*’ genoeg zijn. Dus als er een sapje, dieet, fitnessprogramma of boek verkocht moet worden, dan claimt de marketingmachine graag dat dit het ‘perfecte’ sapje/dieet/fitnessprogramma/boek is dat zal leiden tot ‘het perfecte lichaam’.

Dat dat ook weleens serieus mis kan gaan, weet de New Yorkse blogger Jordan Younger. Zij maakte naam als The Blonde Vegan en had miljoenen volgers met haar blog over haar veganistische leefstijl, totdat ze moest toegeven dat haar gezonde leefpatroon was doorgeslagen naar een obsessie. ‘Ik wist dat er iets mis was toen ik ’s ochtends in een juicebar stond om mijn ontbijt van *green juice* zonder fruit te halen, en die was op,’ vertelt ze. ‘Ook al waren er talloze andere *green juices* en raw opties om uit te kiezen, ik raakte volledig in paniek bij de gedachte dat ik iets moest eten of drinken wat ik niet gepland had. In plaats daarvan liep ik anderhalve kilometer om naar een andere juicebar, ook al schreeuwde mijn lichaam van de honger omdat ik het dagenlang had gecleansed.’ Younger had toen nog geen idee dat er een naam was voor wat er mis was, maar daar kwam ze gauw genoeg achter. ‘Ik ging niet veel later uit eten met een vriendin die ook een healthblog had, en zij vertrouwde me toe dat ze aan het herstel- →



Txema Yeste / trunkarchive.com

len was van een eetstoornis. Toen ze erover vertelde, voelde ik mijn keel dichtknijpen. Alles wat ze beschreef, leek gevaarlijk veel op de hel waar ik op dat moment doorheen ging.'

Die hel heette orthorexia, een aan anorexia verwante eetstoornis die niet voortkomt uit een drang om af te vallen, maar uit een obsessieve angst om iets te eten wat niet goed is voor je. Patiënten mijden een waslijst aan bepaalde voedingsmiddelen en dat kan leiden tot een tekort aan essentiële voedingsstoffen als eiwitten, vitamines en mineralen. Younger is hersteld en gaat nu door het leven als The Balanced Blonde, maar ze had er zomaar niet meer kunnen zijn. Orthorexia is levensgevaarlijk. De stoornis is nog niet officieel erkend, maar dat zal vast niet lang duren: het aantal gevallen stijgt schrikbarend.

### Streven naar beter

Fitgirl Hannah Vreugdenhil zag de switch halverwege vorig jaar. Ze is mede-eigenares van Personal Body Plan, een voedings- en fitnessprogramma waarbij je met een coach toewerkt naar een fit en strak lichaam, en zag ineens dat veel jonge, vrouwelijke deelnemers doorsloegen van bewust naar obsessief. 'Iedere hap wordt dan afgewogen, ieder slokje wordt ingevoerd, ieder grammetje – ze raken al bijna in paniek als iets op de grond valt, want dan kunnen ze niet precies meten hoeveel het was. Daar schrik ik soms zo van. Heel veel meiden worden niet meer ongesteld; als je een te laag vetpercentage hebt, zegt Moeder Natuur gewoon: je bent nu niet in staat om kinderen te baren.' Ze let erop, en voelt hier als gezondheids-ondernemer ook een verantwoordelijkheid in. Niet voor niets is gedrag een belangrijke pijler binnen het Personal Body Plan, met als eerste les: doe dit omdat je van je lichaam houdt, niet omdat je er niet van houdt. 'Ik snap dat uiterlijk belangrijk is,' vertelt ze. 'Dat is het voor mij ook, absoluut. Maar dat betekent niet dat je roefbouw op je lichaam moet plegen en het niet genoeg moet voeden. Ik heb ook een tijd niet gemenstrueerd. Ik had een obsessie met de weegschaal en voeding ontwikkeld, uit angst om mijn sixpack kwijt te raken. Gelukkig realiseerde ik me al snel: dit is niet het beeld dat ik wil uitdragen.' De tatoeage op haar arm verwoordt wat ze wel wil uitdragen: *perfectly imperfect*. 'Je hoeft niet perfect te zijn om blij te zijn met jezelf. Streven naar perfectie is streven naar falen. Want je zult dat ideaalplaatje nooit bereiken. Er zal altijd iemand zijn die je mooier vindt, en zelfs zij ziet van alles aan zichzelf wat ze niet mooi vindt. Ja, het is menseigen om te streven naar beter, en daar is niks mis mee. Ik geloof erin dat je vooruitgang kunt boeken. Strakke billen zijn haalbaar voor iedereen. Maar balans is daarin een sleutelwoord. Gun jezelf de tijd, genoeg rust, genoeg voeding, en af en toe een wijntje, waarom niet.'

Vreugdenhil is het levende bewijs dat je dan niet ineens je sixpack verliest: ze ziet er nog altijd strak uit. Strak en gezond, en

## Waar haal je de kracht vandaan om je niet onzeker te voelen onder het juk van al die perfectie om je heen?

veel perfecter wordt het niet volgens Annie Lawless: 'Een ideaal lichaam is een gezond lichaam. Dat bereik je door voldoende en vers te eten, stress te mijden, voldoende te slapen, een paar liter water per dag te drinken en vier tot vijf keer per week te sporten. Dat kan van alles zijn, zolang je maar een paar honderd calorieën per dag verbrandt. Ik zweer zelf bij barre en *cardio fusion*, omdat je hierbij intensieve bewegingen combineert met intervallen voor soepele, lange spieren. Maar je kunt ook yoga doen of hardlopen, fietsen of zwemmen.' Want ook hier geldt hetzelfde als voor voeding: 'Iedereen heeft andere behoeften, afhankelijk van lichaamstype, persoonlijkheid, agenda, leefpatroon, leeftijd en metabolisme. Er is geen *one size fits all*.'

Dat klinkt allemaal mooi – af en toe een wijntje en niemand is perfect. Maar zo relaxed is het stiekem natuurlijk niet. Want waar haal je in godsnaam tarwebessen, en wat moet je ermee? En waar haal je de tijd en energie vandaan om vijf keer in de week te sporten? En, dat vooral, waar haal je de kracht vandaan om je niet onzeker te voelen onder het juk van al die perfectie om je heen? Het is een oude wijsheid: *nobody's perfect*. Ik had het vroeger met zwarte stift op mijn schooltas geschreven. Met *'and I'm nobody'* eronder, zoals iedereen. Ik voelde me toen net zomin perfect als nu. Met één verschil: toen was ik me daar niet zo bewust van. Nu wel. Oké, we leefden te ongezond. En ja, het is gezonder dat we ons niet meer paffend en drinkend door alle deadlines werken. Maar misschien wordt het stilaan ook eens tijd om ons af te vragen of de strijd met die kilo's en kont niet eigenlijk een strijd met onszelf is, en of ons zelfbeeld niet het meest heeft te lijden onder al die hypes. Dat lijkt me nu eens een gezonde ontwikkeling. —

## FOOD HOT-SPOTS

### Amsterdam:

The Meets, Alchemist Garden, Beter & Leuk, Roots, SLA, Lavinia, Pluk, Cottoncake, The Cold Pressed Juicery, YAY Health Store.

### Den Haag:

Pistache, Saplab, Yoghurt Barn, Bøg.

### Rotterdam:

Bertmans, Picknick, Rauw, The Sue Store, Heavenly Cupcakes.

### Utrecht:

Salade Co., GYS, Hooi, Keek, Crop.