



De 6 populairste diëten van dit moment

ALS JE WILT AFVALLEN,
MOET JE ZORGEN DAT
JE MINDER CALORIEËN
BINNENKRIJGT DAN JE
VERBRUIKT. KLINT
SIMPEL, MAAR WAT
KUN JE DAN HET BESTE
ETEN? EN HOE VAAK
EN WANNEER? DE ZES
POPULAIRSTE DIËTEN
OP EEN RIJ. (DI)EET
SMAKELIJK!

Het vastendieet

Dit houdt het in: tijdens het vastendieet eet je gedurende een langere tijd niet en drink je alleen water, zwarte koffie en thee. Er zijn verschillende variaties mogelijk, maar de meeste mensen kiezen ervoor 16 uur niet te eten (of langer), waarna je in de resterende tijd (een periode van 8 uur) mag eten wat je wilt. Doordat je maag krimpt door het vasten, zit je sneller vol en krijg je minder calorieën binnen, waardoor je afvalt. Stel dat je om 12.00 uur begint met je eerste maaltijd, dan stop je uiterlijk 20.00 uur met eten. De volgende dag start je weer om 12.00 uur met de eerste maaltijd. Stop je al om 18.00 uur met eten? Dan kun je de volgende dag dus om 10.00 uur aan je brunch beginnen. De enige (di)eteregels: eet zo gezond en gevarieerd mogelijk. Een andere variant is het 5:2 vastendieet, waarbij je 5 dagen per week gewoon eet en 2 dagen vast. Je eet dan maximaal 500 calorieën verdeeld over 2 maaltijden (mannen eten 600 calorieën).

Dit belooft het: in de uren dat je niet eet, krijgt je lichaam de kans om extra herstelwerkzaamheden uit te voeren, zoals het vernieuwen van lichaamscellen en het afvoeren van afvalstoffen. Een soort natuurlijke verjongingskuur dus. Maar het mooiste is dat het vastendieet (ook wel *intermittent fasting* of periodiek vasten genoemd) hét vetverbrandingsdieet is. Door langere tijd niet te eten, schakelt je lichaam over van glucoseverbranding naar vetverbranding. Dit zorgt er niet alleen voor dat de kilo's eraf vliegen, maar ook dat de kans op diabetes en hartaandoeningen afneemt.

Plus- en minpunten: bij het vastendieet tel je geen calorieën (hoera!) maar alleen de uren tot je weer mag eten. Een nadeel is het hongergevoel, maar dat schijnt te wennen.

Leuk weetje: sterren als Liv Tyler, Ben Affleck, Beyoncé en Christy Turlington zijn ook enthousiaste vasters.



SLANK & GEZOND

2

Het paleo-dieet

Dit houdt het in: het paleo-dieet (ook wel oer-dieet genoemd) is hot. Je eet zoals mensen in de oertijd aten. Dus geen fabrieksvoedsel als brood, koek, gebak, pasta, saucijzenbroodjes, frituursnacks en snoep. Wat dan wel? Vlees, vis, schaal- en schelpdieren, groente, fruit, noten en eieren. Het paleo-dieet is eigenlijk meer een leefstijl dan een tijdelijk dieet.

Dit belooft het: met het paleo-dieet kun je 4 tot 8 kilo per maand afvallen. Dat komt vooral doordat je alleen verse, pure producten eet zonder chemische toevoegingen, want die kunnen het afvalproces vertragen. Het brengt ook je bloedsuikerspiegel in balans en vergroot de gevoeligheid voor insuline. En dat heeft weer als voordeel dat het de vetopslag vermindert en de vetverbranding stimuleert. Daarbij zou het dieet je geheugen een boost geven, omdat je veel omega-3-vetzuren binnenkrijgt.

Plus- en minpunten: een pluspunt is dat het dieet goed vol te houden is, ook tijdens een etentje, op je werk en op vakantie. Je kunt bijna overal paleo-proof eten. En ook omdat er geen ingewikkelde eetregels zijn, is het makkelijk vol te houden. Bovendien krijg je met dit dieet volop vitamines, mineralen en voedingsvezels binnen. Een nadeel? Het dieet is minder geschikt voor vegetariërs en veganisten, aangezien zij geen vlees, vis- en schaaldieren en/of zuivelproducten eten. In dat geval wordt het eetpatroon te eenzijdig.

Leuk weetje: wil je meer weten over het paleo-dieet? Kijk dan eens op www.paleo.nl. Ook de boeken *Hallo paleo*, *het oergezonde kookboek* en *Hallo paleo 2*, van Willeke Linneman, zijn een aanrader. Hierin staat veel nuttige informatie en vind je lekkere recepten.



De sapkuur

Dit houdt het in: tijdens een sapkuur drink je alleen. Afhankelijk van de kuur drink je zo'n 4 tot 6 glazen sap verdeeld over de dag, aangevuld met 2 liter (kruiden)thee en/of water. Bijvoorbeeld vruchten- en groentesappen met kruiden.

Dit belooft het: met een sapkuur kun je in een paar dagen tot wel 4 kilo afvallen. Het is een soort detoxkuur waarmee je je lichaam als het ware een grote schoonmaakbeurt geeft. Daarna zou je je als herboren voelen.

Plus- en minpunten: dat je met een sapkuur snel een paar kilo kunt kwijtraken, is vooral handig als je binnenkort een (strand)feestje hebt en in die ene outfit wilt passen. Maar op de lange termijn is het niet vol te houden, omdat je te weinig calorieën binnenkrijgt. Gevolg: je metabolisme (de snelheid waarmee je lichaam voedingsstoffen omzet in energie) schakelt terug naar de spaarstand, waardoor je sneller lichaamsvetten opslaat. Dus op het moment dat je weer normale porties gaat eten, kom je meer aan dan wanneer je geen sapkuur achter de kiezen had gehad. Belangrijk: check voordat je aan een sapkuur begint op de ingrediëntenlijst of je belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt, zoals vitamines (B, C, D) en mineralen (calcium, magnesium). En doe een sapkuur niet langer dan een paar dagen en ook onder begeleiding van een voedingsdeskundige.

Leuk weetje: kijk op Vriendin.nl voor een filmpje waarin wordt uitgelegd hoe je het detoxen verantwoord aanpakt.

Het zandloperdieet

Dit houdt het in: nee, dit dieet is (helaas!) geen wondermiddel dat je een slanke taille bezorgt. Of je wel of geen zandloperfiguur hebt, hangt namelijk af van je lichaamsbouw. Dit dieet heet zo, omdat de voeding die erbij past, is vormgegeven in de vorm van een zandloper. In de bovenste, omgekeerde driehoek staat ongezonde voeding en in de onderste driehoek staan de healthy alternatieven. Zo kun je brood beter vervangen door havermout of quinoa en rood vlees door wit vlees (kalkoen, kip). De basisprincipes van het zandloperdieet: neem geen geraffineerde suikers (snoep, chips, gebak, gefrituurde snacks), pas op met eiwitten (yoghurt- en melkproducten, vlees) en eet relatief vaak gezonde vetten (vette vis, avocado, noten, zaden, pitten en olijfolie). Ook mozzarella, feta en geiten- en koekaas zijn toegestaan. Streef naar 300 gram groente per dag, waarvan je de helft rauw eet.

Dit belooft het: met het zandloperdieet leer je hoe je je eetpatroon kunt verbeteren door te focussen op de onderste driehoek van de zandloper. Zo krijg je je algehele gezondheid op. Ook heb je weinig hongergevoel en snaitrek, dankzij de eiwitten. En doordat je er je vaste eetpatroon van kunt maken, vertraagt de verouderingsprocessen in je lichaam, meent bedenker Kris Verburg.

Plus- en minpunten: pluspunt is dat je leert hoe je je eetpatroon kunt verbeteren. Minpunt: je eet veel tussendoortjes, om grote honger te voorkomen. Het gevaar is dat je de hele dag blijft snaien. En door vaak te eten, piekt je bloedsuikerspiegel ook vaker. Ook al eet je gezond. En hoe hoger je insulinespiegel gemiddeld aan het eind van de dag is, hoe sneller je verouderd. Houd het liever bij twee of drie (gezonde) tussendoortjes per dag.

Leuk weetje: de hoeveelheid vlees die in dit dieet is toegestaan, is de grootte van de cirkel die je maakt als je je duim en wijsvinger tegen elkaar doet. Weinig dus.



SLANK & GEZOND

5 Het koolhydraatarme dieet

Dit houdt het in: de naam zegt het al, je eet koolhydraatarm en alleen goede carbs. Die zitten onder andere in peulvruchten, fruit (wel maximaal één stuk per dag) en groente (onbepakt). Tijdens dit dieet eet je vooral eiwitten (kwark, Griekse yoghurt, ei, vlees, vis, noten, geitenkaas), vetten (alleen de goede vetten: avocado, vis, olijfolie, noten) en onbewerkte plantaardige producten, zoals groente(sap), tempeh en quinoa. Wat je niet in huis haalt, zijn dingen als pasta, rijst, aardappels, brood, snoep en koek. En geen vloeibare calorieën zoals frisdrank, vruchtensap en yoghurtdrink.

Dit belooft het: als je tussen de 50 en

100 gram (goede) koolhydraten per dag eet, kun je wel 1 tot 2 kilo per week afvallen. Eet je tussen de 70 en 100 gram koolhydraten per dag, dan val je tot 1 kilo per week af. En neem je 100 tot 150 gram koolhydraten? Dan blijf je op gewicht. Dit betekent geen jojo-effect. Deze hoeveelheid is ook aan te raden als je veel sport of lichamelijk zwaar werk doet. Verder eet je zo gevarieerd en gezond mogelijk (eiwitten, vetten, plantaardige producten) en zo'n 1500 calorieën per dag en 1800 als je een actieve leefstijl hebt.

Plus- en minpunten: omdat je fors minder koolhydraten eet, moet je wel opletten dat je genoeg vezels

(35 gram per dag) binnenkrijgt. Want die zorgen voor een goede vertering en stoelgang. Ander nadeel is dat je je slap of zelfs duizelig kunt voelen tijdens het dieet. Een fijne bijkomstigheid is dan weer dat je nagels sterker worden en je haar meer gaat glanzen. Dat komt door alle eiwitten (proteïnen) die je binnenkrijgt.

Leuk weetje: op www.jasperalblas.nl kun je een lijst met producten downloaden die allemaal passen binnen een koolhydraatarm dieet. Er staat ook bij hoe vaak je een product kunt eten voor het beste resultaat. Printen en op de koelkast plakken maar!

6 Weight Watchers

Dit houdt het in: bij Weight Watchers kies je voedingsmiddelen op basis van hun smartpoints-waarde en waar je op dat moment zin in hebt. Het werkt als volgt: je hebt een bepaald aantal smartpoints (calorieën) die je per dag mag besteden aan voeding en drinken (smartpoints-dagtotaal). Je raadt het al: een portie bitterballen kost meer punten dan een bakje rauwkost met hummus. Het idee is: hoe gezonder je keuzes zijn, hoe meer je kunt eten en drinken.

Dit belooft het: bij dit dieet eet je waar je zin in hebt en val je toch af. Zelfs een wijntje is toegestaan, zolang het maar past binnen je smartpoints-dagtotaal. Dit is afgestemd op jouw lichaam en afvalwensen, zodat je uiteindelijk je streefgewicht behaalt.

Plus- en minpunten: een groot voordeel is dat je de smartpoints die je de ene dag niet gebruikt, kunt meenemen naar een ander moment in de week. Zo houd je het dieet langer vol. Een ander voordeel is dat je bij Weight Watchers veel begeleiding kunt krijgen van professionals en ervaringsdeskundigen. Er is bijvoorbeeld een app en een online platform waar je terecht kunt met vragen. Ook kun je hier inspiratie opdoen voor nieuwe recepten en om meer te bewegen. Minpunt: het is niet gratis. Kijk voor prijzen op www.weightwatchers.com.

Leuk weetje: afgelopen najaar volgde modediva Olcay Gulsen het Weight Watchers-afslankprogramma. Hierdoor viel zij ruim 8 kilo af in 3 maanden.