

# Waarom lijnen niet werkt



Velen van ons willen slanker zijn en hebben al meerdere pogingen ondernomen om slanker te worden. Ze hebt een boek gelezen of producten gekocht van een bepaald afslankmerk. Er zijn heel veel manieren om af te vallen. Mensen beginnen een afslankpoging vaak vol goede moed en met een sterke motivatie. Helaas eindigen veel pogingen met een hoger gewicht dan waarmee men begon. Meestal heeft dit niets te maken met motivatie, discipline of wil. Meestal zit de mislukking al ingebakken in de manier waarop geprobeerd wordt om af te vallen (de methode). In dit werkblad leg ik je een aantal principes uit die ervoor zorgen dat de meeste diëten alleen op de korte termijn zorgen voor gewichtsverlies (maar op de lange termijn voor een gewichtstoename). Ook laat ik je van een aantal diëten zien wat er in dat specifieke dieet verantwoordelijk voor is dat de afvalpoging vaak mislukt. Verder licht ik kort de principes toe van het alternatief: afvallen met blijvend resultaat.

## Dikmakende principes

Twee principes die in veel diëten voorkomen zijn een te lage calorische inname en/of het uitbannen van bepaalde product(groep)en. Beide principes leiden ertoe dat in eerste instantie gewichtsverlies optreedt en dat daarna het gewicht weer toeneemt, vaak tot boven het begingewicht.

Te weinig eten leidt er toe dat in eerste instantie het glycogeen wordt opgebruikt. Glycogeen is de in cellen aanwezige brandstof. Wanneer je lichaam glycogeen als brandstof gebruikt, komt hierbij veel water vrij. Het eerste gewichtsverlies wordt veroorzaakt door het verlies van dit water. Vervolgens wil je natuurlijk dat je lichaam het opgeslagen vet als brandstof gaat gebruiken. Maar wanneer je te weinig nieuwe brandstof toevoert door te weinig te eten, schakelt je lichaam niet over op vetverbranding maar op eiwitverbranding. En die eiwitten haalt je lichaam uit je spieren. De gewichtsafname is dan het gevolg van spierafbraak en niet van een afname van je vetmassa. Spieren hebben meer energie nodig dan vet, zelfs wanneer je niets doet en bijvoorbeeld op de bank zit. Krijg je door de spierafbraak minder spiermassa en (relatief) meer vetmassa dan heb je voor een normale dag steeds minder energie nodig. Afvallen wordt dan steeds moeilijker. En uiteindelijk bereik je dan een omslagpunt waar je zelfs

met je laag-calorische dieet meer energie eet dan je nodig hebt. Dit is de eerste verklaring voor de gewichtstoename die volgt.

Het tweede principe waardoor veel diëten uiteindelijk leiden tot een gewichtstoename is gelegen in de kwaliteit van de voedingsstoffen die je tijdens een dieet eet. Veel diëten zorgen er namelijk voor dat je tekorten opbouwt in je vitamines en mineralen. Zowel diëten die gebaseerd zijn op een lage calorie-inname als diëten die focussen op het uitbannen van bepaalde stoffen leiden vaak tot tekorten. En wanneer je lichaam niet alle grondstoffen tot zijn beschikking heeft die nodig zijn voor de bouw- en herstelwerkzaamheden in je lichaam dan vertaalt zich dat in een gevoel van trek. Trek in zoet en trek in vet. Het gevolg laat zich raden: snaaien, de verkeerde dingen eten en te veel eten, volgen vaak op een periode van diëten. En dit leidt dan weer tot een toename van het gewicht.

Zowel het eten van te weinig energie (kwantiteit) als te weinig vitamines en mineralen (kwaliteit) zorgt er bovendien voor dat het lichaam het 'vertrouwen' kwijt raakt dat het te allen tijde goed gevoed zal worden. Als voorbereiding op schaarse tijden zet het lichaam zichzelf dan in de zogenoemde spaarstand. Dit betekent dat het lichaam er alles aan zal doen om te voorkomen dat het vet verbrand. Dit wordt ook wel aangeduid met de term 'dieet-hersenen'.

Ten slotte ervaart het lichaam [lijnen als stress](#). En langdurige stress zorgt voor de aanmaak van cortisol. Cortisol stuurt allerlei lichaamsprocessen in de war en zorgt voor de afzet van buikvet. Je gewicht neemt toe in plaats van af.

**Wil je duurzaam je gewicht veranderen dan is het belangrijk dat je op hoogte bent van wat wel of niet werkt. Dit werkblad geeft je de belangrijkste kenmerken van veel diëten die er in omloop zijn en wat de nadelen zijn van die diëten. Meer lezen? [Mail me, onder vernoeming van "lijnen werkt niet", en ik stuur je het werkblad toe.](#)**