

Leve de frietsaus

In een periode van tien jaar zijn Nederlanders tien procent minder vet gaan eten. Intussen nam het aantal mensen met overgewicht fors toe. Heeft de oproep ‘Let op vet!’ wellicht een tegenovergesteld effect?

Het moet voor een voorlichter de ultieme nachtmerrie zijn: mensen worden te dik, dus je voert een nationale campagne om mensen op te roepen minder vet te eten: Let op vet! Voorlichtingscampagnes zijn niet zo vaak succesvol, maar deze keer wel: mensen gaan echt minder vet eten! Maar dan merk je tot je grote verbijstering dat ze niet magerder worden maar juist dikker. En daar krijg jij ook nog eens de schuld van, want er was nooit bewezen dat je van vet dik wordt, en dat wist ►

- ▶ je. Met al je folders, websites, radio- en tv-spots heb je dus eigenlijk een onethisch maatschappelijk experiment uitgevoerd, met wellicht tal van sterfgevallen door diabetes en hart- en vaatziekte tot gevolg. En tot overmaat van ramp zie je dat het publiek massaal overloopt naar je grootste vijand: de onlangs overleden New Yorkse cardioloog Dr. Atkins, die altijd riep dat je niet dik wordt van vet eten of van veel vlees, maar van brood, aardappels, bier en andere voedingsmiddelen met veel koolhydraten.

“Wat als het allemaal één grote vette leugen was?” (*What If It's All Been a Big Fat Lie?*) Onder die titel publiceerde de gelauwerde wetenschapsjournalist Gary Taubes vorig jaar juli in *The New York Times* een artikel waarin hij suggereerde dat de epidemie van overgewicht die de VS heeft getroffen, mede het gevolg is van het (overheids)advies om minder vet te eten. De discussies zijn na een jaar nog immer niet verstomd, en dat is begrijpelijk, want de schade aan hun gezondheid die al die dikkerds nu al ondervinden, is enorm. Overgewicht is ongezond; een paar kilo overgewicht kost al levensjaren, en de jaren voor het einde worden niet zelden lijdend doorgebracht. Van te zwaar zijn krijg je kanker, hart- en vaatziekten en diabetes type 2 (suikerziekte). Sinds de jaren tachtig daalt het aantal mensen dat problemen krijgt met hart en vaten, maar die gunstige trend lijkt nu vast te lopen op een muur van vet. Dat de sterfte aan hart- en vaatziekten nog steeds daalt, zou vooral een gevolg zijn van verbeterde medische behandeling.

Ook Nederlanders worden steeds dikker, en dat baart voedingsdeskundigen en voorlichters grote zor-

gen, al wordt hier de vraag of hun eigen anti-vet-campagnes wellicht medeschuldig zijn niet gesteld. Sterker nog: de Raad van de Volksgezondheid overwoog onlangs om een belasting op vet te bepleiten en gaf daarmee aan de wetenschappelijke discussie over de overdreven gevaren van vet te hebben gemist.

De Nederlandse deskundigen zoeken de oorzaak voor het toenemende overgewicht vooral in een gebrek aan beweging van de Nederlander, en er valt niet te ontkennen dat ook dat een rol speelt. Maar hoe dit probleem op te lossen? Meer gymnastieklessen aan kinderen is een van de weinige concrete suggesties, de vet-tax gaat waarschijnlijk niet door en verder moet er een Nationale Commissie tegen Het Overgewicht komen. Men tast dus in het duister. Vanaf de site www.voedingscentrum.nl wordt ondertussen nog steeds geroepen: Let op vet!

Maar volgens Harvard-professor Walter Willett moeten er andere dingen gebeuren. In maart kreeg hij aan de Wageningen Universiteit een eredoctoraat vanwege zijn enorme bijdrage aan de voedingswetenschap: meer dan zeventienhonderd artikelen die alleen al in de laatste zeven jaar meer dan 48.000 maal werden geciteerd. Hij leidde in de afgelopen kwart eeuw een serie grootschalige studies naar het verband tussen voeding en gezondheid. Periodiek verzamelt hij van in totaal 300.000 mensen de details van wat ze eten en van hun gezondheid, en zo krijgt hij een zeer nauwkeurig beeld van welke voedingsmiddelen ziekteverwekkend zijn en welke juist niet. Willett zegt nu: “De gegevens spreken de boodschap ‘alle vet is slecht’ duidelijk tegen. We zijn dikker geworden terwijl we

‘Wat is nu een goede bron van essentiële vetzuren en vitamine E? Dat is frietsaus. Als je dat zegt, krijgen veel mensen een rolberoerte, maar het is waar.’

magerder eten. De fixatie op de negatieve effecten van vet kan hebben bijgedragen aan de epidemie van overgewicht.”

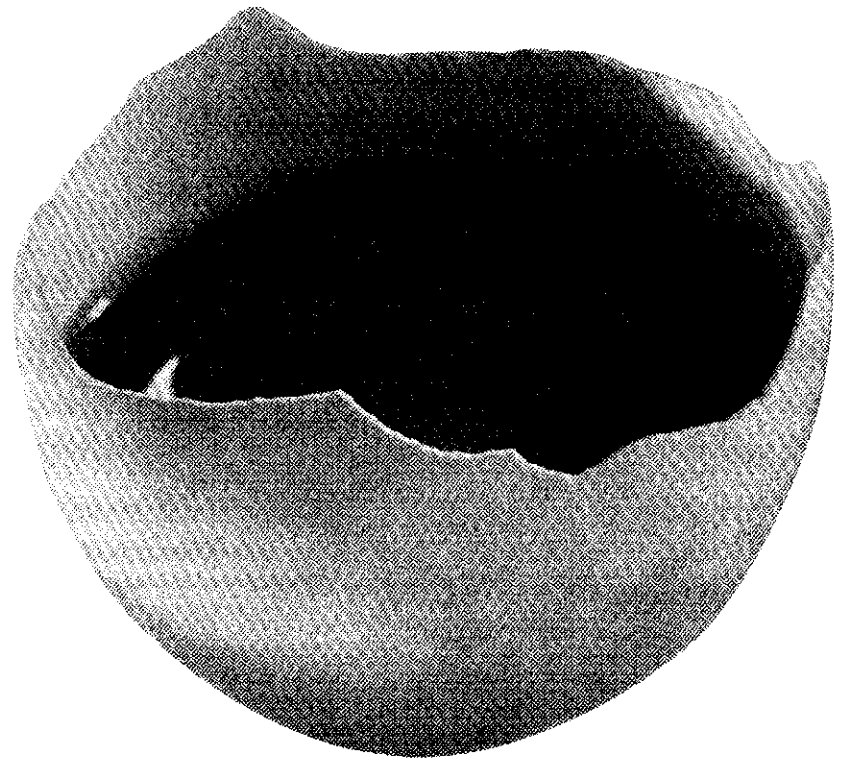
Willett verwacht overigens dat de anti-vet-campagne nog meer nadelige effecten zal hebben. De consumptie van bijvoorbeeld olieloze sladressings of oliearme mayonaises betekent dat we minder vitaminen binnenkrijgen die ons tegen gebreksziekten en kanker kunnen beschermen. Aardig is ook via Willett te vernemen dat in 1990 aan de Wageningen Universiteit al was vastgesteld dat een dieet met weinig vet juist de kans op hart- en vaatziekten vergroot.

Martijn Katan (57) is als hoogleraar voeding en gezondheid en lid van de beraadsgroep Voeding van de Gezondheidsraad betrokken bij de totstandkoming van de adviezen voor juiste voeding. Hij kan zich goed vinden in de kritiek van Willett en zegt dat hijzelf ook al geruime tijd roept dat het eten van minder vet niet helpt tegen vetzucht en dat alleen de calorieën tellen, waar ze ook vandaan komen. “Ik vind het heel droevig dat het zo gelopen is, maar ik heb mijn best gedaan om het tegen te houden en voel mij dus niet verantwoordelijk.”

Ook kan Katan zich iets indenken bij Willett's angst voor de negatieve gevolgen van magere sladressings. “Wat is nu een goede bron van essentiële vetzuren en vitamine E? Dat is frietsaus. Als je dat zegt, krijgen veel mensen een rolberoerte, want er zit natuurlijk een heleboel emotie en geloof in. Maar het is waar, en als je nu vreselijk je best gaat doen om die olie eruit te werken en te vervangen door water, wat doe je dan? Hetzelfde is bij ons met margarine gebeurd. Dat was dus dé bron van linolzuur, linoleenzuur, vitamine E en vitamine D. In plaats van dat men zich richtte op het vet in bijvoorbeeld koekjes, vlees of frituurvet, heeft men droog brood aanbevolen of margarine met steeds minder olie en meer water erin. Daar doe je geen goed mee.

“De episode van een jaar of twintig waarin men dacht dat minder vet eten de oplossing voor alles zou zijn, loopt ten einde. Je ziet een heel klein beetje een verandering van denken. Daarbij hoort verwarring en woede en knarsingen der tanden. Niemand weet het meer precies, en dat zie je heel mooi weerspiegeld in de recente Amerikaanse richtlijnen voor vet, koolhydraten en eiwit, waaraan ik als reviewer heb meegewerkt. Het advies dat ze geven, is dat de hoeveelheid vet die je moet eten ergens tussen heel weinig en heel veel ligt. Na wel duizend bladzijden komt dat eruit. Dat weerspiegelt natuurlijk de heftige discussies die zich daar hebben afgespeeld.”

Het anti-vet-advies kwam volgens journalist Gary Taubes destijds eenvoudiger tot stand. Sedert het eind



van de jaren zestig van de vorige eeuw bestond er in de VS een overheidscommissie om de ondervoeding te bestrijden. Dat werk was in het midden van de jaren zeventig klaar, maar in plaats van zich op te heffen, besloot de commissie zich op de overvoeding te storten. Niet dat destijds overgewicht zo'n groot maatschappelijk probleem was, maar de politici wilden zo graag de kiezers vertellen wat ze wel en niet moesten eten. En wat was dat dan?

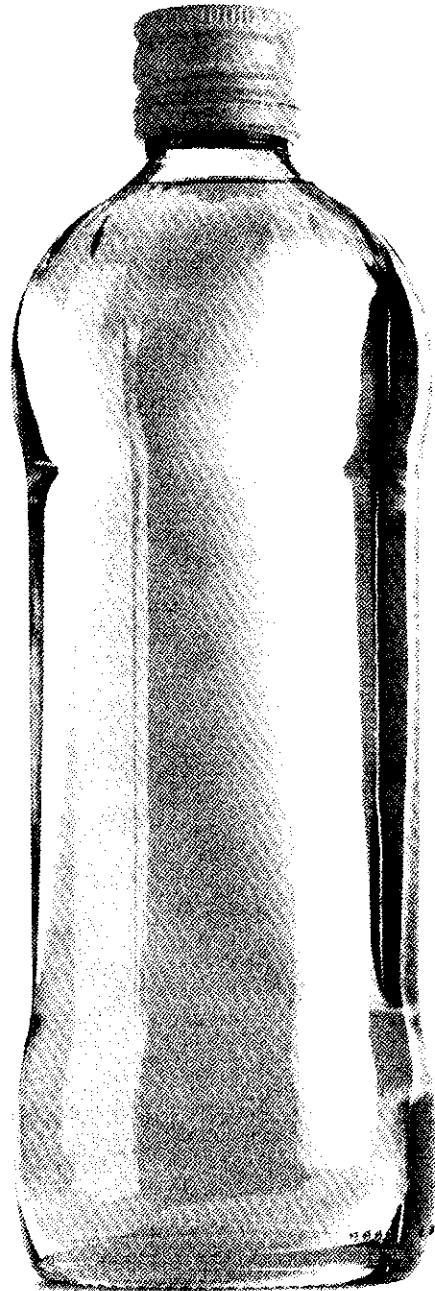
De voedingswetenschappers van die tijd hadden veel belangstelling voor vet. Er was een vermoeden dat het eten van vet iets te maken had met het krijgen van hart- en vaatziekten, maar erg duidelijk was het allemaal nog niet. Zo hadden de Finnen bijvoorbeeld de hoogste sterfte aan hart- en vaatziekten van Europa en de bewoners van Kreta de laagste. Toch haalden ze allebei veertig procent van hun energiebehoefte uit vet. Het verschil zat in de soort vet: roomboter in Finland en olijfolie op Kreta. Niet echt een stevige basis om de bevolking op te roepen minder vet te eten.

Een hoeveelheid vet bevat tweemaal zoveel calorieën als een vergelijkbare hoeveelheid koolhydraten, de chemische verbindingen die van aardappelen, brood, pasta en bier zulke bruikbare brandstoffen maken. Het is dus niet onlogisch om te redeneren dat je van die vetten dan ook wel tweemaal zo snel dik zou worden. In de jaren zeventig was de behoefte aan alternatieven voor de aardappel-met-jus-cultuur groot. Wie heeft in die tijd niet één keer macrobiotisch of iets anders 'alternatiefs' gegeten? Vet was ook ▶

‘Margarine was dé bron van linolzuur, linoleenzuur, vitamine E en vitamine D. In plaats van dat men zich richtte op het vet in bijvoorbeeld koekjes, heeft men margarine met steeds minder olie erin aanbevolen.’

De consumptie van olieloze sladressings of oliearme mayonaises betekent dat we minder vitaminen binnenkrijgen die ons tegen gebreksziekten en kanker kunnen beschermen.

► een soort symbool voor de in die tijd zwaar onder verdenking staande kapitalistische wereld. In een zo ideologisch bevlogen tijd werd het zoeken naar wetenschappelijk bewijs een triviale aangelegenheid. Wetenschappers protesteerden wel dat er veel te weinig bewijs was om een anti-vet-campagne te rechtvaardigen, maar ze werden nauwelijks gehoord. En toen de vet-industrie hetzelfde protest liet horen, lag de conclusie voor de hand dat de wetenschappers aan de leiband van de industrie liepen en was de



FOTO'S P. CILJEE/BOX

laatste barrière voor een campagne tegen vet geslecht.

Katan wijst erop dat het razend moeilijk is de verbanden tussen voeding en gezondheid te ontrafelen, maar vindt het toch ook 'wel verwijtbaar dat we ons als wetenschappers te veel op sleptouw hebben laten nemen door de voorlichters. Die wilden de mensen zo graag iets meegeven. Maar het moest een simpel verhaal zijn, geen verhaal met allemaal meervoudig onverzadigde vetzuren erin. Dat is heel tragisch, omdat zo het enige dat we wel zeker wisten, namelijk dat je minder hartinfarcten krijgt als je vet uit zuivel en vlees vervangt door vet uit plantaardige olie, ondergeschoffeld werd. En omdat er suggesties waren dat minder vet eten hielp tegen verzuurde kanker, heeft men toen in arren moede maar gezegd dat het verstandig is weinig vet te eten. Ik denk dat mensen zoals ik eerder hadden moeten roepen: dit deugt niet. Maar ja, daar ben je als wetenschapper niet voor opgeleid."

Nederlanders zijn in een periode van tien jaar tien procent minder vet gaan eten en ondertussen nam het aantal mensen met overgewicht fors toe. In de VS viel het moment waarop de Amerikanen minder vet gingen eten zo precies samen met de stijging van het aantal dikkerds, dat het voor journalist Taubes klip en klaar is: overgewicht is het gevolg van het overheidsadvies om minder vet te eten. Maar als je niet dik wordt van vet, waarvan dan wel?

Er zijn verschillende verklaringen die elkaar aanvullen. Om te beginnen is er onder Nederlanders inderdaad sprake van bewegingsarmoede: computer, televisie en auto zorgen ervoor dat we veel minder calorieën nodig hebben – alleen wil dat besef maar niet tot onze maag doordringen.

Verder stimuleerde het anti-vet-advies de voedingsindustrie om een scala aan light producten te maken: light chips, light koekjes, light margarine – noem maar op. Vetarm, dus goed, dacht de consument, en pakte er bevrijd van schuldgevoelens wat extra's van. Een calorie blijft echter een calorie. Als één gewoon koekje op basis van roomboter vijftig calorieën oplevert en een mager koekje slechts dertig, dan gaat er toch iets mis als je dan denkt dat je er wel twee kunt veroorloven.

De laatste verklaring is wat ingewikkelder, maar het is de sleutel tot het begrip van hoe dramatisch voedingswetenschappers en -voorlichters de afgelopen 25 jaar hebben misgekleund. In de oertijd, voor de uitvinding van de landbouw, at de mensheid vooral vlees, aangevuld met wat verzamelde noten, groenten of fruit. Qua 'macronutriënten' kreeg men dus vooral eiwitten en wat vet binnen en slechts weinig koolhy-

draten. Met de uitvinding van de landbouw veranderde dat drastisch. Vanaf dat 'moment' kreeg men de beschikking over een enorme hoeveelheid koolhydraten in de vorm van granen, bonen en later ook aardappelen. Zeker in een periode van de geschiedenis dat de levensverwachting maar een jaar of veertig was, heeft die overvloed aan koolhydraten menige hongersnood voorkomen, maar inmiddels dringt zich de vraag op hoe een menselijke lichaam reageert als het gedurende tachtig jaar een overvloed aan koolhydraten te verwerken krijgt.

Helaas stelden de voedingsvoorlichters zich die vraag niet toen ze het grote publiek adviseerden om in plaats van dat zo gevaarlijk geachte vet maar veel koolhydraten te eten. "Eet ruimschoots brood en aardappelen," zegt het Voedingscentrum nog immer. Het is een advies dat lijnrecht ingaat tegen de overtuiging van Walter Willett, die meent ontdekt te hebben dat aardappelen en andere koolhydraatrijke producten juist aan de basis staan van de epidemie van overgewicht. Dat werkt, sterk versimpeld, als volgt:

Of u nu aardappels, brood of pasta eet, het zal uw maag een zorg zijn, want die ziet vooral een flinke voorraad koolhydraten binnenkomen. Die koolhydraten worden omgezet in bloedsuiker (glucose), een belangrijke brandstof voor hersenen en spieren; de 'bloedsuikerspiegel' stijgt. Zonder suiker in het bloed kunnen we niet leven, maar te veel suiker is ook niet goed. We spreken van suikerziekte als de glucose de bloedvaten vernietigt en de veroudering van het lichaam versnelt. Gelukkig dus maar dat bij gezonde mensen het lichaam op de stijging van de bloedsuikerspiegel reageert door een navenante hoeveelheid insuline (een hormoon) te produceren. Die insuline brengt de glucose naar de hersenen en de spieren, waar het als brandstof wordt gebruikt. Als er te veel glucose in het bloed zit, of als het lichaam die brandstof niet nodig heeft, dan zorgt de insuline er toch voor dat de bloedsuikerspiegel niet te hoog wordt door die glucose te veranderen in vet – handig voor een eventuele hongersnood.

Ons 'insulinepompje' is waarschijnlijk meer ingesteld op het leven van de oermens: niet ouder dan veertig jaar worden, weinig koolhydraten eten en veel bewegen. Maar bij een mens die tachtig jaar wordt, veel meer koolhydraten tot zijn beschikking heeft en ook nog eens nauwelijks beweegt, kunnen er problemen ontstaan.

En het wordt erger: het blijkt dat sommige koolhydraten veel sneller in het bloed komen dan andere. Bij bonen, volle tarwekorrels of volkoren spaghetti gaat dit langzaam, maar bij suiker, brood, aardappelen of rijst gaat het heel snel. Van dergelijke 'snelle' koolhydraten zijn we in de afgelopen eeuw steeds meer gaan



eten; van de langzamere (meer vezelrijke) koolhydraten steeds minder.

Zo houdt een voeding van veel snelle koolhydraten onze insulineproductie op een onhoudbaar hoog niveau, en omdat we te weinig bewegen, worden veel van de koolhydraten niet verbrand maar als vet opgeslagen. Bij dikke mensen raakt dan vervolgens het insulinepompje van slag en wordt iedere hoeveelheid glucose zo snel weggewerkt dat de desbetreffende persoon in *no time* weer honger heeft. Op een gegeven moment geeft het 'insulinepompje' er de brui aan; er is geen of te weinig insuline om het bloedsuiker weg te werken: de patiënt heeft suikerziekte.

Walter Willett is zo overtuigd van het belang van dit mechanisme dat hij een eigen versie van de 'richtlijnen goede voeding' heeft gemaakt, waarin hij adviseert suiker, witte rijst en zelfs aardappelen spaarzaam te consumeren (en de friet helemaal te laten staan). Vooral gerechten op basis van gekookte granen zoals tarwe (de hele korrel dus, geen meel) hebben zijn instemming. In Nederland zou dat betekenen dat de aloude gort weer terug op tafel zou moeten komen. In zijn boek *Eat, Drink, Be Healthy* geeft Willett ook tal van recepten met gerst, rogge, tarwe, boekweit en andere volle granen.

Overige opvallende aanbevelingen van Willett zijn dat hij in tegenstelling tot bijvoorbeeld de Nederlandse 'richtlijnen goede voeding' vindt dat vet – in de ►

Voor wetenschapsjournalist Gary Taubes is het klip en klaar: overgewicht is het gevolg van het overheidsadvies om minder vet te eten. Maar als je niet dik wordt van vet, waarvan dan wel?



**Ons 'insuline-
pompje' is
waarschijnlijk meer
ingesteld op het
leven van de
oermens: niet ouder
dan veertig jaar
worden, weinig
koolhydraten eten
en veel bewegen.**

vorm van olie – tot de basis van een goede voeding behoort. Over de hoeveelheid daarvan moet je je vooral geen zorgen maken. Met de (verzadigde) vetten in kaas, boter en vlees moet je echter weer spaarzaam omgaan. In de praktijk komt dat neer op bijvoorbeeld het af en toe vervangen van vet vlees door vette noten – die zijn aanzienlijk gezonder volgens de Harvard-prof.

Groenten en fruit zijn lang gehyped als een vorm van bescherming tegen kanker, maar in Willett's onderzoeken bleek dat effect toch tegen te vallen. Eieren zitten vol nuttige vetten en andere voedingsstoffen; van de dagelijkse consumptie van één ei zag Willett in zijn studies geen negatieve gevolgen. Verder adviseert hij een multivitaminetablet – als een soort verzekering – en vindt hij gewichtsbeheersing en minimaal een half uur beweging per dag superbelangrijk.

Willett's focus op 'snelle' koolhydraten en ook de andere aanbevelingen zijn zeker nog niet universeel geaccepteerd. Voor een deel is dat terug te voeren op het feit dat ook Willett nog niet alle wetenschappelijke gaten heeft gedicht, maar een belangrijke reden voor de aarzeling zit 'm erin dat zijn aanbevelingen nogal doen denken aan die van Dr. Robert Atkins – en dat is de vijand.

In 1863 opperde een dikke Engelsman voor het eerst dat je dunner zou worden als je de koolhydraten zou

laten staan. Hij en diverse anderen na hem hadden daarmee een groot publiek succes, maar de echte top-per was toch wel de New Yorkse cardioloog Robert Atkins, die begin jaren zeventig enorme opschudding veroorzaakte met zijn Atkins-dieet. Dat komt erop neer dat je alles mag eten behalve koolhydraten, zeker in de beginfase van een dieet. Later kan voorzichtig gekeken worden of een dagelijkse portie brood, aardappelen of pasta extra kilo's oplevert. 'Alles eten' betekent dat een 'low-carb-dieter' (carbs, carbohydrates, zijn koolhydraten) zonder enig bezwaar een oversized biefstuk met roomsaus kan nuttigen, zolang-ie de aardappels maar laat liggen. Op een dergelijk dieet, zo is de ervaring van tallozen, val je dus fors af. Eenmaal op je streefgewicht kun je geleidelijk aan weer extra koolhydraten toevoegen, liefst volkoren, net zoveel tot je een balans hebt gevonden waarmee je je gewicht stabiel kunt houden. Zeg maar: eerst Atkins, dan Willett.

Atkins, die in april overleed na een val van een stoepje, werd door zijn medische collega's jarenlang gezien als de overtreffende trap van een kwakzalver, en zelfs in het Amerikaanse Congres vroeg men zich af of hij het volk niet aan het vergiften was. Maar zo gehaat als hij werd door zijn confraters, zo geliefd was hij bij het publiek. Van zijn dertien boeken werden bij elkaar 21 miljoen exemplaren verkocht, zijn website behoorde met 2,4 miljoen bezoekers per maand tot de best bezochte van het internet en zijn 'lijn' van 'low-carb' voedingsmiddelen was aan het eind van zijn leven honderd miljoen dollar waard. De huidige, tweede Atkins-boom kwam grotendeels tot stand na de publicatie van Gary Taubes' artikel in The New York Times. Sinds die tijd heerst in New York *carbophobia*: niet alleen vliegen de koolhydraatarme gerechten de winkels uit, ook in restaurants wordt massaal om Atkins-maaltijden gevraagd.

Maar werkt dat dieet?

Van sommige nachtmerries word je zwetend wakker, maar op dat verlossende moment moeten onze voedingsvoorlichters en -wetenschappers nog even wachten. In de afgelopen maanden verschenen diverse studies die maar ruimte bieden aan één conclusie: Atkins had gelijk! Als je wilt afvallen, moet je je consumptie van koolhydraten drastisch terugbrengen. Sommige van die studies werden betaald door de Atkins Foundation zelf en waren daarom niet zo geloofwaardig, maar diverse andere leden niet aan dat euvel.

Aan de Harvard-universiteit vielen te dikke tieners op een Atkins-achtig-dieet meer af dan op een vet-arm dieet. In New York raakte een groep tieners op het Atkins-dieet meer kilo's kwijt dan de controle- ▶

Overgewicht?

Of iemand te zwaar is, wordt sinds jaar en dag vastgesteld volgens de Body Mass Index (ook wel: Quetelet-index). Deel uw gewicht (in kilo's) door het kwadraat van uw lengte (in meters). Het getal dat daaruit komt is:

Minder dan 20: De meningen verschillen. Volgens sommigen bent u ongezond mager, maar volgens anderen denkt men dat omdat veel zieke mensen nu eenmaal weinig

wegen. Als iemand mager is door het volgen van een gezond dieet, dan heeft deze persoon volgens Walter Willett juist uitstekende gezondheidsprospectieven.

Tussen de 20-25: U heeft een ideaal gewicht.

Tussen de 25-30: U bent te zwaar. U loopt een verhoogd risico op ziekte.

Boven de 30: U bent 'obees' of vetzuchtig. Dat is een levensverkortende ziekte.

- ▶ groep, terwijl ze 700 calorieën per dag meer consumeerden.

De indrukwekkendste wetenschappelijke bevestigingen van Atkins verscheen in de afgelopen maand in het prestigieuze *Journal of the American Medical Association* (*Jama*) en het *New England Journal of Medicine*. *Jama* publiceerde een bespreking van meer dan honderd eerdere onderzoeken naar de werkzaamheid van het Atkins-dieet en in het *New England Journal* werd gerapporteerd over twee experimenten met veel te zware mensen en suikerzieke patiënten. Ook hier was de conclusie dat mensen die het Atkins-dieet of een vergelijkbaar dieet met weinig koolhydraten volgden, meer afvielen dan de controlegroep. In sommige gevallen raakte men zelfs twee keer zoveel gewicht kwijt. Daarbij moet wel de kanttekening worden gemaakt dat iemand van 130 kilo die vijftien kilo kwijtraakt, nog steeds gevaarlijk ongezond te dik is.

Waarom werkt het Atkins-dieet? Het is aangenaam, dus het is makkelijk vol te houden, iets wat van andere diëten niet gezegd kan worden. De verklaring daarvoor zit 'm in het verzadigende effect van vooral eiwit, maar ook van vet. Wie Atkins 'doet', merkt dat zijn hongergevoel afneemt, en volgens menige onderzoeker komt het Atkins-dieet er uiteindelijk op neer dat mensen gewoon minder calorieën binnenkrijgen. Het New Yorkse onderzoek met tieners weerspreekt dat echter en suggereert dat er sprake is van een ander mechanisme.

Belangrijker dan het mechanisme is de vraag: blijft dat gewicht er ook af? Daar is nog weinig over bekend, maar uit een van de genoemde studies bleek dat aan het eind van het jaar de 'low-carb-dieters' weliswaar nog steeds meer gewicht hadden verloren dan de controlegroep, maar toch weer waren aangekomen. Of dat komt doordat ze waren teruggevallen op te veel koolhydraten is niet bekend.

Het grootste drama voor de voedingsvoorlichters komt echter nog. Een van de wapens waarmee Atkins de afgelopen decennia werd bestreden, was de bewering dat dit dieet zo tjokvol zat met verzadigde dierlijke vetten dat het een verhoogd risico voor hart- en vaatziekten zou opleveren. Dat zou onder meer zijn vast te stellen via het verhoogde cholesterolgehalte. Maar in de hier besproken topstudies bleek daar helemaal niets van, integendeel: de hoeveelheden bloedvetten verbeterden of bleven stabiel. Het Atkins-dieet verlaagt klaarblijkelijk eerder de kans op hart- en vaatziekten. Bij de deelnemende suikerpatiënten verbeterde het insulinesysteem. De vraag dringt zich nu dus op of de voedingsvoorlichters ook maar niet beter kunnen stoppen met hun waarschuwingen tegen verzadigd vet. |

Twee diëten in kort bestek

Atkins-'low-carb'

In de eerste twee weken (de inductiefase): Geen koolhydraten, dus geen bier, brood, pasta, aardappelen, meelsauzen, gevulde koeken, suiker of bonen en noten. De eerste twee weken geen alcohol, wel veel water.

In plaats daarvan naar believen: vlees, vleeswaren, vis, room, kaas, gebakken of gekookte eieren. "Ontbijt eens met een biefstuk," zegt Atkins

zelf. Op de Atkins-website (www.atkinscenter.com) staat een uitgebreid overzicht met de hoeveelheid koolhydraten in allerlei producten.

Het effect: constipatie, een slechte adem als gevolg van het verbranden van vet en een fors gewichtsverlies.

Na twee weken: geleidelijk aan meer koolhydraten toevoegen totdat de weegschaal alarm slaat.

Het Willett-dieet

Heel belangrijk: veel bewegen. Ruim eten: volkoren granen en olie (olijf-, zonnebloem-, enzovoort), groenten en fruit (niet omdat ze zo geweldig anti-kanker werken, maar omdat ze goed 'vullen', zodat je niet te zwaar wordt).

Spaarzaam eten: vet vlees, zui-

velproducten, aardappels, producten met suiker.

Vervang rood en vet vlees vaker door noten en bonen, kip, vis of eieren. Willett: "Maak je vooral geen zorgen over cholesterol."

Neem een multivitamine-tablet.