

# Afvallen met een proteïnedieet

Hans Kraak

*Diëten waarbij de nadruk ligt op een bepaalde hoeveelheid eiwitten, in combinatie met de reductie van vet en koolhydraten en het aanmeten van een andere leefstijl, zijn populair. Een ervan is Medislank. De organisatie levert proteïneproducten aan diëtisten en promoot dat mensen snel en verantwoord afvallen onder deskundige begeleiding. De tijd van het jaar zit mee, in het nieuwe jaar beginnen velen goed geluimd aan een traject om kilo's kwijt te raken, dat merken ze ook bij Medislank.*

**JILL APPELMAN, ACCOUNTMANAGER  
MEDISLANK, HOORN**

'Medislank, sinds september op de markt met het proteïnedieet, is ontstaan vanuit SanaSlank, het bedrijf dat zeven jaar geleden als eerste op grote schaal met een begeleid



JILL APPELMAN

proteïnedieet op de markt kwam in Nederland. Het principe is gebaseerd op het handhaven van een hoge stofwisseling in combinatie met een reductie van de energie-inname. Het dieet bestaat uit hoogwaardige eiwitproducten, veel verse groenten en voedingssupplementen. De inname van vet- en koolhydraatrijke producten wordt hierbij gereduceerd, waardoor het lichaam in ketose komt en de energie haalt uit opgeslagen vetten. In het begin van het dieet vallen de deelnemers snel af, zo'n zeven tot tien kilo in de eerste maand. Als het streefgewicht is behaald, wordt langzaam toegewerkt naar een normaal eetpatroon. De stabilisatieperiode met normale voeding om dit gewicht te behouden is rond de 9 maanden. Ons assortiment bestaat uit meer dan 140 producten, variërend van complete proteïnemaaltijden tot losse tussendoortjes, hartig en zoet, voor iedereen wat wils. De deelnemers aan het dieet worden door diëtisten en voedingsdeskundigen begeleid, en kunnen zelf thuis als leidraad werken met het boek *Het geheim*



van het proteïnedieet van mijn werkgever José van Amstel-Reurekas. Het voordeel van persoonlijke deskundige begeleiding is de extra stimulans wat de kans van slagen en het behouden van gewicht zeer groot maakt. Als men zelfstandig het dieet gaat volgen wordt er doorgaans gebrekkig gekeken naar de metingen die nodig zijn, zoals de bepaling van de hoeveelheid eiwitten (afhankelijk van gewicht en eetpatroon), vochtinname, behoud van spiermassa en gewichtsmetingen. 'We willen met onze methode zoveel mogelijk diëtisten, medici en paramedici in Nederland bereiken. Op dit moment zijn er 16 punten die met onze producten en dieet begeleiden. We zien ook dat niet iedere diëtist gecharmeerd is van onze aanpak. Ze kiezen vaak eerst voor een aanpak waarbij ze de normale voeding en de Schijf van Vijf als uitgangspunt nemen. Toch zou ons dieet ook gezien kunnen worden als een hulpmiddel om het doel snel en verantwoord te bereiken en bovendien zonder hongergevoel. Wij leveren een dieet waarbij de klanten gemo-

tiveerd blijven om het vol te houden, maar ook gezond leren eten en bewegen. Door de juiste begeleiding kan men dit gezonde leefpatroon behouden. Obesitas is zo langzamerhand volksziekte nummer 1, het gaat erom dat er blijvend resultaat geboekt wordt in Nederland.'

**JOSÉ VAN AMSTEL-REUREKAS, DIRECTEUR MEDISLANK, HOORN**

'De belangrijkste factor voor ons succes is de intensieve begeleiding door professionals. We zien aan de deelnemers dat er geen jojo-effecten zijn, bovendien worden de eetpatronen van mensen door onze manier van werken op de lange termijn gewijzigd. Ons dieet is een hulpmiddel om gezonder te worden, vandaar dat wij veel aandacht besteden aan het bereiken van een andere leefstijl met betrekking tot eten en bewegen. Afvallen met eiwitten werkt bijzonder goed, de vele wetenschappelijke onderzoeken en



JOSÉ VAN AMSTEL-REUREKAS

jarenlange ervaringen bevestigen dit. De kosten van het dieet bedragen in de actieve afvalfase zo'n 10 euro per dag, daarna nemen de kosten weer af.'

**MARGRIET WESTERTERP, HOGLERAAR VOEDSELINNAME REGULATIE BIJ DE MENS, UNIVERSITEIT MAASTRICHT**

'Elk dieet waarbij je je totale ingenomen energiehoeveelheid naar beneden brengt ten opzichte van wat je gebruikt helpt. Daarbij is het van groot belang dat je je vetvrije massa, dus je spiermassa, niet te vergeten je organen, met je voeding veilig op peil houdt. Hierdoor wordt je energiegebruik bepaald, en dat dient op niveau te blijven. Als je bij het afvallen te veel vetvrije massa verliest, gaat je energiegebruik omlaag en verval je in het jojo-effect.

'In de jaren tachtig is door Duitse wetenschappers het concept van eiwitrijke maaltijdvervangers onderzocht, een afslankdieet dat gebaseerd is op een sterke beperking van de energie-inname en het handhaven van de absolute hoeveelheid eiwit in de voeding. Afhankelijk van je energie-inname kun je hiermee 1-2 kg per week afvallen. Veel diëten die nu aangeboden worden zijn een variatie op dit thema. Het zijn eigen programma's die effect zullen hebben als de energie-inname sterk wordt verlaagd in de vorm van afname van koolhydraat- en vetinname, maar waarbij de eiwitinname wordt gehandhaafd. Dat betekent dus niet 'gewoon blijven dooreten' volgens dieet. Om te kunnen zeggen of een dieet werkt op langere termijn zou je een placebogecontroleerd onderzoek gedaan moeten hebben. Zo lang dat niet het geval is, kun je van geen enkel dieet

precies zeggen of en hoe het werkt. 'Het onderzoek van Stijn Soenen, die deze maand promoveert aan de Universiteit Maastricht, geeft evidentie voor de zogeheten 'protein leverage hypothese' die gebaseerd is op onderzoek met verschillende diersoorten uit Australië. Door ons is dit onderzocht bij de mens. Deze hypothese gaat ervan uit dat de hoeveelheid eiwit bij het management van overgewicht en afvallen constant blijft (0,8-1,2 gram per kilo lichaamsgewicht), terwijl de inname van vet en koolhydraat sterk wordt gereduceerd. Hier gaat een multifactorieel effect van uit. Het verzadigingsgevoel blijft gelijk en de vetvrije massa, de belangrijkste determinant voor het energiegebruik, blijft behouden. Zo wordt verlies van spier- en orgaanfunctie voorkomen in combinatie met voldoende energiegebruik om af te vallen. Het innemen van een proteïneepil alleen beantwoordt echter niet aan de 'protein leverage hypothese'. 'Wat ik in onderzoek wel zie, is dat mensen die aan een afslankprogramma meedoen, meer gaan letten op wat ze innemen, naarmate ze beter begeleid worden. Eerst zijn ze zich van niks bewust, als het om hun energie-inname gaat, maar dat blijkt met sprongen vooruit te gaan als ze begeleid worden. Of ze dat volhouden is cruciaal. Het is prima als blijvend gewichtsverlies in gang wordt gezet door een afslankprogramma dat rekening houdt met een blijvend voldoende eiwitinname en een blijvende verlaging van de andere macro-nutrienten.'