

Handleiding voor evenwichtige voeding hoopt ban van dieet te doorbreken

1 Coca-Cola = een halfuur afwassen

Met één Duvel speel je evenveel calorieën binnen als met twee boterhammen. Honderd gram pasta komt overeen met tien aardappelen. Maar met een uurtje recreatief fietsen kun je alweer zoveel verbruiken als je met een warme maaltijd binnenspeelt. Tenminste, als je 70 kilo weegt. Evenwichtige, gevarieerde voeding gecombineerd met de nodige lichaamsbeweging om je energiebalans in evenwicht te houden, het is al jarenlang het discours van voedingsdeskundigen. Met herkenbare vergelijkingen hoopt diëtiste Chris Kerfs echter dat de boodschap nu ook echt doordringt.

BRUSSEL
Eigen berichtgeving
Nathalie Carpentier

Montignac, het puntensysteem van de Weight Watchers, Atkins, het soepdieet, het 'Leven lang fit'-dieet... Het gaat er allemaal in als zoete koek, als het effect maar op min of meer korte termijn zichtbaar wordt aan dat vetrolletje minder. Als dat betekent dat je een tijdlang drastisch de broeksriem moet aanhalen, dan moet het maar. Desnoods hongerden we onszelf een tijdje uit.

De wereld van de voedingsdeskundigen verzet zich er al eeuwenlang tegen. Keer op keer hameren ze erop dat je nooit het gezonde evenwicht uit het oog mag verliezen. "Afvallen, dat is

het enige wat telt", zucht diëtiste Chris Kerfs. "Neem nu het puntensysteem van Weight Watchers. Als je 's morgens alleen maar fruit eet en 's avonds een stevige portie friet, maar je komt niet boven je puntenaantal uit, dan is het ook goed. Het principe dat je je voedingsbalans ook in een gezond evenwicht moet houden en dat je voldoende voedingsstoffen moet binnenkrijgen, wordt vaak overboord gecombineerd."

Nochtans is het al tot in den treure herhaald: evenwichtige, gevarieerde voeding gecombineerd met de nodige lichaamsbeweging. En nog belangrijker: alles met mate. "Je moet gewoon gezond, relatief

eenvoudig, maar vooral ook evenwichtig eten. Verbruik je meer calorieën dan je opneemt, dan val je af. Dat is nog altijd het enige dat werkt."

Kortweg, je energiebalans in de gaten houden. Maar daar raakt het discours vaak verstrikt in gegoochel met calorieën. En als je alles moet omrekenen, stijgt de drempel al helemaal. Terwijl het vaak neerkomt op kant-en-klare vragen. Mag ik die Trappist nog wel drinken? Eet ik niet beter pasta dan aardappelen? En hoeveel dan? Of hoeveel moet ik sporten om de overtollige kilo's weer kwijt te spelen? "Vaak besef je niet wat je nu precies aan energiewaarde binnenspeelt", aldus Kerfs.

In het boekje *Zoveel boterhammen...* wil Kerfs die energiebalans een stuk tastbaarder maken. Met merkproducten in hoeveelheden zoals je ze in de supermarkt koopt, geeft ze aan hoeveel boterhammen,

warme maaltijden of appels je moet eten om evenveel calorieën naar binnen te werken. Zo staat een handvol cashewnoten gelijk met acht boterhammen, een blikje Coca-Cola met 200 blik-

jes Cola-light. Of een Balisto met twee boterhammen. Een dubbele Westmalle komt neer op twee boterhammen.

"En om die binnengespeelde energie weer te gebruiken, moet je geen marathon lopen", vervolgt Kerfs. Om dat simpel te berekenen geeft het boekje aan hoeveel calorieën je per uur verbruikt, afhankelijk van je gewicht. Weeg je 70 kilo, dan verbruik je per uur recreatief fietsen 280 kilocalorieën. Of evenveel als een warme maaltijd. Maar de vaat doet ook al wat. Met een uur staand afwassen verbruikt zo iemand evenveel calorieën als er in een halve warme maaltijd zitten.

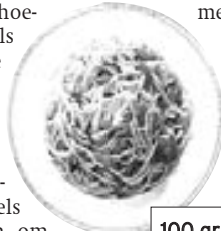
Maar dan begint het. Hoe vertaal je dat naar een dagelijks menu? Een tweede boekje, *De gezonde Belg, menu's van dag tot dag*, met 365 menu's moet hel-



100 gram speculaas = 489 kcal of 5 boterhammen



50 gram chocolade = 285 kcal = 1 warme maaltijd



100 gram pasta (zonder saus) = 350 kcal = tien aardappelen



pen om die evenwichts-oefening ook in de praktijk te brengen. "Vaak helpen heel eenvoudige



100 gram marsepein = 424 kcal of 4 boterhammen

(Foto's RV)

Met een handvol cashewnoten speel je evenveel calorieën binnen als met acht boterhammen

ingrepen al. Een Belgisch gezin van vier komt met een half pakje bakboter gemiddeld twee à drie weken toe. Terwijl je er drie of vier maan-

den mee kunt doen." Het menuboekje borduurt daarop voort. Betekent het niet gewoon het zoveelste dieet in de rij? Kerfs: "Het is geen dieet, maar een manier om gezond, evenwichtig te eten, zonder je gewone eetgewoontes al te drastisch te veranderen." Dus frieten op woensdag kan nog altijd. Of wortelpuree met worst. "Alleen moet je dan kippenworst nemen en geen boter toevoegen aan de puree. En ja, dat is ook best nog lekker."

De gezonde Belg, menu's van dag tot dagen Zoveel boterhammen... zijn uitgegeven bij Garant.