nieuws

"Diëten is louter kwestie van gedragsverandering"

nieuws

Diëten met veel of weinig vet, met veel of weinig koolhydraten, met hoog of laag eiwitgehalte: in hun effect verschillen ze niks van elkaar. Bij het afvallen gaat het er gewoon om minder calorieën binnen te krijgen.

3 APRIL 2009 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:07

Lees meer over:
gezondheid
consument

Diëten met veel of weinig vet, met veel of weinig koolhydraten, met hoog of laag eiwitgehalte: in hun effect verschillen ze niks van elkaar. Bij het afvallen gaat het er gewoon om minder calorieën binnen te krijgen. Diëten is dus meer een kwestie van gedragsverandering dan van voedingssamenstelling. Die conclusie trekken Amerikaanse onderzoekers uit het meest omvattende onderzoek dat naar dit onderwerp ooit werd uitgevoerd.
De onderzoekers lieten ruim achthonderd te dikke mensen - sterk gemotiveerd om te vermageren - door het lot bepalen welk van vier diëten ze twee jaar lang zouden volgen. Na een half jaar was iedereen gemiddeld zes kilo kwijt. En bij de doorzetters bleef daar na twee jaar nog gemiddeld vier kilo van over.
"We hebben geen dieetonderzoeken meer nodig", meent de Nederlandse voedingshoogleraar Martijn Katan. "We zijn toe aan een paradigmaverandering. Net als cholera is obesitas geen ziekte die door individuen kan opgelost worden. Er is een aanpak vanuit de gemeenschap nodig".
"Wat we moeten weten, is of het helpt om frisdrankautomaten uit scholen weg te halen, of het helpt om kinderen meer gymles te geven. Het experiment waarbij je twintig wijken ruim van fietspaden voorziet en twintig andere wijken niet, en daarna het effect op obesitas meet, dat moet ook nodig gedaan worden", meent Katan.

Bron: NRC Handelsblad

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada