nieuws

Verzadigd gevoel beter dieetadvies dan gevarieerd eten

nieuws

“Eet zo gevariëerd mogelijk” blijkt niet het meest doeltreffende dieetadvies. Een verzadigd gevoel is belangrijker.

26 NOVEMBER 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:13

Lees meer over:
culinair

“Eet zo gevariëerd mogelijk” blijkt niet het meest doeltreffende dieetadvies. Acht Europese onderzoekscentra toonden aan dat een verzadigd gevoel belangrijk is om op gewicht te blijven. Veel eiwitten en trage koolhydraten eten, is in dat opzicht het meest aangewezen. Een dieet bestaat dus best uit mager vlees, vetarme zuivelproducten en bonen en uit koolhydraten met een lage glykemische index zoals donker brood.
Uit 's werelds grootste voedingsstudie, DiOGenes genaamd, blijkt dat een voedingspatroon met veel eiwitten en een lage glykemische index het beste werkt om op gewicht te blijven. Met dit voedingspatroon kun je eten tot je verzadigd bent en hoef je geen calorieën te tellen, waardoor het ook makkelijker vol te houden is. De Europese Commissie trok 14,5 miljoen euro voor het onderzoek uit omdat “obesitas de belangrijkste westerse ziekte van deze tijd is”.
In totaal deden 772 gezinnen waarin obesitas voorkwam aan de studie mee, met 938 volwassenen en 827 kinderen. De ouders volgden twee maanden een dieet om af te vallen, waarna het hele gezin onder begeleiding van een diëtiste gedurende een half jaar probeerde op gewicht te blijven. De gezinnen werden ingedeeld in vijf groepen die allemaal een ander voedingspatroon volgden, variërend in eiwitgehalte en glykemische index (GI). Een controlegroep volgde de officiële voedingsrichtlijnen zonder aanvullende aanwijzingen.
De groep die het best op zijn gewicht bleef, en die ook het minste opgevers telde, was die groep die vooral veel eiwitten en 'trage' koolhydraten at. Veel eiwitten haalden ze uit mager vlees, vis of kip, uit bonen en niet-vette zuivel. 'Trage' koolhydraten hebben

een lage Glycemische Index (GI), dat wil zeggen ze geven hun suikers traag af waardoor je minder snel honger of appelflauwtes krijgt.
Brood, rijst, aardappelen en pasta hebben die eigenschap. Liefst gaat het dan om donker brood, volle rijst, vastkokende aardappelen en niet-platgekookte pasta. "De vezels én de bereidingswijze blijven van tel. Waar de maag langer mee bezig is, daar krijg je minder snel weer honger van", verklaart de Maastrichtste onderzoekster Marleen van Baak.
Groenten en fruit blijven natuurlijk belangrijk omdat er vitaminen inzitten. "Maar om op je gewicht te blijven, is het de verzadiging die telt en wie na een maaltijd met veel groenten opnieuw honger krijgt en gaat snoepen, wordt toch weer dikker", aldus van Baak.

Bron: AgriHolland/Het Laatste Nieuws

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