

Dit is het alternatief

tekst: Dominique Prins

Te dun

Het lijkt voor velen ideaal, maar (te) dun zijn is ook niet alles. Altijd moe, weinig energie, koude handen en voeten.... Diëtist Lenny Versteegden en klassiek homeopaat en bloesemtherapeut Rosmarijne Boontjes vertellen hoe je een paar kilo kunt aankomen.



Lenny Versteegden:

"Vroeger betekende een Body Mass Index (BMI*) van lager dan 20 dat je te mager was, maar tegenwoordig is de ondergrens 18,5. Ondergewicht kan bijvoorbeeld ontstaan bij mensen die veel stress hebben en weinig tijd aan hun voeding besteden. Sommige mensen zeggen: ik eet alles, maar kom niet aan. In de praktijk blijken ze dan helemaal niet zo veel te eten. Als je een snelle stofwisseling hebt, kun je meer eten zonder aan te komen. Maar het is onzin dat iemand vanwege een snelle stofwisseling altijd mager zou blijven. Iemand die mager is,

heeft in verhouding meer spier- dan vetweefsel, en heeft dus daardóór een hogere stofwisseling.

Door de volle varianten van producten te gebruiken (volle melk, volle margarine en volvette kaas) kun je zorgen dat je meer calorieën binnenkrijgt. Ook meer dan drie maaltijden per dag en een sport waarmee je spiermassa opbouwt, kunnen helpen. Sporten die gericht zijn op vetverbranding kun je beter niet te veel doen. Eet tijdelijk wit brood in plaats van bruin. Dat verzadigt minder snel, dus kun je er meer van eten. Aankomen met slagroom en mayonaise is niet verstandig; je krijgt dan te veel verzadigd vet binnen. Verder is stoppen met roken een belangrijke tip. Tijdens het roken is de stofwisseling namelijk verhoogd, omdat het lichaam roken als stress ervaart. Als niet-roker heb je bovendien meer trek en smaakt alles beter.

Lukt het niet voldoende calorieën binnen te krijgen, dan zijn er speciale pakjes drinken of poeders voor extra energie. Maar probeer liever op een natuurlijke manier aan te komen. Dat kost minstens evenveel tijd als afvallen; een halve kilo per één à twee weken is al mooi. Heb je ondergewicht door een eetstoornis, dan is het verstandig deskundige hulp in te schakelen."

'Aankomen kost minstens evenveel tijd als afvallen'



Rosmarijne Boontjes:

"Belangrijker nog dan de BMI vind ik iemands eigen beleving; levert het ondergewicht klachten op, zoals vermoeidheid, kou of een gebrek aan energie? Ondergewicht kan een lichamelijke oorzaak hebben; een ziekte van (één van) de spijsverteringsorganen bijvoorbeeld. Er vindt in dat geval geen goede opname van voedingsstoffen plaats in het lichaam, waardoor je gewicht verliest. Ondergewicht komt echter ook vaak voor zonder lichamelijke oorzaak. Bij hooggevoelige mensen bijvoorbeeld, die erg ontvankelijk zijn voor

'Ondergewicht kan ook door langdurige stress komen'

prikkels uit de omgeving. Het verwerken van al die prikkels kost zoveel energie, dat er geen energie overblijft voor de opname van voedingsstoffen door het lichaam. Deze mensen eten vaak wel voldoende, maar blijven toch mager. Ook langdurige stress kan leiden tot ondergewicht, doordat de spijsvertering dan niet optimaal werkt en de opname van voedingsstoffen op die manier wordt bemoeilijkt. Er zijn wel tweehonderd verschillende homeopathische middelen die kunnen helpen bij ondergewicht, afhankelijk van iemands persoonlijkheid. Zo kan iemand die nerveus is van aard, snel praat en veel beweegt, baat hebben bij het middel iodium. Dit middel vermindert de rusteloosheid en maakt het lichaam zo beter in staat om voedingsstoffen op te nemen. Een ander voorbeeld is thuja, een middel dat geschikt is voor mensen die moeite hebben zichzelf te laten zien. Ze cijferen zichzelf weg, hebben weinig zelfvertrouwen en worden niet gezien, ook letterlijk niet, omdat ze zo mager zijn. Thuja geeft ze meer zelfvertrouwen en zorgt ervoor dat eten beter smaakt. Hooggevoelige mensen kunnen baat hebben bij de bloesemremedie 'bescherming'. Deze remedie, die onder andere het kruidje-roer-mij-niet bevat, helpt je beter bij jezelf te blijven en minder energie kwijt te raken aan het verwerken van prikkels." <