

# TRENDS DIE WE IN 2020 MOGEN VERGETEN

2020 is ondertussen al een tijdje bezig en het ziet ernaar uit dat we aan de vooravond van het nieuwe decennium, dat volgend jaar begint, klaar zijn om heel wat trends van de laatste 10 jaren achter ons te laten. Te veel van die modebewegingen blijken immers helemaal niet zo effectief te zijn als werd beweerd. Hier 5 gezondheidstrends die je vanaf nu gerust helemaal mag vergeten.

## 1. DIËTEN

Hoewel gezond eten erg belangrijk is, hebben we toch een hele hoop diëten zien voorbijkomen waarvan de waarde op zijn zachtst gezegd erg discutabel is. In sommige gevallen heeft dat echter meer te maken met onbedoelde neveneffecten dan met een slechte samenstelling van het dieet. Zo heeft het wel degelijk zin om minder vet te eten, maar helaas blijken veel vetvrije producten een hoger gehalte aan verwerkte, koolhydraatrijke ingrediënten te bevatten. Voldoende 'gezonde vetten', zoals olijfolie, sojaolie en omega-3-vetzuren consumeren, blijft een goed idee, terwijl je room, boter en vet vlees best altijd vermijdt. Overigens mag je ook kokosnootolie vergeten: de voordelen daarvan zijn nooit echt bewezen en die olie is bovendien erg rijk aan gesatureerd vet.



Ook het ketodieet mag je grotendeels schrappen uit de agenda. Proteïnediëten bestaan natuurlijk al sinds Atkins, maar 2019 bracht de nieuwste versie ervan: door erg weinig koolhydraten te eten, zou jouw lichaam in 'ketose' gaan – een staat waarin jouw lichaam opgeslagen vet begint te verbranden omdat er geen andere energie meer voorhanden is. Het probleem is dat het net alleen moeilijk is om zo lang koolhydraten te vermijden, maar ook dat eetpatronen met veel dierlijke eiwitten in voor een groter risico tot een vroege dood zorgen én dat het erg slecht is voor ons milieu. We zijn er dan ook zeker van dat Greta Thunberg geen fan is van het ketodieet.

Het paleodieet steunt dan weer op een erg wankel hypotheese. Volgens aanhangers zou de samenstelling van de mens niet aangepast zijn aan onze moderne verwerkte voeding. Door terug te gaan naar eten waarop werd gejaagd of dat werd verzameld in de natuur, zoals onze paleolithische voorouders dat deden tot de ijstijd zo'n 12.500 jaar geleden begon dat deden, zouden we slanker en gezonder worden.



Twee probleempjes: ten eerste vermijdt het paleodieet zowel volkorengranen als groenten (die in de steentijd wel degelijk werden gegeten) en ten tweede heeft genetisch onderzoek duidelijk aangetoond dat onze lichamen zich wél hebben aangepast aan moderne eetgewoonten.

Bij ons in België was het 'KE Diet' dat in 2011 werd geïntroduceerd voor de meeste mensen een brug te ver en dat mag ook zo blijven. Het idee van proteïnepoeder een aantal dagen lang via een tube onze neus in te laten schuiven, deed ons al huiveren, maar de 800 kilocalorieën per dag die je op zo binnenkrijgt, zouden ook niet voldoende zijn om gezond te blijven, waardoor sommige gebruikers longinfecties en hartaandoeningen ontwikkelden.

Enkel fruit en groenten eten, dan? Drie tot tien dagen enkel sap drinken zou het lichaam immers moeten ontgiften en bovendien zou je er logischerwijs slanker van moeten worden. Er is in dit geval zeker wél goed nieuws, want wie zich aan deze manier van eten waagt, zou wel degelijk wat watergewicht moeten verliezen en een sterke stijging in aantal nutriënten krijgen. Het nadeel is dan weer dat de bloedspiegel sterk kan dalen als er zo weinig calorieën en eiwitten worden opgenomen. Het potentiële gevolg? Vermoeidheid, duizeligheid en hoofdpijn. Overigens



heb je ook geen diëten als het 'citroendetoxdieet' nodig om te ontgiften: die taak wordt al uitgevoerd door onze nieren, of tenminste toch als ze normaal werken.

Nu de dagen van de droge, saaie vegetarische burgers geteld lijken te zijn en er tal van geweldige vleesvervangers op de markt zijn, loont het misschien ook de moeite om even aan te stippen dat deze gezondere, milieuvriendelijkere alternatieven door heel wat (kunstmatige) processen zijn gegaan, doorgaans erg veel zout bevatten en even calorierijk zijn als de echte varianten. De boerenkool die de laatste tijd begon gekend te worden als een supernutriënt, mag je zeker blijven eten, al zijn andere groene bladgroenten eigenlijk even gezond.

## 2. MAGNETISCHE ARMBANDEN

We zagen er nog een paar op CES 2020, maar daar bleek ook dat de meeste soortgelijke gadgets vooral 'smart' willen zijn en allerlei apps of zelfs AI incorporeren. Wie toch nog magnetische armbanden wil dragen, doet dat best omdat hij of zij ze gewoon mooi vindt. Volgens de hypothese van de fabrikanten (lees: het marketingpraatje) zouden dit soort gadgets de elektromagnetische impulsen die uit evenwicht raken als cellen en



weefsels worden beschadigd, maar kunnen hun armbanden de pijn weer mitigeren – vooral als het artrosepijn betreft. Helaas: hoewel magnetische therapie wel degelijk pijnstillend kan werken, lijken de kleine armbanden geen effect te hebben. Weggooien die troep, dus.

## 3. FITNESSAPPARATUUR

Geregeld gaan fitnessen (en het liefst nog thuis, waar de luchtkwaliteit vaak beter is dan in een gym) is zeker een goed idee. Tot de minder goede ideeën behoren de fitnesskorsetten die voor een slankere lijn en vetverlies zouden zorgen, maar waarvan blijkt dat ze de spieren verzwakken en kunnen leiden tot duizeligheid, misselijkheid, blauwe plekken en... scheten laten.

Ook alle apparaten die zogezegd heel specifieke plekken op het lichaam behandelen, kunnen de vuilbak in als er geen alternatieve manier is om ze te gebruiken. Denk maar aan de Shake Weight, een omgetoverde halter waar je zo'n zes minuten per dag mee moet schudden om de armen te trainen. Dat zou immers het vet in de armen verbranden. Het blijkt echter allemaal een mythe te zijn, want zulke specifieke vetverbrandingstraining kan niet werken. Zo verloren proefpersonen die tijdens een experiment 3 keer per week 'leg presses' moesten doen 10% vet. In de armen.



Fan van de natuurlijke manier? Mjah, maar dan wel niet als het om lopen op blote voeten gaat. Het idee is dat de houding en de schokabsorptie daardoor zouden verhogen, maar eigenlijk draagt de methode maar bitter weinig bij. Sterker, nog: onderzoekers ontdekten dat de Masai Barefoot Technology die sommige fans gebruiken om naakte voeten te simuleren net méér kracht op de voeten genereert en het aantal graden beweging van de heupen, knieën en zowat alle andere gewrichten beperkt.

De bootcamps die tijdens de jaren 2010 her en der populair waren, blijken ook niet voor iedereen te werken. De reden is simpel: ze duren nooit erg lang en vele bootcampers keren achteraf terug naar hun reguliere eetgewoonten. Ook focust dit soort initiatieven zich doorgaans vooral op cardio, terwijl een studie die in 2017 aan de Wake Forest University werd uitgevoerd al uitwees dat er meer overtollig gewicht wordt verloren als er ook aan gewichtstraining wordt gedaan.

#### 4. VAPEN

Weet je nog hoe 'vapen' nog niet eens zo lang geleden helemaal geen modieus woord was? Toen e-sigaretten voor het eerst werden geïntroduceerd, was dat vooral als veilig alternatief voor het roken van reguliere kankersticken. Helaas blijkt vaperen toch niet zo gezond te zijn. Zo rapporteerde het Amerikaanse Center for Disease Control and Prevention dat het al in verband werd gebracht met 54 doden en 2.500 hospitalisaties ten gevolge van longbeschadiging door chemicaliën als vitamine E acetaat en tetrahydrocannabinol (THC). Ook het (lagere) gehalte aan nicotine is gevaarlijk en kan zowel bloeddruk- als adrenalinepieken veroorzaken.



Nog erger: het is nog lang niet bewezen dat vaperen er ook echt voor zorgt dat iemand zijn of haar sigaretten (permanent) opgeeft, waarmee ook de reden waarvoor mensen oorspronkelijk e-sigaretten begonnen te gebruiken weg komt te vallen.



#### 5. PILLETJES

Hoewel sommige supplementen zeker de moeite waard zijn, weten we van sommige pillen die je zonder voorschrift in de winkel kunt kopen dat ze simpelweg niet werken of zelfs gevaarlijk zijn. Zo was vitamine D lange tijd erg populair als extra aanvulling op de normale voeding. Ze zou depressie, vermoeidheid en spierzwakte wegvegen, maar hoewel die bewering gedeeltelijk klopt, hebben de meeste mensen dit soort vitaminesupplementen niet nodig omdat ze simpelweg geen tekort hebben. Als ze dan toch vitamine D-pilletjes beginnen te nemen, riskeren ze braakneigingen, krampen, misselijkheid, zwakte en nierproblemen.

Of wat te denken van de placentapillen die in 2012 populair werden gemaakt door de wellicht goedbedoelende January Jones? De pillen waren vervaardigd uit haar eigen gedehydrateerde placenta, maar die zou mogelijk allerlei soorten gif kunnen bevatten. Ook de bewering dat de pilletjes post partem depressie kunnen aanpakken, steunt op bitter weinig valide onderzoek. Geen kindjes maken werkt dan ook het best als je er achteraf niet depressief van wilt worden.

Dirk Vandereyken