

# D.A.S.H. VERKOZEN TOT BESTE DIEET

## ZO WORDT HET OOK JOUW SUCCESFORMULE!

Het D.A.S.H.-dieet werd al meerdere malen door experts verkozen tot het beste dieet. Ontdek hoe het ook jou kan helpen om een gezond gewicht en dito lichaam te bereiken!

**A**tkins, South Beach, Dukan, het bloedgroep- of groentesoepdieet... Er bestaan zo waanzinnig veel diëten dat een afvaller door de bomen het bos niet meer ziet. Gelukkig bestaan er ook lijflijsten van de beste afvalmethodes: het Amerikaanse magazine U.S. News & World Report publiceert bijvoorbeeld jaarlijks een overzicht van de beste diëten en daarin heeft D.A.S.H. al meerdere keren de nummer-1-positie veroverd. 'D.A.S.H.?', horen we je zeggen? Het dieet, dat door Amerikaanse gezondheidsexperts en voedingsdeskundigen bejubeld wordt, is weinig bekend in België. Niet verwonderlijk, speunwerk op de Bol.coms van deze wereld leert ons dat er in de boekmarkt een groot gat is voor Nederlandse D.A.S.H.-handleidingen. En-geestelijke informatie vind je à volonité.

Gratis zelfs, want het Amerikaanse National Heart, Lung and Blood Institute, dat het dieet mee ontwikkelde, stelt online brochures ter beschikking over het voedingsplan dat met het leiftenwoord D.A.S.H. gedoopt werd: *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. In de eerste plaats is de voedingswijze dus een dieet dat hypertensie aanpakt en voorkomen wordt wanneer patiënten kampen met hoge bloeddruk. 'Maar omdat het dieet je een gezonde levenswijze aanleert, is gewichtsvlies een positief neveneffect', aldus **diëtiste Wendy De Munter**, die voor ons een kritische blik werpt op het populaire Amerikaanse dieet.

### Hoe werkt het?

Aan de basis van D.A.S.H. ligt een verminderde zoutinname. Logisch: D.A.S.H.

werd ontwikkeld als dieet voor mensen met hypertensie en je zoutinname beperken is vaak een efficiënte manier om je bloeddruk weer de baas te kunnen. Wendy De Munter: 'Zout trekt vocht aan en meer vocht in je bloedvaten zorgt voor een hogere bloeddruk. Als je minder zout eet, daalt dus de hoeveelheid vocht in je bloedvaten, waardoor ook je bloeddruk afneemt.' Dat gaat echter niet op voor iedereen, waarschuwt de diëtiste. 'Sommigen zijn zoutgevoelig, voor anderen is de zoutinname reduceren niet voldoende om de bloeddruk onder controle te houden. Maar D.A.S.H. raadt ook aan om meer fruit en groenten te eten. Die zijn rijk aan kalium en dat werkt het bloeddrukverhogende effect van natrium\* tegen.' D.A.S.H. wil ook je cholesterol in balans houden en zet daarom meer gezonde vetten op het menu. Diëtiste Wendy De

### Jouw dagelijkse caloriebehoefte volgens D.A.S.H.

Dit D.A.S.H.-schema geeft je een goede schatting. Want je exacte caloriebehoefte wordt ook bepaald door je lengte, gewicht, gezondheid... Bovendien is D.A.S.H. een eeiplan ontworpen in de VS, waar gezondheidsexperts een hogere calorie-inname aanraden dan hun collega's uit onder andere België.

Geslacht	Leeftijd	Sedentaire levensstijl	Matig actieve levensstijl	Actieve levensstijl
VROUW	19 - 30	2.000 kcal	2.000 - 2.200 kcal	2.400 kcal
	31 - 50	1.800 kcal	2.000 kcal	2.200 kcal
	51+	1.600 kcal	1.800 kcal	2.000 - 2.200 kcal
MAN	19 - 30	2.400 kcal	2.600 - 2.800 kcal	3.000 kcal
	31 - 50	2.200 kcal	2.400 - 2.600 kcal	2.800 - 3.000 kcal
	51+	2.000 kcal	2.200 - 2.400 kcal	2.400 - 2.800 kcal

**Munter:** 'Ons lichaam heeft cholesterol nodig, bijvoorbeeld om hormonen, celmembranen en gal aan te maken. Gunstige onverzadigde vetzuren zorgen mee voor een goede cholesterolhouding, we halen ze uit vis, plantaardige oliën, olijven, noten, avocado's...'. **Allemaal voedingsmiddelen die het D.A.S.H.-dieet aanraadt. Slechte cholesterol wordt geboost door verzadigde vetten uit vlees, melkproducten, harde bak- en smeervetten, snacks, chocolade... waar je volgens D.A.S.H. dus maar beter zuinig mee omspringt. En dan zijn er nog de transvetten die ook op de D.A.S.H.-verbodlijst staan. 'Dat zijn gezonde onverzadigde vetten die door een chemisch verwerkingsproces verzadigd en dus ongezonder worden zijn. Ze worden vaak toegevoegd aan bijvoorbeeld industriële bereide gerechten, koekjes en gebak', rontt Wendy De**

**Munter het lijstje af. Minder zout en slechte vetten, meer gezonde vetten, fruit en groenten. Dat klinkt vertrouwd in de oren. Wendy De Munter: 'Het D.A.S.H.-dieet komt grotendeels overeen met onze Belgische principes over gezonde voeding. Als je de richtlijnen volgt van de actieve voedingsdriehoek die voor volwassenen gelden, kom je bij ongeveer hetzelfde voedingspatroon uit.' Goed om te weten! Maar genoech theorie, aan de slag nu. Zo ga je te werk: check eerst via het calorietool wat jouw dagelijkse caloriebehoefte is en kijk vervolgens in het D.A.S.H.-eetplan welke hoeveelheden van welke voedingsmiddelen jou helpen om een gezond gewicht te bereiken en te behouden.**

\* Zout of natrium, *what's in a name?* Veel! Als een product 1 g natrium bevat, bevat het 2,5 g zout (of natriumchloride). >>

# HET D.A.S.H.-EETPLAN

Hang dit eetplan op je koelkast of stop het in je handtas en je weet exact wat er in je broodschappenkast en koelkast moet belanden. Maar volgens diëtiste Wendy De Munter is het ook hier opletten gebouwen: 'De Amerikaanse D.A.S.H.-richtlijnen omvatten doorgaans grotere hoeveelheden voedsel dan we in België aanraden.' Daarom vind je hier vergelijking bij elke voedselgroep de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens de actieve voedingsrichthoek.

VOEDSELGROEP	PORTIES PER DAG		VOORBEELDEN	BELANG VAN DEZE VOEDSELGROEP VOOR HET D.A.S.H.-PLAN	ADVIES ACTIEVE VOEDINGS-DRIEHOEK
	1.600 calorieën	2.000 calorieën			
GRANEN	6	6-8	10-11	Belangrijke bron van energie en vezels.	5 tot 12 sneeden brood per dag
GROENTEN	3-4	4-5	5-6	Rijk aan kalium, magnesium en vezels; groenten bevatten minder natrium dan vele andere voedingsmiddelen.	3 tot 5 aardappelen en 300 g groenten per dag.
FRUIT	4	4-5	5-6	Rijk aan kalium, magnesium en vezels; groenten bevatten minder natrium dan vele andere voedingsmiddelen.	2 tot 3 porties van 125 g per dag.
MAGERE EN HALFVOLLE MELK EN MELKPRODUCTEN	2-3	2-3	3	Belangrijke bronnen van calcium en eiwitten.	2 tot 3 porties van 125 g per dag.
MAGER VLEES, GEVOGELTE EN VIS	3-6	6 of minder	6	Rijk aan eiwitten en magnesium.	75 tot 100 g bereid product per dag en maximaal 3 eieren per week.
NOTEN, ZADEN, PEULVRUCHTEN	3 per week	4-5 per week	1	Rijk aan magnesium, eiwitten en vezels.	25 g ongezuolen noten, zaden of peulvruchten per dag. 3 eetlepels peulvruchten per dag i.p.v. vlees.
VETTEN EN OLIËN	2	2-3	3	27 % van de calorieën uit de D.A.S.H.-studie kwamen uit vet, inclusief vet in of toegevoegd aan voeding.	1 eetlepel vetstof om te bereiden, 1 mespunt (5 g) om te smeren.
ZOETIGHEDEN	0	5 of minder per week	2 of minder	Alle zoetheiden moeten vetarm zijn.	Kleine hoeveelheden, maximaal 200 à 250 kcal per dag uit de resigroep.

\* De hoeveelheid vet die een product bevat, bepaalt de porties. Bij 1 eetlepel gewone dressing = 1 portie, 1 eetlepel magere dressing = 0,5 portie, 1 eetlepel vetrijke dressing = 0 porties.

# ZO WORDT HET EEN SUCCES!

- Om je bewust te worden van je eetpatroon, kan het helpen om een eetdagboek bij te houden voor je met het dieet van start gaat. Zo zie je wat je eet en welke veranderingen essentieel zijn.
- Bouw je nieuwe voedingspatroon langzaam op. De diëtiste: 'Ga na wat je gewoontes en begin daarmee.'
- Ben je geen grote groente- of fruit-eier? Start dan met kleine porties. Wendy: 'Als je plots veel vezels eet, moeten je darmen meer gaan werken om die af te breken. Dat kan een opgeblazen gevoel of krampen veroorzaken. Begin met 1 portie en bouw verder op.'
- Koop voeding die geen of weinig zout bevat. D.A.S.H. raadt aan het voedingslabel te checken en te zoeken naar producten die maximaal 5 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid natrium bevatten. De diëtiste: 'Wij adviseren 100 mg natrium per 100 g product. Vese voeding is sowieso beter. Alles wat verpakt is in blik, kartonverpakking, zakjes of bakken, bevat zout.'
- Kies voor verse vis, kip of producten van mager vlees, in plaats van ingeblikte, gerookte of bereide varkensvlechten.
- Bereid zelf je voedsel zonder zout en verban het zoutpotje van de tafel. 'In zowat al onze voedingsmiddelen zit van nature natrium, dus consumeren we er toch genoeg van.'
- Wees creatief met kruiden, citroen, limoen... Wendy: 'Ik geef cliënten vaak een kruidenwizer mee: welk kruid past waarbij en kan je dus gebruiken om zout te vervangen? Koop wel pure kruiden en let op met mengsels zoals spagheedikruiden, waar zout in vermengd zit.'
- Beperk smaakmakers zoals pickles, mosterd, ketchup, sausjes en andere sauzen, ze bevatten allemaal veel zout.

# CONCLUSIE? D.A.S.H. WERKT

**Diëtiste Wendy De Munter:** 'Omdat het gewone voedingsmiddelen raad en je geen ingewikkelde recepten hoeft te volgen. Het is een dieet gebaseerd op gezonde voeding en heeft daardoor ook effect op lange termijn, in tegenstelling tot een crashdieet dat zo beperkend is dat niemand het lang kan volhouden. En het is betaalbaar. Mensen denken dat gezonde voeding duurder is, maar als je bijvoorbeeld je dagelijkse portie vlees - vaak het duurste ingrediënt uit je gerecht - halveert, bespaar je heel wat. Schrap bovendien alle dure kant-en-klaraarproducten en je wilt nog meer.' Is het voor iedereen geschikt? 'Voor kinderen raad ik D.A.S.H. niet aan, omdat zij wel voldoende vetten uit bijvoorbeeld volle melkproducten nodig hebben om te groeien. En volwassenen met gezondheidsproblemen zoals nierinsufficiëntie of prikkelbaredarmsyndroom bespreken hun voedingspatroon beter met hun arts en diëtist. Maar voor andere volwassenen is het een erg goed voedingsplan, als de porties aangepast worden aan hun noden.' Het D.A.S.H.-dieet werd dus terecht meerdere malen verkozen tot het beste algemene dieet. Wil je meer informatie over D.A.S.H.? Surf naar [www.nhbi.nih.gov](http://www.nhbi.nih.gov), de website van het National Heart, Lung and Blood Institute. Of vraag raad aan een diëtist. Je vindt er een in je buurt via [www.vbv.org](http://www.vbv.org), de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten.

