



DOPING AUTORITEIT

Volop eten, volop bewegen?

Hans Wassink

**EFAA Congres "Personal Training in Europa"
12 februari 2011, Veldhoven**



DOPING
AUTORITEIT

Programma Eigen Kracht

11.45 uur **Volop eten, volop bewegen?**

Hans Wassink

14.15 uur **Creatine: twintig jaar aan de top**

Bart Coumans

16.00 uur **Motiveren valt te leren**

Anneke Palsma

Doe mee met Eigen Kracht !

advertorial

EIGEN KRACHT CAMPAGNE FITNESSCENTRA GAAT VAN START

Na een geslaagde pilot bij diverse fitnesscentra gaat Eigen Kracht, de campagne van de Dopingautoriteit voor de fitnessbranche, van start. De campagne wil sporters informeren over de mogelijkheden om op een gezonde manier gespierder of slanker te worden. Fitnesscentra kunnen zich aansluiten en materialen aanvragen.

De voorlichtingsmaterialen (posters, pot en display met folders) willen meer Eigen Kracht-bewustzijn kweken en duidelijk maken dat gezondheid en trainen voor cosmetische motieven (gespierder, slanker) heel goed te combineren zijn. Toch weten veel mensen vaak niet goed hoe ze hun doelen op een efficiënte manier kunnen bereiken. Dat brengt het risico met zich mee, dat ze het gaan zoeken in pillen, poeders, en soms zelfs, 'sterker spul', als anabole steroïden. Dan ben je een eind weggedreven van waar het allemaal om begonnen was: op Eigen Kracht een fit en getraind lichaam ontwikkelen. Bij de campagne hoort verder een uitgebreide website (www.eigenkracht.nl) en het boek Op Eigen Kracht slanker-strakker-sterker, waar veel betrouwbare informatie te vinden is over training, voeding, supplementen, en nog veel meer.

AANDACHT VOOR EIGEN KRACHT

Fitnesscentra spelen een belangrijke rol bij het bevorderen van een fitnesklimaat waarin gezondheid voorop staat en gebruik van anabolische en andere schadelijke middelen wordt afgekeurd. De Eigen Kracht potten, potjes en posters, die onderdeel uitmaken van de campagne, brengen het belang van op een gezonde manier met je lijf bezig zijn nog eens extra onder de aandacht. Op de posters staan mannen en vrouwen die 'model staan' voor wat er op Eigen Kracht mogelijk is, als je maar een beetje aandacht en energie steekt in pittige training en goede voeding. In onze potten bevinden zich geen vage supplementen of wonderpillen die van alles en nog wat beloven. De ingrediënten die op het etiket staan vermeld: trots, discipline, karakter, zelfvertrouwen, gezondheid en voldoening lijken weinig tastbare zaken, maar zodra je begrijpt dat je van je Eigen Kracht en mogelijkheden moet uitgaan, kun je met de inhoud ervan bergen verzetten.

EIGEN KRACHT CENTRA

Richard Proost van Richard Proost Sport uit Oudewater heeft als één van de eersten de campagne uitgetest. 'De reacties op de posters zijn best grappig en leuk. Mensen vragen zich af of het middel wel



écht helpt. Dan zeg ik dat het zeker het geval is. Omdat we nauwelijks supplementen verkopen, was een enkeling zeer verbaasd dat we nu wat zouden gaan verkopen. Lees het etiket op de pot maar, was mijn antwoord. Al snel valt dan het kwartje en moeten ze er hartelijk om lachen.' Richard geeft aan dat Eigen Kracht ook goed aansluit bij de visie van zijn sportcentrum. 'Sommige mensen willen wel veel, maar doen er (te) weinig voor. En je zult het toch echt zelf en op eigen kracht moeten doen. In die zin ondersteunt het hetgeen we willen uitdragen.'

En ook krachttrainingsdeskundige en topsportbegeleider Hans Kroon van Fitnesscentrum Noord in Rotterdam vindt meer aandacht voor Eigen Kracht een goede zaak. 'Mijn ervaring is dat je mensen vaak toch ook een beetje moet opvoeden, duidelijk moet maken dat er wel heel veel mogelijk is, maar dat je daar wel iets voor moet doen. Met andere woorden, ze moeten leren vertrouwen op eigen kracht. Ze moeten van die houding 'ik heb een probleem en lost u dat even voor mij op' af.

INHAKEN OP EIGEN KRACHT

Fitnesscentra die zich hierin herkennen en meer Eigen Kracht-bewustzijn in hun centrum willen kweken, kunnen de posters, pot en folders aanvragen bij Hans Wassink, voorlichter breedtesport van de Dopingautoriteit. E-mail: h.wassink@dopingautoriteit.nl of telefoon: 010-2010157.

EIGEN KRACHT



INHAKEN OP EIGEN KRACHT

FITNESSCENTRA DIE MEER EIGEN KRACHT-BEJUSTZIJN IN HUN CENTRUM WILLEN KWEEKEN, KUNNEN INHAKEN OP DEZE CAMPAGNE EN DE POSTERS, POT EN FOLDERS AANVRAGEN BIJ HANS WASSINK, VOORLICHTER BREDTESPORT VAN DE DOPINGAUTORITEIT. E-MAIL: h.wassink@dopingautoriteit.nl OF TELEFOON: 010-2010157. ZIE OOK DE ADVERTORIAL OP PAGINA 24 EN 25.



START RIGHT NOW

THE PRIDE BOOSTER



Zoeken op Eigen Kracht

- ▶ PIJLERS EIGEN KRACHT
- ▶ EIGEN KRACHT DOELEN
- ▶ SUPPLEMENTEN
- ▶ DOPING
- ▶ GEZOND & FIT
- ▶ VIDEO'S
- ▶ TESTEN & METEN
- ▶ LINKS
- ▶ VEEL GESTELDE VRAGEN
- ▶ DOSSIERS
- NIEUWS
- START RIGHT NOW

EIGEN KRACHT GEEFT INFORMATIE OVER GEZOND SLANKER, STRAKKER, STERKER WORDEN

EIGEN KRACHT FITNESSCENTRA

Hieronder is een lijst te vinden van deelnemende Eigen Kracht Fitnesscentra ingedeeld naar provincie en alfabetisch geordend naar plaats. Het totaal aantal deelnemende fitnesscentra is nu: **132**

Drenthe

- Assen, [Energym](#)
- Beilen, [Fitnesscentrum Body-Art](#)
- Kampen, [Medisport Kampen](#)
- Meppel, [Medisport Meppel](#)

Flevoland

- Almere, [Almere Fitness](#)
- Almere, [Sportcentrum Centre Point](#)
- Almere, [Van de Kamp Sport](#)

Friesland

DE 'HAMFACTOR' VAN AFSLANKEN IS:

- ▶ [Andere eetgewoonten](#) 46%
- ▶ [Andere beweeggewoonten](#) 16%
- ▶ [Andere denkgewoonten](#) 33%
- ▶ [Andere ouders](#) 4%

SHAKE IT!





**DOPING
AUTORITEIT**

Opbouw presentatie

- Houston, we've got a problem!
- Een kwestie van balans
- Afslanken zit 'm niet in het bewegen
- Het zit 'm niet in de koolhydraten?
- Henk en Ingrid in Luilekkerland
- De flipperkast in je brein
- Obesogene samenleving
- Wat werkt...





**DOPING
AUTORITEIT**

Evolutionair gezien

- Menselijk lijf is afgelopen 40.000 jaar genetisch hetzelfde gebleven
- Lijf 'gemaakt' voor verzamelen en jagen
- Van nature: goed eten en lui zijn
- Nu: prehistorisch lijf in een onnatuurlijke obesogene omgeving

Chordain e.a., 1998







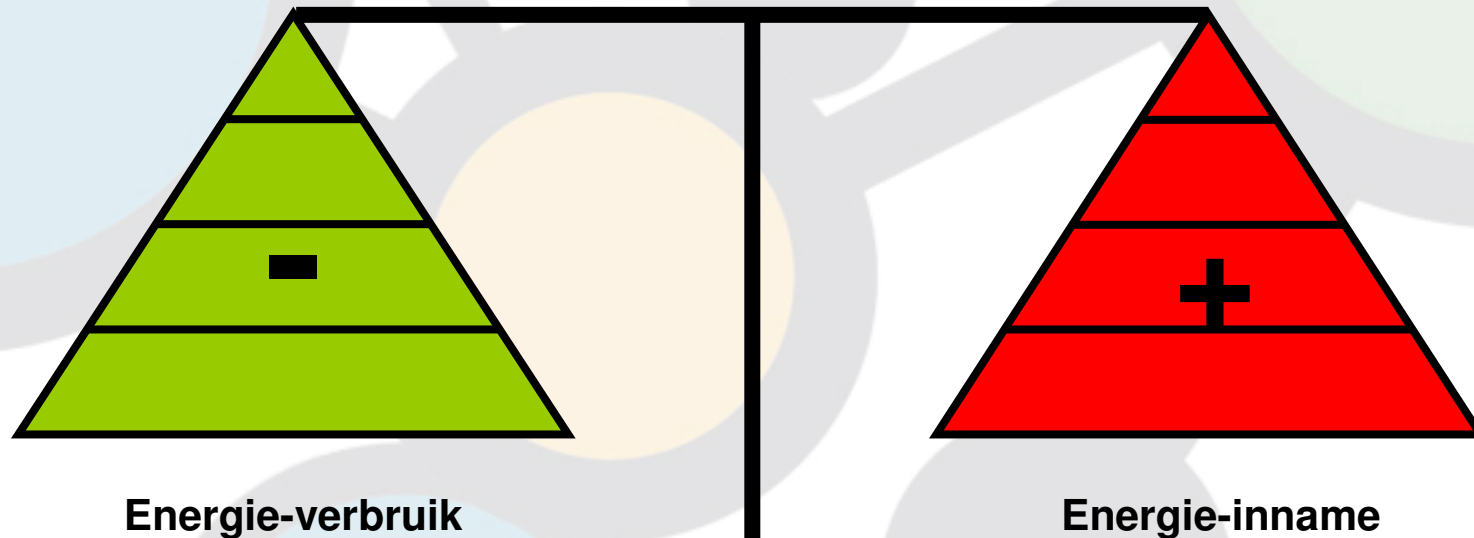


Hoe dik is een Amerikaan?

- Ruim 70% heeft overgewicht
- Meer dan 35% heeft extreem overgewicht
- Een op de vijf kinderen (extreem) zwaar
- Amerikanen zijn van alles meer gaan eten
- Grootste toename consumptie vet/olie
- Overgewicht cultureel negatief*
- Rechtszaken tegen voedingsfabrikanten*
- Gemiddelde calorische consumptie in 35 jaar gestegen van 2200 naar 2700 kcal per dag



Een kwestie van balans



Positieve balans = gewichttoename
Negatieve balans = gewichtafname
In balans = gewichthandhaving









**DOPING
AUTORITEIT**

Afvallen zit 'm niet in 'beweging'

- Vanaf jaren '80 zelfs wat meer beweging
- We bewegen als zoogdier voldoende
- Toename gewicht gevolg van overeten
- Bij dieet is er een afname beweging
- Bij intensieve inspanning -> compensatie
- Bootcamp contraproductief?*
- Bewegen is hét medicijn?*

Westerterp/Speakman – Inter Journal of Obesity (2008)



**DOPING
AUTORITEIT**

Terug naar de voeding?







**DOPING
AUTORITEIT**

De basics van Atkins

- Koolhydraatarm dieet
- Insulineproductie beperken
- Lichaam moet harder werken met vetten en eiwitten
- Verbranden van voornamelijk vetten (ketose)
- Ketonen – ‘calorieën’ die uitgeplast kunnen worden
- Daardoor kan er ‘naar believen’ worden gegeten





**DOPING
AUTORITEIT**

De basics van Montignac

- Snelle koolhydraten schrappen (glykemische index)
- Kiezen voor langzame koolhydraten
- Verzadigde vetten beperken
- Meer onverzadigde vetzuren eten
- Koolhydraten mogen niet samen met vetten worden gegeten
- Calorieën zijn niet belangrijk





**DOPING
AUTORITEIT**

De basics van dr. Frank

- Koolhydraatarm dieet
- Insulineproductie beperken
- Magere eiwitten (liefst vis of kip) volop eten
- Onverzadigde vetten kiezen
- Reductil[®] (remt de eetlust)
- Xenical[®] (vermindert vetopname)





De basics Paleodieet

- Volop: vlees en vis, groenten en fruit
- Matig: noten, aardappels, olijfolie, ei
- Geen: zuivel, granen, rijst, bonen
- Geen: suiker en bier, wijn met mate
- Absoluut taboe: geraffineerde suikers
- Met name door eiwitgehalte verzadigend
- Overeten heel moeilijk
- Dit type dieet zou gezond zijn

?



**DOPING
AUTORITEIT**







**DOPING
AUTORITEIT**

Hoe dik is een Chinees?

- Afgelopen 30 jaar explosie overgewicht
- Vooral stedelijke middenklasse
- Een op de vijf Chinezen te (extreem) zwaar
- MC & KFC: 2500 restaurants grote steden
- Van traditionele dieet naar fast food
- Overgewicht cultureel nog positief

Fat China, How Expanding Waistlines are Changing a Nation – Paul French & Matthew Crabbe (2010)



**DOPING
AUTORITEIT**

Hoe dik is een Nederlander?

- 57% mannen heeft overgewicht
- 42% vrouwen heeft overgewicht
- 14,5% jongens heeft overgewicht
- 17,5% meisjes heeft overgewicht
- Bij vrouwen komt obesitas vaker voor
- In 1981 was 33% van de volwassenen te zwaar
- Obesitas verdubbelde ruim van 5% naar 12%



Veranderde eetgewoonten

- Mensen snacken vaker -> overgewicht
- Ontbijt overslaan -> overgewicht
- Meer snoep en frisdrank -> overgewicht
- Meer alcohol (vooral jongeren) -> overgewicht
- Porties groter -> overgewicht
- Vaker uit eten -> overgewicht
- Kanen in de kantine -> meer overgewicht
- Eten voor de televisie -> meer overgewicht

“I’m Lovin’ it!”
Peter Travers, Rolling Stone

“Fung and outrageous!”
New York Times
Richard Dyer

“Two thumbs up!”
Ebert & Saper

SUPER SIZE ME

A Film of Epic Portions

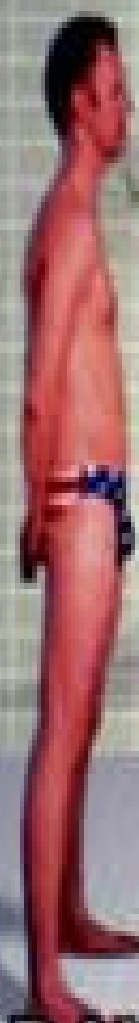


© 2004 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved. Fox and the Fox logo are trademarks of Twentieth Century Fox Film Corporation. Super Size Me is a trademark of Twentieth Century Fox Film Corporation. All other trademarks are the property of their respective owners.

www.SuperSizeMe.com



Morgan Spurlock :: Case# 003493



DAY 1

11% body fat

weight gain

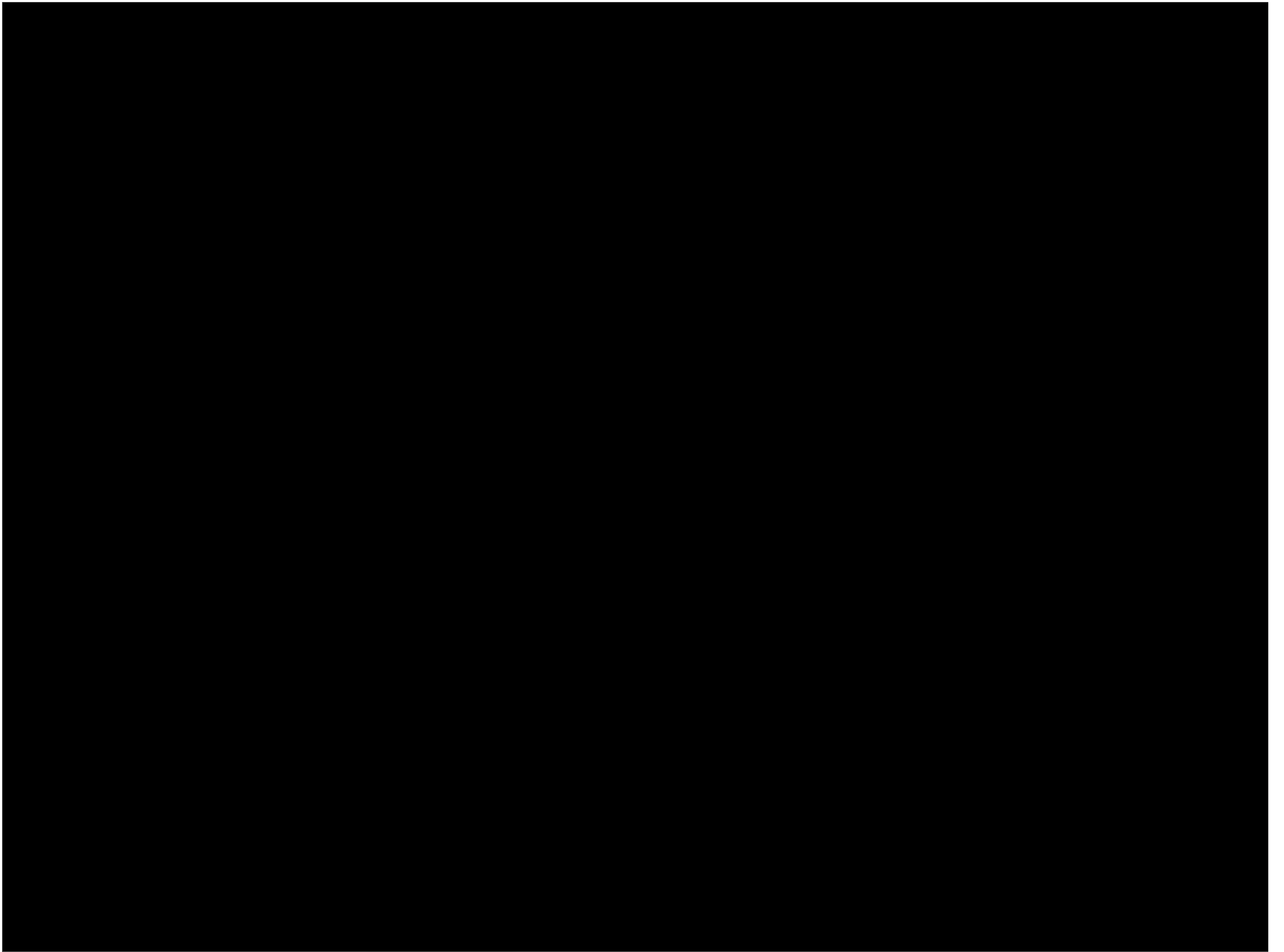


DAY 30

18% body fat

Massive Headaches
Mood Swings
Depressed &
Exhausted
2X Heart Failure
2X Heart Disease
Fat Liver
Massive Cravings
Cholesterol 230
Gained 24.5 lbs.
Worthless
cholesterol

Weight Gain
(SGPT/SGOT)





**DOPING
AUTORITEIT**

Zes voedingstrends

- Verval normale eetpatroon
- Steeds grotere porties
- Beschikbaarheid voeding 24/7
- Gemaksvoeding
- Junkfood
- Happen is een happening (beleveniseconomie)



**DOPING
AUTORITEIT**

Traditionele eetpatroon

- Drie hoofdmaaltijden en enkel tussendoortje
- Eén koekje bij de thee
- Doordeweekse dag kalm aan
- Weekend wat royaler
- Te veel verwennerij werd afgekeurd
- Tegenwoordig: alle dagen feest



**DOPING
AUTORITEIT**

Steeds grotere porties

- Hamburger is twee keer zo groot
- Flesje cola is standaard al een ½ liter
- Gezinszakken chips
- Magnum
- Grotere repen
- Heineken grotere glazen in café
- Enzovoorts



**DOPING
AUTORITEIT**

Beschikbaarheid 24/7

- Avondwinkels
- Pompstation
- Pizzakoerier
- 24 uurs economie
- Kantine/restaurants op school/bedrijf



**DOPING
AUTORITEIT**

Gemaksvoeding

- Toegevoegd suiker, vet, zout, smaakstoffen
- Minimale bereidingstijd
- Maakt snacken makkelijker
- Je hoeft niet erg te kauwen
- Vaak minder verzadigend



**DOPING
AUTORITEIT**

Junkfood

- Toegevoegd suiker, vet, zout
- Smaakstoffen
- Mondgevoel (bv. volle smaak)
- Afwisseling (knapperig/zacht)
- Calorierijker
- De neiging tot meer willen



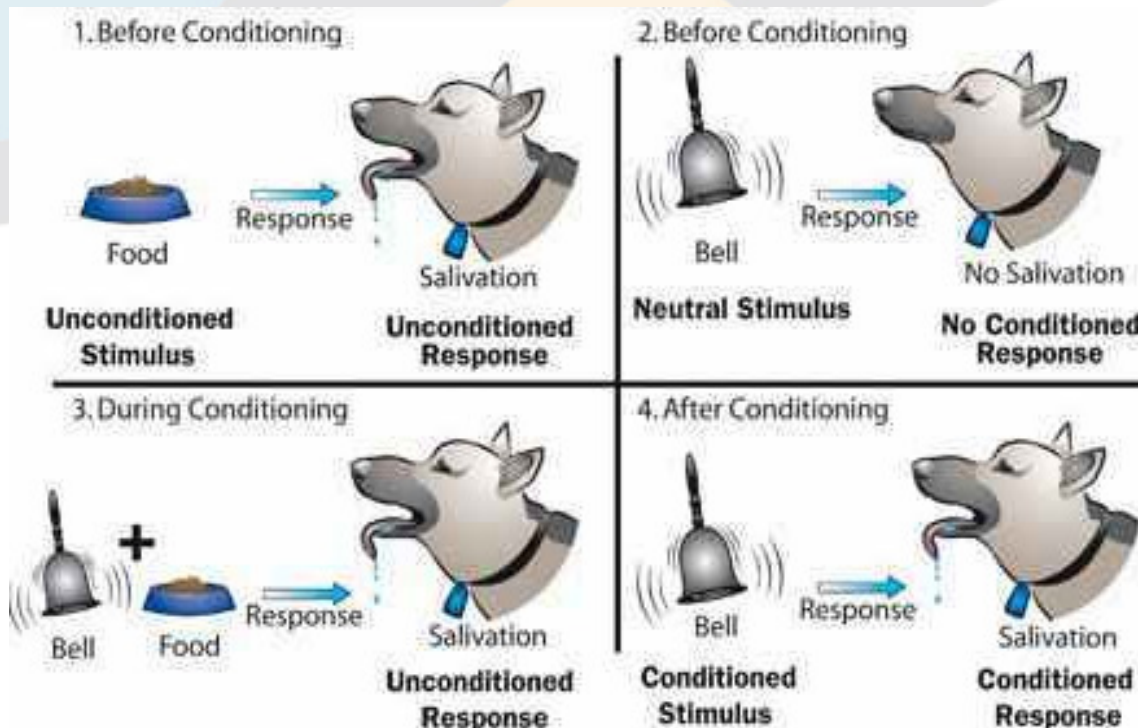
**DOPING
AUTORITEIT**

Happen is een happening

- McDonalds happy meal
- Flippo's
- Verpakking
- Vorm van de producten
- Smaaksensatie
- Beleving (Pepsi Max – been there, etc.)
- Multisensorisch (pakt alle zintuigen aan)



**Consument is hond Pavlov die
geconditioneerd wordt tot overeten
van hypersmakelijke voeding.**





**DOPING
AUTORITEIT**

Onderzoek Voedingscentrum

- Helpt Nederlanders wil graag gezonder eten
- Eten te lekker en/of kan zich niet beheersen
- Leven te onregelmatig
- Te druk
- Gemaksvoeding goedkoop
- Groenten en fruit duur

Voedingscentrum – november 2010







De obesogene samenleving

Maatschappelijke perspectieven
op overgewicht

Hans Dagevos en Geert Munnichs (red.)

AMSTERDAM UNIVERSITY PRESS



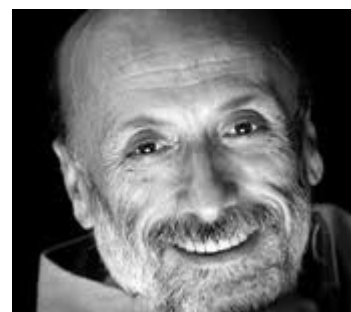
EEN PLEIDOOI VOOR ECHT ETEN



MICHAEL POLLAN
MANIFEST VAN EEN ETER



Slow Food®



Carlo Petrini



Carl Honoré



**DOPING
AUTORITEIT**

Survival skills in Cocagne

- Zorg voor structuur in de maaltijden
- Verschil tussen doordeweeks en weekend
- Geen boodschappen op een lege maag
- Maak een boodschappenbriefje
- Kies voor 'schone voeding'
- Kies voeding die verzadigt (eiwit)
- Eens in de week wegen
- Ken je zwakheden (voedingslogboekje)
- Haal geen junkfood in huis
- Eet onder rustige omstandigheden



**DOPING
AUTORITEIT**

Hamfactor van afslanken is:

- Andere eetgewoonten – 46%
- Andere bewegsgewoonten – 17%
- Andere denkgewoonten – 33%
- Andere ouders – 4%

Poll Eigen Kracht – 10 februari 2011





Wat werkt...

- Beweging alleen om af te slanken werkt matig
- Dieet om af te slanken werkt veel beter
- Vooral minder vet eten
- Krachttraining tegen verlies vetvrije massa
- Beweging/dieet is 20% en 80% verhouding
- Voor vasthouden streefgewicht kan sprokkelen helpen en is 60 min. matig inspan/dag goed
- Afslanken 10% lichaamsgewicht gezond, 3% ook al behoorlijk effect.



Hans Wassink, Guido Willemsen en Bart Coumans

OP EIGEN KRACHT

slanker - strakker - sterker



Het meest complete handboek boordevol informatie
en praktische adviezen voor effectief en gezond
fitnessen op eigen kracht

A decorative graphic consisting of several colored circles (blue, green, red, yellow, black, light blue, light green, light pink) connected by black lines, resembling a network or molecular structure. The circles are of various sizes and are scattered across the top and middle of the page.

DOPING AUTORITEIT

Vragen?

Doping Infolijn **0900 - 2001 000** (€ 0,10/min)
13.00-16.00 uur (ma-vrij)

Mail: dopingvragen@dopingautoriteit.nl

Web: www.dopingautoriteit.nl

Tel: 010 - 201 01 50

Fax: 010 - 201 01 59