



# **Gewichtbeheersing door Meer Eten**

**Glashelder voor iedereen die gezond en slank  
door het leven wil gaan en dat zo wil houden**

## **Print, E-Book en E-Reader**

"AfvalLEN door Meer Eten" verscheen in 2004 in druk, raakte in 2016 uitverkocht en werd niet herdrukt.

Het boekje is sindsdien en onder de nieuwe titel 'Gewichtbeheersing door meer eten' alleen als e-book verkrijgbaar, geproduceerd in het Adobe .pdf formaat. Daardoor is het leesbaar op elke PC en laptop en vrijwel alle tablets en smartphones.

## **Tekst, tekstbewerking, redactie en vormgeving**

Cint **M**Media - Amstelveen, in opdracht van de Marijke Foundation (Stichting Marijke MHKO Fonds - [www.marijke-foundation.eu](http://www.marijke-foundation.eu)).

## **Auteursrecht, copyrights**

© 2004-2017, Cint **M**Media - Amstelveen, Karel Doormanweg 3, 1181 WD Amstelveen, [www.cintmmedia.nl](http://www.cintmmedia.nl), [info@cintmmedia.nl](mailto:info@cintmmedia.nl), tel. 020-6416279.



Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) niets uit deze uitgave worden veeelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op gehele of gedeeltelijke bewerking.

Cint **M**Media is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen van kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, auteurswet 1912 en het Koninklijk Besluit van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b auteurswet 1912 en de herzieningen sindsdien, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

## Verantwoording

### Dieet of Gewichtbeheersing

Iedere voedingsdeskundige zal onderschrijven dat gezonde mensen geen dieet nodig hebben om hun gewicht te beheersen.

Gewichtbeheersing is een kwestie van met gezond verstand omgaan met voeding in combinatie met waar de mens voor is gemaakt: bewegen en wat discipline.

Welke dieetgoeroe, welke hype men ook volgt, welke papjes, poedertjes en pillen ook worden ingenomen, de enige methode die een gezond en blijvend resultaat oplevert is die in dit boekje.

### 'Lindlahren' beknopt beschreven

'Afvallen door Meer Eten' (de oude titel), in het verleden vaak 'Lindlahren' genoemd, is een onomstreden, heilzame, gezonde en zeer effectieve methode om één van de grootste bedreigingen voor de gezondheid, dat wil zeggen overgewicht of - in gewoon Nederlands - het 'te dik' zijn, tegen te gaan.

De methode vierde uitgerekend in het jaar van publicatie van de eerste druk van dit boekje, in 2004, haar honderdste verjaardag. Ze is sinds 1904 openbaar en op een bijzondere manier tot stand gekomen - zie pagina 29. Vanwege het belang van de methode in een tijd waarin er ook van overheidswegen veel wordt gedaan om te trachten één van de grootste vijanden van de gezondheid te beteugelen, heeft de uitgever besloten de methode opnieuw te beschrijven in een eenvoudige, hedendaagse en voor iedereen toegankelijke vorm.

De beknopte inhoud en dus de geringe omvang van dit boekje is met dat uitgangspunt in overeenstemming.

### "Eat and Reduce", Victor H. Lindlahr

De Amerikaanse internist, Victor H. Lindlahr, tekende de methode van hem en zijn vader Henry ooit op in een boek met de titel "Eat and Reduce", eertijds uitgegeven bij Prentice Hall Inc., New York. Het werd een wereldwijde bestseller en voorloper van meerdere succesvolle werken van de hand van de auteur.

"Eat and Reduce" werd sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw uitgegeven door Elsevier Nederland N.V. onder de titel "Mager worden door

meer eten" en haalde in 1976 haar 15e en laatste druk. Sindsdien is het niet meer in het Nederlands verkrijgbaar, evenmin als het oorspronkelijke werk in de Engelse taal. Het boek, en daarmee de methode, raakte sindsdien in de vergetelheid, naar onze mening zeer ten onrechte.

Hoewel we alle denkbare moeite hebben gedaan en vele wegen in binnen- en buitenland hebben bewandeld om de huidige houder van de auteursrechten en de copyrights van het oorspronkelijke werk te achterhalen, is dat ons tot het moment van drukken van de eerste oplage (november 2004) niet gelukt.

Elsevier Nederland N.V., ooit houdster van de copyrights voor het Nederlands taalgebied, werd begin jaren tachtig van de vorige eeuw geliquideerd zodat overleg daartoe met hen in 2004 niet meer mogelijk was.

Vooralsnog restte niet anders dan te volstaan met meermaals te verwijzen naar auteur Victor H. Lindlahr en zijn boek "Eat and Reduce".

## Voorbehoud

De uitgever kan geen garantie geven dat de in dit boekje beschreven methode om af te vallen bij iedereen werkt, hetzelfde werkt en zonder bijverschijnselen blijft. Immers, naast andere oorzaken kunnen er medische zijn die daar invloed op hebben of aan ten grondslag liggen. Het is dan raadzaam de methode te volgen in overleg met de huisarts.

Iedereen die de in dit boekje beschreven natuurlijke methode volgt, doet dat voor eigen rekening en risico.

Wie ook maar enigszins twijfelt, terecht of niet, wordt ten stelligste aangeraden de huisarts te raadplegen alvorens met deze methode te beginnen. Wie medicamenten moet innemen, om welke reden dan ook, raden we eveneens met klem aan niet zonder voorafgaand overleg met de behandelende arts(en) aan de methode 'Gewichtbeheersing door Meer Eten' of welke andere dan ook te beginnen.

Voor zo ver bekend, zijn die er niet, maar Cint **M**Media wijst elke aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen, bijverschijnselen, niet-slagen en dergelijke, bij voorbaat af.

Ook alle aanwijzingen, tips en hints zijn informatief, vrijblijvend en onder voorbehoud geplaatst. Wie dat wil, kan ze opvolgen, maar doet dat zonder enige uitsluiting geheel voor eigen rekening en risico. Nogmaals, in geval van twijfel raadplege men de huisarts, specialist, voedingsdeskundige of andere professional op het betreffende terrein - overigens is dat altijd de

overweging waard.

Cint **M**Media aanvaardt in deze eveneens geen enkele aansprakelijkheid, in welke zin en van welke aard dan ook.

Van (delen van) overgenomen en/of geciteerde artikelen en informatie is de bron vermeld. Nadere informatie kan bij die bron worden verkregen.

Ook ten aanzien van het al dan niet juist overnemen of citeren wijst de uitgever, Cint **M**Media, bij voorbaat alle aansprakelijkheid af.

Voor inhoudelijke op- en aanmerkingen, kritiek of wat dies meer zij verwijst Cint **M**Media naar auteur Victor H. Lindlahr, de grondlegger van de methode, en zij die hem sinds zijn overlijden vertegenwoordigen.

### **Voor wie is dit boekje *niet* bedoeld?**

Dit boekje biedt (helaas) geen soelaas voor hen, die ongaarne aan hun overgewicht en de bedreigingen daarvan voor hun gezondheid worden herinnerd, noch voor mensen die bewust dik zijn en dat willen blijven. En zeker niet voor hen die voor hun kwaal die overgewicht kan zijn (geworden) hetzij om medische hetzij om mentale hetzij om beide redenen aangewezen zijn op professionele hulp en begeleiding. Nochtans menen we dat dit boekje ook hen enige steun kan bieden, met name door de eenvoud van de methode en de luchtige wijze waarop die in dit boekje is beschreven.

## Dit boekje steunt de Marijke Foundation / Stichting Marijke

Van de netto opbrengst van de in 2004 in druk verschenen editie - prijs € 4,95 - ging 30% naar de Marijke Foundation en daardoor naar het goede doel van die Stichting.

Sinds de gedrukte oplage uitverkocht raakte en het boekje in 2017 als e-book verscheen, is "Gewichtbeheersing door meer Eten" in principe gratis.

Maar iedereen die dit boekje aanschaf, kan er 'beter' van worden, dat wil zeggen slanker en gezonder.

Dus waarom zou je het werk van de Marijke Foundation dan niet steunen? Dat gaat immers ook over gezondheid.

Kortom, een beetje 'ruilhandel' mag wel, toch? Een donatie, ongeacht het bedrag, wordt op prijs gesteld: ING Bank, IBAN: NL14INGB0651831911.

Voor meer informatie over het bijzondere doel en het werk van de Marijke Foundation, zie: [www.marijke-foundation.eu](http://www.marijke-foundation.eu)

en download daartoe ook het eveneens *gratis* boekje 'Een kwestie van Tijd' ► van [www.symptomatrix.nl](http://www.symptomatrix.nl)

Gewoon contact opnemen kan natuurlijk ook:

Stichting Marijke MHKO Fonds  
Karel Doormanweg 3,  
1181 WD Amstelveen.  
tel. 020-6416279  
[info@marijke-foundation.eu](mailto:info@marijke-foundation.eu)



## Inhoud

Gewichtbeheersing door Meer Eten ?!	1
Waar gaat dit over ?	1
Een terugblik	1
Een vreemde kwestie.....	4
'Lindlahren' !	5
Raadselachtig? Welnee !	5
Waarom zou je?	6
Hallo Schijnslanen en Volslanken	7
Hoe werkt 'Lindlahren' ?	8
Wat is nu de kunst?	9
De voordelen van 'Lindlahren' op rij	11
Voorbeelden van catabolisch voedsel	13
Toelichtingen, tips en hints	14
Voorlopige taboes	14
Tips en hints	15
Ontbijt en brood	17
Einde van de dag	17
Variatie is noodzakelijk	18
Niet wanhopen	19
Check	19
Lichaamsbouw en streefgewicht	20
Snelheid van afvallen	21
Blijf wel opletten	22
Eten moet geen bedreiging zijn !	22
Weest sportief, speel een afvalwedstrijd !	23
Afvalwedstrijd: wissel recepten uit !	24
Weet je dat.....	25
Nu eens geen recepten	26
Begrippen	27

Wie was Victor H. Lindlahr ?	29
Andere gratis e-boeken	32



# Gewichtbeheersing door Meer Eten ?!

## Waar gaat dit over ?

Eigenlijk over ons allemaal, ons overgewicht, over de redenen daarvoor (suiker, zout, vet et cetera) en over de bedreigingen daarvan voor de gezondheid.

Ja, dit boekje gaat dus op de eerste plaats over onze enige echte rijkdom, *onze gezondheid*.

En omdat een wat minder volumineus lichaam zo'n gunstige invloed heeft óp die gezondheid en niet te vergeten op het humeur, breekt dit boekje een lans voor één van de bepalende factoren: afvallen, uitgedrukt in Gewichtbeheersing, een beter en minder beladen begrip.

Een gezond gewicht bereiken met 'Gewichtbeheersing door Meer Eten', met een al meer dan een eeuw bewezen methode om op een natuurlijke en gezonde wijze een paar kilootjes lichter te worden, structureel. Je gezondheid is het meer dan waard, toch?

Kortom, gezondheid, daar gaat het in de kern over.

## Een terugblik

De oermens, ook generaties na hem, zal nooit na het knuppelen van een everzwijn voor het avondmaal zijn partner hebben gecompimenteerd met een olijk en charmant: "joh, wat zie je er toch heerlijk uit, zo slank." Er gold immers geen andere wet dan die van het overleven. En daarom moest je eten en dus onder andere everzwijnen knuppelen. Of je daar nu dik van werd of niet, vroeg niemand zich toen af. Je maag knorde maar beter niet.

Ergo, schoonheidsidealen bestonden niet, ze konden niet bestaan en dat bleef vele eeuwen zo.

De Egyptenaren, ook de Romeinen en andere toonaangevende volkeren wellicht, kenden wel zo iets. Maar modeverschijnselen die

de meer recente geschiedenis opsierden, waren ook toen nauwelijks aan de orde. En zo ze er al waren, werden ze zeker niet in verband gebracht met gezondheid.

Interessant is dan ook dat men, voor zo ver we weten, pas in de Gouden Eeuw eisen begon te stellen aan uiterlijkheden die de lichaamsomvang en het gewicht betroffen.

In die tijd was dik en mollig, Rubens-achtig om precies te zijn, een doel, want het drukte welstand uit. Wie mager was, behoorde kennelijk tot de armen. Een man diende in die tijd een Rubens-achtige vrouw te hebben, omdat hij anders met de nek werd aangekeken, zo van 'kennelijk geen cent om zijn vrouw te onderhouden.' Dat die weelderige corpulentie wel eens heel erg ongezond kon zijn, bedacht vrijwel niemand zich.

Sindsdien wisselde het beeld, vaak met de mode mee.

Zo snoerde men zich bijvoorbeeld, ongeacht de lichaamsomvang, in een keurslijf toen de wespentaille 'in' was.

Maar sinds er echt zoiets als mode ontstond, in het begin van de 19e eeuw, mede door de industrialisatie, bepaalde vooral kleding wat je met je figuur moest doen om er in te passen, en zeker niet opvattingen over de met lichaamsgewicht samenhangende gezondheid.

Nu gold dat vooralsnog voor mensen die het wat breder hadden. Want het grootste gedeelte van de bevolking werkte toen op het platteland, in de mijnen of in de fabriek, of niet. En voor hen bleef toch lange tijd het oerprincipe van kracht dat je moest overleven en daarom te eten moest hebben, want door te eten bleef je gezond. Of je nu dik of dun was, voor velen kón het er niet toe doen.

Vanaf het begin van de 20<sup>e</sup> Eeuw veranderde ook dat, want langzaam aan kwam mode binnen het bereik van een breder publiek. Nochtans legde men ook toen vrijwel geen verband tussen modetrends en gezondheid. Schoonheidsidealen waren bepalend, slank zijn werd zo'n ideaal.

Dat bleef geruime tijd zo, tot ruim na de Tweede Wereldoorlog. Wie in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw het scharminkel-modebeeld aanschouwde, vroeg zich niet echt af of dat nu gezond of ongezond was. Kleding paste immers perfect als je een lichaam als Twiggy <sup>1</sup> had, om maar een voorbeeld te noemen. Maar we werden er toen wel meer en meer door aan onze omvang en ons gewicht herinnerd.

Het bleek een schoonheidsideaal dat niet voor iedereen was weggelegd, want veel mensen waren gewoon te dik, konden er niet aan voldoen en wisten eigenlijk ook niet hoe je dat kon bereiken.

Geen wonder dat het boekje "Eat and Reduce" van Victor H. Lindlahr toen zo'n bestseller werd. Het heeft velen geholpen om zich toch in nauwsluitende broeken en Twiggykleding te kunnen persen.

Dat we aan omvang wonnen, werd voornamelijk veroorzaakt door onze eetgewoonten. Door de toenemende welvaart in de westerse landen, met de Verenigde Staten voorop, kwam er steeds meer voedsel op de markt. Voorts werd het assortiment aan voedsel breder, waarvan een niet onaanzienlijk deel tot de genotmiddelen kon worden gerekend. En van genotmiddelen, samen met de veranderende eet- en drinkgewoonten - vooral de gewoonte 'veel'! - werd je nu eenmaal dik.

Tja, welvaart..... overgewicht, dik zijn, het waren welvaartskwalen waaraan velen kwamen te lijden.

Laten we eerlijk zijn, het is alleen maar erger geworden, ondanks de door de medische wetenschap geleverde bewijzen dat overgewicht tot vele en zeer uiteenlopende medische problemen kan leiden, waarvan de meeste chronische en vaak fatale aandoeningen zijn.

---

<sup>1</sup> Twiggy, ware naam Lesley Hornby, was en is een Brits model. In de jaren zeventig van de 20<sup>e</sup> eeuw door jolige Amsterdammers ook wel 'gratenpakhuis' genoemd.

## Een vreemde kwestie.....

We sonjabakkeren, montinjakken, cambridgen, weight watchen en atkinsen er duchtig op los, al dan niet na Jaarwisselingen en met een lijstje goede voornemens op zak. We zijn regelmatig in de sportschool of bij een kostbaar gezondheid/fitness instituut te gast. We joggen en squashen soms tot we er soms bij neervallen. We verzwelgen liters peperdure trendpapjes en modedrankjes, kilo's euro-slurpende afslankpillen en vermageringspoeders van al dan niet exotische pitten. Soms eten we gewoon niet, met een sapkuurtje ter afwisseling. En jonge meiden stoppen nogal eens de vinger achterin de keel om hun eten uit te kotsen.

Vaak kopen we onze knip leeg aan de zoveelste reeks afvalboeken en zijn maar al te bereid om ze tijdens Sinterklaas of Kerst cadeau te doen.

Prachtig! Jong en oud, we lijken er van alles en nog wat aan te doen.

En toch en toch en toch wil het ons maar niet lukken; en da's niet zo mooi. Want steeds meer inwoners (v/m) van ons landje van biologische melk en bloemenhoning, met jongere mensen voorop, lijden aan die akelige welvaartskwaal: overgewicht. Ze zijn te dik, zo laat onze nationale cijferverzamelaar, het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS), ons in september 2004 weten: 45% van de Nederlandse bevolking is te zwaar en loopt daardoor uiteenlopende gezondheidsrisico's. Per jaar overlijden zo'n 20.000 mensen - jong en oud - aan die risico's, en da's helemaal niet prachtig en voorwaar geen kleinigheid (bron: nieuwsmedia, 1-9-2004). Het CBS voegt er fijntjes aan toe dat het percentage jaarlijks hoger uitvalt. Kortom, op afzienbare termijn zal meer dan de helft (!) van de Nederlandse bevolking te zwaar zijn, inclusief kinderen, en met alle gevolgen van dien. En die voorspelling werd bewaarheid, zo konden we in 2017 constateren.

Vreemd en curieus, nietwaar?

Kennelijk doen we dus iets grondig verkeerd.

Want als al die goeroeboeken, methoden, diëten, kostbare afslankspullen, dure instituten en al dan niet excentrieke inspanningen ècht zouden werken, dan waren de cijfers beter en de vooruitzichten minder somber, toch?

Een vreemde kwestie!

## 'Lindlahren' !

Maar goed, cijfers liegen nu eenmaal niet en een nog vreemder kwestie is dan dat vrijwel niemand meer weet wat 'Lindlahren' is.

Want dat werkt echt, inmiddels al ruim 110 jaar.

De redactie deed het eertijds en raakte in 15 weken met speels gemak zo'n 14 kilo kwijt!

En geloof ons, we hebben gegeten als dijkers!

We vielen af door meer te eten, de lekkerste dingen, en we voelden ons prima, in 1999. Is trouwens nog zo, want de kilootjes kwamen niet meer terug: gewichtbeheersing.

Wie ons voorbeeld volgde, scoorde hetzelfde resultaat.

Dus vonden we dat we het 'Lindlahren' opnieuw onder de aandacht van onze Medelanders (v/m) moesten brengen onder de veelzeggende titel 'Gewichtbeheersing door Meer Eten'.

Ja, je leest het goed. Hoe vreemd het ook klinkt, 'Lindlahren' is in de ware zin des woords: afvallen door meer te eten.

## Raadselachtig? Welnee !

Haal opgelucht adem, want 'Lindlahren' is op de eerste plaats niet veel anders dan een natuurlijke omgang met je lichaam en het voedsel dat je lichaam nodig heeft.

Eet veel en lekker, voeg wat beweging<sup>2</sup> toe, houd je meest dikmakende eetgewoonten voorlopig wat in toom, althans zo lang je wilt afvallen, en de buit is al vrij snel binnen.

Staat goed, voelt lekker, is best wel stoer eigenlijk, het kost je nauwelijks moeite en bovendien geen geld, behalve misschien wat luttele euro's als donatie aan de Marijke Foundation.

Eenvoudig en niks raadselachtig.

## Waarom zou je?

Ondanks de sprekende dramatische cijfers van het CBS - die nu, in 2017 nog dramatischer zijn - dragen we graag nog wat motieven aan om iedereen aan het 'Lindlahren' te krijgen, aan het nationale project 'Gewichtbeheersing door Meer Eten' dus.

Stel, je sport, je springt en de zwaartekracht helpt je met een klap weer op de grond.

Ben je te zwaar, dan dreunt dat behoorlijk door, ondanks je Air, Gel of Blade zolen. Raak je niet meteen voor enkele weken geblesseerd en bij de fysiotherapeut, dan voel je je scharnieren en spieren toch pijnlijk kraken.

Prettig?

Nee hè.

Maar eh..., een paar kilootjes er af en je landt zonder problemen.

Voelt beslist beter!

---

<sup>2</sup> Bewegen ondersteunt het proces van afvallen en het nadien stabiliseren van het gewenste gewicht. Talrijke wetenschappelijke studies tonen telkens weer aan dat de mens is gemaakt om te bewegen en niet om te zitten. Elke dag een paar maal bewegen, al zijn het maar gym-oefeningen of een paar halve uurtjes stevig wandelen, draagt bij tot de gezondheid. Recente studies hebben uitgewezen dat die dagelijkse beweging bovendien meer voor onze gezondheid en gewicht doet dan slechts één of twee maal per week intensief sporten.

Stel, je laat in je werk iets vallen.

Iedereen kijkt natuurlijk naar je, gezien worden is immers 'in'.

Je bukt en je adem stukt.

Beetje gek dan dat je op je hurken moet om het zuchtend en puf-fend op te rapen. Een rood hoofd van zo'n simpele inspanning staat niet. Zonder die paar kilootjes heeft het hoofd geheid een andere kleur.

Simpele voorbeelden.

Maar deze zijn krasser.

Door overgewicht kan je vroeg of laat ernstige ziekten oplopen, zoals suikerziekte, hersen- en hartinfarcten, slijtage in de gewrich-ten, andere orthopedische narigheden en zo voort, en zo voort.

En wat vind je van jezelf als je na het badderen in je nakende niksie voor de spiegel staat, of de naden van je kleding het bijna begeven, of mensen je wat meewarig aankijken, op het werk, thuis, in de badkamer of bij het uitkleden, in de kroeg, in het dagelijks leven, aan het strand?

Voldoende redenen dunkt ons om meteen en enthousiast te begin-nen met 'Lindlahren', met 'Gewichtbeheersing door Meer Eten'. Je bent er nooit te jong of te oud voor!

## **Hallo Schijnslanken en Volslanken**

Nee, we bedoelen niet de mensen die hun biertje niet meer op tafel hoeven te zetten omdat hun buik voldoende plaats biedt.

Ook niet onze Medelanders (v/m) die aan het strand niet meer kun-nen zien of ze nog voeten hebben, of een jongen of een meisje zijn.

En de realisten die bereid zijn wèl iets aan hun overgewicht te doen al helemaal niet.

We doelen expliciet op zij die willens en wetens voorbijgaan aan hun overgewicht.

En dat zijn er nogal wat.

Ook zij behoren tot het door het CBS gemeten percentage.

Ze kleden zich voordelig en tonen niet zo dik, behalve voor de eigen spiegel.

Weer anderen doen alsof volslank iets met slank te maken heeft, terwijl het toch echt (te) vol is.

Zijn ze niet een beetje een gevaar voor zichzelf? Doen alsof er niets aan de hand is, ondanks dat ernstige gezondheidsrisico's ook hen bedreigen?

Dus laten we nu eens eerlijk zijn.

Ook al houden velen de schijn op van niet, zij die te dik zijn, trekken zich dat aan, voelen zich vaak ongelukkig, minder geaccepteerd en onaantrekkelijk. Het zit hen op z'n minst dwars.

Mensen, schijnslanken, volslanken en zij die bewust dik zijn, jong of oud, houd jezelf niet langer voor de gek. Doe ook mee met het 'Lindlahren', het 'Gewichtbeheersen door Meer Eten', met de rage die we opnieuw hopen te ontketenen. Het zal je bevallen.

## Hoe werkt 'Lindlahren' ?

Ronduit goed en effectief! En het is nog simpel ook. En gratis! Bovendien is het geen dieet<sup>3</sup>. Het is een natuurlijke methode en ook een beetje een leefwijze, een lifestyle. Gek genoeg eentje waarbij je juist door meer te eten gewicht verliest. Dat is eigenlijk nog het leukste. Evenals het feit dat je gewoon in je eigen tempo kan afvallen, bijvoorbeeld om rekening te houden met je kleding. Nou, wat wil een mens nog meer?

---

<sup>3</sup> Nogmaals: (huis)artsen en voedingsdeskundigen zijn en blijven het over één ding roerend eens: een gezond mens heeft geen dieet nodig, terwijl een dieet zelfs gevaarlijk kan zijn als het niet onder begeleiding van de huisarts of een voedingsdeskundige wordt gevolgd.



Wel, terzake nu. Hoe zit dat precies?

Het voedsel dat ons lichaam nodig heeft, kan je grofweg verdelen in twee categorieën: *anabolisch* voedsel en *catabolisch* voedsel.

*Anabolisch* voedsel heb je tot op zekere hoogte gewoon nodig. Maar je wordt er ook dik van. Het bevat stevige porties koolhydraten, suikers, vetten, zout en dergelijken. Je herkent ze gemakkelijk. Het aantal Kcal per 100 gram ligt boven de 130.

Bekende voorbeelden van anabolisch voedsel zijn snacks, rookworst, saucijzenbroodjes, aardappelen-mèt, brood, muesli, vele soorten vlees en vleesprodukten, pasta's, kaas, jus, sauzen, mayo, snoep, rijst, knabbels, nootjes, kaas (Frans of niet), et cetera.

*Catabolisch* voedsel heb je evenzeer en misschien nog wel meer nodig. Het is voedsel dat weinig calorieën bevat en bovendien verbruikt het menselijk lichaam meer calorieën om dat voedsel te 'verbranden' dan het oplevert.

Doorgaans ligt het aantal Kcal per 100 gram onder de 130. Voorbeelden van catabolisch voedsel zijn groenten (rauw en gekookt), vers fruit, een aantal vissoorten, schaaldieren en zo meer (een korte tabel is te vinden op pagina 13).

### **Wat is nu de kunst?**

Nou, wil je **flink blijven aankomen**, te dik, volslank of schijnslank blijven, eet dan per dag meer ***anabolisch*** dan ***catabolisch voedsel***. Je lichaam slaat telkens het te veel aan calorieën overal in je lichaam op, bij voorkeur op zichtbare en onhandige plaatsen.

Heb je al een **gezond gewicht**, bewaar dan het **evenwicht tussen *anabolisch* en *catabolisch voedsel***.

Per ongeluk een pondje te veel? Even wat meer *catabolisch* voedsel.

En nu komt het.

**Wil je afvallen**, bij zwaarlijvigheid, overgewicht en dergelijke?  
**Dan verschuif je het accent** van *anabolisch* naar *catabolisch* voedsel. Je lichaam verbruikt de reeds in je lichaam opgeslagen calorieën/energie om het *catabolische* voedsel te verbranden en te verteren. Dus hoe meer *catabolisch* voedsel je tot je neemt, des te meer calorieën je lichaam verliest en des te meer val je af. Vandaar de titel van dit boekje: 'Gewichtbeheersing door Meer Eten'!

	het	gewicht	blijft	gelijk	
het	gewicht	neemt	toe		
		het	gewicht	neemt	af
	< Anabolisch voedsel	-		Catabolisch voedsel	>

Alles moet je uitdrukken in gewicht.

Dus tegenover 100 gram *anabolisch* voedsel stel je bijvoorbeeld 150 gram *catabolisch* voedsel in plaats van de gewoonlijke 75 gram.

In zijn boekje "Eat and Reduce" gaat auteur Victor H. Lindlahr er zelfs van uit dat je minstens drie pond *catabolisch* voedsel per dag eet, en geloof ons, anderhalve kilo is best veel.

Maar toch, in principe ligt het zo eenvoudig: 'Gewichtbeheersing door Meer Eten'. Het werkt echt!

Bovendien is een prettige bijkomstigheid dat *catabolisch* voedsel heel veel waardevolle vitaminen en mineralen bevat, terwijl dat voor *anabolisch* voedsel niet altijd opgaat.

Kortom, je valt niet alleen af - en dat is op zich al heel gezond - maar je voeding is ook gezonder waardoor je lichaam tegelijk wordt ontslakt en ontgift<sup>4</sup> - en dat is dan weer goed voor je bloedsomloop, je organen, je huid en zo voort.

---

<sup>4</sup> Een tip: biologisch voedsel, dat tegen dalende prijzen steeds meer verkrijgbaar is in supermarkten.

Enkele oefjes voor de notoire zondaren onder ons.

Stel, je eet een reep chocola (zeer *anabolisch!*), dan zou je eigenlijk meteen twee appels of een grapefruit moeten eten (die zijn zeer *catabolisch!*). Je valt dan weliswaar niet af, maar aankomen doe je bijna ook niet van de enorme hoeveelheid calorieën die chocola nu eenmaal bevat.

Eet je graag aardappelen, groenten en vlees met jus of een saus, zorg er dan voor dat de hoeveelheid groenten - afwisselend gekookt of rauw! - vele malen groter is dan de hoeveelheid aardappelen en vlees.

En hetzelfde geldt voor pasta-, rijst-, pizza- en vergelijkbare gerechten, evenals voor tapas en ander trendvoedsel. Allemaal zo *anabolisch* dat je er per keer minstens een halve krop sla of drie dikke plakken spitskool tegenover zou moeten stellen.....

Overdrijf overigens niet, want zoals eerder opgemerkt, beide categorieën - *anabolisch* en *catabolisch* voedsel - heb je nodig. Te veel *anabolisch* voedsel maakt je dik. Maar overdrijving naar de andere kant door van nu af alleen nog maar *catabolisch* voedsel te eten levert ook problemen op, zoals tekorten aan bouwstoffen, stofwisselings- en stoelgangproblemen.

Hoe dan ook, de juiste verhouding kiezen, is vaak een kwestie van rekenen. En daarvoor kan je de 'Calorie Wijzer' gebruiken (bij uitgever Cint MMedia - gratis - verkrijgbaar: [info@cintmedia.nl](mailto:info@cintmedia.nl)).

## De voordelen van 'Lindlahren' op rij

- ☺ je valt op een natuurlijke en gezonde wijze af
- ☺ je kan zelf en op een eenvoudige manier het tempo van afvallen bepalen; niet te snel is het beste
- ☺ het is geen dieet, je komt niets te kort en het is niet eenzijdig zoals vrijwel alle afslankmethoden en diëten
- ☺ er zijn dus ook geen gevaarlijke bijwerkingen
- ☺ je flauw voelen en voortdurend trek in iets hebben is er daarom

meestal ook niet bij

- ☺ je voelt je al na korte tijd beter, opgewekter en monterder, je ziet er beter uit en je beweegt gemakkelijker - je omgeving zal je dat zeker zeggen
- ☺ je voelt je beter, mede omdat je lichaam wordt ontslakt en ontgift
- ☺ en, als klap op de vuurpijl.....: het kost je he-le-maal niets, volstrekt gratis dus!

Enthousiast ?

Begin vandaag nog met 'Lindlahren', met 'Gewichtbeheersing door meer Eten' !

Over een week kan je al een pondje, misschien wel een kilootje kwijt zijn, structureel ! Wedden ?

## Voorbeelden van catabolisch voedsel

Catabolische voedselsoorten waarvan je afvalt zo lang je er meer van eet dan van anabolisch voedsel:

aalbessen*	grapefruit*	kruiden*
aardbeien*	groentensoep (mager)	pruimen*
abrikozen*	kappertjes	radijs*
ananas (vers)*	kersen (vers)*	rabarber
andijvie (rauw, gekookt)	komkommer*	rammenas
appelen*	knoflook (!!)	rettich*
artisjokken	knollen (rauw, gekookt)	selderij*
asperges	knolselderij (!!)*	sinaasappel*
aubergine	kool (vele soorten)*	sla*
augurken (zuur)	koolraap	snijbonen
bananen*	krab	sperziebonen
bieten*	kreeft	spinazie
bloemkool	lof (rauw, gekookt)	spruitjes (rauw, gekookt)
boerenkool	meloen*	tomaten*
bramen*	mosselen	uien (!!)*
champignons	mosterd (!!)	vis **
citroen*	oesters	waterkers*
courgettes*	paprika*	wortel*
doperwten	peren*	zilveruitjes (ook zuur)
druiven*	perziken*,	zuring
garnalen (gekookt)	nectarines*	zuurkool (rauw, gekookt)
gemberwortel	peterselie e.a.	

\* *catabolisch* voedsel dat je het best rauw kan eten - het overige *catabolische* voedsel bij voorkeur gekookt of naar believen

\*\* voornamelijk bot, forel, kabeljauw, pieterman, schar, schelvis, snoek, tong, zeebaars en zeelt.

Sla en spitskool zijn nagenoeg de *meest catabolische* groentensoorten. Eet dat zo veel mogelijk en bij voorkeur overal bij.

# Toelichtingen, tips en hints

## Voorlopige taboes

Wil je door 'Gewichtbeheersing door Meer Eten' serieus afvallen, dan moet je een aantal dingen - voorlopig even - als taboe beschouwen.

Voorlopig, want dat 'regime' geldt alleen zo lang je wilt afvallen. Heb je je ideale gewicht bereikt, dan kunnen de teugels wat vieren. Die taboes zijn voornamelijk:

- drinken tijdens de maaltijden
- gebruik van zout - sowieso niet best voor het menselijk lichaam
- zoetjes die op natrium zijn gebaseerd, want natrium is zout en zout houdt vocht in je lichaam vast <sup>5</sup>
- gebruik van suiker - zie Tips en Hints, hierna, voor alternatieven
- snoepen en al wat daartoe behoort
- patat-met, vette snacks, al dan niet uit de muur
- veel vlees <sup>6</sup> en jus
- knabbels: chips, nootjes, blokjes kaas en zo voort
- te ruim gebruik van volle zuivelproducten, boter en margarine
- dranken - alcohol, frisdrank, niet verse sapsjes en dergelijke,

---

<sup>5</sup> Een alternatief, de zoetstof aspartaam - onder uiteenlopende merknamen bekend - zou bij circa 30% van de gebruikers tot vormen van neerslachtigheid en zelfs depressiviteit leiden. De stof zou ook andere gezondheidsproblemen kunnen veroorzaken. Maar er bestaan geen erkende wetenschappelijke studies die dat aantonen. Niettemin is spaarzaam gebruik aanbevolen, zoals met de meeste E-stoffen het geval is. Overigens is ook stevia is niet onomstreden.

<sup>6</sup> Het eten van (veel) vlees maakt agressief en heeft bovendien een slechte invloed op reuma en verwante aandoeningen, en de darmen.

- behalve een enkel glaasje wijn
- vrijwel alle kant-en-klaar maaltijden, diepgevroren of niet, met inbegrip van voorverteerd voedsel zoals tapas, patat, kroketten en zo meer.

## Tips en hints

Drinken tijdens de maaltijden vergemakkelijkt het transport van vetten en andere dik makende stoffen naar de uithoeken van je lichaam.

Drink tot een half uur voor en pas weer een half uur na elke maaltijd. Daardoor worden de vetten en dikmakende stoffen juist afgevoerd.

Drink door de dag heen regelmatig maar niet overdreven veel; in *catabolisch* voedsel bevindt zich immers al veel vocht.

Het gebruik van gewone suiker - kristalsuiker, rietsuiker en zo - en ook de meeste honingsoorten is voorlopig af te raden.

Maar wil je toch niet zonder zoet, neem dan echte vruchtensuiker (fructose; let op, dat is niet hetzelfde als druivensuiker!). Fructose heeft minder invloed op de bloedsuikerspiegel, het wordt langzaam in je bloed opgenomen. Het is dus minder slecht voor je lichaam. Het smaakt bovendien frisser en hoewel het twee maal zo duur is dan gewone suiker heb je er maar de helft van nodig in vergelijking tot gewone suiker. Het is veel zoeter. Dus het kost je per saldo hetzelfde.

Vruchtensuiker is verkrijgbaar bij goede supermarkten, reform- en natuurwinkels, drogisten en zo voort.

Vooraf mosterd en ook wel piccalilly (hoewel daar doorgaans wat suiker of zoetstof in zit) zijn goede vetverbanders en helpen het afvalproces. Tevens aanbevolen, voor wie er van houdt en tegen kan: zure bommen - dus geen zoetzure want daar zit veel suiker in.

Nogmaals, veel bewegen, in elk geval meermaals elke dag, is hoe

dan ook gezond en tevens van invloed op het afvalproces.

Nu zou je denken: "ah, flink sporten dus, intensief, met het zweet op het voorhoofd."

Zeker, tennissen, squash, roeien, voetballen, zwemmen, aerobics en zo zijn goed voor je gezondheid, evenals het opruimen van de tuin, schuren bouwen, boomstammen doorzagen, kippenhokken timmeren en wat al niet meer. Heb je daar aardigheid in, doe dat dan beslist, althans, als daar geen medische belemmeringen voor zijn (bij twijfel: overleg met je huisarts). Maar het is niet de enige remedie.

Want recent wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat je met intensief sporten of bijvoorbeeld een uur stevig doorfietsen zo'n 400 Kcal verbruikt. Dat zet best wel zoden aan de dijk. Maar ja, sporten doe je gewoonlijk niet elke dag. Dus is het interessant om te weten dat uit de zelfde onderzoeken nog iets anders naar voren kwam: als je dagelijks een half uur wandelt en er flink de pas in houdt, dan verhoogt dat je basisstofwisseling en val je af. Dus een aanrader, zonder meer! Want elke dag zo'n stevig wandelingetje van een half uur, dat is voor iedereen toch goed te doen, nietwaar?

Eh....., sporten.....: schaken, museumbezoek, internetten, pimpelen, piano spelen, sms-en en whatsappen (hoe goed die gymnastiek ook is voor je vingers), alsmede pim-pam-petten en kaarten helpen dus gewoon niet.

Als extra fruit zijn rode druiven aanbevolen, maar dan wel met vel en vooral de pitjes er in laten zitten. Doorgaans versoepelt dat ook de stoelgang; erg comfortabel.

Oh, voor we het vergeten nog dit.

Voor het kwijtraken van dat vervelende buikje, hoef je misschien niet eens zo veel moeite te doen. Dranken zonder koolzuur (zonder prik dus) en een beetje buikspieroefeningen doen een hoop!



## Ontbijt en brood

Brood - en daarmee ook muesli en verwanten - behoort helaas niet tot het catabolische voedsel en dus word je er dik van.

Maar, zonder de betekenis van brood te overdrijven, je hebt het nu eenmaal wel nodig, met name grof bruin brood (probeer eens biologisch zuurdesem, heerlijk!) omdat de vezels daarin de darmwerking stimuleren.

Eet daarom *vooral 's morgens* een boterhammetje - en tussen de middag bijvoorbeeld wat fruit - want de vezels zetten je darmen in gang en dat is na de nachtrust een vereiste.

Helaas raakt het ontbijt (ook de lunch en zelfs het avondeten of diner) volgens onderzoeken steeds meer uit de gratie. Vooral bij mensen die snel en trendy leven. En juist zij grijpen dan naar dikmakende tussendoortjes, van allerhande energieproducten tot vette happen.

Niet-ontbijten is niet cool en bovenal ongezond. Een goed ontbijt is *essentieel* en dus het beste begin van de dag. Hoe druk je het ook hebt of hoe supersnel je ook wilt leven, neem toch altijd je gezondheid serieus en dus een beetje de tijd voor het ontbijt. Want is het niet zo dat je eerst benzine tankt, alvorens te gaan autorijden? Dat geldt ook voor mensen: eerst even tanken (ontbijten dus) en dan kan je er voor een goed deel van de dag weer superenergiek tegenaan. Eet je ter afsluiting van het ontbijt ook nog eens twee stuks fruit (grapefruits bijvoorbeeld, *zéér catabolisch!*) dan zal je van een ontbijt nauwelijks aankomen en misschien wel afvallen.

## Einde van de dag

Hoewel het soms wordt afgeraden door mensen die een of ander dieet propageren, is het een goede gewoonte om voor het slapen gaan een grote grapefruit te verorberen (bij voorkeur een witte; de schil er af, maar wel de velletjes erbij opeten) en/of twee appels. De vruchten stimuleren 's nachts het afval- en reinigingsproces, en

de verdere afbraak van vetten.  
Afvallen tijdens het slapen, da's mooi, toch?

## Variatie is noodzakelijk

Een wijd verbreid misverstand is dat je door weinig of niets te eten zou afvallen. Het is baarlijke nonsens en je kan er lelijk ziek van worden, zelfs langdurig en chronisch. Iets minder eten dan je gewend bent, kan natuurlijk wèl helpen. Want eten we in onze welvaartssamenleving niet veel meer dan we nodig hebben? Dat wil zeggen vaak een hoop dingen alleen maar voor het lekker, uit verveling en zo voort.....?

Goed, afgesproken, en dat is dan dat.

Maar eenzijdig eten is al helemaal slecht. Dat is ook het twijfelachtige aan al dan niet trendy diëten. Kijk, Moeder Natuur heeft er voor gezorgd dat nagenoeg alle voedselsoorten om ons in goede gezondheid en topconditie te houden op onze aardbol groeien. En dan moet je dat ook allemaal in een juiste verhouding eten. Niks overdrijven. Het zal duidelijk zijn dat je dus ook anabolisch voedsel moet blijven eten, want bouwstoffen, koolhydraten, vetten en suikers hebben we nu eenmaal nodig, evenals calcium et cetera.

Tegenwoordig staat het trendy, cool, gezond en stoer als je voortdurend alleen maar rauwkost verorbert. Maar die kijk-mij-toch-eens plastic bakjes groenvoer, is dat wel zo gezond? Nee!

Gevarieerd eten - en daartoe hoort ook de gewoonte om rauwkost af te wisselen met gekookte groenten - is gezonder en bovendien effectiever. Het houdt je stofwisseling op gang, vandaar. Eet je eenzijdig, ongeacht of dat rauwkost en vruchten zijn of alleen maar voorverteerd voedsel, zoals kant-en-klaar maaltijden, uit de muur, patat, tapas en wat al niet meer, dan wordt je stofwisseling

lui, met alle sores van dien: aankomen in plaats van afvallen, vreemde of geen stoelgang, maag- en darmproblemen, huidproblemen en zo voort.

Onder gevarieerd eten wordt vanzelfsprekend ook verstaan de afwisseling tussen vlees, vis, kip, zeevruchten en zo voort. Vooral vis is aan te bevelen. Het is gezond en licht verteerbaar. Met kip als goede tweede - mits geen plofkip. Maar ook eens alleen een eitje bij de warme maaltijd (met sla en een piepertje best aan te bevelen) of alternatieven op vlees kunnen het afvalproces gunstig beïnvloeden.

## Niet wanhopen

Ons lichaam reageert niet consequent. Het patroon van afvallen is zelden regelmatig.

In feite moet je eerst de in de loop der jaren opgespaarde 'oude vetten' kwijt.

Die vetten zitten op uiteenlopende plaatsen, soms op gemakkelijke maar meestal op moeilijke plaatsen, ver weg.

De eerste ponden gaan er best wel snel af.

Maar daarna wordt het soms lastiger.

Daarom kan je het meemaken dat je enkele dagen helemaal niet afvalt.

Maar dat is geen reden voor paniek, hoor.

Ga consequent door met het eten van meer *catabolisch* dan anabolisch voedsel. Na korte tijd merk je dat de onsjes en de pondjes er weer vrolijk af gaan.

Het afvallen is natuurlijk wel een beetje afhankelijk van je levenspatroon en dag/week ritme (veel of weinig sport, wandelen en andere beweging, fysiek inspannend of zittend werk en zo voort).

## Check

Je merkt vanzelf wanneer je afvalt.

Natuurlijk vertelt de weegschaal het je - koop eens een goeie, moderne, een elektronische bijvoorbeeld, want de meeste oudere weegschalen met zo'n veerprincipe, vooral de gunstig instelbare, liegen onze kant op!

Wegen doe je overigens alleen 's morgens na het douchen of bad-deren en voor het ontbijt, en uiteraard in je blote kont. Leuk om dagelijks de resultaten te zien; dat stimuleert.

Maar er zijn nog andere signalen.

Bijvoorbeeld dat je meer gaat plassen dan voorheen.

Da's een goed teken, want je verliest dan niet alleen vocht en dus gewicht maar ook het reinigingsproces is op gang gekomen.

Het beste signaal is evenwel dat je je beter gaat voelen. Let maar op.

Lopen bijvoorbeeld. Want als je enkele kilo's lichter bent, hoeven je benen minder te dragen.

Of bukken zonder dat je de adem stukt.

En dat is dan ook weer goed voor je hart en voor je gewrichten, en niet alleen als je wat ouder wordt.

En vergeet niet dat het humeur van velen opknapt wanneer ze zich door te zijn afgevallen beter voelen.....

## Lichaamsbouw en streefgewicht

Ook daarover doen vele misverstanden de ronde.

De meeste mensen zijn gemiddeld van bouw, niet zwaar en niet licht.

Daarvoor geldt in principe nog altijd de klassieke vuistregel dat je ideale gewicht je lichaamslengte minus een meter (100 cm.) is, uitgedrukt in kilo's.

Maar in hedendaagse opvattingen trek je er maar beter nog twee of drie kilo van af.

Wie licht gebouwd is - dat zijn mensen die lichter zijn dan hun

lengte minus 100 maar toch te dik zijn - moet daar nog maar een paar kilootjes extra van aftrekken.

Wie zwaar van bouw is - maar dat zijn niet zoveel mensen - doet er een enkel kilootje bij.

Eh....., weest er toch vooral eerlijk in, naar jezelf toe.

Jezelf vleien met een gelogen weegschaal of kilootje of -tig lager, levert je niks op. Je problemen blijven, evenals de bedreigingen voor je gezondheid!

### Snelheid van afvallen

Het houdt een beetje verband met lichaamslengte en bouw.

Als vuistregel mag iemand van zo'n 183 cm groot - streefgewicht 183 - 100 = circa 83 kilo, maar bij voorkeur een tweetal kilo's minder - best een pondje tot een kilootje per week afvallen.

Wie langer en dus zwaarder is, kan wat meer afvallen. Wie lichter is wat minder.

Voel je je bij een tempo van afvallen niet altijd even goed of krachtig, doe het dan gewoon wat rustiger aan. Want een paar ons per week is over een half jaar genomen ook nog vele kilo's.

Tevens is het belangrijk, het zij herhaald, om te beseffen dat 'Gewichtbeheersing door Meer Eten' ('Lindlahren') geen dieet is. De methode beoogt dus niet, zoals vrijwel alle andere methoden en diëten, een flitsresultaat van ettelijke kilo's gewichtsvermindering in een zo kort mogelijk tijdsbestek. Dat leidt meestal tot het beruchte jojo-en van het gewicht. Maar daarentegen het langs de weg van de geleidelijkheid bereiken van een ideaal gewicht. Een gewicht dat *blijvend* is.

Door dat geleidelijke kan het lichaam telkens aan de gewichtsvermindering wennen.

En dat is een voorwaarde voor het blijvende effect.

## Blijf wel opletten

Het ligt weliswaar voor de hand, maar ga er vooral niet van uit dat je je oude eet- en leefgewoonten weer kan opvatten zodra je je ideale gewicht hebt bereikt.

Op de eerste plaats moet je je lichaam de tijd geven om te wennen aan stabilisatie van je - ideale - gewicht.

Maar nadien blijft het eigenlijk altijd nodig om te trachten een evenwicht te handhaven tussen anabolisch en *catabolisch* voedsel. Het sleutelwoord blijft immers: *catabolisch*. Eet er ook, nadat je bent afgevallen, in principe meer van dan uit de anabolische categorie.  
Zo werkt gewichtbeheersing op de langere termijn.

't Is niet echt verstandig, maar extreem gesproken kan je best een pond speculaas of een mega-patat-oorlog of een superkapsalon eten. Maar stel daar dan wel minstens een kilo sla, vier appels en twee grapefruits tegenover (...).

Houd je je daar niet aan, geef je er de voorkeur aan om opnieuw ongezond te gaan eten en te leven, dan was alle moeite van voor die tijd voor niets.

Je zal merken dat je gewicht pijlsnel toeneemt en je humeur verslechtert.

Triest, want je geeft jezelf dan een wel erg slechte beloning, terwijl je omgeving er bovendien wat raar en afwijzend op zal reageren.

## Eten moet geen bedreiging zijn !

Voor ècht structureel afvallen, dat wil zeggen met een blijvend effect, is wat discipline nodig, wat zelfbeheersing, wat wilskracht. Dat geven we toe, hoewel recepten met een overmaat aan *catabolische* ingrediënten doorgaans erg lekker zijn.

Maar ben je op je streefgewicht gekomen, dan mogen de teugels af en toe toch wel weer wat vieren. Het is niet erg om dan eens een pondje aan te komen, want je weet ook hoe je het er snel weer af krijgt.

De auteur van het boek "Eat and Reduce", Victor H. Lindlahr, raadt iedereen dan ook aan om voortaan zo normaal mogelijk te blijven eten, dat wil zeggen de dingen waar je van houdt. Maar wel in de rangorde: 1. *catabolisch*, 2. *anabolisch* - en dat is blijvend.

Slotsom: eten moet geen bedreiging vormen.

Het is algemeen bekend dat stress, ook over eten, een negatief effect heeft op het gewicht (en op het humeur).

Stress is een onhandig en ongewenst bijproduct van al die goeroe diëten, hun richtlijnen en van geregisseerde afslankmethoden.

Want herken je dit: je schuldig voelen als je je er ook maar even niet aan houdt? Hoezo dikmakende stress en krampachtigheid?

Weg met dat alles.

Ontspan je en geniet gerust van een goed diner en de dingen die je lekker vindt. Maar probeer je roer een beetje recht te houden door er minstens wat meer *catabolische* dingen tegenover te stellen dan je in het verleden gewend was. Heel simpel.

## **Weest sportief, speel een afvalwedstrijd !**

Sportief, wie is dat tegenwoordig niet?

Dus waarom zou je geen afval- en gezondheidswedstrijd spelen?

Dat stimuleert en houdt je enthousiast.

Want de beste - en als je dat wilt ook de snelste - resultaten bereik je als je samen met iemand afvalt en elkaar daartoe op de ochtend van een vaste dag in de week de meest 'verse' stand van de weegschaal doorgeeft.

Uiteraard kan je de wedstrijd ook met meerdere mensen tegelijk

spelen.

### **Afvalwedstrijd: wissel recepten uit !**

Sportief wedijveren is vaak leuk en het kan ook het afvallen en de gewichtbeheersing leuk maken.

Elke ochtend na het badderen of douchen even op de weegschaal en de stand noteren, stimuleert.

En stel, je had de avond er voor een recept waarvan je door de weegschaal zeker weet dat het bijdraagt tot het afvallen, dan kan je het doorgeven aan je afval-opponenten: 1-0 voor jou.....!



## Weet je dat.....

- ☺ ..... het eten van een of meerdere rauwe vruchten van groot belang is voor het afval-, ontslakkings- en ontgiftingsproces en dat stimuleert, maar dat het drinken van vruchtensappen (en daarmee ook op fruit en dergelijke gebaseerde drinkontbijten en wat dies meer zij) juist het tegenovergestelde doet?
- ☺ ..... 'Lindlahren', 'Gewichtbeheersing door Meer Eten' dus, een bijdrage kan leveren aan de beheersing en zelfs genezing van candida albicans (een steeds meer voorkomende aandoening die in het maag-darm stelsel en het bloed huist, maar zich gewoonlijk uit als schimmelinfectie aan de voeten, meestal aan de nagels van de tenen - ten onrechte vaak zwemmerseczeem genoemd - en vaginaal)?
- ☺ ..... probiotica dan wel een heilzame werking mogen hebben en naar wordt aangenomen ook een gunstige invloed op het gedrag van ons immuunsysteem, maar dat zij doorgaans tot de dikmakers behoren, anabolisch dus, tenzij je de magere soorten eet?
- ☺ ..... het verstandig is om bij het boodschappen doen te letten op de hoeveelheid E-stoffen in het voedsel, omdat sommige E-stoffen (voedingtoevoegingen voor uiteenlopende doeleinden) het afvalproces in de weg kunnen zitten en bovendien tot aandoeningen kunnen leiden? Kies dus voedsel met zo min mogelijk E-stoffen - of, beter nog, biologisch voedsel want daar zitten ze vrijwel niet in. Mijdt vooral de E-stof 621, mono natrium (sodium) glutamaat, en andere voedingtoevoegingen die worden aangeduid met 'smaakversterker'.

## Nu eens geen recepten

Laten we ons afvragen of we altijd maar de recepten moeten volgen uit de talrijke goeroeboeken uit de boekwinkel, uit de supermarkten of van internet.

Zijn we dan ècht niet meer zelf in staat om lekkere, gezonde maaltijden te kiezen en te bereiden?

Moeten we ons gewicht en onze gezondheid dan ècht door anderen laten bepalen of kunnen we dat zelf? Terwijl we vrijwel dagelijks menen dat we 'pro-actief' met van alles moeten omgaan. Dus waarom dan niet met afvallen, onze gezondheid en ons eten?

Denk daar eens goed over na.

Want men zegt wel: "wat je zelf doet, is vaak het beste." Dus.....?

Wij denken dat je de gezonde processen van afvallen en gewichtbeheersing volgens Lindlahr serieuzer neemt, en bewuster en intensiever beleeft, als je je ècht bezighoudt met voedselkeuzes, de samenstelling van maaltijden, het ontbijt, de lunch, het avondeten, de tussendoortjes, en daarmee het koken.

Waar we omwille van snelheid niet zelden wat gemakzuchtig zijn geworden, hoeft dat geen belemmering te zijn.

Supermarkten, winkels en markten bieden een enorme variëteit aan 'gezonde keuze' artikelen waarvan je snel volgens je eigen creativiteit je eigen recepten voor gezonde maaltijden kan samenstellen.

Misschien is 'Gewichtbeheersing door meer Eten' daardoor wel zo leuk! Je doet het zelf, extra gemotiveerd, het is je eigen succes, je kan supertrots op je zelf zijn en je kan er mee voor de dag komen! Het lijstje van *catabolisch* voedsel op pagina 13 kan je tot hulp zijn.

Kijk, daarom vind je in dit boekje geen recepten.

Succes!

# Begrippen

## **Anabolisme**

Stofwisseling: het opbouwen van stoffen in het lichaam.

## **Catabolisme**

Stofwisseling: het afbreken van stoffen in het lichaam.

## **Anabolisch voedsel**

Voedsel dat het lichaam meer energie oplevert dan het afbreken van het voedsel kost. Kortom, voedsel dat het ophopen van vet in het lichaam bevordert.

Deze voedselsoort wordt gewoonlijk als 'hoog-calorisch' aangeduid.

## **Catabolisch voedsel**

Voedsel waarvoor het menselijk lichaam meer energie nodig heeft om het te af te breken en te verteren dan het oplevert. Anders gezegd: voedsel dat, scheikundig, lichaamsvetten afbreekt. Deze voedselsoort wordt ook wel 'laag-calorisch' genoemd.

## **Hoog-calorisch voedsel**

Zie 'Anabolisch voedsel'.

## **Laag-calorisch voedsel**

Zie 'Catabolisch voedsel'.

## **Probiotica**

Duur woord voor gefermenteerde melkproducten zoals ongezoete yoghurts, biogarden en zo voort, waarin zich bacteriën bevinden die een gunstig effect hebben op de gezondheid van de darmflora en -fauna en, naar wordt aangenomen, op het immuunsysteem.

Een aansprekende uitleg troffen we aan op de Belgische website [http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art\\_id=1021](http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=1021)

Attentie: probiotica behoren tot het anabolische, dus dik makend voedsel (magere soorten in mindere mate).

## **Schijnslanken**

Mensen met overgewicht maar waarvan de lichaamsbouw en wijze van kleden dusdanig is dat zij er redelijk slank, of in ieder geval niet te dik, uitzien.

Ze zijn een beetje een gevaar voor zichzelf, omdat hun uiterlijk-heden hen wijsmaken dat ze niet dik zijn. Ze zijn helaas nogal talrijk.

## **Volsslanken**

Zij die geloven in het woord 'slank' maar in feite tot de corpulenten behoren (= vol), dus gewoon te dik zijn, maar zichzelf een beetje voor de gek houden. Ook zij zijn talrijk en, medisch beschouwd, eveneens een gevaar voor zichzelf.

## Wie was Victor H. Lindlahr ?

De laatste in Nederland uitgebrachte 15e druk van het succesvolle boek "Mager worden door meer eten" van Victor H. Lindlahr (Elsevier, 1976) verscheen 7 jaar na het overlijden van de auteur <sup>7</sup>.

Victor H. Lindlahr behaalde in 1923 zijn doctorsbul en zette na het overlijden van zijn vader, Henry Lindlahr, in 1924 diens kliniek in Chicago voort. Sindsdien kwamen er meer vestigingen in de Verenigde Staten, bekend onder de namen Lindlahr Institutes en Lindlahr Sanatoria.

Vader Henry leed lange tijd aan suikerziekte, nog altijd een sluipende en slopende ziekte, maar zeker vóór het ontdekken van de insuline, in 1928.

Rond de wisseling van de 19e naar de 20e eeuw bezocht Henry de toen al beroemde pater Kneipp <sup>8</sup>, die hem in Wörishofen door een streng dieet van vruchten en groenten, en talrijke ontzeggingen van koolhydraat- en vetrijk voedsel, van de aandoening wist te genezen.

---

<sup>7</sup> Dr. Victor Hugo Lindlahr (VS; Chicago, 14 februari 1897 – Miami Beach Florida, 26 januari 1969). Beperkte bronnen van informatie op internet, omdat hij niet onomstreden bleef. Zoals vaker in de geschiedenis is voorgekomen, begaf ook hij zich gaandeweg op andere terreinen van de gezondheidszorg als zouden zijn opvattingen en inzichten tevens tot genezing van andere ernstige aandoeningen kunnen leiden. Er zijn onvoldoende bronnen openbaar om het feitelijk te kunnen reproduceren, maar dat dat in de Verenigde Staten heeft geleid tot grote problemen, schandalen en talrijke schadeclaims, staat vast.

Een en ander neemt overigens niet weg dat het 'Lindlahren' om verantwoord te kunnen afvallen buiten die gevarenzone bleef en blijft.

<sup>8</sup> Sebastian Anton Kneipp (Duitsland; Stephansried, 17 mei 1821 - Wörishofen, 17 juni 1897). Priester in Beieren. Uiteenlopende bronnen van informatie op internet.

Toen al bleek hoezeer eetgewoonten en een dientengevolge overmatig lichaamsgewicht konden zorgen voor, in dit geval, suikerziekte. Maar ook hoe je daar vanaf kon komen.

Toen hij ziek was, woog Henry Lindlahr ruim 113 kilo. Reeds na 18 kilo te zijn afgevallen, week de suikerziekte.....!

Het fascineerde vader Henry Lindlahr - van oorsprong chemicus en zakenman - dusdanig, dat hij zich nadien specialiseerde in de dieet- en voedingsleer, na in 1904 een medische studie te hebben afgerond.

In 1905 stichtte hij de Lindlahr kliniek in Chicago. Ze werd een groot succes; vaak werden in die tijd 'opgegeven' mensen genezen.

Zowel Henry Lindlahr als zijn zoon Victor H. Lindlahr waren uit hoofde van hun opleiding en vak, internist, pioniers in de dieet- en voedingsleer.

Door zijn geloof in de mogelijkheden van natuurlijke ingrepen in de voeding- en eetgewoonten, en de succesvolle bewijzen daarvan, verfijnde Victor H. Lindlahr de opvattingen en methoden waarvoor vader Henry de basis had gelegd.

In de vroege jaren vijftig van de 20<sup>e</sup> eeuw tekende hij ze op in het boek "Eat and Reduce" dat, naast andere boeken van zijn hand, wereldwijd een bestseller werd. Ook dat boek was, evenals dit boekje, een handleiding voor iedereen die op een natuurlijke wijze gezond en slank door het leven wil gaan.

Een handleiding, die juist heden ten dage bij iedereen onder het kussen en op de keuken-, eetkamer- en salontafel zou moeten liggen.

"Eat and Reduce" was geen saaie verhandeling.

Victor H. Lindlahr schreef het op een smakelijke, zelfs humoristische wijze die nog altijd aanspreekt, ook al is het taalgebruik inmiddels wat gedateerd. Met name opdat het niemand de lust tot eten ontnemt, integendeel.

Victor H. Lindlahr zag kans met zijn boek de menselijke psyche te beïnvloeden opdat het lezerspubliek met groot enthousiasme aan het project 'Afvallen door Meer Eten' begint, en liever vandaag nog dan morgen.

Dit boekje, nu, sinds 2017 in e-vorm, is zo goed mogelijk naar Victor H. Lindlahr's stijl geschreven, met hetzelfde doel.

## Andere gratis e-boeken

Uitgegeven door:



'Een Kwestie van Tijd' Het boek helpt om vreemde klachten te herkennen als symptomen van twee zo moeilijk te diagnosticeren zeldzame aandoeningen, Arteriitis Temporalis en Polymyalgia Rheumatica, die overigens steeds minder zeldzaam lijken te worden. De aandoeningen treffen vooral vrouwen vanaf 40-45 jaar, maar in toenemende mate ook mannen.

Download het boek van de website: [www.symptomatrix.nl](http://www.symptomatrix.nl)

*In de e-pocket reeks Zin & Onzin:*

# 2 'Citaten' Een boekje met waardevolle, filosofische citaten van bekende persoonlijkheden die gunstige invloed op onze lifestyle kunnen hebben.

Download: volg de link 'Zin & Onzin' op [www.cintmmedia.nl](http://www.cintmmedia.nl)

# 3 'De Abdijklok' Een verpozend en met humor geschreven boek over de (ontstaans-) geschiedenis van een Abdij in Noord Spanje, waarin feiten en fictie elkaar afwisselen.

Download: volg de link 'Zin & Onzin' op [www.cintmmedia.nl](http://www.cintmmedia.nl)

# 5 'Of niet soms, 2015' Een andere, soms humoristische dan weer serieuze belichting van nationale en internationale gebeurtenissen in 2015 dan men gewoonlijk in de media aantreft, met inbegrip van voorspellingen en een visie op de toekomst.

Download: volg de link 'Zin & Onzin' op [www.cintmmedia.nl](http://www.cintmmedia.nl)

# 6 'Omdat het nu eenmaal zo is en zo moet blijven, 2016' Een satirische, actuele belichting van het fenomeen Conventies, die vrijwel ongemerkt ons dagelijks leven bepalen, waarbij de vraag gerechtvaardigd is of we ons daardoor wel moeten laten leven....

Download: volg de link 'Zin & Onzin' op [www.cintmmedia.nl](http://www.cintmmedia.nl)