

'Maaltijdvervangers geen effect op lange termijn'

[Voeding & gezondheid](#)



VUGHT - Maaltijdvervangers zoals Slimfast hebben op de langere termijn geen effect. Dat stelde Marieke Werrij ([Uni Maastricht](#)) gisteren op de derde master clinic 'Reversing overweight trends van het [Anton Jurgens Instituut](#).

De psychologe Dr. Werrij stelde dat een dieetaanpak op korte termijn tot resultaat leidt. 'Echter op langere termijn veren mensen weer terug naar hun oude gewicht of zelfs er boven. Dat is overigens al uitgebreid gedocumenteerd.'

Het probleem volgens Werrij is dat mensen terugvallen in ingesleten gedrags- en denkpatronen. Dysfunctionele gedachten spelen hierbij een grote rol.

Zak chips

'Het zijn gedachten als 'een feestje is pas gezellig als er eten op tafel komt' of 'als ik een zak chips openmaak, moet deze ook gelijk op', aldus Werrij. 'Het is de interpretatie van een situatie, niet de situatie an sich, waardoor mensen de fout ingaan.'

De psychologe onderzocht wat het effect van cognitieve therapie was op de BMI (body mass index) van een heterogene groep (opleiding, sekse). Zij vergeleek daarbij de combi diëtiste-fysiotherapeut met een aanpak waarbij een cognitief therapeut en een diëtiste samenwerkten.

Vergoed door ziekenfonds

Na een jaar bleek dat de groep met cognitieve therapie gewicht verloor en op gewicht bleef. De 'traditionele' groep veerde voor een deel weer terug. Volgens Werrij is vervolgonderzoek nodig om de effecten over enkele jaren te meten.

De groep met cognitieve therapie had volgens Werrij aan enkele sessies genoeg om een gedragsverandering tot stand te brengen. Momenteel vergoeden de meeste ziekenfondsen tot op zekere hoogte cognitieve therapie om gewicht te verliezen.