



CRASHDIEET VAN ADELE

Kan dat wel gezond zijn?



ETEN&DRINKEN

De gasten op de afterparty van de Oscars moesten even met de ogen knipperen: was dat Adele in die strakke luipaardjurk? De Britse zangeres (31) zou in een paar maanden tijd zo'n twintig kilo verloren zijn door de combinatie van een streng dieet en intensief sporten. Maar is zo snel afvallen wel gezond? **TINNIE BRANT EN HANNE VANDENWEGHE**

Toen ze haar succesalbum *21* uitbracht, was Adele nog een van de weinige beroemdheden die met haar volle vormen pronkte. "Ik wil er niet uitzien als een model. Ik vertegenwoordig de meerderheid van de vrouwen en daar ben ik trots op", diende ze de kritische ontwerper Karl Lagerfeld zelfs van antwoord. Maar acht jaar later lijkt ze daar anders over te denken: op recente vakantiefoto's lijkt de Britse fel vermagerd, en tijdens de Oscar-afterparty herkennen andere gasten haar nauwelijks.

Hoe en hoeveel ze precies afgevallen is, maakte Adele niet bekend, maar in de Britse pers wordt gesproken over zo'n twintig kilo. En dat dankzij het *sirtfood*-dieet: 1.000 kcal per dag, en vooral voedsel dat *sirtuïnes* bevat, eiwitten die

zouden helpen je metabolisme te regelen. Blauwe bessen, boerenkool en aardbeien mogen daarbij op het menu, net als rode wijn en chocolade. "Dat klinkt leuk", zegt Michaël Sels, hoofddiëtist aan het UZ Antwerpen. "Maar we weten bijna niets over die sirtuïnes: er is ergens een link met de oxidatie van cellen en daar worden allerlei conclusies aan verbonden. Ze zijn nooit getest op mensen, er is nauwelijks bewijs."

MICHAËL SELS

HOOFDDIËTIST UZA

"Een realistisch tempo om af te vallen is zo'n halve kilo per week. In een jaar tijd is dat toch 25 kilo"

Fans lieten al weten bezorgd te zijn: is zo veel afvallen wel gezond? "Er is niets verkeerd aan", zegt sportarts Chris Goossens. "Onze voorouders deden het ook: in winterperiodes, als er minder voedsel was, vielen ze heel veel af omdat ze hun opgestapelde vetreserves gebruikten. Maar je moet erna wel je levensstijl aanpassen om dat gewicht ook te behouden."

"Als Adele aan haar dieet een gunstiger BMI en minder buikvet heeft overgehouden, zou je kunnen zeggen dat ze net gezonder is", zegt Sels. "Vooral de buikomtrek heeft een invloed op hart- en vaatziekten, suikerziekte en kanker. Idealiter zou hij in centimeter niet meer zijn dan de helft van je lengte. Maar het probleem zit hem in de duurzaamheid. Als je snel afvalt en daarna weer in oude gewoonten vervalt, is de kans groot dat je minstens zoveel gewicht weer bijkomt, vaak zelfs een beetje meer. Als je daarna opnieuw een poging doet om af te vallen, zal je lichaam weerstand bieden, en zal het nog moeizamer gaan. Een realis-

tisch tempo om af te vallen is zo'n halve kilo per week – in een jaar tijd is dat toch 25 kilo. Concreet komt dat neer op ongeveer 500 kcal minder eten dan je gewend bent. Daarvoor moet je geen gekke dingen laten: schrap de ongezonde tussendoortjes, de koffiekoeken, de frappuccino, de trappist met kaasblokjes,... en je komt al een heel eind."

Met een cryptische boodschap op Instagram – "Vroeger huilt ik, nu zweet ik" – leek Adele ook te insinueren dat ze aan het sporten gegaan is. Ze zou intensief aan pilates en fitness doen. "Van sporten alleen zal je niet afvallen: je zou al dertien uur moeten sporten om een kilo vet te verliezen", zegt Goossens. "Maar sporten helpt wel om je gewicht te behouden."

"Sporten heeft zeker een plek in een duurzaam dieet", zegt Sels. "Als je sport, ondersteun je de spiermassa, en die spieren zijn de motor om energie te verbruiken en je metabolisme te verbeteren. Maar het heeft ook een psychologisch effect: die levensstijl kan een motivatie zijn om ook het gezond eten vol te houden."

Scherp gezicht

Wat vooral opvalt, zijn de scherpe gelaatstreken van Adele. "Als je snel afvalt, gooi je de hele metabolisme overhoop", zegt Goossens. "Het kan zijn dat met vetverbranding toxische stoffen vrijkomen. Dat zie je in je gezicht, dat ingevalen en bleek kan ogen, maar zal zich ook weer herstellen."

"Als je vet verliest in je gezicht, zie je duidelijk dat er minder volume zit in je wangen, en de plooi tussen neus en mond", zegt plastisch chirurg Pieter Vermeulen van Aclinic. "Ook je spieractiviteit valt meer op, waardoor je er strenger uitziet. Je glimlach kan veranderen omdat er vet verdwijnt uit de oogleden. Om de huid weer mooi te krijgen, is het erg belangrijk dat je niet rookt, alcohol mijdt en veel water drinkt."

Ook de overvloedige huid rond je lichaam, zal zich volgens Goossens herstellen. "De huid is erg elastisch: bij een vrouw die zwanger geweest is, zal ze zich meestal ook weer aanpassen. Maar dat gebeurt niet meteen: reken toch op een paar maanden voor je herstel ziet."

Adele bij haar laatste publieke verschijning, op de Grammy's in februari 2017.



■ Adele (links) verscheen haast onherkenbaar op de afterparty van de Oscars. Volgens de Britse pers is de zangeres zo'n twintig kilo vermagerd.