

Diëten volgens Dr. Frank

Weg met het sonjabakkeren en montignaccen. Het eiwitrijk dieet van 'Dokter Frank' heeft al zo'n 200.000 volgelingen. Is dit dieet dan het ei van Columbus?

DOKTER FRANK: HYPE OF HULP?

Tekst **Marianne Heselmans**



Over media-aandacht heeft internist Frank van Berkum (52) – beter bekend als Dr. Frank – niet te klagen. Als we hem 's avonds na tien bellen – 'Ik werk tot diep in de nacht' – heeft hij net twee interviews achter de rug. Veel kranten en weekbladen hebben afgelopen maanden over hem geschreven; hij was bij *Pauw & Witteman* en bij TV Oost. Die pers aandacht kreeg hij door zijn goed verkochte boek *Gezond slank met Dr. Frank* en door de onverwacht grote belangstelling voor zijn dieet. De begin januari gelanceerde 'Afvalrace' op zijn website www.eenkiloperweek.nl had twee maanden later volgens de teller bijna 200.000 deelnemers getrokken. Al die mensen volgen nu dus de dagelijkse recepten en adviezen die ze gratis per mail van 'Dr. Frank' krijgen. Bij de afslankkliniek Previtass in Hengelo, in 2004 door Van Berkum opgericht, staan 22.000 patiënten ingeschreven. 'We kunnen de toe-

loop nog maar net aan,' zegt de internist. Is het Dr. Frank-dieet – met relatief veel vlees, vis, eieren en (groente)vezels – de volgende rage na het *sonjabakkeren*? Of zijn artsen nu eindelijk een serieuze aanpak aan het ontwikkelen voor te zware patiënten? Sommigen, zoals opinieleider Martijn Katan, hoogleraar voedingsleer aan de VU Amsterdam, waarschuwen afgelopen maanden voor weer een nieuw 'wonderdieet'. Mensen vallen er snel van af, zo oordelen deze sceptici, maar onderzoeken tonen aan dat velen na zo'n dieet weer snel op hun oude gewicht terug zijn. Maar voedingskundigen die met Van Berkum samenwerken zijn opvallend positief. Zij wijzen erop dat de effectiviteit van een eiwitrijk afvaldieet inmiddels voldoende wetenschappelijk is onder-

tes- en andere patiënten die te dik zijn, en zijn afvalkliniek werkt nauw samen met universiteiten.'

VAN BERKUM, ALS INTERNIST verbonden aan de Ziekenhuis Groep Twente (ZGT) ontdekte bij toeval dat een patiënt met ernstige suikerziekte enorm opknapte toen ze bij het ontbijt en de lunch alleen nog een paar eieren nam. Na een aantal weken hoefde ze geen insuline meer te spuiten. Van Berkum ging ook andere diabetespatiënten aanraden hun koolhydraatrijke dieet te vervangen door een caloriearm maar wel eiwitrijk dieet. Ook hen zag hij snel opknappen. In 2004 ontdekte hij dat de Universiteit Maastricht ook had ontdekt dat met een eiwitrijk afslankdieet, proefpersonen meer kilo's verliezen

Met het eiwitrijke dieet vielen mensen de eerste tien weken de meeste kilo's af. En ook daarna scoorden ze veruit het best. Bovendien verloren ze geen spiermassa – een gevreesd neveneffect van ieder dieet.

bouwd. 'Ik vind het Dr. Frank-dieet niet te vergelijken met dat van Sonja Bakker,' zegt voedingseiwitonderzoeker Aart van Amerongen van Wageningen UR. 'Sonja Bakker schreef alleen boeken. Frank van Berkum behandelt dagelijks vele diabe-

dan met een ander caloriearm dieet. Ook vonden ze in Maastricht dat deze proefpersonen minder snel gaan 'jojo-en' en terugvallen op hun oude gewicht. Waar ook een verklaring voor zou zijn: we hebben eiwitten nodig als bouwstenen van



FOTO'S: LIEKE HEIN & PHIL JANSWAARD

▲ De recepten uit het boek van Frank van Berkum bevatten veel eiwitten en geen koolhydraten

het lichaam, dus daarop kun je niet bezuinigen; op koolhydraten en vetten wel. Op verzoek van Van Berkum startte deze universiteit toen een onderzoek onder Previtass-patiënten naar de effecten van verschillende afslankdiëten, waaronder ook een caloriearm dieet met veel groenten en fruit. Inmiddels zijn nu 300 Previtass-patiënten langer dan negen maanden gevolgd. Al die patiënten mochten – passend bij de dokter Frank aanpak – de eerste tien weken nog maar een derde van de calorieën gebruiken die ze nodig hadden – daarna mochten ze weer wat meer eten, tot ongeveer tweederde aan wat ze nodig hebben. Eind januari promoveerde Stijn Soenen in Maastricht op onderzoek naar onder andere deze patiënten. En inderdaad, met het eiwitrijke dieet vielen mensen de eerste tien weken de meeste kilo's af. En ook daarna scoorden ze veruit het best. Bovendien, zo toonde Soenen aan, verloren ze geen spiermassa – een gevreesd neveneffect van ieder dieet.

VORIG JAAR ZETTE VAN BERKUM

een nog grotere effectstudie in gang. Dit onderzoek, geleid door Aart van Amerongen van Wageningen UR, wordt nu uitgevoerd met negen bedrijven en kennisinstellingen in Oost-Nederland waaronder ook de Radboud Universiteit Nijmegen, de Universiteit Twente en Previtass. Met drie miljoen euro gaan de partijen gezonde en eiwitrijke voedingsmiddelen en ingrediënten ontwerpen voor in goed gecontroleerde dieetprogramma's (het Dr. Frank-dieet wordt al ondersteund door het eiwitrijke voedingssupplement Ollyxa). Bij tenminste 1000 lijnende mensen zullen allerlei veranderingen worden gevolgd zoals hoeveel kilo's ze verliezen, hoe het met hun bloedsuikergehalte gaat, en hoe bepaalde eiwitten, waaronder verzadigingshormonen, in het bloed veranderen. De Nederlandse Diabetes Federatie doet niet mee. 'Het Dr. Frank-dieet is niet in lijn met de huidige voedingsrichtlijnen voor diabetespatiënten en voor obesitasbehandeling,' zo schrijft ze zuinigjes op haar website. Volgens die richtlijnen moet men dagelijks minimaal veertig energieprocent verteerbare koolhydraten

gebruiken. Maar die richtlijn is achterhaald, zegt Van Berkum. Getuige het feit dat de diabetesfederatie in de VS zijn voedingsadviezen al heeft aangepast. Volgens Jaap Seidell, voedingshoogleeraar op de VU Amsterdam en eerstverantwoordelijke voor de obesitasrichtlijn, kan het Dr. Frank-dieet wel een plaats in de richtlijnen krijgen nu, zo zegt hij voorzichtig: 'eiwitrijke diëten iets beter lijken te werken.' Het punt is echter, stelt Seidell, dat mensen blijvend moeten afvallen. En dat kan alleen met duurzame gedragsverandering waar psychologische ondersteuning voor nodig is.

CIJFERS VAN PATIËNTEN meerdere jaren na de behandeling heeft Van Berkum niet. Wel is zijn ervaring dat een deel blijvend is afgevallen. In ieder geval begeleidt Previtass de patiënten zo nodig intensief met groepstherapie, lotgenotensessies of individuele cognitieve gedragstherapie. Van Berkum wil zijn dieet zelf ook wel relativeren: 'Uiteindelijk gaat het ook ons niet om het Dr. Frank-dieet, mensen kunnen ook met een ander dieet snel afvallen. Het belangrijkste is duurzame leefstijlverandering. Maar gebleken is dat het Dr. Frank-dieet gewoon hard nodig is om mensen hiertoe te motiveren. Patiënten vallen er de eerste weken meteen flink mee af, zijn trots, merken dat ze zich gezonder voelen, en gaan weer van alles aanpakken.'

De hype zegt hij op de koop toe te nemen: 'Ik heb geen keus als ik de patiënten wil helpen: wetenschappelijk onderbouwde boodschappen in de spreekkamer of van het Voedingencentrum overtuigen deze mensen niet.' ■



Gezond slank met Dr. Frank, prijs € 19,95 (ISBN 9789048805280)