

**POWERVROUWEN DOEN AAN KRACHTTRAINING /
LEVEN OP POEDERSHAKES / TERRORIST WORDEN
IN 7 STAPPEN / HET DONKERE VERLEDEN VAN HET
BERCHMANIANUM / NIEUWE BORSTEN VOOR KERST**

nummer 4 / jaargang 16 / 15 december 2015

VOX

Onafhankelijk magazine van de Radboud Universiteit



EEN WEEK OP POEDERVOER

Poedermixen zoals Joylent bevatten alles wat een mens nodig heeft. Maar is het ook vol te houden om erop te leven? Timo Nijssen probeerde het een week. Voor Vox hield hij een dagboek bij.



Docent voedingsleer
 Vincent Hendriks
 weegt Timo

DAG 0, DONDERDAG 67,5 KILO: BANAAN

Zodra ik de zak met bananenshakepoeder opentrek, komt me een walm tegemoet die aan snoepbanaanjes doet denken. De poedervorm mag dan efficiënt zijn, handig is anders: mijn hele tafel raakt bedekt met bananenpoeder wanneer ik de juiste hoeveelheid in de bijgeleverde shaker probeer te krijgen. Ik vul de beker af met water, schud flink en neem een slok. Zo sterk als de geur is, zo zwak is de smaak. Ik proef een weeïge sojasmaak met wat flauwe banaanachtige ondertonen. Grote klonten zitten er niet in, maar het goedje heeft een korrelige structuur. Joylent is niet per se vies, maar het is ook weer niet zo lekker dat je het in één keer achterover wilt slaan. Ik nip de hele avond aan mijn fles. Best handig eigenlijk: het is Masteravond en ik hoef geen tijd vrij te maken om te eten tussen de voorlichtingen door. Na afloop drinken vrienden een biertje in het CultuurCafé. "Bier voor iedereen – behalve Timo!" Ik staar naar mijn bijna lege shaker.

DAG 1, VRIJDAG 66,5 KILO: CHOCOLADE EN AARDBEI

Als ontbijt neem ik een glas chocoshake en een kopje thee. De chocoladesmaak is niet erg sterk, maar laat zich gelukkig goed wegspoelen. De rest neem ik mee naar college, lekker makkelijk. Ik merk dat ik kauw op de mix voor ik hem doorslik, terwijl dat nergens voor nodig is. Zal de ontwenning zijn. Als lunch probeer ik de aardbeivariant uit en met moeite giet ik de hele fles in één keer achterover. Het spul heeft een rare zurige smaak, een beetje misselijkmakend. Later op de dag loop ik langs de Burger King. De posters met aanbiedingen doen me watertanden, maar ik geef niet toe. In de trein zit ik naast een meisje met een salade. Ik neem nog maar een slok.

DAG 2, ZATERDAG 66,0 KILO: VANILLE EN BANAAN

Na enen lig ik nog steeds in bed. Ik heb geen zin om op te staan en aan mijn shake te beginnen. Ik open een pak Joylent Vanilla, de enige variant die ik nog niet heb gepro-

beerd. Elke nieuwe smaak lijkt viezer dan de vorige. Ik had verwacht dat vanille wel oké zou zijn, maar nee. De hele dag neem ik met tegenzin kleine slokjes. In de trein naar mijn ouders lijd ik honger, terwijl ik de fles negeer die me aanstaart vanuit mijn tas. 's Avonds is er een etentje. Ik kan het niet laten om af en toe een klein hapje mee te prikken. Fout. De combinatie van hartig eten en de weeïge drank zorgt ervoor dat mijn maag zich omkeert bij alleen al de vanillegeur.

DAG 3, ZONDAG 66,2 KILO: BANAAN EN CHOCOLADE

Mijn ontbijtshake had ik gisteravond al gemaakt en in de koelkast gezet. Op internet heb ik gelezen dat het poeder hierdoor beter mengt met het water (minder korrels!) en koude pap proef je minder goed. Het is ineens een stuk beter weg te werken. Nadeel is wel dat er een koude blob in je nuchtere ochtendmaag plonst. Aan mijn zielige blik heeft m'n moeder geen boodschap. "Van mij hoef je het niet te doen hoor!"

Ik begin me een bewoner van het ruimteschip uit de animatiefilm *WALL-E* te voelen. Het feit dat alles vloeibaar is, is niet eens het vervelendste. De flauwe zoete smaak maakt dit dieet zo zwaar. Ik heb zin in iets zouts, al was het maar een kopje bouillon.

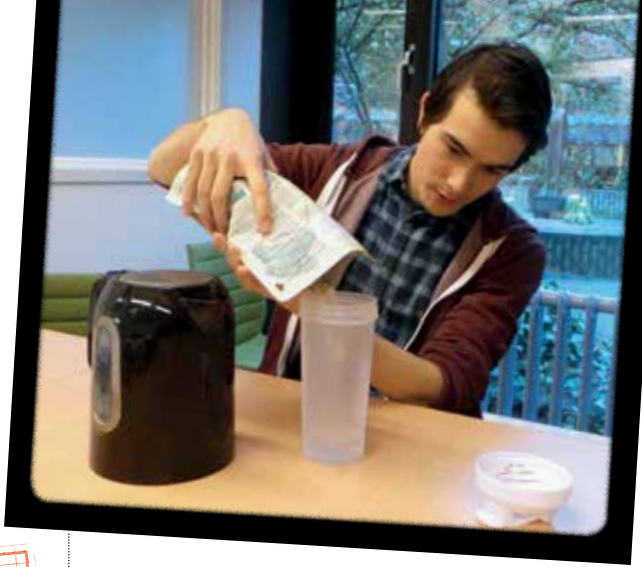
DAG 4, MAANDAG 66,0 KILO: CHOCOLADE, VANILLE EN BANAAN

Vandaag is het shakedieet prima te doen, ik begin er een beetje in te komen. Ik ben ook de hele dag druk bezig geweest, dat helpt. Fijn ook dat ik nu geen ouders om



Hendriks
 meet Timo's
 lengte

Timo maakt een nieuwe shake



VET-PERCENTAGE

Vooraf: Achteraf:

Totaal huid-
plooidiktes 53 mm 49,6 mm

Middelomtrek 75 cm 74 cm

Timo's huid is in totaal 3 millimeter dunner geworden, dus hij heeft vet verloren. Vooraf was zijn vetpercentage 20 procent, nu 19 procent. Dat vertaalt zich in zo'n 300 gram vet minder.



Hendriks meet Timo's vetpercentage



me heen heb die constant in de weer zijn met lekker eten. Ik ben alleen met m'n poeders. Het valt me op dat ik nog geen behoefte heb aan fruit of verse groenten. Meestal schreeuwt mijn lijf om een appel als ik een paar dagen slecht heb gegeten, maar nu lijkt ik helemaal in balans te zijn. Honger heb ik niet, maar trek absoluut wel. En dan niet in nog wat extra poeder.

DAG 5, DINSDAG 65,5 KILO: BANAAN EN CHOCOLADE

Ik betrap mezelf erop dat ik verlekkerd naar plaatjes in de *Allerhande* kijk en eindeloos door de McDonald's-app scroll. Joylent haalt het plezier van eten voor mij weg, het had beter 'Joyless' kunnen heten. Het enige voordeel is dat ik minder afwas heb. Normaal kan ik mijn dag rondom eetmomenten opbouwen, maar dat ritme is nu weg. Een vriend merkt op dat het hem wel makkelijk lijkt. "Wel handig, kunnen eten in college zonder dat het geluid maakt." Eten gaat inderdaad geruisloos, maar een shake bereiden bepaald niet. Ik probeerde dit te doen in de UB, maar het bijbehorende geluid werd me niet in dank afgenomen.

DAG 6, WOENSDAG 65 KILO: BANAAN EN VANILLE

Er zat een haar in mijn ontbijtpoeder! Ik begin me ernstig af te vragen hoe het zit met de hygiëne in de Joylent-fabriek. Ach ja, ik leef er nu al bijna een week op en ziek ben ik nog niet geworden. In het sportcentrum voel ik me net een ultrafanatieke bodybuilder met m'n shaker – alleen bevat die van mij geen pure proteïnepoeders. Ik merk dat ik sneller uitgeput raak dan normaal. Het lukt me niet om daadwerkelijk drie flessen Joylent op een dag weg te werken, meestal blijf ik bij twee of tweeënhalf steken. 's Avonds heb ik een vergadering van mijn studievereniging. "Neem anders wat chips, Timo!" Haha. Er wordt geroken aan en geproefd van mijn vanilledrankje. "Het ruikt best lekker hoor, een beetje als koekjesdeeg." Niet als je het al een week ruikt. En drinkt. Over de smaak is iedereen het wel eens: "om te kotsen".

DAG 7, DONDERDAG 64,5 KILO: CHOCOLADE

Nog één keer gooi ik wat poeder in de shaker en schud ik 'm heen en weer. Vanavond mag ik weer volop eten en drinken, en dat zal gebeuren ook: ik heb het jaarlijkse Thanksgiving Dinner van mijn studievereniging. Als ik bij het diner ben aangeschoven, vraagt de serveerster of ik iets wil drinken. "Een halve liter bier graag." Iedereen moet lachen, maar na een week op thee en water ga ik niet

aanrommelen met kleine glazen. En dan de kalkoen. Het vel is krokant, het vlees is sappig en mals. Heel even denk ik terug aan de Joylent-shakes. Hoe het eindeloos beter was geweest als er ook hartige smaken waren, of als het spul in reepvorm kwam. Dan vestig ik mijn aandacht weer op het gevogelte voor me. Een toekomst met enkel Joylent is er niet een waar ik erg gelukkig van zou worden.

EN WAT VINDT DE DESKUNDIGE ERVAN?

Vincent Hendriks, docent Voedingsleer en diëtetiek aan de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen kijkt gefascineerd naar de voedingstabellen van Joylent. "Het is een soort astronautenvoer; alles wat je als mens nodig hebt, zit erin." Maar word je met een Joylent-dieet ook een gezonder mens? Hendriks schudt het hoofd. "Je krijgt er geen gebreksziektes van, maar dat maakt het nog niet gezond. Je gezondheid hangt ook samen met hoe je in je vel zit. En je zult je minder happy voelen als je niet met je vrienden een biertje kan drinken."

Wel verwacht Hendriks dat het dieet zorgt voor verlies van lichaamsgewicht (Timo verloor tijdens zijn week op poedervoeding 3 kilogram, red.). "Het poeder bevat genoeg natrium, maar normaal krijg je veel meer binnen. Met minder natrium houd je minder vocht vast, wat zich vertaalt in een lager lichaamsgewicht." Alleen: de kilo's zullen er weer snel aanvliegen als het poederdieet eindigt.

De hoeveelheid kilocalorieën per shake is aan de lage kant voor een man van twintig, vindt Hendriks. En dat is volgens hem niet zo maar te compenseren met nog meer shakes. "Dan krijg je van bepaalde voedingsstoffen weer te veel. Een overdosis vitamine A kan schadelijk zijn." Terwijl hij op zijn iPad swipet, valt Hendriks' oog op de grote hoeveelheid eiwitten. "Normaal gesproken haal je 15 procent van je energie uit eiwit, bij dit poeder is dat 25 procent. En dat terwijl eiwit een relatief dure grondstof is. Ik denk dat ze dit hebben gedaan om je langer een vol gevoel te geven." Dat effect wordt echter weer tenietgedaan doordat je het poeder in vloeibare vorm inneemt. "Een vloeistof gaat sneller naar binnen, waardoor je maag ook sneller een signaal afgeeft dat er nog meer bij kan." Kan het shakediët dan echt geen kwaad? "Je kunt er gemakkelijk oud mee worden en gezond bij blijven. Maar goed eten betekent dat je van alles een beetje neemt. Die variatie ontbreekt in deze shakes." Dat kan op termijn invloed hebben op de mix van bacteriën in je darmen, zegt Hendriks, verwijzend naar nieuwe onderzoeksresultaten. En daarmee op je afweersysteem. *

