

Vraag van een Volkskrantlezer: Waarom val je niet af van ijs (een Magnum)?

"Ik heb geleerd dat het 1 calorie kost om 1 gram een graad te verwarmen. Stel een Magnum weegt 100 gram en is -10 graden. Dan heb je toch 1000 calorieën nodig om dat ding op 0 graden te krijgen. Laat staan hoeveel calorieën je nodig hebt om het ijsje op lichaamstemperatuur te krijgen. Dan komen er volgens mij nog 3700 calorieën bij.

In de jaren '70 bestond een dieet, dat catabolisch heette. Je moest dan dingen eten die meer calorieën kostte om het te verwerken dan dat het opleverde. Ik weet nog dat komkommers, doperwtjes en volgens deze theorie, ijs, catabolisch was. Klopt hier iets van en zo niet, waarom niet?"

Antwoord:

Het zijn zelfs nog meer calorieën, want smelten kost ook nog eens 5300. Maar eten bevat geen calorieën maar kilocalorieën (kcal). Een Magnum levert 210 kilocalorieën oftewel 210.000 calorieën, veel meer dus dan je nodig hebt voor het opwarmen. Bovendien gebruikt je lichaam voor het opwarmen warmte die over is. Het is net als een auto: als je de verwarming aanzet gaat de warmte van de motor de auto in in plaats van de buitenlucht, maar dat kost geen extra benzine.

Katabole voedingsmiddelen bestaan niet. Als op een pak met doperwtjes staat dat er 60 kcal per 100 gram inzit is dat netto, de verwerkingskosten in het lichaam zijn daar al af. Voedsel kost nooit meer calorieën om te verwerken dan het oplevert, want de oermensen van wie we afstammen waren er erg goed in om alle calorieën uit eten te halen die erin zaten. Wie daar niet goed in was stierf van de honger voordat hij kinderen kreeg. Je valt wel af als je komkommers eet *in plaats van* Magnums.

(Geen bronvermeldingen)