

# Bacon en worst als ontbijt maakt slanker

Vlees & gezondheid



SAN FRANCISCO – Een ontbijt met worst, bacon en eieren is beter voor de mens dan een ontbijtje met crackers en light-spread. Je wordt er op termijn zelfs slanker van.

Dat stelt een studie onder honderd vrouwen, waarvan de resultaten deze week op een congres in San Francisco bekend werden gemaakt.

## Gewicht

Door calorierijk en uitgebreid te ontbijten verloren vrouwen meer gewicht op de langere termijn dan vrouwen die een klein ontbijt namen. Ook liepen zij minder kans om weer aan te komen.

De verklaring is simpel, aldus de onderzoekers: door 's ochtends een maaltijd van proteïnes en koolhydraten te eten, stil je de drang naar zoete en zetmeelrijke snacks en het geeft je metabolisme een boost.

## Kilo's

Alle deelnemende vrouwen werden op een calorie- en koolhydraatarm dieet gezet. De helft van de vrouwen nam een uitgebreid ontbijt, de andere helft at 's ochtends minder.

De vrouwen werden acht maanden gevolgd, na vier maanden werden ze voor het eerst gewogen. Degenen met een klein ontbijt, waren gemiddeld 13 kg kwijt, die met een stevig ontbijt slechts 11 kg.

Na 8 maanden echter, kwam er bij de kleine ontbijters gemiddeld 8 kg terug bij. Degenen die 's ochtends goed ontbeten, waren nog zo'n extra 8 kg áfgevallen.

Aan het einde van de studie verloren de grote ontbijters gemiddeld 21 procent van hun gewicht, de andere helft slechts 4,5 procent.

## Honger

De vrouwen met een groot ontbijt hadden minder honger tijdens de dag, zeker tegen de lunch en ze hadden ook minder zin in koolhydraten.

Onderzoeker [Daniela Jakubowicz](#) van [Virginia Commonwealth University](#) raadt haar patiënten al vijftien jaar een groot ontbijt aan. 'Andere diëten beperken koolhydraten, maar deze falen omdat ze niet die drang naar calorierijke snacks wegnemen.'