

# Is het Pioppi dieet echt de Mediterrane eetgewoonte?

**Pioppi.** De wereld stond ongeveer op z'n kop na het tv programma over het Pioppi dieet. Het boek beheerst al weken de top 10 van de boekenlijst. Koolhydraatarm eten volgens de methode zoals men in het Italiaanse dorpje Pioppi eet.

## Pasta

Maar is dit ook zo? Eten de bewoners in dit dorpje koolhydraatarm en leven ze zoals de meesten van ons in een hectische omgeving? Mijns inziens niet. Het dorpje ken ik persoonlijk niet, maar ik moet nog de 1e Italiaan tegen komen die GEEN pasta eet! Okee, ze zullen misschien iets minder pasta eten dan dat wij denken, maar er staat zeker zo af en toe pasta op het menu. En een hectisch leven? Ik denk niet dat de inwoners van Pioppi een hectisch bestaan hebben, althans, zo zag het er niet uit in de TV uitzending.

## Mediterrane eetgewoonte

In de Mediterrane eetgewoonte zitten absoluut koolhydraten (en dit weet ik dan weer wel heel zeker ☐ ).

Na meer dan 15 jaar in Griekenland te hebben gewoond (en ook nog een tijdje in Portugal), met een Griekse man getrouwd, Griekse familie en vrienden hebbende, mag je toch wel vaststellen dat ik "iets" weet over de Mediterrane eetgewoonte. En deze zijn niet zoals omschreven in het bovengenoemde boek.

Ja, we eten minder koolhydraten zoals we in Nederland gewend zijn, maar de reden is zo simpel. In de Mediterrane landen is men niet gewend om tussen de middag boterhammen met kaas te eten. Ze eten een salade of een warme maaltijd met veel groenten. En 's avonds staat er wederom een (vegetarische) warme maaltijd of salade op tafel. Wij denken vaak dat bijvoorbeeld de Grieken alleen vlees eten, want als we hier naar een Grieks restaurant gaan dan krijg je vlees, vlees, vlees, en een heel zielig schepje groenten op je bord. Ik kan je vertellen... dit is niet de normale Griekse eetgewoonte. De aanbevolen hoeveelheid van 250 gram groentes per dag haalt men dan ook met gemak!

## **Koolhydraten**

Terug naar de koolhydraten want die worden zeker gegeten! Hoe dan?

We eten sowieso veel peulvruchten en vaak bij een (vegetarische) warme maaltijd eten we een stukje bruin boerenbrood. En natuurlijk de pasta's en rijst. Toevallig zei m'n man gisteren avond: "toen ik klein was aten we alleen maar donkerbruine (= volkoren) pasta maar op een gegeven moment werd dit bestemd als pasta voor de armen." De supermarkten gingen witte pasta promoten als de beste pasta van de wereld. Gelukkig is dit nu weer iets anders en hebben volkoren pasta's weer een ereplaats gekregen.

## **Hectisch leven**

Een hectisch leven en daarbij soms (chronische) stress zorgt niet voor een gezonde leefstijl. Dit heeft feitelijk niets te maken met de mediterrane leefstijl, maar met iedere vorm van gezonde leefstijl! We weten inmiddels dat stress een slechte

trigger is voor je lijf. Je lichaam maakt cortisol aan en dit zorgt er dan weer voor dat je vet vasthoudt.

Maar een hectisch leven hebben we bijna allemaal tegenwoordig. We willen en moeten van alles. Daarom is het zo belangrijk om tussendoor bewust te genieten van niets doen. Ga eens op de bank zitten, lekker voor je uitstaren of bij mooi weer buiten in het park. En voel je niet schuldig als je dit doet!

Ben je inmiddels nieuwsgierig hoe een Mediterraan dagmenu er uit ziet?

En zoals altijd... Heb je een specifieke vraag, bel (06-36182344) of mail ([info@balanssoma.nl](mailto:info@balanssoma.nl)) me.