

## Column

Nico M. van Straalen

## Het Isopoda-dieet

Steeds meer mensen worstelen met hun lichaamsgewicht. Sommigen laten zich opereren om gewicht kwijt te raken en anderen werpen zich vol overgave op een dieet. Je zou denken dat je maar één regel hoeft aan te houden: neem van alles wat, maar eet met mate. Maar zo eenvoudig blijkt het toch niet te zijn. Er zijn hele boekenkasten volgeschreven over de vraag hoe je het beste af kunt vallen. Sommige mensen zijn er erg rijk van geworden. Ik dacht: dat kan ik ook.

Ik vind mijn inspiratie in de natuur. Je ziet in de natuur geen dieren rondlopen die te dik zijn. Kijk maar eens naar een groep als de pissebedden. Daar weet ik toevallig wat van af, vandaar dat ik ze als voorbeeld neem.



Foto: Nico van Straalen

Pissebedden eten ontzettend veel. Je merkt dat zodra je proeven met ze doet, maar je ziet het ook in de natuur. Als je in het bos een stuk boomschors van een dode boom wegtrekt zie je daar achter vaak een stel pissebedden zitten. Ze zitten tegen elkaar aangeschurkt, mannetje aan mannetje. Als je goed kijkt zie je ook hun keutels, een onvoorstelbare hoeveelheid. Het hele hulletje achter de boomschors ligt vol met hun uitwerpselen.

Overdag zitten de pissebedden gezellig naast elkaar te keutelen, maar 's nachts trekken ze erop uit en eten ze alles wat los en vast zit: half verteerde bladeren, verse blaadjes van kiemplantjes, een dode worm, schimmels die overal op groeien, korstmossen: alles wat een beetje eetbaar is gaat naar binnen. Maar van alles wat ze eten wordt maar een klein gedeelte opgenomen. De darm van een pissebed is een rechte buis, van voor naar achteren, die niet erg efficiënt werkt. De goed verteerbare bestanddelen van het voedsel worden naar de verteringsklier doorgesluisd, maar het grootste deel gaat linea recta weer naar buiten. Niet veel meer dan 10% van het voedsel van een pissebed wordt werkelijk opgenomen in het lichaam. In ons geval

kan die opname-efficiëntie gemakkelijk oplopen tot 80%, afhankelijk van wat we eten. Wij moeten daar weer van af zien te komen, hoofdzakelijk door ons lichaam te onderhouden en het voedsel zachtjes te verbranden, waardoor we warm blijven. Verder raken we energie kwijt door te bewegen en werk te verzetten. Maar alles wat we opnemen, moeten we ook weer kwijt-raken. De oplossing is dus: minder opnemen!

Pissebedden blijven slank, niet omdat ze zo weinig eten, maar omdat ze zoveel keutels produceren. Dus dit is de basis van mijn nieuwe strategie om af te vallen: meer poepen.

Dat vereist dat het voedsel dat je eet slecht verteerbaar is. In Hawaï schijnt een bijzonder gerecht geserveerd te worden: een

*... overdag zitten pissebedden gezellig naast elkaar te keutelen, maar 's nachts trekken ze erop uit en eten ze alles wat los en vast zit...*

'bonbon de terre'. Dat is een plak grond die een tijdje in de oven gelegd is. Grond is grotendeels onverteerbaar, terwijl het wel de maag vult. Het schijnt nog gezond te zijn ook, want je krijgt veel mineralen naar binnen, en je komt niet aan. Een ander slecht verteerbaar ding dat in mijn dieet zou passen is bijvoorbeeld zemelen, eventueel opgemengd met zaagsel.

U ziet, ik moet het nog een beetje uitwerken, maar het boekje met mijn dieet komt eraan. Als iemand als Sonja Bakker steenrijk kan worden met boekjes waarin toch allerlei erg voor de hand liggende dingen staan, waarom kan ik dan niet rijk worden met mijn nieuwe revolutionaire dieetconcept?

Ik zit alleen met die pissebedden, want dat is geen naam die er lekker ingaat, commercieel gezien. Daarom noem ik mijn dieet naar de Latijnse naam voor pissebedden: het Isopoda-dieet.

Nico M. van Straalen werkt voor de Faculteit der Aard- en Levenswetenschappen (subafdeling Dierecologie) van de VU in Amsterdam, n.m.van.straalen@vu.nl