

Afvallen met onkruidbestrijders: doen of niet doen?



↑ MARK MELMAN

Als ik om mij heen kijk, zie ik dat het veel mensen bezighoudt: hun gewicht. “Dit koekje kan nog wel”, “De zomer komt eraan, dus dat buikje moet er echt vanaf.” Bijna één op de vijf Nederlanders heeft in 2022 een poging gedaan om gewicht te verliezen. Dit is ook niet gek, in een land waar de helft van de inwoners kampt met overgewicht. Veel mensen die willen afvallen, kiezen voor een dieet. Maar vaak zijn deze diëten te streng en valt men weer snel terug in oude gewoonten. Wat nou als er een middel bestond waarvan je meer dan een kilo per week kunt afvallen? Klinkt verleidelijk,

toch? Maar zou je het ook gebruiken als dit middel risico's met zich meebracht als blindheid, uitdroging en zelfs de dood? Waarschijnlijk is voor velen het antwoord nee. Toch blijkt uit het onderzoek 'Dopinggebruik in de kracht- en vechtsport' van het Mulier Instituut dat één op de tien vechtsporters een vetverbrander gebruikt waar de stof Dinitrofenol (DNP) in zit. DNP werd ooit gebruikt als onkruidbestrijder en zelfs als grondstof voor explosieven. Maar als je het inneemt, zorgt het er ook voor dat je lichaam energie niet opslaat, maar omzet in warmte. Hier kwamen ze begin twintigste eeuw achter doordat arbeiders in munitiefabrieken opeens veel gewicht kwijtraakten.

Daarna werd het een tijd zelfs ingezet als medicatie tegen obesitas. Maar niet zonder gevolgen, want het brengt enorme risico's met zich mee: een dosering van 1 à 2 gram DNP is al dodelijk. Opvallend dus dat zoveel mensen het toch nog steeds gebruiken. Zijn ze zich dan niet bewust van de risico's? Het is belangrijk dat we gebruikers van vetverbranders informeren over (en waarschuwen voor) de risico's van DNP. En als je veilig en op een gezonde manier wilt afvallen, zul je dus toch dat koekje moeten laten liggen.

Mark Melman is junior onderzoeker bij het Mulier Instituut.