

Het grootste gezondheidsmagazine

+gezonder

DIGITALE SPECIAL



slank blijven

- VERRASSENDE **AFVALHULPJES** • ONVERWACHTE **DIKMAKERS**
- AFVALLEN MET **JE HOOFD** • PLAN JE **MAALTIJDEN...**



02

afvallen?
dat gebeurt in je hoofd!

06

wippen op een stoel
niet stilzitten helpt afslanken

08

plan je maaltijden
zo houd je je aan je dieetplan

11

je dun denken
zo doe je dat

12

vijf verrassende afvalhulpjes
voedingssupplementen die werken

15

kun jij calorieën tellen?
doe de quiz

16

alle beetjes helpen
dát is duurzaam slank worden

21

eenmaal suiker
betekent tweemaal dik

22

negen onverwachte dikmakers
zeezout bijvoorbeeld

24

doe als de japanners
en word net zo slank

iNhoud



Af vallen?

DAT
GEBEURT
IN JE
HOOFD

De nieuwste trend op het gebied van afvallen gaat niet alleen over anders eten, maar over anders denken en voelen. Het idee: als je goed in je vel zit, wordt afslanken makkelijker.

< TEKST HANNY ROSKAMP | BEELD ISTOCK >

NATUURLIJK MOET JE ANDERS GAAN ETEN als je wilt afvallen, maar misschien moet je ook anders gaan denken. De wetenschap laat steeds duidelijker zien dat afvallen zonder die component vaak gedoemd is te mislukken. Ten eerste omdat eten kan uitgroeien tot een soort verslaving, maar ook omdat bij mensen met overgewicht vaak sprake is van een depressie, een lage eigendunk en volgens een recente studie een vermijdende of passieve persoonlijkheid. Die psychologische problemen kunnen ontstaan als gevolg van het overgewicht, het gevoel alsmaar te falen en de kritiek uit de omgeving. Maar ze kunnen ook een aanleiding zijn om meer te eten dan goed voor je is.

Het gevaar van de vicieuze cirkel

Waarom bestaat er wel zoiets als troost-eten en niet zoiets als troost-wandelen? Dat zegt eigenlijk al genoeg: voedsel is een van de makkelijkste manieren om jezelf beter te laten voelen. Je hoeft je niet in te spannen, je hoeft alleen maar iets in je mond te stoppen. Bovendien laat voedsel je nooit in de steek. Maar als je jezelf troost met eten en daardoor te zwaar wordt, kun je jezelf lelijk en dik gaan vinden, je nóg slechter voelen en jezelf nóg vaker troosten met eten.

Uit psychologische onderzoeken blijkt dat het gevoel van eigenwaarde vaak laag is als je te zwaar bent. Of dat oorzaak of gevolg is? Het kan allebei. **Mensen die ongelukkig zijn met zichzelf, zijn vatbaarder voor verslavingen, ook voor eetverslaving.** En (veel) te zwaar zijn gaat weer ten koste van je zelfvertrouwen. Alleen al door alle negatieve opmerkingen die je naar je hoofd geslingerd krijgt.

Zoeken naar geestelijk evenwicht

Wil je succesvol afvallen, dan moet je die vicieuze cirkel doorbreken door anders over jezelf te gaan denken. Het lukt je misschien om op pure wilskracht een tijdje intensief te lijnen, maar als al die sombere en negatieve gevoelens aan je blijven knagen, ben je een gewillige prooi voor chocolade, kaas of chips. Zeker als het resultaat van je inspanningen niet snel genoeg zichtbaar wordt, terwijl je ook nog eens honger lijdt. Nu wil dit ook weer niet zeggen dat je op psychologisch niveau alles kunt oplossen. **Als geestelijk de knop om is, zul je nog steeds bewust moeten kiezen voor een gezondere levensstijl. Maar vanuit een sterke en positieve houding is dat veel minder moeilijk.** Bovendien, als je geestelijk evenwichtiger bent, geniet je automatisch meer van gezond voedsel en van een lange fiets- of wandeltocht.

Nu nog de hamvraag: hoe help je jezelf om psychisch meer in balans te komen? Daar zijn verschillende methodes voor. Probeer ze allemaal!

Zorg dat je uitgerust bent

De rol die een goed slaappatroon speelt bij het handhaven van een gezond gewicht, begint nog maar net duidelijk te worden. Psychologen die keken naar motivatie, wisten al dat je wilskracht een soort batterij is. **Als je goed uitgerust**

>



bent, is die batterij opgeladen. Gedurende de dagelijkse activiteiten loopt die batterij langzaam leeg. Daarom lukt het vaak prima om een gezond en slank ontbijt te gebruiken, maar gaat het in de loop van de dag mis. Maar ook op een andere manier blijkt slaapttekort je gewicht te beïnvloeden. In Canada bestudeerden onderzoekers 6 jaar lang 276 mannen en vrouwen tussen de 21 tot 64 jaar oud. De hele groep werd in die tijd een beetje zwaarder. Maar diegenen die maar 5 tot 6 uur sliepen, kwamen gemiddeld 2 kilo méér aan dan diegenen die 7 tot 8 uur sliepen. Hoe meer slaap, hoe beter dus? Nee, want de deelnemers die 9 tot 10 uur per nacht sliepen, kwamen óók meer aan (gemiddeld 1,6 kilo) dan degenen die 7 tot 8 uur sliepen. Zowel te weinig als te veel slapen blijkt te zorgen voor een verstoring in de balans van ghreline en leptine, twee hormonen die betrokken zijn bij de regeling van de eetlust. Het advies is daarom: slaap minimaal 7 uur en maximaal 8 uur per nacht om je gewicht onder controle te krijgen en te houden.

Ontspan!

Stress, gejaagdheid en nervositeit kunnen ervoor zorgen dat je meer eet dan goed voor je is. Je hebt jezelf dan een verkeerde manier aangeleerd om met spanningen en druk om te gaan. Bovendien zorgt stress voor een ontregeling van de cortisolhuishouding (cortisol is een stresshormoon), waardoor je lichaam meer (buik)vet opslaat. Of het omgekeerde ook geldt, dus of ontspannen helpt bij het afvallen, is nog niet goed onderzocht, maar in Italië deden psychologen een poging. Gedurende die studie – die drie maanden duurde – kregen 60 vrouwen ontspanningsoefeningen en visualisatietechnieken aangereikt. Het resultaat was dat de vrouwen duidelijk meer controle kregen over hun eetgedrag en dat ze zich minder depressief en gespannen voelden. Vooral het emotie-eten nam af en ze verloren allemaal enkele kilo's.

Doe daarom dagelijks een paar simpele ademhalingsoefeningen of een meditatie van tien minuten. Daarmee ben je beter bestand tegen stress en lukt het beter om je eetgedrag te veranderen. Zorg ook dat je het aantal stressbronnen in je leven vermindert door vaker nee te zeggen (niet alleen tegen eten, maar ook tegen je baas, je man of je kind).

Geef aandacht aan je maaltijd

Je etat naar binnen schuiven terwijl de televisie aanstaat, is een van die vreemde gewoontes van het moderne leven. Je bent met je lichaam aan het eten, maar je geest is ergens in Amerika en jaagt achter een boef aan. Wetenschappers vermoeden dat je op deze manier het contact met je lichaam kunt verliezen, waardoor je bijvoorbeeld niet goed merkt dat je vol zit. Kinderen die veel tv kijken, blijken dan ook zwaarder dan leeftijdgenoten die minder tv kijken. **En Britse psychologen deden experimenten waaruit bleek dat mensen meer eten als ze tijdens het eten worden afgeleid.**

In een Amerikaanse studie leerden de onderzoekers mensen met overgewicht om met aandacht te eten. Het resultaat: ze voelden beter aan wanneer ze verzadigd waren, werden minder gestrest, hadden minder vreetbuien én vielen af!

Eet dus met al je aandacht en neem er de tijd voor. Zorg dat je ontspannen bent voordat je gaat eten door een korte meditatie te doen; een paar keer diep ademen helpt al. Ga voor elke maaltijd aan de eettafel zitten. Schakel stoorzenders uit (tv, radio, telefoon) en concentreer je op de smaak en de geur van je maaltijd. Schrok niet, haal rustig adem en neem de tijd om te kauwen. Neem ook bewust waar wat er in je lichaam gebeurt. Zit je vol, heb je dorst?

Hypnose om je denken te veranderen

Steeds meer hypnotherapeuten bieden een behandeling aan voor overgewicht. Van hypnose weten we dat het helpt bij PDS (prikkelbaredarmsyndroom). **Of het bij overgewicht ook werkt, is veel minder goed onderzocht, maar uit de paar studies die al wel zijn gedaan, komen positieve conclusies.**

Bij hypnose word je in een diep ontspannen toestand gebracht, die wel wat lijkt op meditatie. Daardoor kun je heel geconcentreerd opnemen wat de therapeut zegt. Het is een therapie op maat. Zo kan worden gekeken naar jeugdtrauma's die bijdragen aan het overgewicht. Maar de hypnose kan zich ook richten op je gedrag in het hier en nu, bijvoorbeeld door je te helpen een afkeer te ontwikkelen voor ongezond of zoet voedsel.

Zelfhypnose met behulp van een geluidsopname kan je misschien helpen die paar overtollige kilo's eraf te krijgen (via www.hypnosisdownloads.com zijn goede Engelstalige scripts te koop). Maar ben je veel te zwaar, dan heb je waarschijnlijk meer baat bij een psycholoog die ook hypnotherapeut is.

Anoniem hulpprogramma

Het wordt steeds duidelijker dat suiker en koolhydraten in staat zijn het genotscentrum in de hersenen te prikkelen, net als drugs en alcohol. Het lijkt er dan ook op dat sommige mensen echt verslaafd zijn aan het voedsel waarvan ze dik worden. Vanuit dezelfde filosofie als Alcoholics Anonymous (AA) is daarom Overeaters Anonymous opgezet.

Het idee is dat je werkt aan een twaalfstappenprogramma waarbij je onder meer erkent geen macht te hebben over je verslaving, en de hulp inroept van een hogere macht naar keuze. Het is dus een spiritueel programma, maar er wordt ook gewerkt aan psychologische achtergronden. Deelname aan de groepsbijeenkomsten is een belangrijk onderdeel. Ben je echt verslaafd aan eten en ervaar je dat ook als zodanig, dan biedt Overeaters Anonymous dus misschien dé oplossing. Kijk op www.anonieme-overeters.nl of www.anoniemeovereters.be.

Ondersteun jezelf met yoga

Yoga is een manier van bewegen die ook haalbaar is als je een slechte conditie hebt of te zwaar bent. **Je bouwt er spierweefsel mee op, en dat alleen al helpt je afvallen.** Daarnaast is het een goede manier om te ontstressen en om het contact tussen je lichaam en geest te verbeteren. Er zijn veel verschillende yogavormen, maar een paar kleine wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat de krachtige vorm *ashtanga yoga* het afvallen het best ondersteunt. <



Hypnose
kan je
helpen een
afkeer te
ontwikkelen
voor
ongezond
of zoet
voedsel.



Wippen & op een stoel trommelen met je vingers

"Zit toch eens stil!"
Hoor je het je moeder nog roepen? Had je maar niet naar haar geluisterd. Want de meeste rusteloze mensen blijven opmerkelijk slank.

< TEKST JAN ETIENNE | BEELD ISTOCK >

JE HEBT VAN DIE MENSEN die geen moment rustig kunnen zitten. Meestal zijn ze druk in de weer en zitten ze dan eindelijk, dan trommelen ze met hun vingers op tafel, wippen op hun stoel of bewegen met hun benen. En hup, daar springen ze alweer op, want er moet natuurlijk koffie gezet worden, en die speciale foto moet nú worden opgezocht. Geen rust in hun kont dus. In hun slánke kont welteverstaan. Ga maar eens letten op het figuur van dit soort types: negen van de tien keer zijn ze slank. En dat is niet voor niets.

De invloed van onze dagelijkse activiteiten op ons energieverbruik is uitgebreid onderzocht. Daardoor weten we nu dat het energieverbruik tijdens zitten 5 tot 10 procent hoger is dan in rust, dat het bij staan 10 tot 20 procent hoger is en bij wandelen 100 tot 200 procent hoger. Maar hoe groot is de invloed van dat voortdurend bewegen? Nou groot, blijkt (en dat terwijl we het niet over sporten hebben, maar over gewone dagelijkse bewegingen). Want dit drukke gedrag levert óók een verschil in gewicht op.

KASSA: 350 KCAL

James Levine toonde met een studie aan dat voortdurende houdingsveranderingen voor een behoorlijke toename van het energieverbruik kunnen zorgen, zelfs tot bijna de helft meer. De onderzoeker analyseerde daarna (bij mensen met en zonder overgewicht) het verschil in energieverbruik door houdingswisselingen tijdens alledaagse activiteiten door de dag heen. Tien dagen lang registreerde hij 2 uur per dag elke halve seconde de lichaamshouding en bewegingen van 10 slanke personen en 10 mensen met een beetje overgewicht. Hieruit bleek dat slanke mensen door hun voortdurende lichaamsactiviteit gemiddeld 350 kcal per dag meer verbranden dan de mensen met matig overgewicht. Die laatsten bewogen dus minder. Dat verschil kwam ruwweg neer op ongeveer 10 procent van de dagelijkse energie-inname.

EN ACTIE!

Een verschil van 10 procent lijkt misschien niet zo groot, maar dat is het wel. Want het gaat om iedere dag 10 procent meer energieverbruik, 7 dagen per week, 52 weken per jaar. Zo zet die 10 procent wel degelijk zoden aan de dijk: je blijft er écht slanker bij.

Interessant natuurlijk, maar wat hebben wij aan deze wetenschap? Dat niet stil kunnen zitten, is waarschijnlijk aangeboren, hoewel wetenschappers nog niet weten wat het biologische sturingsmechanisme achter deze rusteloosheid is. Bovendien gaat het hier om spontane, onbewuste handelingen. En dat is niet iets wat mensen met overgewicht makkelijk kunnen overnemen.

Moraal van dit verhaal: als je wat kilo's kwijt wilt, dan kun je bewust kiezen voor meer beweging. Nee, je hóeft niet te gaan sporten. Verstop de afstandsbediening van je tv en andere apparaten, zodat je ernaartoe moet lopen. Stop met chatten met je collega's, maar ga naar ze toe om even iets door te nemen. Neem nooit meer de lift. Bellen is prima, maar loop dan ondertussen heen en weer. Maai het gras weer met een ouderwetse handmaaimachine. Schaf een stappenteller aan en zorg dat je 10.000 stappen per dag zet. Zet een wekkertje dat om de 10 minuten afgaat, en je zo waarschuwt: even bewegen! <

Steeds
veranderen
van houding
en 'niet stil
kunnen zitten'
verhoogt
je energie-
verbruik,
iedere dag
weer.

Activiteit	Energieverbruik	
	Kcal per minuut	% meer dan in rust
Rust (liggend)	5.4	-
Zitten (stil)	5.6	3.7
Zitten (bewegend)	8.2	54.0
Staan (stil)	6.1	13.0
Staan (bewegend)	10.3	94.0
Wandelen (3.2 km/uur)	16.4	202.0
Wandelen (4.8 km/uur)	21.3	292.0



Sonja Kimpen heeft een master in de bewegingswetenschappen en is gezondheidscoach, mede-directeur van Synergie Wellness Point, auteur van dertien bestsellers en wetenschappelijk medewerker aan de Vrije Universiteit Brussel. Ze geeft lezingen en workshops over onder andere voeding, beweging en stress-gerelateerde onderwerpen. Iedere +gezond geeft ze praktische tips voor een gezonder leven.

Op een makkelijke manier afvallen?
Plan je maaltijden!

Natuurlijk helpt het om minder te snoepen, gezond te eten en meer te bewegen. En wat ook helpt bij het afslanken: je maaltijden en tussendoortjes vooruit plannen. Pak je je agenda er even bij?

< TEKST SONJA KIMPEN | BEELD ISTOCK >

DE TIJD DAT JE IEDERE DAG stipt om 7 uur 's ochtends, 12 uur 's middags en 6 uur 's avonds thuis aan tafel ging, is definitief voorbij. We hebben daardoor geen vaste eetmomenten meer. En je kúnt ook gewoon niet altijd eten op het moment dat je dat wilt, doordat een vergadering uitloopt, je yogaklas nu eenmaal om half zes begint, de trein vertraging heeft, je in de file staat, enzovoort, enzovoort. Het leven zit tegenwoordig vol onverwachte gebeurtenissen, onregelmatige dagen en afwijkende omstandigheden. En dat zijn nu precies de valkuilen voor iedereen die zich heeft voorgenomen om gezond en slank te eten.

AL HEB JE NOG ZO'N STERK KARAKTER...

Het is veel moeilijker om je aan je goede voornemens te houden als je niet op vaste tijden eet. Dat komt doordat je hongerhormonen dan de dienst gaan uitmaken. Als je te lang wacht met eten, bereiken deze hormonen zo'n hoog niveau dat je niet meer verstandig kunt nadenken over wat je wel of niet in je mond stopt. Je eet gewoon wat er voorhanden is om die hormonen het zwijgen op te leggen. Ook kun je niet meer bedenken of je wel de juiste portie naar binnen werkt.

Als je maaltijden overslaat, loop je verder nog het gevaar dat je continu aan eten denkt. **Honger en dips in je bloedsuikerspiegel zijn altijd sterker dan je wil. Ze dwingen je snel naar iets te grijpen dat je bloedsuiker oppept en je honger stilt, en dat zijn dus vaak dikmakende voedingsmiddelen en drankjes.**

Moraal van dit verhaal: als je je werkelijk consequent aan een slank en gezond voedingspatroon wilt houden, moet je je organisatietalent gebruiken om je eetmomenten in te plannen.

WEES JE MAAG DE BAAS

Laat je gezondheid en gewicht niet langer afhangen van externe omstandigheden. Dat doe je door verantwoordelijkheid te nemen voor wat je eet en wanneer je dat doet. Oók op een feestje, als je moet overwerken, na een intensieve training, tijdens een weekendje weg of na een onverwacht lange file. Zorg daarom dat je altijd overzicht hebt op wat je op een dag eet. Wat er ook gebeurt, waar je ook bent en hoe druk je het ook hebt.

*Plan je maaltijden. Zo voorkom je dat je bij **plotse honger** de eerste de beste vette snack opeet.*

Door vijf keer per dag te eten (drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes), creëer je rust en functioneer je veel beter dan wanneer je maaltijden uitstelt, overslaat of op willekeurige momenten iets naar binnen propt wat toevallig binnen handbereik is.

Oké, natuurlijk mag je je best een béétje flexibel opstellen en soms een beetje schuiven met je eetmomenten als je dagplanning dat vereist. Als je maar wel elke dag een ontbijt, lunch en avondmaaltijd eet, en halverwege de ochtend en middag een tussendoortje.

GEBRUIK JE AGENDA

Structuur en regelmaat houden je gezond en slank. Dat lukt alleen als je van tevoren bedenkt wat je te doen hebt en op welke momenten je geen evenwichtige, slanke maaltijden voorhanden hebt. Voor die gelegenheden neem je zelf een gezond hapje >

Echt: een gezond gewicht hangt af van een goede organisatie.

10X gratis boek

Sonja Kimpen helpt ook mannen om een gezonde leefstijl te ontwikkelen. Ze doet dat onder meer met haar boek *Minder buik, meer energie – 10 challenges voor mannen* (zie ook: www.sonjakimpen.com). **Wij mogen 10 van deze boeken weggeven!**



Stuur om in aanmerking te komen vóór 1 juni 2017 een (brief)kaart naar: SPN bv, tav S. Aué, Postbus 44, 3740 AA Baarn, Nederland.

mee. Toegegeven, het kost wat moeite, maar doe je dit niet, dan eindig je waarschijnlijk in de snackbar om een broodje 'gezond' te bestellen of bestel je bij het tankstation een vette snack.

Schrijf elke week in je agenda je eetmomenten én de te verwachten maaltijden op. Bijvoorbeeld: maandag 7.00 thuis ontbijten; 10.00 meegebracht fruit; 13.00 lunchsalade uit de kantine; 16.00 meegebrachte noten; 18.30 thuis eten. Kun je niet thuis eten: zorg dan voor een eenpersoonsportie van een zelfbereide diepvriesmaaltijd. Kun je niet in de kantine lunchen, neem dan zelf je lunch mee.

Echt: een gezond gewicht hangt af van een goede organisatie en vervolgens van een goede voorbereiding op de volgende dag.

TUSSENDOORTJES MÓETEN

Misschien vind je tussendoortjes een hoop gedoe, maar ze hebben veel voordelen. Ten eerste krijg je stofwisseling na een tussendoortje een oppepper, waardoor je meer calorieën gaat verbranden. Ook heel belangrijk is dat tussendoortjes sterke dalingen van je bloedsuiker helpen voorkomen, zodat je minder snel geneigd bent zoetigheid in je mond te stoppen. En je voorkomt met een tussendoortje sterke hongergevoelens, omdat er verzadigingshormonen worden aangemaakt. **Daarbij komt nog dat je dankzij de tussendoortjes rustig kunt genieten van je lunch en avondeten in plaats van er een schrokpartij van te maken.**

Producten die veel eiwitten (proteïnen) en vezels bevatten, zijn uitstekende hongerstillers. Een goed tussendoortje is daarom bijvoorbeeld een volkoren cracker (vezels) met magere ham of een stukje kip- of kalkoenfilet (proteïnen). Rauwe, gestoomde of gekookte groenten en peulvruchten zijn ook prima want die bevatten veel vezels, terwijl peulvruchten eiwitten bevatten. Fruit is ook heel vezelrijk, en magere yoghurt is goed voor je omdat er veel eiwitten in zitten. Een handje noten als tussendoortje is echt een topper: ze bevatten veel eiwitten én vezels.

LUNCHTIP: SALAD IN A JAR

Ideaal om mee te nemen is een *salad in a jar*. Je hebt hiervoor een grote, goed af te sluiten glazen pot nodig. De truc is dat je daarin eerst de dressing doet, en daarbovenop in laagjes de overige ingrediënten. Eerste laag: de hardere groentes of vruchten, zoals wortel, komkommer en paprika. Tweede laag: de koolhydraten zoals pasta, rijst, aardappelen of bonen. Derde laag: de eiwitten, zoals stukjes kip, tonijn of tofu. Vierde laag: zachtere groentes of vruchten, zoals tomaat, mais, druiven. Vijfde laag: zaden, pitten of noten. Zesde laag: groene bladgroenten. Rechttop vervoeren en vlak voor het opdienen schudden zodat de dressing zich door de salade mengt.

SLANKER DOOR VAKER TE ETEN

Je spijsverteringsstelsel kan maar een beperkte hoeveelheid voedsel verwerken. De rest wordt – kort door de bocht – omgezet in vet. En dat wil je natuurlijk niet. Daarom zijn tussendoortjes dus óók belangrijk: ze zorgen ervoor dat je tijdens de hoofdmaaltijd een kleinere portie eet. Daarmee beperk je dus de 'vetopslag'.

Als je twee tot drie uur na een maaltijd geen licht hongergevoel hebt, betekent dat dat je bij die maaltijd te veel hebt gegeten. **Luister daarom nauwgezet naar je lichaam en stem je porties en de momenten van je tussendoortjes daarop af.** Zo heb je de hele dag volop energie, beperk je de opslag van vetten en ben je op de juiste weg naar een slank leven. <

De hele dag door denken aan een dunnere versie van jezelf en dan kilo's verliezen, zo werkt het (jammer genoeg) niet. Maar je gedachten kunnen absoluut helpen bij het slanker worden.

< TEKST HANNY ROSKAMP | BEELD ISTOCK >

Je dun denken zo doe je dat...



1 | Ik ben leuk, mooi en goed

Uit de positieve psychologie weten we dat je je eigenwaarde kunt vergroten door elke avond op te schrijven wat je leuk, mooi of goed vindt aan jezelf. En dat mag over van alles gaan: uiterlijk, karakter en vaardigheden. Begin hiermee een week voordat je begint met afvallen en houd dit vol tot je je streefgewicht hebt bereikt. Want met een goed gevoel over jezelf ben je sterker.

2 | Lichaam en geest; een sterk setje

Een betere verbinding tussen lichaam en geest helpt bij het afvallen. Met simpelweg mediteren kom je al een heel eind. Ga rustig zitten in een ontspannen houding en adem langzaam in en uit. 'Luister' naar je gedachten zonder ze te sturen. Merk hoe die razende gedachtestroom tot rust komt. Op den duur kun je misschien zelfs even helemaal gedachteloos zijn. Wat een rust...

3 | Kauw, proef en eet!

Dankzij de meditatie weet je hoe het voelt om ontspannen te zijn. Neem dat gevoel mee naar de eettafel. Richt nu al je aandacht op het eten van je maaltijd. Kauw goed op iedere hap en proef wat je eet. Voel de structuur van je voedsel. Ervaar hoe het is om die hap door te slikken. Geniet van het eten en alles eromheen. Wedden dat je nu eerder verzadigd bent?

4 | Laat die negatieve overtuigingen los

Hoe denk je eigenlijk over afvallen? Pak pen en papier en schrijf het op. Bijvoorbeeld: afvallen is moeilijk, of: lijnen is niet leuk, of misschien: ik ben geen doorzetter, het lukt me nooit. Het maakt niet uit hoe lang die lijst wordt, want daar tegenover ga je positieve stellingen zetten. Dus: afvallen is makkelijk, lijnen is lekker, gezond eten is fijn, ik ben een doorzetter als ik iets echt wil, het zal me dus lukken. Schrijf die positieve stellingen op memo-briefjes en plak die op goed zichtbare plekken op (de spiegel, de koelkast).

5 | Zet je kilo's bij het vuilnis (in gedachten dan)

Sluit je dagelijkse meditatie af met vijf minuten visualiseren hoe een slanke toekomst eruit zal zien. Houd je ogen gesloten en blijf rustig ademhalen. Stel je voor hoe het is om de trap op te lopen als je minder weegt, hoe hard je kunt lopen als je dat gewicht niet meer hoeft mee te torsen. Zie voor je hoe je in de spiegel kijkt naar je slanke lichaam en hoe enthousiast mensen reageren als ze je zien. Visualiseer ook dat je overtollige kilo's dumpst. Zet ze in gedachten bij het vuilnis, zie ze van je lichaam smelten en verdwijnen in het doucheputje. Alles is goed, als het voor jou maar een krachtig beeld is. <

Verrassend: je kunt ook iets extra's in je mond stoppen om af te vallen.

Deze vijf voedings-supplementen kunnen je namelijk helpen gewicht te verliezen. Vette bonus dus.

< TEKST TOINE DE GRAAF | BEELD ISTOCK >

5 verrassende afval hulpjes

1 Hallo multi, dag buikje

Het bekendste voedingssupplement is waarschijnlijk de 'multi', oftewel een pil met verschillende vitamines en mineralen. Zeven jaar geleden is voor het eerst aangetoond dat het slikken van zo'n multi een positief effect heeft op je gewicht en je buikje.

Het onderzoek werd uitgevoerd bij 87 Chinese vrouwen met overgewicht. Hun BMI was gemiddeld 28 (een BMI tussen 18 en 25 is normaal, boven de 30 is er sprake van ernstig overgewicht). De vrouwen werden verdeeld in drie groepen. De ene groep kreeg 26 weken lang dagelijks een multi (de suppletie-groep), of 162 mg calcium (de calciumgroep) of een placebo (de placebogroep).

De vrouwen in de suppletiegroep hadden aan het einde van de studie een 'significante' afname van hun lichaamsgewicht, BMI, vetmassa, het totale en LDL-cholesterolgehalte. Significat wil zeggen dat het verschil duidelijk aantoonbaar en niet toevallig is.

Extra mooi meegenomen was dat bij deze groep vrouwen de buikomvang was afgenomen, terwijl het 'goede' HDL-cholesterol én het energieverbruik in rust waren toegenomen. Vermoedelijk zijn die positieve effecten te danken aan een toename van het energieverbruik en een verhoogde verbranding van vetten.

In de calciumgroep werd alleen een verbetering van het cholesterol vastgesteld: het 'slechte' LDL-cholesterolgehalte daalde, terwijl het HDL-cholesterol toenam. In de placebo-groep was nauwelijks sprake van een effect.





2 Dunner met vet

De visvetten DHA en EPA zijn echte 'omega-knallers'. Deze omega 3-vetzuren hebben namelijk niet alleen behoorlijk wat positieve effecten op de gezondheid, ze kunnen

ook een rol spelen bij het afvallen.

Een onderzoek bij 27 vrouwen met overgewicht keek naar het effect van DHA. Twaalf weken lang kreeg de ene groep dagelijks een capsule met DHA, de andere groep kreeg een capsule met oliezuur. Aan het begin en einde van de studie werden het lichaamsgewicht, de BMI en het vetpercentage gemeten. Ook hielden de vrouwen een eetdagboek bij, waarmee de totale energie-inname werd berekend. De vrouwen die DHA hadden gekregen, namen beduidend minder calorieën tot zich in vergelijking met de vrouwen die een placebo kregen. Ze aten vooral minder koolhydraten en vetten. En dat leidt uiteindelijk tot gewichtsverlies.

Vergelijkbare resultaten zijn gevonden in een andere studie waaraan 60 vrouwen met ernstig overgewicht deelnamen. Deze groep werd verdeeld in drie groepen. De placebogroep kreeg elke dag een vitamine E-pil. De tweede groep kreeg 1 gram omega 3-visvetten en de derde groep slikte daarvan dagelijks 2 gram. Alle vrouwen kregen een calorie-arm dieet. **De vrouwen die de visvetten slikten, vielen duidelijk meer af dan de placebogroep. En bij de vrouwen die 2 gram kregen, was het effect nog groter dan bij de vrouwen die maar 1 gram visvetten slikten.**

Hoe de visvetten inwerken op het gewicht is nog niet duidelijk, maar wel is bekend dat een calorie-arme maaltijd met veel omega 3-vetten een beter gevoel van verzadiging geeft, niet alleen direct na de maaltijd, maar ook nog de twee uur daarna. Het lijkt erop dat de omega 3-vetten ervoor zorgen dat er meer leptine in het bloed zit, het hormoon dat het lichaam vertelt wanneer het verzadigd is.

Voeg aan je caloriearme maaltijd **omega 3-vetten** toe en je bent langer verzadigd – tot wel twee uur na de maaltijd.



3 Het wonder van alfaliponzuur

Nieuw onderzoek geeft aan dat de antioxidant alfaliponzuur, al dan niet in combinatie met het omega 3-visvetzuur EPA, gewichtsverlies oplevert bij vrouwen met ernstig overgewicht die een caloriebeperkt dieet volgen.

Aan de studie namen 97 vrouwen deel die allemaal een dieet volgden waarmee ze 30 procent minder calorieën binnenkregen. De groep werd in vieren gedeeld. Groep 1 kreeg een placebo, groep 2 kreeg elke dag het omega 3-vetzuur EPA, groep 3 kreeg alfaliponzuur en groep 4 kreeg EPA én alfaliponzuur. De studie duurde tien weken en de uitslag was als volgt:

In de 'placebogroep' verloren de vrouwen gemiddeld 5,2 kilo lichaamsgewicht. In de EPA-groep was dit gemiddeld 5,4 kilo. **Het gewichtsverlies was in de alfaliponzuurgroep 6,5 kilo en in de groep die alfaliponzuur én EPA kreeg, 7 kilo!** >

4 L-carnitine voor gemotiveerde afvallers

Het stofje L-carnitine is een onontbeerlijke schakel in de energievoorziening van alle lichaamscellen, vooral die van het hart en de spieren. Nu blijkt dat L-carnitine ook zinvol is in de strijd tegen overgewicht, tenminste... als je maar gemotiveerd wordt. Aldus de uitkomst van een Japans onderzoek waaraan 24 mannen met overgewicht deelnamen. Ze werden in vier groepen verdeeld. De mannen in groep A kregen vier weken lang dagelijks L-carnitine, de mannen in groep B kregen L-carnitine én een motivatietraining. Groep C kreeg een placebo en groep D kreeg een placebo en een motivatietraining. Die motivatietraining bestond uit een



gesprek van een half uur waarin de functie en werking van L-carnitine werden uitgelegd en werd ingegaan op de vele voordelen van een gezond gewicht. Alle deelnemers kregen het advies om dagelijks te gaan bewegen en de totale hoeveelheid calorieën te beperken tot 1500 à 1800 kcal per dag.

De enige groep waarbij een gewichtsafname werd vastgesteld, was groep B: de groep dus die een motivatietraining én L-carnitine hadden gekregen. In deze groep waren de mannen gemiddeld 1,1 kilo afgevallen. In de overige groepen waren de mannen niet afgevallen en sterker: de mannen die een placebo kregen zonder motivatietraining, waren zelfs aangekomen.



5 Meer spieren, minder vet met CLA

Ook geconjugeerd linolzuur, oftewel CLA, is een interessante voedingsstof. Het lijkt sterk op het bekende meervoudig onverzadigde vet linolzuur, maar heeft toch heel andere eigenschappen. CLA komt van nature vooral voor in melk en in vlees van herkauwers.

De melkkoeien die buiten grazen, geven melk met een wat hoger CLA-gehalte. Al langer was bekend dat CLA de spieropbouw ondersteunt en buikvet tegengaat (precies waar het om draait bij gezond afvallen), maar of er een merkbaar effect is als je extra CLA toegediend krijgt, was niet bekend. Tot nu toe dan. Want nu is er onderzoek naar gedaan.

Aan een van de Amerikaanse onderzoeken namen 49 personen met overgewicht deel. De groep werd in tweeën gesplitst. De ene groep kreeg zes maanden lang elke dag CLA, de andere groep een placebo. **Er werd verder geen dieet gevolgd, maar na een half jaar was het lichaamsvet van de mensen die CLA hadden geslikt, gemiddeld met 1 kilo afgenomen, terwijl bij de placebo-groep geen afname van lichaamsvet was te zien.**

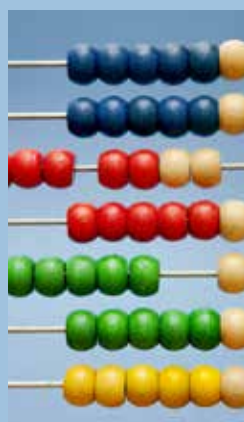
Ook Aziatisch onderzoek geeft aan dat mensen met obesitas in hun strijd tegen overgewicht baat kunnen hebben bij extra CLA. In dit onderzoek was na twaalf weken het lichaamsgewicht van de proefpersonen die CLA hadden gekregen, afgenomen, net als de BMI, de totale vetmassa, het vetpercentage en het onderhuids vetweefsel. Ook de heup/taillerverhouding was verbeterd. <

Weet jij hoelang je moet hardlopen om één koekje te verbranden? En hoeveel calorieën guacamole bevat? Test je calorieënkennis.

< TEKST LIZA LEIJENHORST | BEELD ISTOCK >

Kun jij calorieën tellen?

doe de test!



1 | Hoeveel calorieën heeft een man nodig die zittend werk doet?

- A. Ongeveer 1800 per dag.
- B. In ieder geval minder dan een man die zwaar werk doet.
- C. Ongeveer 2500.

2 | Welke snack bevat de minste calorieën?

- A. Een zakje zoete popcorn.
- B. Een schaalte tortillachips met guacamole.
- C. Een schaalte ovenchips.

3 | Met welke sport verbrand je het snelst calorieën?

- A. Tafeltennis, omdat je pijlsnel moet reageren.
- B. Voetbal natuurlijk.
- C. Wielrennen, zelfs als je wind mee hebt.

4 | Met welke huishoudelijke klus verbruik je de meeste calorieën?

- A. Strijken.
- B. Grasmaaien (niet elektrisch).
- C. Koken (als je niet uit de pan snoept).

5 | Hoeveel calorieën verbrand je als je slaapt?

- A. Net zoveel als met gewoon zitten of liggen.
- B. Net iets minder dan met zitten: 0,9 kcal per uur om precies te zijn.
- C. Best veel, de meeste mensen bewegen flink in hun slaap.

6 | Welk alcoholisch drankje bevat de minste calorieën?

- A. Een glas witte wijn.
- B. Een Breezer.
- C. Een glas bier.

7 | Hoelang moet je bewegen om een boterham met kaas te verbranden?

- A. 15 minuten wandelen.
- B. 15 minuten fietsen.
- C. 35 minuten wandelen.

DE UITSLAG

JE HEBT 26-35 PUNTEN
 Je weet feitelijk welk voedingsmiddel de calorie-bommen zijn en ook hoe je zo snel mogelijk die calorieën weer verbrandt.

JE HEBT 16-25 PUNTEN
 Helemaal geen slechte score! Je kunt je kennis nog vergroten door de etiketten van voedingsmiddelen te lezen. Zo kun je nog betere keuzes maken.

JE HEBT 0-15 PUNTEN
 Je dacht misschien dat guacamole weinig calorieën bevat, omdat avocado zo gezond is... Gelukkig is het nooit te laat om te leren! Op internet vind je allerlei lijsten met voedingsmiddelen en hun calorische waarde.

- | | | | | | | |
|--------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|
| 1. Antwoord C | 2. Antwoord A | 3. Antwoord C | 4. Antwoord B | 5. Antwoord B | 6. Antwoord C | 7. Antwoord B |
| Je krijgt 5 PUNTEN | als je dit antwoord hebt: | Je krijgt 3 PUNTEN | als je dit antwoord hebt: | als je dit antwoord hebt: | als je dit antwoord hebt: | als je dit antwoord hebt: |

Met een streng dieet boek je waarschijnlijk sneller resultaat. Maar wie duurzaam wil afslanken, kan beter verschillende kleine, haalbare maatregelen combineren.

< TEKST MARLEEN FINOULST, KARINE HOENDERDOS | ILLUSTRATIE MIRJAM BORSJÉ >

Alle beetjes helpen

Overboord met dat overtollige gewicht

HOEWEL JAAR IN JAAR UIT DUIZENDEN DIEETBOEKEN worden gepubliceerd en verkocht, is overgewicht een groeiend probleem in alle welvarende landen. Steeds meer mensen die te zwaar zijn, zoeken hun toevlucht tot een maagverkleining omdat pogingen om af te vallen niets uithalen.

KIJK HET AF VAN DE 'SLANKEN'

We leven in een maatschappij die overgewicht in de hand werkt, zeggen somber gestemde wetenschappers. Er is immers overal een enorm aanbod van dikmakend voedsel en frisdranken bomvol calorieën. Daarbij komt dat het steeds moeilijker wordt om al die calorieën ook weer te verbranden: de auto is vanzelfsprekend en sporten kost tijd (en die hebben we vaak niet). Michael Bloomberg, voormalig burgemeester van New York, stelde daarom voor om het volume van frisdrankverpakkingen te beperken tot een halve liter. Maar na klachten van de industrie werd zijn voorstel afgewezen. “Een gemiste kans”, vindt dr. Luc Evenepoel, auteur van het boek *Levenslank*. “Voorstellen van de overheid om iets te doen aan het obesitasprobleem worden direct met de grond gelijk gemaakt. Terwijl zachte dwang juist meer dan ooit nodig is.” Bij ons wordt ook wel gedacht aan het invoeren van een frisdranktaks. Gekoppeld aan het goedkoper maken van gezonde dranken zou dat een welkome maatregel zijn. **Maar er gebeurt weinig tot niets, en inmiddels heeft de helft van de westerse bevolking overgewicht.**

Je zou er inderdaad somber van worden. Maar je kunt ook bedenken dat er on-

>



WEEG JEZELF MET MATE

Dagelijks op de weegschaal gaan staan is geen goed idee. Je lichaamsgewicht schommelt namelijk van dag tot dag, en voor je het weet laat je je humeur erdoor verpesten. Het is wel aan te raden om je bijvoorbeeld eens per week te wegen. Zo kun je snel ingrijpen als je gewicht stijgt. Het is tenslotte makkelijker om twee kilo af te vallen dan vijf!



danks dat alles toch veel mensen zijn die het wél lukt om op gewicht te blijven. En dat je kunt leren van hun sterke punten.

WEET WAT JE (PRECIES) EET

Evenepoel, die als arts mensen voorbereidt op een maagverkleining, zegt: “In gesprekken met zwaarlijvige patiënten stel ik heel vaak vast dat ze het verkeerd aanpakken: eenzijdige diëten, als een gek beginnen met sporten, vervangende maaltijden...” Hij vat zijn voedingsadvies samen in drie zinnen. “Blijf dicht bij de natuur. Eet van alles iets. Eet nooit te veel.”

Tja, eet nooit te veel. Helaas onderschatten we allemaal hoeveel we precies eten. Schrijf daarom een week lang alles op wat je eet en drinkt, wanneer je het doet en hoe je je daarbij voelt. Je zult versteld staan van wat je allemaal naar binnen werkt. Op internet kun je op tal van websites een online dagboek bijhouden, dat je meteen laat zien hoeveel calorieën je al hebt genuttigd.

VOER KLEINE VERANDERINGEN DOOR

Als je weet wat je dagelijks ongeveer kunt eten om aan een normale en gezonde calorie-inname te komen (1800 tot 2500 voor een man, 1500 tot 2000 voor een vrouw), is het belangrijk dat je je voedingsgewoonten daarop aanpast en dan voor altijd blijft volhouden. Dat klinkt heel zwaar, maar dat is het juist niet. “De kunst is om te kiezen voor veranderingen die je gemakkelijk kunt volhouden”, zegt hoogleraar Jaap Seidell. “Als je niet van hardlopen of de sportschool houdt, kies dan een vorm van beweging die wél bij je past. En als je niet zonder een wijntje kunt, kijk dan welke voedingsmaatregelen je kunt nemen om dat glas wijn te compenseren. Het gaat erom dat je je eigen leefstijl kiest én dat je gemotiveerd bent om je gedrag te veranderen. Dat blijkt keer op keer uit onderzoek: zelfmotivatie en vertrouwen in je eigen kunnen zijn erg belangrijk bij het afvallen.”

Leg de lat niet te hoog. Natuurlijk kun je besluiten om morgen alles anders te doen. Om supergezond te gaan eten en meer te gaan bewegen. Misschien houd je het drie dagen vol, misschien drie weken, maar vroeg of laat ga je voor de bijl. Als je voor kleine veranderingen kiest die je lang kunt volhouden, heb je op termijn een veel beter resultaat – zonder dat je het gevoel hebt dat je een zware inspanning levert. Een wandeling na het avondeten, het eten van een salade bij de lunch of een glaasje wijn minder: alle kleine beetjes helpen.

Wat daarbij helpt is als je partner en gezinsleden ook gezond gaan eten. Het is immers niet makkelijk om in je eentje gestoomde broccoli met een visje te eten als de rest zit te smullen van een bord spaghetti carbonara. Vergelijk afvallen met stoppen met roken: als je partner ook stopt, heb je veel meer kans op succes. Gezonder eten en afslanken doe je het best samen.



4

Kies een dieet dat bij je past. Of je het lang kunt volhouden, dát bepaalt het succes.

EET WÉL WAT JE LEKKER VINDT

Nooit meer brood en pasta, nooit meer koolhydraten: er zijn legio mensen die daarbij zweren als het gaat om afvallen of op gewicht blijven. Maar wat als je eigenlijk dol bent op volkoren boterhammen of lasagne? Jaap Seidell: "Uit langlopende wetenschappelijke onderzoeken naar afvallen blijkt dat het op de lange termijn niet uitmaakt wat voor dieet je volgt. Of het nu vetbeperkt is of koolhydraatbeperkt: de resultaten op de lange termijn zijn gelijk. Het gaat erom dat je voeding vindt die bij je past. Of je het lang kunt volhouden, dát bepaalt het succes."

Eten zoals bij je past betekent natuurlijk niet dat je kiest voor hamburgers en moorkoppen. Wie een gezond gewicht wil krijgen, zal echt moeten minderen en het liefst op een gezonde manier. Maar kies dus wel voor een manier die je kunt volhouden. **Als je houdt van salades en gegrilde biefstukken, dan is eten met minder koolhydraten voor jou prima om je gewicht onder controle te houden. Maar als je dol bent op aardappelen en pasta, is zo'n dieet gedoemd te mislukken.** Eet dan gerust brood, maar doe er mager beleg op en eet er wat fruit of een tomaat bij. Als je houdt van snoepen, plan dan een dagmenu met veel kleine en gezonde tussendoortjes. Vuistregel is dat je dagelijks ongeveer 500 kilocalorieën minder moet eten dan je deed om in een rustig tempo af te vallen.

KIES VOOR GROEN, GEEL, ROOD EN ORANJE

Groenten bevatten heel weinig calorieën, en dus kun je ze onbeperkt eten. Bovendien zijn ze gezond: er zitten vitaminen, mineralen en veel vezels in. En er is keuze genoeg: van bloemkool tot zeekraal, van pastinaak tot witlof – er zit altijd wel iets bij dat je lekker vindt. Zeker als je varieert wat betreft de bereidingswijze en je uitleeft met soepen, wokschotels, gegrilde groenten en salades. De huidige aanbeveling voor groenten is 200 gram per dag. Wie op gezond gewicht wil blijven, zou dat zeker moeten halen. Maar meer mag ook! **Een paar tomaten bij de lunch, een kop groentesoep tussendoor, een paar worteltjes tegen de knaagtrek, en bij het avondeten een salade én warme groente.** Varieer wel in kleur: een rode tomaat bevat andere gezonde voedingsstoffen dan een oranje wortel of groene spinazie. Het grote voordeel van groenten eten is dat de vezels een verzadigd gevoel geven. >

4X BETER VAN NIET

1 STRENG DIËTEN

Met een streng dieet kun je snel gewicht verliezen, maar als reactie op de verminderde calorie-aanvoer gaat je lichaam het metabolisme vertragen. Gewicht verliezen wordt dan steeds moeilijker, waardoor je ontmoedigd raakt. Mensen houden zo'n dieet gemiddeld zes weken vol. Zodra je er de brui aan geeft en je oude eetgewoonten oppikt, kom je weer aan. "Wanneer je deze cyclus vaak doorloopt, blijft je metabolisme vijf tot zes jaar vertraagd, waardoor je permanent je calorie-inname moet beperken om op gewicht te blijven", waarschuwt Evenepoel. "Een normaal mens houdt dat natuurlijk niet vol. Strengere diëten en overgewicht gaan hand in hand."

2 GROTE PORTIES NEMEN

Zonder dat we het beseffen worden onze porties steeds groter. Het recept voor spaghetti bolognese was in de eerste uitgave van een bekend basiskookboek uit de jaren 60 bedoeld voor acht personen. Nu is precies hetzelfde recept met dezelfde hoeveelheden bedoeld voor vier personen.

3 SNACKEN EN SNOEPEN

Vroeger moesten mensen veel meer moeite doen om een maaltijd te bereiden. Tegenwoordig kost het geen inspanning meer om aan eten te komen: er is altijd wel iets binnen handbereik. We grijpen daarvoor te makkelijk naar calorierijke snacks wanneer we trek hebben. Neem nu een Mars: één reep bevat evenveel calorieën als drie appels, maar is lang niet zo verzadigend. Fruit bevat wel suikers, maar ook verzadigende vezels. Met fruit als tussendoortje blijf je dus makkelijker slank.

4 ETEN ALS JE GEEN HONGER HEBT

We eten meestal niet omdat we honger hebben. "Van de tien keer per dag dat we iets in onze mond stoppen, eten we slechts vier keer omdat we echt honger hebben", zegt Evenepoel. En van iedere dag nét een beetje te veel eten kom je langzaam maar zeker aan.



ALCOHOL? DENK EERST EVEN NA

Een glaasje wijn op zijn tijd kan best, maar de aanbeveling is om maximaal één glas per dag te drinken én om niet dagelijks te drinken. En daar zit 'm al snel de kneep. **Steeds meer mensen overschrijden die aanbeveling geregeld, en dat heeft gevolgen voor je gewicht.** Want alcohol is een venijnige 'drie-trapsraket'. Ten eerste bevat het veel kilocalorieën (per glas al gauw een stuk of 100). Ten tweede krijgen veel mensen er extra trek van. En ten derde zorgt alcohol voor een los en ontspannen gevoel: de rem gaat eraf, en voor je het weet doe je een flinke graai in de schaal borrelnoten. Matig drinken is dus écht een goed idee voor wie op gewicht wil blijven.

EN DAAR IS-IE WEER: BEWEEG!

Van alleen bewegen val je niet of nauwelijks af, maar als je het combineert met een gezond voedingspatroon wel. Het advies is om een half uur per dag te bewegen en zo het risico op chronische ziekten te verminderen. Maar mensen die willen afvallen of een gezond gewicht willen behouden, doen er goed aan een uur per dag te gaan bewegen; het liefst in de buitenlucht. **Nog beter is een combinatie van cardiotraining (joggen, fietsen, wandelen) en krachttraining.** Met krachttraining ontwikkel je meer spiermassa, waardoor je figuur verbetert. Bovendien verbrandt spierweefsel (ook in rust) calorieën, en dat is weer goed voor je gewicht. <

◀ TRUC TEGEN LEKKERE TREK

Je loopt langs de banketbakker en krijgt opeens onweerstaanbare trek in een roomsoes. Span dan een willekeurige spier in je lichaam aan, bijvoorbeeld in je hand, bovenarm of -been: volgens wetenschappers geef je je wilskracht daarmee een boost.

10 TAFELTIPS

- Het voedsel dat je op je bord schept, moet in het kommetje van je handen passen.
- Laat de pannen niet op tafel staan terwijl je eet.
- Neem kleine hapjes.
- Laat een maaltijd 15 tot 20 minuten duren.
- Houd je gedachten bij de maaltijd: geen tv, krant, gsm of computer.
- Eet van een klein bord.
- Eet je voedsel zo vers mogelijk, dat vult beter.
- Zet de fruitschaal op tafel, in het zicht.
- Eet een stuk fruit voor je uit eten gaat: dat vermindert de eetlust.
- Eet regelmatig en op vaste tijdstippen. Routine helpt je je eetgedrag te controleren.

Jammer dat we van nature zo dol zijn op zoet, want suiker is een 'dubbele' dikmaker. En dan krijgen we er ook nog ongemerkt veel te veel van binnen. Minderen met suiker doe je zo...

< TEKST MARLEEN FINOULST | BEELD ISTOCK >

Eenmaal suiker betekent tweemaal dik



1 | Suiker en je bloedsuikerspiegel

Suikers leveren niet alleen loze calorieën, ze stimuleren ook nog eens het honger gevoel, waardoor je nóg meer suiker gaat eten. Eet je een suikerrijke snack, dan reageert het lichaam daar meteen op met de afgifte van een grote hoeveelheid insuline in het bloed. Daardoor daalt de bloedsuikerspiegel weer, maar schiet daarin een beetje door: je bloedsuiker wordt te laag en je snakt opnieuw naar iets zoets. Een 'slimme manier' dus, waarop suiker je dik maakt. En ook een vicieuze cirkel die doorbroken moet worden.

2 | Hoeveel suiker mag je eigenlijk?

De Wereld Gezondheidsorganisatie raadt aan om de dagelijkse suikerinname te beperken tot minder dan 10 procent van de totale dagelijkse energie-inname. En daar vallen dus alle suikers onder, ja ook die in fruit, groente, granen en melk. En uiteraard de geraffineerde suikers. Helaas krijgen we gemiddeld veel meer binnen, namelijk zo'n 20 procent van de dagelijkse energie-inname.

3 | Goed verstopt

Alle suikers, zowel de natuurlijke als de geraffineerde, zijn opgebouwd uit dezelfde bouwstenen. Het is de verpakking die het verschil maakt. Natuurlijke suiker in een appel is bijvoorbeeld veel minder geconcentreerd dan diezelfde suiker in appelsap. Ook fruitsap 'zonder toegevoegde suiker' is dus een suikerbom dankzij de aanwezigheid van véél natuurlijke vruchtensuikers. Het betekent alleen

dat aan de natuurlijke suikers niet nog eens extra geraffineerde suiker werd toegevoegd.

En neem nu magere yoghurt met fruit. Weinig mensen weten dat zo'n potje ongeveer evenveel suiker bevat als een stroopwafel, want 'mager' slaat op het vetgehalte en niet op de suiker. Wie dus 's ochtends ontbijt met een glas vruchtensap 'zonder toegevoegde suiker' en een potje 'magere' fruit-yoghurt, zit op al de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid suiker. De *tweede* slinkse manier waarop suikers dik maken, is dus dat ze zich in heel wat voedingsmiddelen laten verstoppen.

4 | Eerst lezen, dan eten

Wie minder suiker wil eten, moet zich eerst bewust worden van de verborgen suikers. Lees dus de etiketten van alle voedingsmiddelen die je koopt. Er zijn veel verschillende benamingen voor suiker, zoals: dextrine-maltose, glucosestroop, fructosestroop en glucosefructosestroop. Ook honing, agavesiroop, ahornsiroop en kokosbloesem suiker zijn suikers. En ze zitten heus niet alleen in producten waaraan suikers zijn toegevoegd, zoals koek, snoep, frisdrank en gebak, maar ook in bijvoorbeeld ketchup, mayonaise, mosterd, dressings, soep en zelfs vleeswaren. Maar het mooie is wel dat hoe minder suikers je eet, hoe minder trek je krijgt in zoetigheid. Dus minder met het eten van suikers maakt ook weer op twee manieren slank. <

Ons lichaam is een prachtig, ingenieus 'fabriekje' waarop we heel wat invloed kunnen uitoefenen. En vooral op die zo belangrijke verbranding!

< TEKST SANDRA SCHIOPU >

onverwachte

9dik MAKERS

1

Je erfenis

Het omzetten van voedsel in energie in je lichaam is je metabolisme, ofwel je verbranding. Als je lichaam in rust (als je slaapt of niet beweegt) langzaam calorieën verbrandt, dan heb je een traag metabolisme. En dat heb je waarschijnlijk geërfd van je ouders. Nu kun je je genen niet veranderen, maar je kunt je metabolisme wel een boost geven door meer te bewegen. Nee, niet per se door meer te sporten, maar door in je dagelijks leven actiever te worden door meer te fietsen, niet de lift maar de trap te nemen en lekker in de tuin te werken.

Je hormonen

Sommige aandoeningen, zoals diabetes of een traag werkende of juist overactieve schildklier, hebben een effect op je hormoonbalans en daarmee ook op je metabolisme. En bij stress maakt je lichaam ook al hormonen aan die je metabolisme beïnvloeden (vertragen in dit geval). Heb je zo'n aandoening, dan is het belangrijk de behandeling ervan serieus te nemen en eventuele medicijnen trouw in te nemen. En probeer stress zo veel mogelijk te vermijden.

2

3

Te weinig vocht

Als je lichaam uitdroogt, kan dat je metabolisme vertragen. Onderzoek toont aan dat water drinken het lichaam juist stimuleert calorieën te verbranden. Daar komt nog bij dat water je een 'vol' gevoel geeft, waardoor je vanzelf minder gaat eten. Dat alles helpt je natuurlijk bij het afvallen. Neem dus elke keer als je eraan denkt een slok water (en als je er niet aan denkt: laat een wekkertje je elk halfuur waarschuwen). Eet ook meer voedingsmiddelen die veel water bevatten, zoals komkommer en watermeloen.

6

Te weinig voeding met calcium

Je hebt calcium niet alleen nodig om je botten sterk te houden. Het mineraal zorgt ook voor een snellere verbranding. Veel mensen krijgen er te weinig van binnen en dat is jammer, want calcium komt voor in lekkere én gezonde producten als melk en zuivel, maar ook in granen, sinaasappelsap, soja-producten, amandelmelk, zalm uit blik, raapstelen, boerenkool en tofu!

4

Streng diëten

De manier waarop je gewicht verliest, doet er écht toe. Als je met een streng dieet te weinig calorieën binnenkrijgt, gaat je metabolisme over op *slow motion*. Zeker als je er ook nog eens intensief bij traint, leer je je lichaam in feite met minder calorieën toe te kunnen. Zodra je weer 'normaal' gaat eten en weer meer calorieën binnenkrijgt, worden die opgeslagen als vet – het lichaam heeft ze immers niet echt meer nodig. Ook al duurt het langer, toch is het beter om met een niet te drastisch, gezond dieet af te vallen. Ben je eenmaal op je streefgewicht, houd dan je nieuwe eetgewoonten aan.

7

Puur zeezout

Chef-koks en kookboeken adviseren meestal zeezout. Maar zeezout bevat nauwelijks jodium, de stof die je schildklier nodig heeft om je metabolisme goed aan te sturen. Gebruik dus liever gewoon keukenzout of kies zeezout dat verrijkt is met jodium. Verder: geniet wat vaker van voedsel dat rijk is aan jodium, zoals garnalen.

Krijg je met een streng dieet te weinig calorieën binnen, dan gaat je metabolisme over op slow motion.

5

Te weinig échte koffie

Om geen slaapproblemen te krijgen, is het verstandig om 's avonds cafeïnevrije koffie te drinken, maar op andere momenten kun je beter kiezen voor koffie mét. Cafeïne geeft je metabolisme echt een oppepper. Als je diabetes hebt, moet je wel oppassen met te veel cafeïne, want het kan een nadelig effect hebben op het bloedsuikergehalte.

8

Je zet de thermostaat te hoog

Best lekker natuurlijk, zo'n warm en behaaglijk huis, maar voor de lijn kun je de thermostaat beter laag zetten. Bij kou maakt het lichaam bruin vetweefsel aan, wat ervoor zorgt dat vetten omgezet worden in energie (niet te verwarren met wit vetweefsel, dat juist vetten opslaat, waardoor je dik wordt).

9

En dan zijn er nog je medicijnen

Sommige geneesmiddelen kunnen je metabolisme vertragen, zoals bepaalde antidepressiva, antipsychotica en medicijnen die je hartslag vertragen. Maar er zijn nog veel meer geneesmiddelen die dit effect hebben, dus bespreek dit met je arts. Misschien is er een ander middel dat ook helpt en waarvan je niet aankomt. <



Doe als
de Japanners
en... word
net zo
slank

Japanners zijn de slankste mensen ter wereld. Wat is toch hun geheim? Het eten van zeewier lijkt in elk geval een rol te spelen. Maar er is meer!

< TEKST TOINE DE GRAAF | BEELD ISTOCK >

ER IS GEEN VOLK TER WERELD dat langer leeft dan de Japanners. Het land kent inmiddels een recordaantal 100-jarigen: ruim 61.000 inwoners zijn minimaal een eeuw oud, van wie 87 procent vrouw is. Bij de mogelijke verklaringen voor deze overlevingsdrift wordt steevast de gezonde traditionele keuken genoemd. Die leidt er onder meer toe dat Japanners gemiddeld slanker zijn dan Europeanen en Amerikanen. **Japan heeft zelfs het laagste obesitaspercentage in de wereld.** Maar welke voedingsmiddelen hebben hierop de grootste invloed? En zouden er nog meer factoren een rol spelen?

Verhuizen naar Japan helpt

Het lijkt er in ieder geval niet op dat Japanners genetisch beschermd zijn tegen overgewicht. Want als ze emigreren naar bijvoorbeeld de Verenigde Staten, komen ze door andere eetgewoonten vaak aan in gewicht. **En als Japanners tijdelijk naar Europa verkassen, lijkt hetzelfde te gebeuren. Gaan ze vervolgens weer terug naar Japan, dan vallen ze weer af.**

Dit fenomeen beschreef de Vlaamse auteur Paul Mennes in zijn boek *Het konijn op de maan*. Hoofdpersoon Samuel Penn vertelt in deze geestige roman hoe hij zich probeert aan te passen aan het moederland van zijn Japanse vriendin Midori. Ze leren elkaar kennen in België: het land van chocola, wafels en frieten. Dan stappen Samuel en Midori in het vliegtuig om te gaan samenwonen in de Japanse miljoenenstad Osaka. Voor een Europeaan nogal een omslag qua eetgewoonten! Mennes beschrijft vervolgens hoe Midori's gezichtstrekken

daar door het onvermijdelijke gewichtsverlies weer scherper worden.

Mmm, zeewier!

Je hoeft natuurlijk niet in Japan te gaan wonen om van de voordelen van het slanke Japanse dieet te genieten. Maar als we van hun eetgewoonten willen leren, moeten we er wel achter zien te komen waarin hem dan de kneepjes van de Japanse keuken zitten, en wat het grootste verschil vormt met ons eigen dieet.

Ten eerste zou het eetgerei best eens een rol kunnen spelen: je zou zeggen dat de traditionele eetstokjes nou niet bepaald uitnodigen tot overmatige schranspartijen. Maar aan de andere kant: in China eten ze ook met stokjes, en daar gaan toch aardig wat mensen gebukt onder overgewicht.

Het lijkt hem dus toch echt te zitten in de Japanse keuken. Een van de belangrijke ingrediënten is zeewier, dat in Japan al geruime tijd geldt als een volwaardig voedingsmiddel. Zeewier is om te beginnen een caloriearm product. Het bevat weinig vetten en vrijwel geen koolhydraten. **Bovendien bevatten zeewieren veel vezels, waardoor je sneller een verzadigd gevoel krijgt. Het toevoegen van zeewier aan je maaltijd kan dus helpen in de strijd tegen overtollige kilo's.**

En dan zijn er nog de 'alginaten' in zeewier, die ook een belangrijke functie hebben als het gaat om afvallen. Alginaten kunnen vergeleken worden met zetmeel en zijn opgebouwd uit mannuronzuur en guluronzuur. In 2012 testten onderzoekers de invloed van drie soorten alginaten op het verzadigingsgevoel en op de energie-inname. De alginaten >



Eetstokjes nodigen niet bepaald uit tot overmatig schransen.



werden door de proefpersonen 30 minuten voor het ontbijt en twee uur voor de lunch ingenomen. Hoe meer alginaten ze kregen, hoe minder de proefpersonen aten en hoe sneller ze verzadigd waren. Hun energie-inname nam tot 10 procent af.

Kies wel de bruine soort

Volgens een groep wetenschappers van de Newcastle University heeft zeewier zelfs de potentie om uit te groeien tot hét voedingsmiddel in de strijd tegen overgewicht. Zij verdiepten zich in 2014 ook in alginaten. Wat bleek: die alginaten waren in staat de activiteit van enzymen te remmen. En laat dat nu ook gelden voor het enzym lipase, dat medeverantwoordelijk is voor de opslag van vetten. De Britten ontdekten dat alginaten van bruin zeewier de activiteit van lipase tot maar liefst 75 procent konden verminderen!

De enzym-remmende werking verschilde wel per type algaat. Zo bleek de remmende activiteit van het bruine zeewier *Laminaria hyperborea* beduidend hoger te zijn dan die van het grijze zeewier *Lessonia nigrescens*.

Ook kijkt de wetenschap naar fucoxanthine, dat net als bètacaroteen en lycopene behoort tot de groep van carotenoiden. Zoals bètacaroteen wortelen en abrikozen oranje kleurt, zo zorgt het pigment fucoxanthine voor de kleur van de bruinwieren.

Een Japanse studie uit 2006 toonde aan dat ratten 5 tot 10 procent van hun lichaamsgewicht verliezen als fucoxanthine wordt toegevoegd aan hun voer. Het stofje stimuleert namelijk de productie van een eiwit dat de vetverbranding verhoogt.

Onderzoek liet zien dat groene thee helpt bij het afvallen en op gewicht blijven.



Duizelt het je al van de zeewiervoordelen? **Samengevat: door bruin zeewier te eten ben je snel verzadigd vanwege de vele vezels, terwijl je nauwelijks calorieën binnenkrijgt. Tegelijkertijd wordt de opslag van vetten geremd én de vetverbranding verhoogd.** O, en als kers op de taart blijkt zeewier óók nog hoogwaardige eiwitten te bevatten die er extra voor zorgen dat je eerder verzadigd bent. Het mes snijdt dus aan vele kanten!

Een eiwitrijk ontbijt

Maar zeewier is niet de enige factor in de Japanse keuken die de inwoners van het Land van de Rijzende Zon zo slank houdt. Wat zeker ook een bijdrage levert, is het feit dat koolhydraten een minder prominente rol spelen in hun voedingspatroon. Neem een traditioneel bestanddeel van het Japanse ontbijt: *natto*, een eiwitrijk product van gefermenteerde sojabonen. **Natto bevat nauwelijks koolhydraten en weinig calorieën, maar verzadigt wel vanwege het hoge eiwit- en vezelgehalte.** Bijkomend voordeel is dat het ook grote hoeveelheden calcium, kalium en magnesium bevat. Jammer genoeg sluit natto niet bepaald aan bij wat wij westerlingen lekker vinden. De smaak van natto lijkt nog het meest op die van blauwe aderkaas die weken in de zon gelegen heeft...

Maar wie niet van natto houdt, kan natuurlijk ook voor een ander eiwitrijk ontbijt kiezen. Behalve aan vlees en vis, kun je ook denken aan zuivel en eieren. Voeg aan je omelet bijvoorbeeld eiwitrijke broccoli, champignons en taugé toe. Of maak je yoghurt nog lekkerder met wat verkruimelde hazelnoten en amandelen, en voeg bananen, aardbeien, mango of zwarte bessen toe.

Geniet van verse gember

Twee andere traditionele elementen uit de Japanse keuken zijn gember en groene thee. Van gember is bekend dat het de zogenoemde thermogenese verbetert, oftewel de snelheid waarmee je lichaam calorieën verbrandt. **Wie meer gember eet, verbrandt dus meer calorieën.** Bovendien verhoogt ook gember het gevoel van verzadiging,

zodat je minder eet en dus ook weer minder calorieën binnenkrijgt. Dat moet toch echt in gewicht gaan schelen!

Verder zou gember ook nog de vetopslag verminderen en de bloedsuikerspiegel in balans brengen – wat gunstig is bij het afvallen. Bedenk wel: de genoemde voordelen gelden alleen bij het eten van verse gemberwortel. Neem dus geen stemgember, gekonfijte gember of gembersiroop, want daarin zitten ongelooflijk veel suikers (lees: calorieën!).

Afvallen door groene thee

Groene thee doet in feite hetzelfde als gember. De ietwat bitter smakende thee bevat een scala aan gezonde stoffen, waaronder catechinen. Een veelvoorkomende catechine in groene thee is EGCG (epigallocatechinegallaat). Groene en zwarte thee zijn weliswaar afkomstig van dezelfde struik, maar de groene theeblaadjes worden niet onderworpen aan een fermentatieproces, waardoor het EGCG beter behouden blijft. EGCG stimuleert net als gember het proces van thermogenese. Er zijn ook nog andere stoffen in voeding die dit doen, bijvoorbeeld cafeïne en capsäïne (in rode pepers), maar het effect van EGCG is veel groter. **Uit onderzoek blijkt dat het drinken van groene thee je metabolisme (stofwisseling) een flinke oppepper geeft, zonder dat dit effect heeft op je hartslag.**

Drink je groene thee bij de maaltijd, dan stimuleert het ook nog het gevoel van verzadiging. Dat blijkt uit een proef waarin de deelnemers 300 ml groene thee of water bij het ontbijt kregen, dat bestond uit witbrood met kalkoenfilet. De deelnemers waren na het drinken van groene thee eerder verzadigd en hadden minder behoefte om een tweede portie te nemen.

Maastrichts onderzoek heeft in 2011 in ieder geval bevestigd dat groene thee helpt bij het afvallen. Volgens het proefscript van dr. Rick Hursel kunnen mensen met groene thee zo'n 1,3 kilo afvallen in vier tot twaalf weken, zonder dat ze daar verder iets voor hoeven te doen of te laten. Ook zorgt de drank ervoor dat mensen die al gewicht kwijt zijn, minder snel weer aankomen. <



NINA SCHONEBEEK | 47

'Ik viel zomaar af, zonder er iets voor te doen of te laten'

■ “Om onze trouwdag te vieren gingen mijn man en ik gezellig lunchen in een Japans eethuis. Het eten was superlekker: de gerechten waren eenvoudig, maar smaakten heel puur. Omdat we overdag geen alcohol willen drinken, namen we er groene thee bij. Voor mij een ontdekking. Normaal gesproken voel je je na een uitgebreide lunch vaak vol en moe, maar met deze gerechten en de groene thee erbij voelde ik me voldaan, maar ook fris en energiek – een soort ‘schoon gevoel’ vanbinnen.

Omdat ik het zo lekker had gevonden, ben ik ook thuis groene thee gaan drinken; bij de maaltijden, maar ook gewoon tussendoor in plaats van koffie en zwarte thee. En misschien verbeelde ik het me, maar ik ging me elke dag gezonder voelen. En toen ik op een gegeven moment op de weegschaal ging staan, bleek ik zomaar 2 kilo lichter te zijn – zonder dat ik er iets voor had gedaan of gelaten. Ik was geen groene thee gaan drinken om af te vallen, maar het was wel een verrassende bijkomstigheid!”

(TEKST MARTHA CATS)

Maak kennis met onze digitale. +Gezond specials

Slechts
€1,50 per stuk



Heeft u interesse in één of meerdere specials?

Download deze nu en lees ze direct op uw tablet, laptop of smartphone

BESTEL
NU

KLK
HIER

of ga naar www.pluswebshop.nl/gezond