




# GRIP OP KOOLHYDRATEN

Richtlijnen,  
recepten  
en voorbeeldmenu's  
om opgewicht  
te komen  
én te blijven!

-  Eiwitrijk
-  Koolhydraatbeperkt
-  Tevens geschikt voor  
diabetes-type 2

# OPGEWICHT

Yvonne Lemmers - diëtiste



Goed voorbeeld...

### **Recht uit mijn hart:**

Jammer dat je als moeder denkt goed te doen door je kind op te voeden met light-dranken en magere calorie-arme voedingsmiddelen terwijl je ziet dat je kind er toch dikker van wordt, meer honger van krijgt en niet vooruit te branden is. En iedereen maar roepen dat het komt omdat kinderen tegenwoordig minder bewegen dan vroeger. Nee, het is de voeding die veranderd is (mager en light) waardoor er zo veel trage dikke humeurige kinderen ontstaan die niet gelukkig door het leven gaan. Een dik kind heeft wel zin om te bewegen, is waarschijnlijk 'jaloers' op zijn actievere en levenslustige klasgenootjes, maar het lichaam wil niet bewegen. De vele koolhydraten worden niet gebruikt om energie te leveren maar om als vetten opgeslagen te worden. De genetische aanleg - de blauwdruk van ons lichaam - verandert namelijk niet mee met de voeding, was dat maar waar.

Om het populair te zeggen: Ons lichaam wordt niet vrolijk van mager, veel koolhydraten en light, net als een dieselauto waar je de verkeerde benzine ingooit: 'niet vooruit te branden'.

*Tijd om anders te gaan denken.*

*Tijd voor 'de comeback van vet'!*

**Yvonne Lemmers** - diëtiste

*En u? Leest u dit boek. Check wat Yvonne zegt, ga zelf op onderzoek uit. Geef haar plan een kans. En u zult al snel zien, de grootste winnaar, dat bent u.*

**Melchior Meijer** - medisch journalist

## Niet het vele is goed maar het goede is veel.

Dit Grip op Koolhydraten programma is een verademing voor alle mensen die mager en light eten maar aan de lijve voelen dat het niet goed werkt.

©2009 - Opgewicht - Yvonne Lemmers, diëtiste

*Eerste druk, maart 2009*

*Tweede druk, september 2009*

*Derde druk, januari 2010*

*Vierde druk, mei 2010*

*Vijfde druk, juli 2010*

*Zesde druk, september 2010*

*Zevende druk, mei 2011*

*Achtste druk, januari 2012*

*Negende druk, augustus 2012*

*Tiende druk, januari 2014*

*Elfde druk, september 2014*

*Twaalfde druk, mei 2015*

*Dertiende druk, januari 2016*

*Veertiende druk, maart 2016*

ISBN 978-90-9024-348-1 / NUR 443

Illustraties: brosk.nl

Druk: Incido - Uden

Omslag/ontwerp: Rogier Koning/Xander Kamphuis

Foto cover: Hans Barten

Dit boek is met de grootste zorg samengesteld, maar de uitgever noch de auteur is aansprakelijk voor eventuele gevolgen van het gebruik van de recepten of de gegeven informatie. Volg het Grip op Koolhydraten programma in overleg met uw huisarts of specialist.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, foto-kopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Yvonne Lemmers (mail via [www.gripopkoolhydraten.nl/contact](http://www.gripopkoolhydraten.nl/contact))

# Inhoud

Herken je dit?.....	9
Door medisch journalist Melchior Meijer:.....	11
Internet discussie.....	13
Inleiding: Mijn verhaal.....	15
Voor wie geschikt?.....	19
Gripopkoolhydraten.nl/forum.....	19
Klaar voor de transformatie?.....	20
Het verhaal van Debby.....	21
In overleg met je huisarts.....	23
Meten is weten.....	25
Het verhaal van Gerard (65 jaar).....	27
Doorbreek het patroon.....	28
Test: verslaafd aan koolhydraten?.....	29
‘Verslaafd aan koolhydraten’ wat wil dat zeggen?.....	30
Richtlijnen Fase I: OPGEWICHT KOMEN.....	35
Aanraders.....	47
Budgetbesparend.....	49
Denk ook hieraan.....	50
Verandering van eten... dat doet iets met je lijf.....	53
Het verhaal van Juultje.....	55
Wanneer ben ik opgewicht?.....	57
Het verhaal van Mick (12 jaar).....	61

Koude koolhydraatarme gerechten.....	63
Warme koolhydraatarme gerechten.....	68
Koolhydraatarme recepten.....	69
Uitleg aan je omgeving.....	93
Dagmenu's.....	94
Recepten en kookboeken.....	95
Wat neem ik mee naar mijn werk/school?.....	98
Mail van Juultje.....	102
Voorbeelden van dagmenu's.....	110
GROENE LIJST.....	114
ORANJE LIJST.....	125
RODE LIJST.....	132
Fase 2: Opgewicht en hoe nu verder?.....	141
Richtlijnen Fase 2: OPGEWICHT BLIJVEN.....	143
Het verhaal van Jitske.....	147
Inspiratiebronnen.....	148
Verhalen van forumgebruikers.....	152
Cardioloog Helmut Gehlmann: Eindelijk.....	155

# GRIP OP KOOLHYDRATEN

# Voor wie geschikt?

## FASE 1: OPGEWICHT KOMEN

Geschikt voor:

- Iedereen die verslaafd is aan koolhydraten (voedselverslaafd).
- Diabeten type 2. Ook diabeten type 1 kunnen veel profijt hebben van koolhydraatbeperking. Koolhydraatbeperking bij diabetes resulteert vrijwel altijd in minder bloedregulerende middelen. Wil je overgaan op koolhydraatbeperking, geef dat dan door aan je begeleidend arts/verpleegkundige en laat je begeleiden.
- Mensen die een eiwitdieet volgen maar waarbij de ‘shakes de neus uit komen’ en over willen stappen op ‘eiwitrijke gewone voeding’.
- Vrouwen waarbij het ‘zwanger-worden’ maar niet lukt (kan het gevolg zijn van hoge insulineaarden en overgewicht) en/of lijden aan PCOS.
- Mensen die een maagbandje hebben en zonder honger opgewicht willen komen.
- Atkins- en Low-carb-mensen die de koolhydraten gaan missen.  
Het Grip op Koolhydraten programma is een mooi compromis. Dagelijks genieten – met in achtneming van de richtlijnen – van de geliefde koolhydraten maar zonder de negatieve gevolgen, zoals vermeerdeerde eetlust, minder energie en gewichtsvermeerdering, welke bij terugval op een ‘normaal’ voedingspatroon op kunnen treden.
- Sporters die met behoud van energie op gewicht willen komen en/of blijven.

## FASE 2: OPGEWICHT BLIJVEN

Geschikt voor iedereen die opgewicht is en opgewicht wil blijven:

- Na fase 1.
- Na een eiwitdieet. Als je toe bent aan ‘eiwitrijke gewone voeding’.
- Als tussenfase: tussen 2 periodes waarin je af wil vallen.

Je kunt aan de hand van dit boek zelf aan de slag met Grip op Koolhydraten. Veel gestelde vragen en veelvoorkomende situaties zijn in dit boek verwerkt.

## [gripopkoolhydraten.nl/forum](http://gripopkoolhydraten.nl/forum)

Via [gripopkoolhydraten.nl/forum](http://gripopkoolhydraten.nl/forum) kun je in contact komen met mensen die het Grip op Koolhydraten-programma volgen. Er zijn verschillende rubrieken. Je kunt zelf vragen stellen of juist reageren op een vraag of stelling. Ook kun je hier je eigen favoriete koolhydraatarme recept aan de groep kenbaar maken, of juist een

recept van een ander overnemen. Het forum is inmiddels een soort vereniging van gelijkgestemden (GOK-kers) die elkaar steunen en begrijpen. In je eentje een programma volgen en volhouden is vaak moeilijk. Je omgeving snapt het niet en met je vragen blijf je zitten. Samen met een familielid, vriendin, buurvrouw, sportmaatje of collega het GOK-programma volgen werkt extra stimulerend. Zoek dus een medelidner waar je ervaringen mee uitwisselt. Op het forum kun je ook je verhaal en je resultaten kwijt. Zoek steun, advies, hulp en ideeën via het forum. Of sluit je aan bij een van de praatclubjes op het forum.

Zelf ben ik ook regelmatig op het forum te vinden. Zit je ergens mee, schroom niet en stel je vraag. Gebruikers van het forum kunnen ook regelmatig een mail van mij verwachten, in de vorm van een soort nieuwsbrief of een persoonlijk mailtje.

Leden kunnen alle berichten lezen en berichten plaatsen.

Gasten (= niet-leden) kunnen alleen openbare berichten lezen.

Om lid te worden wordt eenmalig entreegeld gevraagd.

Zie verder [gripopkoolhydraten.nl/forum](http://gripopkoolhydraten.nl/forum) voor lid worden en voor actuele forumberichten.

## Klaar voor de transformatie?

Als je dit programma gaat volgen, kun je het volgende verwachten:

### ***Je gaat anders tegen voeding aankijken, er ook anders over denken.***

Veel koolhydraten maken dik, vet mag weer, van brood krijg je honger, light is slecht, supplementen/anti-oxidanten zijn onmisbaar, geen calorieën meer tellen maar letten op de hoeveelheid koolhydraten op voedingsmiddelen. Je praat er enthousiast over met anderen die jou waarschijnlijk niet helemaal kunnen of willen begrijpen of je met een jalouse houding benaderen of het raar vinden dat je geen Cola Light meer drinkt maar mineraalwater. Trap niet in die valkuil, laat je niet van de wijs brengen.

### ***Je gaat je anders voelen.***

Hongergevoel verdwijnt, een ongekend verzadigingsgevoel krijg je na je Lemmers-uurtje, meer energie, minder kwaaltjes en dipjes, bewegen en sporten gaat weer lekker.

### ***Je gaat anders eten en drinken.***

Niet meer 2x je dagelijkse brood en 1x warme maaltijd en de hele dag door graaien en snaaien. Je eet geen kauwgom, ontbijtkoek en eierkoeken meer. Je gaat weer genieten van gezond eten en je drinkt de hele dag door suiker-vrij en light-vrij.

### ***Je lijf verandert.***

Je valt mooi af. Op de plaats waar je het laatste bent aangekomen, val je het eerste af. Je huid en haren worden mooier en je opgeblazen uiterlijk en gevoel verdwijnen.

- Heb je vaak honger of trek?
- Kies je bewust voor 'verantwoord' vetarm, light en dieet?
- Kun je moeilijk afvallen of opgewicht blijven?
- Heb je darmklachten of stoelgangproblemen?
- Wil je meer energie?
- Heb je een onregelmatige menstruatie en/of stemmingswisselingen?
- Heb je last van allerlei kwaaltjes en ben je vaak futloos?
- Heb je overgewicht, een dikke buik of diabetes type 2?

Scoor je meer dan 4x JA dan is het mogelijk dat je overgevoelig (allergisch) bent voor koolhydraten. Dit koolhydraatbeperkte en eiwitrijke Grip op Koolhydraten programma is dan een aanrader voor je.

Overgevoeligheid voor koolhydraten kan aanzetten tot dwangmatig eetgedrag. Dit eetpatroon wordt ook wel voedselverslaving of koolhydraatverslaving genoemd. Dat deze overgevoeligheid de oorzaak is van toenemende vetzucht in onze maatschappij is nog maar recentelijk ontdekt. Om van die verslaving af te komen, een mooi figuur te krijgen en tegelijkertijd weer optimaal te voelen is het Grip op Koolhydraten programma ontwikkeld.

Honger en overeten is geen psychologisch probleem dat alleen met pure wilskracht overwonnen kan worden. Het is een biologische wet. Een te hoog insulinegehalte is de oorzaak met honger, overeten en vetstapeling tot gevolg.

Beperking van het aantal koolhydraten geeft je een ongekend bevrijdend gevoel.

Gebruik dit boek als leidraad om weer 'lekker in je vel te komen'.

Houd je aan de richtlijnen. Leer van de uitleg, de voorbeeldmenu's, de recepten en de vragen en antwoorden. En spiegel je aan de verhalen uit de praktijk.

Voel wat het doet met je lijf!



*Diëtiste Yvonne Lemmers (1960) begeleidt sinds 2005 - op haar geheel eigen wijze in groepsverband, individueel en via online coaching - mensen die af willen vallen. In dit basisboek Opgewicht beschrijft ze het Grip Op Koolhydraten (GOK) programma wat ontstaan is uit haar eigen jarenlange persoonlijke bevindingen om op een koolhydraatbeperkte manier te eten en te leven en door lering te trekken uit de bevindingen van haar vele medelijners die de methode inmiddels 'beproefd' hebben.*

