

Monique Ammerlaan en
Marjolein van Dop

Doe *effe* gezond



Voorwoord

Misschien is dit je eerste boek over gezond eten of heb je al heel veel boeken over afvallen en gezond eten op de boekenplank staan. Met de aankoop van dit boek ben je in elk geval geïnteresseerd in gezond eten of gemotiveerd je eetgewoonten te gaan veranderen. In principe weten we allemaal wat gezond is en wat niet. Maar door alle tegenstrijdige adviezen – zoals wel of geen koolhydraten eten, vet is de boosdoener, brood is een dikmaker, melk is de witte leugen – worden we regelmatig aan het twijfelen gebracht. In dit boek staat wat gezond is en wat niet, gebaseerd op wat wij in onze opleiding en jaarlijkse bijscholingen als diëtist hebben geleerd en de afgelopen jaren in de praktijk hebben ervaren tijdens het begeleiden van mensen en het geven van voedingsadviezen. Ook beschrijven we de meest herkenbare valkuilen en geven we tips hoe je deze kunt voorkomen. In het begin is gezond eten misschien niet altijd even makkelijk, maar wij gaan je helpen, zodat het ook jou gaat lukken.

In onze huidige maatschappij draait veel om eten en drinken. Denk maar eens aan koffie drinken met een vriendin, etentjes met het werk, de feestdagen uitgebreid vieren met bijvoorbeeld een brunch met de familie. Maar ook thuis kom je regelmatig in de verleiding, omdat je partner of je kinderen ook iets lekkers nemen. Wij gaan je op weg helpen om de juiste balans in een gezond eetpatroon te vinden. De kunst van een juiste balans vinden, is steeds weer kunnen terugvallen op een gezond basispatroon. Daarom is *Doe effe gezond* geen dieetboek, want je kunt en mag alles eten. Maar wel bewust en in de juiste proporties en frequenties. Je hoeft je namelijk niet schuldig te voelen als je een keer een lekker taartje eet. Met behulp van dit boek gaat het jou daarom lukken om de juiste balans in je eetpatroon vol te houden, niet alleen nu maar ook op de langere termijn.

De aanleiding voor het schrijven van dit boek is dat we dagelijks vrouwen in de praktijk krijgen die altijd alles perfect willen doen. Ze willen carrière maken, de leukste moeder en partner zijn, een gezellige vriendin en ook nog sportief zijn. En o ja, er 'moet' ook nog een paar kilo vanaf. Die buik is te dik, de heupen te breed en het gezicht te bol. Het lijkt wel alsof geen enkele vrouw tevreden is met zichzelf.

Het is zó zonde als dit je leven gaat beheersen en je voortdurend het gevoel hebt op dieet te moeten. We willen deze vrouwen helpen gezond te eten voor de lange termijn, zonder dieet, zodat ze weer tevreden met zichzelf gaan worden. We delen verhalen van vrouwen die bij ons in de praktijk zijn geweest. We denken dat sommige situaties heel herkenbaar voor je zijn en hopen dat je hiervan kunt leren. Je bent namelijk echt niet de enige. Als diëtisten zijn wij voortdurend op zoek naar de lekkerste, maar vooral gezonde en gevarieerde recepten. We willen het liefst niet elke week hetzelfde eten. Dat is ook de reden dat we de afgelopen jaren heel veel recepten hebben verzameld. Met behulp van een testpanel hebben we een selectie gemaakt uit deze recepten. Een groep drukke vrouwen, met een baan en/of gezin, hebben wekenlang alle recepten uitgeprobeerd. De recepten die werden beoordeeld als het lekkerst, en die bovendien het makkelijkst te bereiden waren, hebben we voor jou verzameld in dit boek. In hoofdstuk 9 staan deze recepten verwerkt in zes weekmenu's. Dit maakt het voor jou nóg makkelijker om gezond en gevarieerd te eten, en het schema helpt je in elk geval voor de eerste zes weken even op weg. We hopen dat je met dit boek, net als wij, gaat genieten van gezond eten en ervaart dat het helemaal niet zoveel tijd en energie hoeft te kosten. Want dat gunnen we jou!



Over ons en het boek

LijfStijl diëtisten is een diëtistenpraktijk die wij (Monique en Marjolein) in 2013 hebben opgericht. Op verschillende locaties in het Westland (Zuid-Holland) begeleiden we dagelijks en met veel enthousiasme mensen die vragen hebben over hun voeding. Bijvoorbeeld mensen die worstelen met hun gewicht, kinderen die niet willen eten, mensen die vragen hebben over obsessief eetgedrag, advies willen over sportvoeding of last hebben van een voedselallergie. Maar ook mensen die dagelijks tobben met hun darmen, suikerziekte of een te hoog cholesterol hebben, mensen met kanker of die kampen met een eetstoornis. Kortom: iedereen met vragen over voeding(sgedrag) is bij LijfStijl diëtisten welkom. Van jong tot oud.

Bij LijfStijl diëtisten kunnen mensen terecht voor een eenmalig persoonlijk voedingsadvies of voor begeleiding voor langere termijn, maar we geven ook rondleidingen door de supermarkt. Er is tegenwoordig zoveel keus dat mensen vaak niet meer weten wat ze moeten kiezen. Het helpt als we dan een rondje met hen door de supermarkt lopen om aan te wijzen welke producten ze het best kunnen kiezen, en welke schappen ze beter kunnen vermijden. Verder geven we regelmatig lezingen over gezonde voeding bij bedrijven (gezonde werknemers = gezond bedrijf) en geven we kookworkshops om mensen te leren dat je makkelijk gezond kunt eten zonder pakjes en zakjes, en zonder dat het je veel tijd kost. Ook koken we speciaal met mensen die suikerziekte hebben. Deze workshops zijn meestal in de omgeving Westland, maar ook daarbuiten zijn we zichtbaar via onze social media. Zo delen we veel recepten op onze website en zie je regelmatig tips en recepten voorbijkomen op Facebook en Instagram.

Monique en Marjolein

Voordat LijfStijl diëtisten bestond hadden we beiden onze eigen diëtistenpraktijk. Daarnaast werkte Monique als apothekersassistente en als diëtist bij een revalidatiekliniek, en Marjolein als diëtist in een eetstoorniscentrum. We kenden elkaar al van de opleiding en kwamen elkaar regelmatig tegen op bijeenkomsten voor diëtisten. We besloten onze krachten te bundelen. We hadden – en hebben! – een goede klik, en we delen bijna altijd dezelfde mening en visie. Dat werkt heel prettig, en dat is natuurlijk fijn, want we zien elkaar vaker dan onze vrienden.



Ik woon samen met Richard (tomatenkweker) en om de week heb ik twee bonuskinderen Daphne (2004) en Rick (2008) in huis. Naast m'n werk vind ik het lekker om uit eten te gaan en vind ik ontspanning in hardlopen en yoga.

Ik ben getrouwd met Jeffrey (potplantenkweker) en heb drie lieve, jonge kinderen: twee jongens, Rico (2013) en Milan (2015), en een meisje, Bowi (2018). Ik geniet enorm van m'n gezin en ga graag met ze op stap. Verder ga ik naar pilates en loop ik regelmatig hard.

In de loop van de jaren hebben we onze specialisaties verder ontwikkeld. Zo is Marjolein gespecialiseerd in eetstoornissen, emotie-eten, ondervoeding en sportvoeding. Monique daarentegen houdt zich vooral bezig met darmproblematiek, kleine kinderen met eetproblemen, voedselallergieën en voeding bij zwangerschap. Tijdens het spreekuur in de praktijk adviseren en coachen we mensen om hun voedingspatroon aan te passen naar een gezonde variant. Natuurlijk afhankelijk van hun doel, passend bij hun leefpatroon en persoonlijke situatie, want niets is belangrijker dan een persoonlijk voedingsadvies. We houden altijd rekening met je smaak (al moet je soms ook echt opnieuw leren iets lekker te vinden), dus als je bijvoorbeeld niet van haveremout houdt, zoeken wij naar een ontbijtje wat voor jou wel lekker en voedzaam is. We bedenken met elkaar wat een passend alternatief is. En heb je weinig regelmatig in je eetpatroon omdat je wisselende werkdiensten hebt, dan leren wij je hoe je toch gezond en regelmatig kunt blijven eten, ondanks je werk.

Het is onze passie en ons werk om mensen, gezinnen en/of bedrijven te inspireren en informeren over een gezonde voeding en/of leefstijl voor de langere termijn. Fit en vitaal blijven om de dingen te kunnen doen die je graag wil doen, kun je bereiken door jezelf een goed en uitgebalanceerd voedingspatroon aan te leren. Niet ingewikkeld of met een streng dieet, maar gewoon lekker, gezond en natuurlijk gevarieerd.

We zijn supertrots dat we dit boek hebben kunnen maken en hopen dat jullie net zo enthousiast zijn.

Hoe het boek werkt

Dit boek begint met informatie over bewustwording van je eetgedrag en wat gezonde voeding nu eigenlijk is. Wij vinden dit belangrijk, omdat je vanuit daar pas je eetgewoonten kunt veranderen. Na het informatieve gedeelte volgen de re-

cepten en de weekmenu's om lekker te kunnen variëren.

De eerste zeven hoofdstukken beginnen met een praktijkvoorbeeld. Je leest de valkuilen van verschillende vrouwen. Misschien herken jij je in een van deze vrouwen. Aan het einde van deze hoofdstukken kun je lezen hoe zij deze valkuilen hebben aangepakt. We hopen dat je hiervan kunt leren, zodat het jou ook helpt.

We sluiten dit boek af met zes weekmenu's, want we merken dat heel veel vrouwen dit prettig vinden als houvast. Op die manier leer je meteen om gezond, gevarieerd en gestructureerd te eten. Je zult merken dat je wat kilo's zult kwijtrafen wanneer je de weekmenu's strikt volgt en voorheen gewend was om veel te snoepen/snacken. Mocht je al vrij gezond eten, dan blijf je hiermee op een gezond gewicht, maar misschien voel je je nog fitter dan je al was.



*Wij zijn benieuwd
of onze tips jou gaan helpen
gezonder te blijven eten en hoe
de gerechten bij jou thuis op
tafel verschijnen. Leuk als je dit
met ons wilt delen. Gebruik
daarvoor op social media
#doeefgezond en tag ons
@lijfstijldietisten*

Voorbereiding

Je hoopt misschien dat we meteen beginnen met voedingstips en recepten. Maar wij zijn van mening dat je eerst inzicht moet krijgen in je huidige eetpatroon en waaróm je gezonder wilt eten, voordat je je eetpatroon kunt veranderen. Op deze manier ontdek je wat je valkuilen zijn en daarmee voorkom je dat je terugvalt in je oude eetgewoonten. Dus wil je vanaf nu gezond blijven eten op de langere termijn? Lees dan eerst dit hoofdstuk en blader niet meteen door naar de weekmenu's en recepten.

In dit hoofdstuk ga je haalbare doelen voor jezelf stellen. Zonder dieet, maar met een voedingspatroon dat je voor altijd kunt volhouden, samen met je gezin/partner. En wij motiveren je, zodat je met de juiste voorbereidingen aan de slag kunt gaan.

Praktijkvoorbeeld

Sandra heeft een zeer verantwoordelijke baan, een zontje van drie jaar en een partner. Op haar werk heerst een hoge werkdruk, wat voor de nodige stress zorgt. Daarnaast heeft ze de zorg voor haar moeder op zich genomen, omdat die kampt met gezondheidsproblemen. Overdag lukt het haar om vrij gezond te eten, maar ze slaat weleens een maaltijd over. 's Avonds ploft ze om negen uur uitgeteld op de bank en verliest ze de controle over het eten. Ze probeert eerst een appel of een paar rijstwafels met gezond beleg te nemen. Maar al snel trekt ze een zak chips open of begint ze aan een reep chocolade. Ze heeft veel onrust en kan niet meer stoppen met eten. Daar baalt ze van. Niet zozeer voor haar gewicht, maar ze merkt dat ze slechter slaapt en overdag dus minder energie heeft. Ze wil graag de controle over het eten in de avond terug.

Wij adviseren Sandra een eetdagboekje bij te houden, zodat ze ziet wanneer, hoe en wat ze eet. Ons tweede advies is om regelmatig gedurende de dag te eten. Lees aan het einde van het hoofdstuk hoe het Sandra is vergaan.

1.1 Wat is gezond eten nu precies?

Ondertussen zijn er honderden boeken op de markt die over gezond eten gaan en ook op internet lees je verschillende verhalen over wat gezond eten is. En waarschijnlijk lees je overal iets anders: 'laat je koolhydraten weg', 'brood maakt dik', 'glutenvrij eten is gezond', 'melk is alleen voor kalfjes'... Of je leest iets over talloze strenge diëten met bijvoorbeeld poeders en/of shakes, die je beloven wel 5 kilo in een week af te vallen. Al deze verschillende theorieën en diëten zorgen ervoor dat je door de bomen het bos niet meer ziet en dat je soms moedeloos wordt om überhaupt te beginnen aan een nieuwe leefstijl. Gelukkig heb je nu ons om je hierbij te helpen.

Wij vinden dat een gezond eetpatroon een eetpatroon is dat je op de lange termijn kunt volhouden. Het moet dus voldoende voedingsstoffen, vitamines en mineralen bevatten. Daarnaast moet je voeding in balans zijn. Hiermee bedoelen we dat de energie-inname gelijk moet zijn aan het energieverbruik. Om op gewicht te blijven is het belangrijk dat de energie-inname en het energieverbruik in balans zijn. Simpel gezegd: krijg je meer energie door voeding binnen dan je verbruikt, dan kom je aan. En als je minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt, dan val je af.

Je energieverbruik bestaat uit je ruststofwisseling (de energie die je lichaam in rust nodig heeft om te kunnen functioneren; denk bijvoorbeeld aan je hersenen, hart en andere organen die ook in rust energie nodig hebben om te kunnen blijven werken) en de beweging die je dagelijks levert. Hoeveel energie je dagelijks verbruikt is afhankelijk van je geslacht, leeftijd, gewicht en je dagelijkse activiteiten; zit je veel of ben je heel actief? Aan de hand van deze gegevens kun je een inschatting maken van je energieverbruik. Een formule hiervoor vind je op www.doeeffegezond.nl.

Je energie-inname wordt aangeduid in calorieën. Hoe dit precies zit leggen we je hierna even kort uit.



Goed om te weten is dat je niet elke dag calorieën hoeft te tellen, want dan kan eten een obsessie worden. En dat is zeker niet de bedoeling. Een calorie is de maat voor een hoeveelheid energie. Meestal wordt de term kilocalorie, (afgekort kcal) gebruikt. De energie in onze voeding wordt geleverd door eiwitten, vetten, koolhydraten en alcohol. Bijvoorbeeld 1 gram koolhydraten levert 4 kcal, 1 gram eiwit levert ook 4 kcal, 1 gram vet is goed voor 9 kcal en 1 gram alcohol is 7 kcal. Soms hoor je dat er 'goede' en 'slechte' kcal zijn. Dit is onzin. Een kcal is een kcal, of die calorieën nu uit koolhydraten, vetten of eiwitten komen; ze zijn niet goed of slecht. Wel kan een voedingspatroon 'gezond' of 'ongezond' zijn. Als je voedingspatroon voornamelijk uit suikerrijke producten, gefrituurd eten en weinig groenten en fruit bestaat, is het ongezond. Niet alleen vanwege de calorieën, maar vooral omdat je lichaam hier niets nuttigs uit haalt (vitamines en mineralen). Neem het voorbeeld van een gefrituurde frikandel: deze bevat 195 kcal. Dit is een minder

gezond product, omdat het gefrituurd is en daardoor veel verzadigde vetten bevat. Hierover lees je later meer. Een volkorenboterham met pinda-kaas bevat evenveel calorieën als de frikandel, maar is 'gezond' omdat het goede vetten en vezels bevat. Daarnaast bevat de boterham met pindakaas vitamines en mineralen die je lichaam kan gebruiken. De frikandel bevat nauwelijks vitamines en mineralen waar je lichaam iets aan heeft. Dit noemen we ook wel 'lege calorieën'. Bovendien zorgt de boterham met pindakaas voor de juiste verzadiging, en de frikandel niet. In theorie maakt het voor de hoeveelheid calorieën dus niet uit wat je eet, maar het gaat om de samenstelling van je gehele eetpatroon. Dus als je eetpatroon uit veel groeten, fruit en voldoende vitamines en mineralen bestaat, dan kan een frikandel, taartje of bakje chips daarin prima passen.

Calorieën krijg je dus binnen uit koolhydraten, eiwitten, vetten en alcohol. Hierna lichten we deze energiebronnen kort toe.

TIP

Alle diëten die je beloven om een x aantal kilo's af te vallen in een korte tijd zijn niet gezond. Ze ontregelen je stofwisseling en op de lange termijn zorgen ze juist voor gewichtstoename.

Trap er dus niet in.

TIP

Eet niet heel de dag door, ook al is het rauwkost, want dit zorgt ervoor dat je je snaagedrag in stand houdt.

Koolhydraten

Voedingsmiddelen zoals fruit, rijst, brood, muesli, pasta, crackers en aardappelen bestaan voornamelijk uit koolhydraten. Koolhydraten zijn een brandstof voor ons lichaam. Er zijn snelle en langzame koolhydraten. Het verschil zit vooral in de snelheid waarin je lichaam deze verwerkt, opneemt en als brandstof kan gebruiken. Snelle koolhydraten worden binnen tien tot dertig minuten in je bloedbaan opgenomen en zitten bijvoorbeeld in ontbijtkoek, eierkoek, witbrood, witte rijst en (vruchten)sap. Langzame koolhydraten hebben meer tijd nodig om in het lichaam opgenomen te worden en zitten bijvoorbeeld in volkorenbrood, aardappelen, peulvruchten en volkorenpasta. Deze langzame koolhydraten zijn gunstiger, omdat ze je langer een voller gevoel geven, meer voedingsvezels bevatten en langdurige energie leveren. Het is bewezen dat het eten van 30 à 40 gram vezels per dag de kans op bepaalde gezondheidsklachten verkleint. Het zorgt bijvoorbeeld voor een lager risico op hartziekten, beroerte, darmkanker, borstkanker en diabetes type 2 (suikerziekte).

Vetten

Vetten zijn net als koolhydraten ook brandstof voor ons lichaam. Misschien denk je dat alle vetten per definitie slecht zijn, maar dat is gelukkig niet zo. Want vetten zijn ook van belang voor de opname van in vet oplosbare vitamines (A, D en E) en essentiële vetzuren. Essentiële vetzuren (omega 3 en 6) zitten vooral in vette vis (zoals zalm, haring en makreel) en plantaardige oliën, en kan je lichaam niet zelf maken. Verder hebben we vetten nodig als bouwstenen en als beschermend laagje rond de organen. Daarom zijn ze onmisbaar voor ons lichaam. Producten zoals olie (alle soorten behalve kokosolie, omdat deze meer slechte dan goede vetten bevat), noten, zaden, vette vis en avocado bevatten gezonde vetten. Die noemen we ook wel onverzadigde vetten. Daarnaast zijn er voedingsmiddelen die

Koolhydraten



voornamelijk uit ongezonde vetten bestaan, bijvoorbeeld vet vlees (zoals spek, worst en hamburgers), roomboter, gebak, snacks en gefrituurde voedingsmiddelen. Dit noemen we verzadigde vetten. Een handig ezelsbruggetje om dit te onthouden is de 'V' van verkeerd en de 'O' van oké. Het is goed om te weten dat voedingsmiddelen waar vet in zit altijd bestaan uit beide soorten vetten. Je hebt dus geen voedingsmiddelen die alleen uit verzadigde vetten bestaan, of alleen uit onverzadigde vetten. Je verlaagt het risico op hartziekten als je vooral voedingsmiddelen eet die rijk zijn aan onverzadigde vetten in plaats van voedingsmiddelen die veel verzadigde vetten bevatten.

*Ezelsbruggetje
Verzadigd vet = V van verkeerd
Onverzadigd vet = O van oké*

Over het algemeen zijn onverzadigde vetten dus de beste keus. Een bijzondere variant die we nog even willen bespreken zijn de transvetten. Deze zijn ongezond en zitten van nature in voedingsmiddelen zoals melk en vlees. Ze ontstaan bij het industriële bewerkingsproces in bijvoorbeeld gefrituurde producten, koek, harde margarine, gebak en snacks. Ze worden gebruikt om de structuur steviger te maken en de houdbaarheid te vergroten. Deze transvetten hebben een negatief effect op je cholesterolgehalte, dus probeer ze daarom zo veel mogelijk te beperken.

Eiwitten

Eiwitten dienen voornamelijk als bouwstoffen voor ons lichaam. Daarnaast dienen ze als brandstof. Een ander woord voor eiwitten is proteïnen. Er zijn plantaardige en dierlijke eiwitten. Plantaardige eiwitten zitten voornamelijk in noten, graanproducten, peulvruchten en champignons. Dierlijke eiwitten zitten vooral in zuivel, eieren, kaas, vlees en vis. Eiwitten die je uit je voeding haalt,

worden in je lichaam afgebroken tot aminozuren. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken, andere halen we uit onze voeding. Die noemen we essentiële aminozuren. Daarom is het dus belangrijk om voldoende eiwitten in je voeding te gebruiken. Dit is extra belangrijk wanneer je vegetarisch eet. Je hebt dan 20 procent meer eiwitten nodig dan mensen die wel vlees en vis eten. Je moet er dan extra op letten dat je verschillende bronnen van eiwitten kiest, zodat je alle aminozuren binnenkrijgt. Kijk voor een lijstje met verschillende soorten eiwitten op www.doeeffegezond.nl.

Alcohol

Alcohol valt niet binnen je basisvoeding. Het bevat geen voedingsstoffen, dus je hebt het niet nodig. Ook is er geen wetenschappelijk bewijs dat alcohol gunstig is voor onze gezondheid, dus daarom raden wij alcohol zo veel mogelijk af. Zelfs dat ene glaasje rode wijn? Ja, ook dat ene glaasje. Hoewel rode wijn flavonoïden bevat (dit zijn antioxidanten die weefsels en het DNA in de cellen tegen schadelijke stoffen beschermen), is het niet gezonder dan bier, jenever, whisky of gin. Er zitten zelfs minder flavonoïden in rode wijn dan in een kopje zwarte of groene thee. Ook brengt het regelmatig gebruik van alcohol nadelige effecten met zich mee, zoals slechter slapen, je minder fit voelen en darmklachten. Bovendien is alcohol een aanslag op je lever.

TIP

Schenk spa rood eens in een wijnglas met een schijfje citroen, zodat het er wat gezelliger uitziet.

Vetten



Eiwitten



Wees je daarnaast bewust van de vele 'lege' calorieën die erin zitten. Ook krijgen we vaak trek (in vet eten) bij het nuttigen van alcohol. Verklaringen hiervoor kunnen de ontregelde bloedsuikerwaarden (een lage bloedsuikerspiegel zorgt voor honger) zijn, het feit dat je lang wakker bent waardoor je op den duur weer trek krijgt, en ten slotte vergeet je misschien door alle gezelligheid te eten en beseft je opeens dat je toch wel erge trek hebt. Dan grijp je sneller naar het bittergarnituur of de chips. Ons advies is om helemaal geen alcohol te drinken, of minder te gaan drinken wanneer je regelmatig drinkt. De uiteindelijke keuze is natuurlijk aan jou en als je drinkt, wissel dan elk glas alcohol af met een glaasje water of spa rood. Zo krijg je minder 'extra' calorieën en minder alcohol binnen. En als je denkt dat je er verstandig aan doet om alcoholvrij bier te drinken: helaas, hier zitten ook veel calorieën in.

Niet uit de alcohol, maar vanwege de suikers die erin zitten. Check ons uitgebreide 'alcohollijstje' op www.doeeffegezond.nl.

WIST JE DAT...

... alcohol veel calorieën bevat?

Check dit lijstje maar eens:

1 glas droge witte wijn: 166 kcal

1 glas zoete witte wijn: 144 kcal

1 glas rode wijn: 123 kcal

1 flesje bier: 135 kcal

1 glas mixdrank (sterkedrank gemengd met frisdrank): 170 kcal

Een gezond eetpatroon ziet er volgens ons als volgt uit:

- Eet met regelmaat (dat betekent volgens ons drie hoofdmaaltijden per dag), en probeer zo veel mogelijk elke dag rond hetzelfde tijdstip te eten.
- Neem niet vaker dan drie keer per dag een tussendoortje.
- Drink ongeveer 2 liter vocht (water/thee) per dag.
- Eet minimaal 250 gram groenten per dag.
- Eet twee stuks fruit per dag (één stuk fruit is ongeveer 125 gram).
- Zorg voor 30-40 gram vezels per dag. Die kun je halen uit volkorenbrood, havermout, volkorenpasta, zilvervliesrijst, peulvruchten, groenten en fruit. Check onze vezellijst op www.doeeffegezond.nl om te kijken hoeveel vezels er in jouw voedingspatroon zitten.
- Eet ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag. Dit haal je uit vlees, vis, eieren, noten en zuivel.
- De vetten die je eet moeten zo veel mogelijk uit onverzadigde vetten en omega 3-vetzuren bestaan. Deze haal je vooral uit olie, vette vis, avocado en noten.
- Eet weinig verzadigd vet. (Niet meer dan 10 procent van de hoeveelheid calorieën die je per dag binnenkrijgt. Voorbeeld: een vrouw die 2000 kcal binnenkrijgt, mag maximaal 22 gram verzadigd vet eten.)
- Eet maximaal 1 procent transvetten (omgerekend is dit 2 gram transvet per dag op 2000 kcal).
- Gebruik maximaal 6 gram zout (oftewel 2,4 mg natrium) per dag.
- Drink liever geen, of anders matig alcohol (max. één glas per dag en niet dagelijks, om gewenning te voorkomen).

1.2 Geen dieet

Wij noemen de woorden 'lijnen' en 'diëten' bij ons in de praktijk liever niet. We willen dat je een gezond eetpatroon aanhoudt waarbij je niet het gevoel hebt op dieet te zijn. Het gaat er namelijk om dat je deze nieuwe leefstijl voor de lange termijn kunt volhouden en een dieet is altijd voor de korte termijn. De hele tijd bezig zijn met afvallen en te streng zijn door jezelf alles te ontzeggen, zorgt ervoor dat je het niet volhoudt. Leg de focus op gezond eten en probeer tevreden te zijn met jezelf. Dit is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan en daarom gaan wij je hierbij helpen. We richten ons op wat je allemaal wél kunt eten en niet op wat je 'niet mag' eten. We willen dat gezond eten makkelijker en leuker voor jou gaat worden. Hierdoor ga je je fitter voelen, waardoor je misschien ook meer zin hebt om te gaan bewegen. Wij zijn ervan overtuigd dat je je lekkerder in je vel voelt wanneer je goed voor jezelf zorgt (gezond eten, voldoende slapen, regelmatig sporten). Je kunt op zo'n moment bijvoorbeeld beter omgaan met stress, meer hebben van je partner of je gezin, je bent vrolijker en hebt meer energie om leuke dingen te doen. Dat willen we toch allemaal?

WIST JE DAT...
*... een dieet alleen werkt
 voor de korte termijn?*

Houd je niet vast aan de gedachte dat je alleen tevreden en gelukkig kunt zijn als je een aantal kilo minder weegt. Er is veel meer nodig om je gelukkig te voelen, niet alleen een getalletje op de weegschaal. Helaas zijn er ook genoeg voorbeelden van mensen die het gewenste aantal kilo's zijn afgevallen, maar nog steeds ongelukkig zijn. Zo is het belangrijker om te kijken hoe jij je voelt in je lijf, letterlijk en figuurlijk. Waar ben je blij mee, wat zou je liever anders zien? Zet op een rijtje

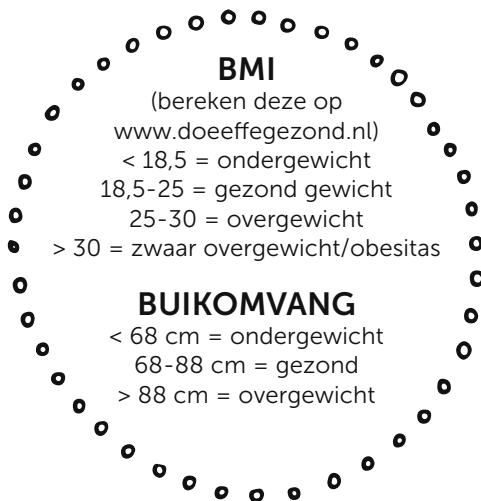
welke dingen jou in het leven gelukkig maken. Denk hierbij aan koffie drinken met een goede vriendin, een dagje sauna, een massage, muziek luisteren, een yogales volgen, een boswandeling maken, een goed boek lezen, uit eten met je partner of een mooie film kijken. Zijn er van dit lijstje dingen die je vaker kunt doen? Maak vanaf nu tijd in je agenda voor deze dingen. Een moment van ontspanning kan ervoor zorgen dat je er daarna weer helemaal tegenaan kunt. Spelen er op dit moment dingen in je leven die je niet kunt veranderen of waar je geen grip op hebt, zoals een burn-out, mantelzorg, financiële problemen of langdurige gezondheidsklachten? Bedenk dan dat je wél op elk moment grip kunt hebben op je eetpatroon: dit kun je wél veranderen. Lees in hoofdstuk 4 'Valkuilen' hoe je met deze situaties kunt omgaan.

1.3 Stel een haalbaar doel

Je hebt dit boek waarschijnlijk gekocht met een doel. Of het nu is omdat je gezonder wilt gaan eten, wilt afvallen, je fitter wilt voelen of van gezondheidsklachten af wilt komen... Wat het ook is, het is belangrijk om dit doel voor ogen te houden. Schrijf jouw doel(en) daarom op en leg dat papiertje in het zicht, zodat je er regelmatig aan herinnerd wordt. En belangrijker nog: zorg ervoor dat het een haalbaar doel is en werk daar in kleine stappen naartoe. Een helder en concreet doel voor ogen houden helpt om gemotiveerd te blijven. Voorbeelden van haalbare doelen zijn:

- minder ongezonde maaltijden, bijvoorbeeld maar één of twee keer in de week
- geen pakjes en zakjes meer gebruiken
- 6 kilo afvallen in drie maanden
- maximaal één snaibui per week
- je kinderen kunnen bijhouden met tikkertje
- die mooie jurk van drie jaar geleden weer aan kunnen
- je bloeddruk verlagen

Mocht je een doel hebben wat je gewicht betreft, dan is het handig om de cijfers hieronder even te raadplegen. We gebruiken daarvoor de BMI (oftewel Body Mass Index). Dit is een index die de verhouding tussen lengte en gewicht weergeeft. Het zegt niets over de lichaamssamenstelling, zoals vetpercentage of spiermassa. Dit kun je eventueel apart laten meten. Wij gebruiken de BMI als richtlijn. Daarnaast is het ook belangrijk om te kijken naar je buikomvang. Een vergrote buikomvang is namelijk een grotere risicofactor voor het ontwikkelen van gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten. Is jouw BMI te hoog én heb je een vergrote buikomvang, dan is het verstandig om daar iets aan te doen.



1.4 Begin met een eetdagboek

Ben jij je bewust van alles wat je op een dag in je mond stopt? Stel dat je een week precies zou opschrijven wat je eet en drinkt, zou je dan schrikken? Wij merken dat heel veel mensen niet weten wat ze dagelijks precies eten. Als je je niet bewust bent van je eetgewoonten, kun je ze ook niet veranderen. Bewustwording is de eerste stap naar verandering. Misschien kom je er wel achter dat je elke dag wel een paar koekjes bij de thee

neemt, een plakje kaas als je het brood van de kinderen klaarmaakt, een glas wijn in het weekend (dat al op vrijdag begint), maar ook broodjes en vaak ook nog een 'makkelijke' maaltijd zoals patat of pizza. Tel al deze 'kleine' dingen eens bij elkaar op. Dan ga je toch wel snel in de richting van een totale maaltijd per dag extra...

Zelfs als je denkt dat je wel weet wat je eet, zul je verbaasd zijn hoe vaak je toch nog een traktatie op je werk neemt of dat je meer dropjes uit de droppot pakt dan je denkt. Kom erachter wat jouw zwakke momenten zijn. Eet je bijvoorbeeld als ontbijt niks of weinig, dan is het logisch dat je om tien uur trek krijgt in de traktatie die voorbijkomt. Een oplossing kan dan zijn om beter te ontbijten (zie hoofdstuk 5). Een andere valkuil kan vermoeidheid zijn, zoals in het praktijkvoorbeeld van Sandra aan het begin van dit hoofdstuk. Het kan dan helpen eerder naar bed te gaan of ontspanning te zoeken in een lekkere warme douche of een goed boek in plaats van eten. Een ander voorbeeld is eten uit verveling of om jezelf een houding te geven; zoals op een feestje waar je niemand kent, en je je maar achter de chips verschuilt om in elk geval iets te doen te hebben. Daarom vinden we het belangrijk dat je in je eetdagboek ook schrijft waarom en wanneer je eet. Door dat op te schrijven krijg je steeds meer inzicht in jouw eetgewoonten. Misschien kom je er op deze manier ook achter dat je altijd gaat eten wanneer je moe bent of juist wanneer je alleen bent, of dat je eet uit een bepaalde gewoonte (zaterdagavond = toastjes, kaasjes, wijntjes).



Wees dus kritisch naar jezelf. Steek je kop niet in het zand, maar ga de confrontatie met je eetgewoonten aan door ze op te schrijven. En wees eerlijk. Je doet het voor jezelf, niet voor een ander. Dit kost misschien wat tijd, maar het veranderen van eetgewoonten gaat helaas niet vanzelf.

WEETJE
 3 koekjes per dag zijn
 21 koekjes per week!

Een eetdagboek bijhouden kan gewoon in een (mooi) notitieblokje of schrift. Je kunt dit ook doen in een app, maar het nadeel daarvan is dat je dan niet kunt noteren wanneer en waarom je hebt gegeten. Wij adviseren om een eetdagboekje minimaal twee weken bij te houden; zo krijg je het meest volledige beeld van je eetpatroon. Daardoor kun je duidelijk het verschil tussen doordeweeks, weekenden en speciale gelegenheden zien. Hierna kun je aan de slag gaan met je valkuilen. Hierover later meer in hoofdstuk 4.

Eetdagboekje

| | | | | |
|-----------|---|---|-------------------------------|--|
| 7.30 uur | 2 sneetjes 1 eetlepel 1 plak 1 theelepel 1 mok | bruin brood hagelslag puur 30+ kaas halvarine drinkyoghurt | Thuis/op de bank | Snel eten, heb haast |
| 10.30 uur | 1 mok 200 gram | thee melben | Op het werk/pauze | Snel eten/wisselen van werkplek. |
| 12.30 uur | 3 sneetjes 2 theelepels 1 eetlepel 2 plakken 250 ml 1 stuk | bruin brood halvarine aardbeienjam 30+ kaas drinkyoghurt komkommer | | |
| 13.00 uur | 1 | chocoladebonbon | Op het werk/na de lunch | Ik neem er maar n. |
| 17.45 uur | 1 2 | banaan chocoladebiscuits | In de auto/onderweg naar huis | Zo'n honger, heb toch al een bonbon op, maakt niet meer uit |
| 18.15 uur | 2 opscheplepels 2 opscheplepels 1 longdrinkglas 1,5 1 schaalpje | spinazie aardappels water kipkrokantschnitzel yoghurt | Thuis/aan tafel met het gezin | Dochterlief wil niet eten, dus haar halve schnitzel er maar bij genomen. Zonde om weg te doen. |
| 21.00 uur | 1 mok 1 | thee gevulde koek | Thuis/op de bank | Zo'n trek, en alles is toch al verlopen vandaag. |

1.5 Motivatie vasthouden

Waarschijnlijk ken je dit wel: het lukt je een paar dagen of weken om gezond te eten, te sporten en op tijd naar bed te gaan. Je voelt je lekker en bent trots op hoe goed je bezig bent. Maar dan komt er een vakantie, een verjaardag, de feestdagen of gebeurt er iets aangrijpends in je leven, waardoor je uit je ritme van 'gezond eten' raakt. De motivatie om dan weer goed voor jezelf te gaan zorgen door gezonde maaltijden op tafel te zetten, tijd te maken om te sporten en op tijd naar bed te gaan (wat voorkomt dat die zak chips weer tevoorschijn komt) ebet langzaam weg...

TIP

Weeg jezelf maximaal één keer per week en zet je weegschaal uit het zicht.

Een andere reden dat veel mensen gedemotiveerd raken, is wanneer het gewicht op de weegschaal gelijk blijft of zelfs toeneemt, terwijl je voor je gevoel zo goed bezig bent. Je kunt hierdoor zeer gefrustreerd raken en de handdoek in de ring gooien. De kans dat je dan aankomt wordt alleen maar groter, doordat je uit frustratie weer terugvalt in je oude eetgewoonten. Ga daarom niet meer dagelijks op de weegschaal staan. Je gewicht kan elke dag schommelen. Het is heel normaal dat je de ene dag een paar ons zwaarder weegt dan de andere dag. Dit betekent niet dat je daadwerkelijk aangekomen bent. Je valt ook niet meteen 1 kilo af als je afgelopen week drie keer een stuk hebt gewandeld en je komt ook niet meteen 1 kilo aan als je uit eten bent geweest. Deze gewichtsschommelingen zijn te verklaren

doordat je later op de avond nog iets hebt gegeten of meer zout hebt binnengekregen (waardoor je wat meer vocht vasthoudt), en misschien alcohol hebt gedronken of ongesteld moet worden. Deze factoren hebben invloed op je vochthuishouding (en daarmee je gewicht) en zijn geen redenen om meteen in paniek te raken.

Weg dus met die weegschaal. Je mag hem eventueel één per week uit de kast halen om er op te gaan staan, maar niet vaker. Uiteindelijk geeft dit rust. Lukt het je niet om die weegschaal weg te zetten? Vraag je partner of goede vriendin dan om hulp.

WIST JE DAT...

... gedragsverandering meerdere maanden duurt?

Onthoud dat motivatie vasthouden de nodige inspanning kost. Soms heb je even een dipje en dat is heel normaal. Maar laat je door zo'n dipje niet meteen demotiveren door te denken dat het jou toch (weer) niet lukt. Leren lopen, fietsen, zwemmen en autorijden heb je met vallen en opstaan onder de knie gekregen. Zo werkt het met gedragsverandering ook: dit proces gaat ook gepaard met vallen en opstaan. Wees je daar bewust van en zie een terugval als een leerproces. Vraag je af waardoor die terugval werd getriggerd en kijk hoe je dit de volgende keer kunt voorkomen (door bijvoorbeeld die weegschaal weg te zetten of niet met honger naar een feestje te gaan). Pak de draad weer op en leer van de momenten waardoor je uit je nieuwe leefstijl raakte. Op die manier blijft de weegschaal zakken of blijf je op lange termijn op gewicht. Geduld is een schone zaak.

Uiteindelijk gaat gezond eten en sporten een gewoonte worden, zodat je na een periode van ongezonder eten, zoals op vakantie, automatisch

terug kan gaan naar je gezonde leefstijl. Ga jij dit met ons bereiken?

1.6 Zoek support

Je leefstijl veranderen hoef je niet alleen te doen. Zoek support bij vrienden en familie. Verzamel mensen om je heen die jou kunnen motiveren wanneer het je even niet lukt. Denk aan je partner, een vriendin of een collega. Spreek met je goede vriendin af dat ze niet de hele tafel vol zet met lekkers als je thee komt drinken. En het is ook niet handig als je partner naast je op de bank gaat zitten met een zak chips, terwijl jij het heel moeilijk vindt om ervan af te blijven. Maak hier samen duidelijke afspraken over. Schakel goede vrienden of familie in en vraag of ze jou op een verjaardag geen taart willen aanbieden als je het lastig vindt om af te slaan. Spreek met je collega(s) af dat jullie de droppot vullen met gezonde alternatieven, zoals fruit en snoeptomaatjes. En help elkaar herinneren genoeg te blijven drinken door glazen water te halen in plaats van koffie.

'Mijn vriend viel 10 kilo af nadat we gingen samenwonen en hij eet nu nog veel lekkerder dan daarvoor.' – Marjolein

Betrek daarnaast het hele gezin bij jouw nieuwe leefstijl en ga niet 'apart' koken voor jezelf. Dat houd je op de lange termijn namelijk niet vol.

Laat het gezin met jou mee-eten. Misschien is het in het begin even 'anders' dan ze gewend zijn, maar wanneer je zelf met smaak eet en het gezonde voorbeeld geeft, dan gaat de rest van

zelf meedoen. Je moet misschien wat geduld hebben. En natuurlijk kun je bepaalde groenten in een gerecht aanpassen als iemand in het gezin dit echt niet lust.

Ook kun je samen met je partner en/of kinderen een planning maken: de ene dag mag de één een maaltijd uitkiezen, de andere dag de ander. In hoofdstuk 2 gaan we verder in op het plannen. Onze lekkere en gezonde recepten gaan je hierbij helpen.

WIST JE DAT...
... je minimaal tien tot vijftien keer iets moet proeven voordat je kunt zeggen of je het lekker vindt of niet?

Woon je alleen? Er is vast wel iemand die je kunt bellen op momenten dat je wel wat support kunt gebruiken. Bel diegene op wanneer je niet lekker in je vel zit en je het liefst de kast met koekjes in duikt. Je hart luchten helpt goed, in elk geval meer dan te veel eten. Is er niemand die je kan bellen? Koop dan een leuk schriftje en schrijf de emoties van je af of zoek andere afleiding.

1.7 Beweeg

De meeste mensen bewegen te weinig, zowel in hun werk als privé. Ook wij betrappen onszelf daar regelmatig op. Zeker op een dag dat we spreekuur houden in de praktijk krijgen we te weinig beweging, maar dat proberen we te compenseren door met de fiets naar ons werk te gaan, door in onze lunchpauze buiten een rondje te wandelen, of we gaan 's avonds sporten. Ook hier

is de eerste stap: bewustwording en planning. Bewegen is essentieel voor een gezonde leefstijl. Maar hoe pak je dit aan als je fulltime werkt of kleine kinderen hebt die nog niet naar school gaan? Je zou in het weekend kunnen gaan, maar vaak is het weekend ook al volgepland met van alles en nog wat. Veel mensen kiezen er dan maar voor om lekker thuis te blijven en op de bank te gaan hangen. Doe jij dat ook? Vraag je eens af of dit er nu echt voor zorgt dat je je hoofd leegmaakt en je batterij weer oplaadt. Zoek iets wat je leuk vindt om te doen en plan dit vast in je agenda. Ben jij absoluut geen sportschooltype, ga daar dan niet aan beginnen, want dat houdt je niet vol. En het is juist belangrijk dat je over een jaar nog steeds lekker aan het sporten bent. Ga bijvoorbeeld zwemmen, wandelen, mountainbiken, (hard)lopen, dansen, tennissen, boksen of bootcampen. Wij moeten toegeven dat we ons er ook weleens toe moeten zetten om te gaan sporten of bewegen. Maar kijk eens wat je ervoor terugkrijgt: negen van de tien keer kom je helemaal opgeladen terug van een sportuurtje. Omdat wij willen dat je gaat ervaren wat de voordelen van bewegen zijn, hebben we de onderstaande beweegtips voor je op een rijtje gezet.

We kunnen honderd keer tegen je zeggen dat je het moet doen, maar je kunt het alleen ervaren door echt in beweging te komen. Je zult zien dat je je er fitter en energiever door zult voelen.

Soms is dat misschien even doorbijten, maar daarna heb je een voldaan gevoel. Vanaf nu kom jij in beweging.

'Mijn kinderen springen een gat in de lucht als we na het eten nog even een potje gaan voetballen met z'n allen.' – Monique

Beweegtips:

- Pak vaker de fiets in plaats van de auto.
- Maak met je partner afspraken over een vaste sportavond, zodat dit voor beiden duidelijk is.
- Maak een wandeling tijdens de lunchpauze met collega's of in de avond met een vriend(in).
- Kies altijd voor de trap in plaats van de lift.
- Breng je kinderen fietsend of lopend naar school en als ze 's middags thuis zijn, kun je allerlei beweegspelletjes met ze doen, zoals tikkertje.
- Parkeer je auto wat verder van je bestemming of stap een bushalte eerder uit.
- Bij zittend werk: sta elk halfuur even op en loop een rondje om bijvoorbeeld een glas water te halen.
- Neem je sportkleding mee naar je werk, zodat je meteen door kunt om te sporten.
- Sta een uur eerder op om te gaan wandelen of hardlopen.
- Zoek een sportschool met een crèche of regel kinderoppas.
- Plan een uurtje thuisoefeningen via YouTube.

Hoe is het nu met Sandra?

Sandra is aan de slag gegaan met het bijhouden van een eetdagboek, om erachter te komen waarom ze eetbuien heeft. Ze krijgt hierdoor steeds meer inzicht in haar eetbuien. Die krijgt ze vaak als ze moe is en veel stress op haar werk heeft en daardoor vergeet te eten. Ze bespreekt op haar werk hoe de werkdruk iets verlaagd kan worden en regelt met haar zus dat die een deel van de zorg voor hun moeder op zich neemt. Bovendien zorgt Sandra op drukke werkdagen voor meer regelmaat in haar eten, omdat ze nu zelf haar tussendoortjes en lunch meeneemt en even de tijd neemt om die op te eten. Door een reminder in haar telefoon slaat ze geen eetmomenten meer over. Hierdoor is de eetdrang in de avond minder. Als ze 's avonds moe is, gaat ze een stukje wandelen of eerder naar bed. En als ze toch voor de kast staat om iets te pakken, gaat ze eerst de 'strijd' met zichzelf aan. Meestal lukt het haar dan om het snoep te laten staan. Soms is de drang toch te hevig en neemt ze wel iets, maar dit is lang niet meer in zulke grote hoeveelheden als voorheen. Sandra slaapt hierdoor beter, kan de stress op haar werk beter aan en heeft aan het eind van de dag nog voldoende energie over voor haar zoontje.

DE BELANGRIJKSTE TIPS VAN MONIQUE EN MARJOLEIN

- 1. Stel haarbare doelen.**
- 2. Weeg jezelf maximaal één keer per week.**
- 3. Houd een eetdagboek bij.**
- 4. Maak tijd voor jezelf.**
- 5. Betrek je partner of gezin bij je gezonde eetpatroon.**
- 6. Zorg dagelijks voor beweging.**