

# 9 redenen *waarom je maar niet* van dat **buikje** af komt

Je eet gezond, beweegt voldoende en nóg wordt die buik maar niet plat... **Ho, stop, niet wanhopen!** Als je weet wat de oorzaak is, kun je het gericht aanpakken.





## Te weinig nachtrust

Als je een paar nachten achter elkaar te weinig slaapt, raakt je hormoonhuishouding verstoord. Sommige hormonen zijn overdag heel actief en andere hormonen doen juist 's nachts hun werk. Wanneer je slaap-waakritme verstoord is, raken deze hormonen (waaronder cortisol en adrenaline) uit balans.

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Mensen die voor hun werk onregelmatige diensten hebben, blijken sneller aan te komen dan degenen die overdag wakker zijn en 's nachts slapen."

Een onrustige nacht kun je niet compenseren door overdag een powernap te doen. Een middagdutje heeft namelijk een ander effect op je lichaam dan wanneer je 's nachts slaapt. Het enige wat helpt, is je nachtrust verbeteren.

### Oplossing: werk overdag aan je nachtrust

Zorg dat je overdag voldoende beweegt en (als het kan) ook elke dag even naar buiten gaat voor je portie daglicht, want ook dat heeft invloed op je dag- en nachtritme. Uit onderzoek van Rijksuniversiteit Groningen blijkt dat blootstelling aan zonlicht zorgt voor een diepere, ononderbroken slaap in de volgende nacht. En hoe vroeger je in de ochtend wordt blootgesteld aan fel licht, hoe vroeger je 's avonds in slaap valt.

### Oplossing: eet of drink jezelf in slaap

Eet voor het laatst iets maximaal twee uur voordat je gaat slapen. Een glas warme melk of een halve banaan vlak voor bedtijd kan wél. Hierin zitten namelijk de stofjes tryptofaan, melatonine en lactium, die bijdragen aan een goede nachtrust. Diëtist Lichtenberg: "Tryptofaan is essentieel voor het maken van het hormoon serotonine, dat je slaap-waakritme in balans brengt. Melatonine maakt slaperig en lactium werkt rustgevend. De combinatie van deze drie stofjes in een warme, verzachtende drank zou je nachtrust kunnen verbeteren."

### Oplossing: slaapkamer op 18 graden

Je lichaamstemperatuur daalt een paar graden als je in slaap valt. Door de slaapkamertemperatuur rond de achttien graden Celsius te houden, help je je lichaam om af te koelen, waardoor je sneller in slaap valt.

Bron: Jopkins Universiteit in Baltimore

# 2

## De overgang

Na de overgang (menopauze) maakt je lichaam veel minder oestrogeen (vrouwelijk geslachtshormoon) aan. Diëtist Cynthia Lichtenberg vertelt: "Oestrogeen beschermt je onder andere tegen de vorming van buikvet. Dus wanneer je na de overgang in gewicht aankomt, krijg je veel sneller een buikje." Een ander nadeel van dat verminderde oestrogeen is dat je energieverbranding in rust (dus wanneer je relaxed op de bank zit) afneemt. Daardoor neemt ook je energiebehoefte in rust af. Dat komt doordat je spiermassa vermindert. Dit is een natuurlijk gevolg van het verouderingsproces. Maar als je dan als voorheen blijft eten, kom je eerder in vetmassa aan en kweek je sneller een buikje.

### Oplossing: train je spieren

Er zit weinig anders op dan je oestrogeen-buikje te accepteren. Maar voorkom dat je onnodig in gewicht aankomt door meer te bewegen. En doe aan krachttraining om het spiervlies tegen te gaan.

### Oplossing: pas je eetpatroon aan

Eet meer groenten, minder tussendoortjes en wees matig met alcohol.

# 3

## Stress

Iedereen heeft korte piekmomenten van stress op een dag. Niks mis mee. Maar chronische stress is een ander verhaal. Chronische stress is spanning die langere tijd boven je hoofd hangt, bijvoorbeeld bij financiële problemen, een moeizame relatie, zorgen om je kinderen. Of nu door de coronacrisis, waarvoor nog geen oplossing in zicht is. Door de aanhoudende spanning is je stresshormoon cortisol verhoogd, wat zorgt voor extra vetopslag rond de buik.

### Oplossing: meer ontspanning

Zorg ervoor dat je een paar keer per dag bewust fysiek ontspant. Doe ontspanningsoefeningen, neem een warm bad, laat je lekker masseren door je partner of ga even languit op de bank liggen met zachte, rustgevende muziek.

# 4

## Je genen

Het is genetisch bepaald op welke plekken een lichaam het meeste lichaamsvet opslaat. Bij de ene vrouw is dat rond de heupen en billen en bij de andere vrouw rond de taille. Wel of geen buikje is dus erfelijk bepaald. Het enige wat je hieraan kunt doen, is de vetophoping voorkomen: op gezond gewicht blijven en niet aankomen.

### Oplossing: ga niet voor de quick fix

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Ik geloof niet in quick-fixmethodes als liposuctie om van je buikje af te komen. Tot je twintigste maakt je lichaam vetcellen aan. Deze hoeveelheid behoud je de rest van je leven. Wanneer je aankomt, maak je dus geen nieuwe vetcellen aan, maar worden de bestaande vetcellen voller en groter. Maar laat je een aantal vetcellen verwijderen, dan maakt je lichaam eenzelfde hoeveelheid opnieuw aan. Alleen dan vaak op andere plekken, zoals je borsten."

### Oplossing: vergeet crashdiëten

Je kunt best een balansdagje inlassen (eet dan maximaal 500 calorieën minder dan je dagelijkse energiebehoefte). Maar maandenlang te weinig eten, zorgt ervoor dat je lichaam zuiniger omgaat met de calorieën (energie) die je binnenkrijgt. Je lichaam gaat als het ware de energie uit voeding hamsteren. Zodra je op het gewenste gewicht bent en stopt met het dieet, kom je sneller aan dan voor het dieet. Lichtenberg: "Dit effect kan wel zes jaar aanhouden. Tegelijkertijd raken je verzadigingshormonen uit balans, waardoor je eerder trek hebt en minder snel verzadigd bent."

# 5

## Je eet te vet

Je lichaam haalt energie uit eiwitten, koolhydraten, alcohol en vetten. Per gram eiwitten en koolhydraten krijg je ongeveer vier calorieën aan energie. Elke gram alcohol staat voor zo'n zeven calorieën energie. En een gram vet levert maar liefst negen calorieën energie op. Dit geldt voor elke vorm van vet, dus ook voor gezonde vetten, zoals in notenpasta en avocado. Een klein handje amandelen is al gauw 164 calorieën.

### Oplossing: let op je porties

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Vervang een deel van je vetten voor eiwitten. Bijvoorbeeld door magere zuivel te nemen in plaats van volvette Griekse yoghurt. Zo krijg je wel de eiwitten binnen, maar minder vetten."

### Oplossing: gebruik een calorieënapp

Handig: de gratis app Mijn Eetmeter, van het Voedingscentrum. Die houdt bij hoeveel calorieën je per dag eet.





6

## Ontzwangeren

Na een zwangerschap heb je meer lichaamsvet dan anders. Dit is een soort reserve die je gebruikt tijdens de borstvoeding. Na de periode dat je borstvoeding hebt gegeven, is je buikje vaak ook al iets minder. Maar wat meespeelt, is dat tijdens de zwangerschap je buikspieren een optater krijgen en de huid rond je taille uitrekt en z'n souplesse verliest. Gevolg: een minder strakke huid, waardoor je een buikje makkelijker blijft zien.

### Oplossing: minder eten

Wil je na de bevalling van je buikje af? Blijf dan niet voor twee eten (als je dat al deed). Als je borstvoeding geeft, heb je overigens wel wat meer energie nodig.

### Oplossing: pas je leefstijl aan

Grote kans dat je leven na een zwangerschap drastisch veranderd is. Met een baby en slaapgebrek schiet sporten of voldoende beweging er snel bij in. Probeer toch om dagelijks minimaal een half uur matig intensief te bewegen (activiteiten met een verhoogde hartslag).

8

## Light-producten

Denk je dat je goed bezig bent door voor light te kiezen? Helaas... Light betekent niet altijd dat het product minder calorieën bevat. Light-chips bevatten bijvoorbeeld per honderd gram méér koolhydraten en eiwitten (en dus calorieën) dan gewone chips. Daarbij komt dat je er waarschijnlijk meer van eet (of in elk geval niet minder, want het is toch light), waardoor je uiteindelijk evenveel of zelfs meer calorieën binnenkrijgt.

### Oplossing: lees de etiketten

Sta je op het punt om te zwichten voor de term light in grote letters op een product? Check het etiket en vergelijk het aantal calorieën met de niet-lightvariant.

9

## Medicijnen

Van bepaalde medicijnen is bekend dat je ervan kunt aankomen, zoals antidepressiva en antipsychotica, diabetesmedicatie en maagzuurremmers. En doordat je vetmassa toeneemt, kan ook je buikomvang groeien.

### Oplossing: overleg met je huisarts

Natuurlijk kun je niet zomaar stoppen met medicijnen. Bespreek met je huisarts of bij een gezondere leefstijl de dosering omlaag kan en of er misschien alternatieven zijn.



7

## Te veel alcohol

Jaja, ook vrouwen kunnen een bierbuikje krijgen. Diëtist Cynthia Logtenberg: "Alcohol legt het hele spijsverteringsproces stil, zodat de lever eerst zijn werk kan doen, namelijk het zo snel mogelijk afvoeren van de alcohol. Het teveel aan energie uit alcohol wordt rondom de lever opgeslagen als vet." Daarnaast werkt alcohol eetlustopwekkend, dus wordt het wel heel lastig om bij je drankje die snacks te laten staan. Hallo buikje!

### Oplossing: 0%-borrelen

Voor de hoeveelheid calorieën maakt het niet uit of je een 0%-bierje drinkt of eentje met alcohol. Maar zonder alcohol zwicht je net iets minder snel voor een lekkere (calorierijke) borrelhap. Maak eens een mocktail van vierbloesemlimonade, verdund met Sprite light en opgesierd met verse muntblaadjes en een handjevol frambozen of bessen. Net zo feestelijk en beter voor de slanke lijn.