

7 redenen waarom je niet afvalt

ondanks je gezonde eetpatroon

Dan eet je al gezonder én minder calorieën dan je lichaam verbruikt – dat is toch de succesformule om af te vallen? Waarom lukt het dan niet?! Geen paniek, deze factoren kunnen ook nog een rol spelen. Pak ze aan, dan komt het helemaal goed.



1 Je beweegt niet váák genoeg

Groepsfitnesstrainer Eduard Bekkers: "Als je wilt afvallen, moet je zorgen voor een negatieve energiebalans. Dat betekent dat je meer calorieën verbruikt dan je binnenkrijgt. Twee of drie uur per week sporten is supergoed, maar wat doe je verder? Je zit vaak veel langer dan goed voor je is. Door tussendoor meer te bewegen, schroef je je verbranding op, waardoor je ook meer energie verbruikt."

Dit kun je eraan doen

Bekkers: "Om zichtbaar resultaat te krijgen met beweging, is drie keer per week krachttraining nodig. Eindig je work-out met een stevige cardio, zoals een half uur fietsen of hardlopen op de loopband. Hoe sterker je

spieren zijn, hoe meer energie ze verbranden. **Ook belangrijk zijn de bewegementen die je tussendoor maakt, het liefst vijftien minuten of langer per keer.** Bedenk dus welke zittende activiteiten je staand kunt doen. En welke staande activiteiten je lopend kunt doen! Ga bijvoorbeeld buiten wandelen tijdens een belafsprak. En maak 's avonds na het eten nog een ommetje om je spijsvertering een boost te geven.

Om van vaker bewegen een gewoonte te maken, kun je de timer van je telefoon elk uur instellen als reminder. Of gebruik de app Eetmeter van het Voedingscentrum. Hierin kun je bijhouden wat je eet en hoeveel je beweegt, dit helpt om je beweegpatroon te veranderen."

2

Je stresslevel is te hoog (terwijl jij denkt dat het meevalt)

Als je meerdere dingen tegelijk doet, geeft dat al stress voor je brein. **Jij kunt denken dat je lekker efficiënt bezig bent, maar je brein ervaart een lichte vorm van stress. Doe je dit langere tijd, dan bouwt de stress zich op zonder dat je het doorhebt.** En bij langdurige stress maakt je lichaam extra cortisol aan. Dit stresshormoon zorgt ervoor dat je meer trek krijgt in snacks die vetrijk en suikerrijk zijn en waar veel calorieën in zitten.

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "De stress die we nu hebben, is heel anders dan de stress uit de oertijd, maar ons lichaam reageert nog wel hetzelfde. Het verhoogde cortisolniveau zorgt er namelijk vooral voor dat je lichaam 'aan' staat. Je wordt meer alert. Dat was in gevaarlijke situaties in de oertijd superhandig: als je door een wild dier aangevallen dreigt te worden,

LOGISCH DAT JE MET ZO VEEL CORTISOL MAKKELIJK ZWICHT VOOR CHOCOLA OF BORRELHAPPEN

moet je snel kunnen handelen – wordt het vechten of vluchten? Maar cortisol verhoogt ook je eetlust: na de vecht- of vluchtreactie moet je eten om aan te sterken. Moderne stress (bijvoorbeeld te hoge werkdruk) vraagt niet om vechten of vluchten, maar je krijgt wél diezelfde prikkel erbij om iets lekkers te eten. Die extra energie werd in de oertijd opgebruikt, maar zittend achter je pc sla je hem grotendeels op als lichaamsvet."

Normaal gesproken heb je alleen 's ochtends een cortisolpiek. Dat helpt bij het wakker worden en het aangaan van de uitdagingen van de dag – daar kun je wel wat alertheid en energie bij gebruiken. Maar bij chronische stress maakt je lichaam de hele dag door meer cortisol aan dan nodig is. Ook 's avonds. En dus wordt die snacktrek de hele dag door aangewakkerd. Logisch dat je dan makkelijk zwicht voor chocola of borrelhappen.

Dit kun je eraan doen

Ontstressen lijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Maar wanneer je één ding tegelijk doet (met aandacht!) in plaats van de hele dag door multitasken, verminder je ongemerkt aardig wat stress. En in spanningsvolle periodes is het slim om meer energiearme voeding te eten, zoals rauwkost, magere kwark, een stuk fruit of handje popcorn, in plaats van vet- en suikerrijke snacks. Drink 's avonds ook geen wijntje, maar kruidenthee.

3

Je gebruikt bepaalde medicijnen

Er zijn veelgebruikte medicijnen die het afvallen sterk kunnen belemmeren. De vier belangrijkste zijn: maagbeschermers, bepaalde bloeddrukverlagers, insuline en sommige antidepressiva en antipsychotica.

Dit kun je eraan doen

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Geef niet meteen jezelf de schuld als afvallen niet lukt, maar check de bijsluiters van het medicijn dat je gebruikt om te zien of dit een reden kan zijn dat je niet afvalt.

Overleg eventueel met je huisarts of een ander type medicatie mogelijk is."

4

Je daagt je spieren niet genoeg uit tijdens het trainen

Als je altijd dezelfde work-out doet en met dezelfde gewichten traint, raakt je lichaam eraan gewend. Groepsfitnesstrainer Eduard Bekkers: "Als je voor de eerste keer een bepaalde oefening met bijvoorbeeld vijf kilo doet waar je moeite mee hebt, daag je je spieren uit. Maar train je een jaar later nog steeds met vijf kilo, dan blijf je wel fit, maar worden je spieren niet sterker. En sterke spieren verbruiken meer energie, wat helpt als je wilt afvallen."

Dit kun je eraan doen

Bekkers: "Ga tijdens een training zo diep dat je de laatste herhalingen niet meer kunt doen. Zodra je denkt: ik kán niet meer, begin je pas met tellen en doe je nog vijf à tien herhalingen. Ook al zijn ze technisch dan niet perfect uitgevoerd, je kunt veel meer dan je denkt. Blijf je spieren prikkelen door te variëren: doe bijvoorbeeld weinig herhalingen met veel gewicht, dan werk je aan spierbelasting. En doe veel herhalingen met weinig gewicht, dan werk je aan je spierversmoedigheid."

'CRASHDIEET GEDAAN?
DAN GAAT JE LICHAAM
IN SPAARSTAND'

5

Je eet toch meer dan je denkt

Diëtist Cynthia Lochtenberg: "De vraag is: eet je wel echt minder dan je verbruikt? In tussendoortjes zitten meestal meer calorieën dan je denkt. En ook gezonde voeding kan calorierijk zijn. Zo bevat een avocado ongeveer 335 calorieën en een grote banaan ruim 150 calorieën."

Dit kun je eraan doen

Om te weten hoeveel calorieën je echt binnenkrijgt, kun je een eetdagboek of voedings-app bijhouden. Bereken vervolgens hoeveel energie je lichaam verbrandt in rust, dat heet je basaalmetabolisme. Hiervoor gebruik je een formule die gebaseerd is op je leeftijd, geslacht, gewicht en lengte (zoek op Derekenmachine.nl op 'caloriebehoefte' om het snel uit te rekenen). Tel bij die uitkomst de calorieën op die je verbruikt met je dagelijkse beweging.

Cynthia Lochtenberg: "De soort beweging, hoe intensief en hoelang je dit doet én je gewicht, bepalen jouw energieverbruik. **Als blijkt dat je inderdaad minder energie eet dan je verbrandt maar toch niet afvalt, kan het zijn dat je lichaam in de spaarstand staat, waardoor je verbranding langzamer gaat en je moeilijker afvalt.** Dit kan het gevolg zijn van een crashdieet. Je honger- en verzadigingsgevoel kunnen tot zeker zes jaar daarna verstoord blijven. De sluimerstand van je energieverbranding kun je resetten door grotere porties groenten te eten. Groenten zijn vezelrijk, wat een goede verzadiging bevordert."

6

Je eet te eenzijdig

Diëtist Cynthia Lochtenberg: "Als je veel dezelfde dingen eet, kun je een tekort aan bepaalde voedingsstoffen oplopen. **Je denkt bijvoorbeeld goed bezig te zijn door weinig brood te eten, maar bakkers gebruiken gejodeerd zout en dus loop je het risico op een jodiumtekort.**

Hierdoor kan je schildklier trager gaan werken, wat tot gewichtstoename kan leiden."

Daarnaast zijn een aantal vitamines B belangrijk om energie vrij te maken uit voeding. Zo wordt de energie uit koolhydraten vrijgemaakt door vitamine B1 en B2. De energie uit eiwitten komen vrij dankzij vitamine B2 en B6. En die van vetten door vitamine B2, B3 en B5. Hoe je aan deze vitamines komt? Ze zitten voornamelijk in (volkoren) granen, vlees, vis, noten, banaan, ei en melk(producten).

Dit kun je eraan doen

Een voedingsstoffentekort voorkom je met een gevarieerd eetpatroon. Eet elke dag uit alle vakken van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Varieer daarnaast met producten binnen deze vakken. Tip: zorg voor zo veel mogelijk verschillende kleuren op je bord, dan weet je zeker dat je geen tekorten oploopt.

7

Je slaapt te weinig

Slaaptekort kan leiden tot verandering van je hongerhormoon ghreline en je verzadigingshormoon leptine. Diëtist Cynthia Lochtenberg: "Heb je een nachtje doorgehaald of beroerd geslapen? Dan maakt je lichaam meer ghreline aan, waardoor je meer honger krijgt en meer trek in vette, energierijke snacks. Tegelijk maakt je lichaam minder leptine aan, wat zorgt voor minder verzadiging, dus eet je meer.

Bovendien zorgt een slaaptekort ervoor dat je minder energie hebt om lekker te bewegen en minder weerstand kunt bieden tegen eetverleidingen. Daarmee is de kans groot dat je eerder op de bank ploft met een zak chips dan dat je naar buiten of de sportschool gaat."

Dit kun je eraan doen

Je kunt je slaap-waakritme en je honger- en verzadigingshormonen resetten door een aantal weken steeds op dezelfde tijden naar bed te gaan en 's ochtends op te staan. Zet je wekker dus ook 's avonds als reminder om bijtijds naar bed te gaan. Let op: als je het goed wilt doen, geldt dit ook voor de weekenden. Dit helpt ook: na vier uur 's middags geen cafeïne en alcohol meer, en na acht uur 's avonds niet meer intensief sporten (of doe daarna een extra lange coolingdown).