

# Doei DIEET!

*Zo krijg én houd je een  
gezond gewicht*



Het nieuwe geluid over afvallen is: helemaal niet aan diëten beginnen, maar rustig je voedingspatroon aanpassen. Dat werkt wél. **5 diëtisten en 1 gezondheidswetenschapper** geven hun gouden tips.

Veel mensen proberen het nog wel: met een tijdelijk dieet wat overtollige kilo's kwijtraken. Vaak met weinig succes. Jaarlijks doet bijna de helft van Nederland (vooral vrouwen) een dappere afvalpoging, of overweegt op dieet te gaan. Maar veel mensen haken voortijdig af. En van degenen die het wel volhouden, lukt het slechts 12% om (40% van) het verloren gewicht eraf te houden. En het kan nog erger: maar liefst 40% van de volhouders is na 3 jaar

zwaarder dan vóór de dieetpoging.

**Conclusie:** op de lange termijn werken diëten meestal niet, omdat je daarna je oude (ongezondere) eetpatroon weer oppakt. En dan vliegen de kilo's er weer aan, vaak omdat je spijsvertering uit balans is geraakt. Het is beter om gezonde aanpassingen in je eetpatroon in te voeren die je blijvend vol kunt houden. Een nieuwe trend in dieetland, maar eentje die wél werkt op de lange termijn. **DOE JE MEE?**

# 1 Ga alleen voor een 10

Diëtist Bodile Overdevest: "Onbewust nuttig je zo'n acht keer per dag iets. Een cappuccino, een paar dropjes of het laatste stukje brood van je kind leveren je extra calorieën op, terwijl je er niet echt van geniet en het verzadigt ook niet. Het gevolg: een schommelende bloedsuikerspiegel en een energieverdeling die neigt naar koolhydraatverbranding in plaats van vetverbranding. De naam zegt het al: dan verbrand je meer koolhydraten en minder vetten, zowel opgeslagen lichaamsvet als vet uit voeding.

**Mijn tip: eet alleen wat je een tien waard vindt.**

Zelf ben ik dol op appeltaart en geef dat dus een dikke tien, terwijl ik elk ander gebakje een mager zesje geef. Spreek met jezelf af dat je alleen voor de beste snacks gaat én wanneer je ze neemt. Op dinsdag kan ik al uitkijken naar het weekend: dan ga ik appeltaart bakken. Op die manier ben ik er vooraf al van aan het genieten, wat het eetplezier vergroot. Op deze manier kun je ook je maaltijden een cijfer geven. Zo eet je bewust en schuif je niet zomaar alles gedachteloos naar binnen."

'JE KUNT BETER 7 À 8 UUR SLAPEN EN NIÉT SPORTEN DAN TE WEINIG SLAPEN EN 1 UUR SPORTEN'

# 2 Pak je rust

Diëtist Bodile Overdevest: "Je kunt nog zo gezond eten en sporten, maar als je slaapgebrek hebt, raak je je overtollige kilo's niet kwijt. Sterker nog: voor de slanke lijn kun je beter zeven à acht uur slapen en níét sporten dan minder dan zeven uur slapen en één uur sporten. Goed slapen is belangrijk voor je herstel, hormoonhuishouding en gezonde eetlust. **Door slaapgebrek kun je een verhoogd stressniveau ervaren.** Een nacht beroerd slapen is geen ramp, maar structureel te weinig slapen vergroot de kans op overgewicht. Langdurig slaaptekort zorgt namelijk voor een chronisch hoog cortisollevel, wat een verandering in je energieverdeling veroorzaakt en daardoor mogelijk een verhoogde vetopslag. Heb je jonge kinderen of onregelmatige werktijden? Dan is jouw grootste kans op gewichtsverlies je nachtrust verbeteren en overdag meer rustmomenten nemen. Doet je kind een middagdutje? Gebruik die tijd dan niet om je mails weg te werken, maar pak een stiltemoment voor jezelf."

# 3 VOLG JE BIORITME

Diëtist Cynthia Lichtenberg: "Uit nieuw onderzoek blijkt er een vermoedelijk verband te zijn tussen je biologische klok en voeding: **het tijdstip waarop je eet, heeft invloed op je spijsvertering.** Je spijsverteringsorganen kunnen 's ochtends veel beter omgaan met de voeding die je binnenkrijgt dan 's avonds en 's nachts. Gevolg? Je slaat 's ochtends minder lichaamsvetten op en hebt minder kans op overgewicht. Ontbijt daarom als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar. Je helpt de slanke lijn met een regelmatig slaap-waakritme, overdag drie maaltijden op dezelfde tijdstippen (zonder tussendoortjes) en na acht uur 's avonds niet meer eten. Je bioritme kan verstoord raken door nachtdiensten, jetlags, slecht slapen, in het weekend lang feesten en daarna uitslapen (sociale jetlag), alcohol en cafeïne. Dus probeer daar rekening mee te houden."

# 4 Eet veel vezels

Diëtist Michelle Bisschops: "De meeste Nederlanders eten gemiddeld 20 gram vezels, terwijl 30 tot 40 gram gewenst is. Veel vezelrijke producten als groenten, fruit, bonen en peulvruchten hebben **een lage caloriedichtheid, waardoor je grote porties kunt eten voor relatief weinig kilocalorieën.** Ze helpen je op een gezonde manier gewicht te verliezen zonder zeurend hongergevoel. En ook fijn als je wilt afvallen: vezels verbeteren je darmwerking en spijsvertering."

'ONTBIJT ALS EEN KEIZER, LUNCH ALS EEN KONING EN DINEER ALS EEN BEDELAAR'

# 5

## Eet kleine beetjes minder

Diëtist Cynthia Lochtenberg: "Wat je vooral níet moet doen, is nog maar héél weinig eten, zoals bij een crashdieet.

Daaraan zitten namelijk meer nadelen dan voordelen voor de slanke lijn. Zo leer je namelijk niet hoe je je eetpatroon op lange termijn kunt verbeteren. Waarschijnlijk pak je na een tijdje je oude, ongezondere eetgewoontes weer op en dan kom je aan in gewicht, het bekende jojo-effect. Bovendien zal je oerbrein (hypothalamus) er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je lichaam alsnog voldoende energie krijgt, als je nog maar heel weinig eet. Het gevolg van deze survival-stand is dat je energieverbruik efficiënter wordt en je minder voeding nodig hebt. Daarbij wordt je hongergevoel sterker en je verzadigingsgevoel minder. Plus je lichaam slaat extra vetten op als reservepotje voor een volgende hongerperiode. Kortom, alles wat je niet wilt om op gewicht te blijven.

Uiteindelijk loop je ook nog het risico op tekorten van voedingsstoffen, omdat je te weinig en waarschijnlijk ook te eenzijdige voeding binnenkrijgt. Je lichaam komt al in de spaarstand als je een paar maanden elke dag meer dan 500 calorieën minder eet dan je verbruikt. Dat is vergelijkbaar met twee stevige boterhammen met kaas."

**KLEUR  
OP JE BORD  
IS GEZOND  
EN GEEFT JE  
EEN BOOST**

# 7

## Eet kleurrijk

Diëtist Lidia Bernabei: "Wat ik mijn cliënten altijd als advies geef, is om zo kleurrijk mogelijk te eten. Dan heb ik het over groenten. En doe er een scheutje extra vierge olijfolie overheen, want dat is een gezonde onverzadigde vet die bomvol antioxidanten zit. Zo krijg je verschillende soorten vezels, mineralen en vitamines binnen en juist door die verscheidenheid kan je lichaam de voedingsstoffen beter opnemen, wat je spijsvertering een boost geeft. **Kleurrijk eten klinkt ingewikkeld, maar je kunt ook een zakje voorgesneden rauwkost uit de supermarkt nemen.**"

# 8

## SKIP TUSSENDORTJES

Gezondheidswetenschapper dr. Maaïke de Vries: "Het idee van vaker kleine porties eten is achterhaald en niet wenselijk als je wilt afvallen. Met drie keer per dag eten (ontbijt, lunch en avondeten) krijgt je lichaam tussendoor rust en daarmee de kans om lichaamseigen vetten te verbranden. Door zeven of acht keer per dag te eten, verstoor je dit proces.

**Eet dus drie hoofdmaaltijden per dag en laat alle tussendoortjes staan.** Je kunt wel water, zwarte koffie en thee drinken. In het begin zijn die drie eetmomenten vaak even wennen, maar uiteindelijk geeft het je fysieke en mentale rust, omdat je tussendoor niet met eten bezig bent. En het grootste voordeel is dat in je lichaam de deur naar de vetverbranding wordt opengezet. Wil je toch een cappuccino? Neem 'm dan als toetje, direct na de maaltijd. En let op: omdat je maar drie keer per dag eet, is verzadiging een must – anders krijg je tussendoor trek en voel je je slap en futloos. Eet dus meer eiwitten en gezonde vetten, zoals olijfolie, en ga voor 300 tot 400 gram groenten per dag, om snaaitrek te voorkomen."

**'HOE SCHREEUWERIGER DE  
VERPAKKING, HOE VERSTANDIGER  
OM HET PRODUCT NIET TE ETEN'**

# 6

## Vermijd toegevoegde suikers

Gezondheidswetenschapper dr. Maaïke de Vries: "Aan hoogbewerkte voeding is meestal suiker toegevoegd, denk aan kant-en-klare snacks en maaltijden. Die voedingsmiddelen zijn zo gemaakt dat je er zo veel mogelijk van eet. Door de grote hoeveelheden suikers piekt je suikerspiegel en ervaar je energiedips. Op een eetpatroon van industrieel hoogbewerkte voeding eet je dagelijks zo'n 500 kilocalorieën extra, weten we uit onderzoek. Deze overvloedige energie slaat je lichaam op in het vetweefsel en dat zie je terug op de weegschaal. In veel gevallen geldt: hoe schreeuweriger de verpakking en hoe meer plastic, hoe uitgebreider de lijst van ingrediënten en hoe verstandiger om het product niet te eten. **Kies zo veel mogelijk voor verse producten en laat kant-en-klaarartikelen en fabrieksvoedsel staan.**"



# 9

## Leer weer kauwen en genieten

Diëtist Lidia Bernabei: "Als je de tijd neemt en echt gaat zitten voor elke maaltijd, kauw je beter en geniet je meer van wat je eet. **Door goed te kauwen, ervaar je alle smaak- en geursensaties van elke hap, je bent voldaan en krijgt minder snel weer trek.** Je spijsvertering komt ook direct op gang en de energie uit de maaltijd wordt beter opgenomen door je lichaam. Eet bijvoorbeeld eens met je niet-dominante hand: zo vertraag je je eettempo."



## KIES VOOR GEZONDERE VARIANTEN

# 12

Diëtist en gezondheidswetenschapper Marieke van de Put: "Het aanbod aan voedingsmiddelen in de supermarkt is enorm. Van veel producten zijn er dan ook gezonde en minder gezonde varianten. Dat is fijn, want daardoor kun je bijna altijd kiezen voor de voedzamere variant. Dit is de eet-switch-methode. Het voordeel op de langere termijn is dat je eetpatroon langzaam verandert, doordat je steeds gezonder gaat eten, maar zonder dat er eetregels of 'verboden producten' zijn. Dit switchen doe je stapje voor stapje, want alleen dan kan je smaak langzaam wennen aan minder suikers, zout en ongezonde vetten. **Zodra de gezondere variant een gewoonte is geworden, kies je een volgend product om te vervangen.**"

# 10

## Luister naar de signalen van je lichaam

Diëtist en gezondheidswetenschapper Marieke van de Put: "**Eet niet met je hoofd en op de klok (etenstijd!), maar laat je lichaam bepalen wanneer, wat en hoeveel je eet.** Zo voorkom je dat je eet uit gewoonte, emoties, impulsiviteit of gemak. Signalen waarop je kunt letten: een leeg gevoel of knorrende maag, je wordt hangry (minder geduldig, sneller geïrriteerd), concentratieverlies, je krijgt het koud of gaat gapen. Wat ook helpt om emotie- en impulseten tegen te gaan, is een 'als-dan-plan' op te schrijven: als ik verdrietig/blij/eenzaam/boos/gefrustreerd ben, dan bel ik een vriendin/neem ik een warme douche/zet ik een kopje thee. Hang dit briefje op een plek waar je vaak komt als reminder, zodat het sneller een gewoonte wordt."

**'EET NIET MET JE HOOFD EN OP DE KLOK, MAAR LAAT JE LICHAAM BEPALEN'**

# 11

## Drink voldoende water

Diëtist Michelle Bisschops: "Je lichaam heeft vocht nodig om optimaal te functioneren. Als je te weinig vocht binnenkrijgt, kun je je zowel mentaal als fysiek minder lekker voelen, wat weer een trigger kan zijn om te eten. Vermijd frisdrank en vruchtensappen, omdat ze suikerrijk zijn en grote schommelingen in je suikerspiegel veroorzaken en daardoor lekkere trek. **Drink liever anderhalf tot twee liter water of (kruiden)thee per dag, eventueel afgewisseld met zwarte koffie.** Bijkomend voordeel is dat tijdens het afvallen je lichaam eventuele extra afvalstoffen goed kan afvoeren."

### EET-SWITCH-INSPIRATIE

#### ◆ WITBROOD EN PASTA'S

**Betere variant:** meergranen bruinbrood, half-om-half volkorenpasta

**Beste variant:** volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst

#### ◆ GEHAKT, VLEESWAREN

**Betere variant:** vegetarisch gehakt, vegetarische vleeswaren

**Beste variant:** kikkererwten, peulvruchten, hummus, groentespread

#### ◆ VRUCHTENYOGHURT EN VOLVETTE MELK

**Betere variant:** naturelyoghurt, kwark zonder suiker en halfvolle melk

**Beste variant:** magere zuivel, soyayoghurt zonder suiker en ongezoete soja- of haveremelk