



Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.
Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

Dieet = elk voedsel op zijn juiste waarde schatten (06/2009)

Kilo's verliezen die zich maar blijven opstapelen – het is een ware sisyfusarbeid. De enige oplossing om de weegschaal voor altijd te doen omslaan: minder maar evenwichtig eten, en bewegen ! De vraag is : hoe doen we dat ?

In badpak- of bikiniperiodes worden we steevast belaagd door wonderdiëten om snel af te vallen. Moeten we die serieus nemen? Neen ! Want een dieet staat nooit gelijk met vasten, strenge restricties of een complete ommezwaai van voedingsgewoonten. De boodschap is heel eenvoudig: mensen die een zittend leven leiden en slecht eten moeten gezond leren eten en zich meer bewegen.



Vermageren zit ook in uw hoofd

Alvorens te beginnen kuren moet u zich de juiste vragen stellen !

- *Waarom wil u vermageren ?* Als u er wil uitzien als de modellen op de covers van tijdschriften of streeft naar een 34 terwijl u 1m75 bent, moet u er niet aan beginnen. Dat is mission impossible. 't Is misschien makkelijker gezegd dan gedaan, maar uw lichaam aanvaarden is de beste oplossing om ontgoochelingen te vermijden.
- *Waarom bent u aangekomen ?* Als uw alledaagse kleding begint te spannen en u merkt dat u teveel eet, vraag u dan eerst af waarom u anders bent gaan eten: verandering van werk, een probleem in uw relatie, een angst... ? Eens u het probleem hebt geïdentificeerd kunt u het proberen op te lossen en verdwijnt het rare eetgedrag vanzelf.

Enmaal deze vragen gesteld bent u klaar om uw voeding onder handen te nemen.

Een evenwichtige voeding

De basisregel van gewichtsverlies is niet in de val te trappen van onevenwichtige diëten die te rijk zijn aan het ene of te arm aan het andere. Ons lichaam heeft nu eenmaal eiwitten, koolhydraten en vetten in een evenwichtige verhouding nodig om correct te functioneren. Een evenwichtige voeding kan op zich al enkele overbodige kilo's afschudden.



Overzicht van onze voeding :

- Zuivelproducten : 3 porties per dag. Kies voor een kaas die het minste vet en het minste zout bevat. Hoe weet u of een kaas vet

is ? Dat staat op het etiket, maar een vuistregel is : hoe droger en harder de kaas, hoe minder water hij bevat en hoe vetter hij dus is.

Kies bij gelijke hoeveelheid dus beter een verse kaas dan een met een harde massa. En kies voor afgeroomde of half-afgeroomde melk.

- Aardappelen, brood, granen, pasta, rijst : wissel af bij elke maaltijd. Het ideaal is volwaardige producten omdat die eerder verzadigen zodat u de volgende maaltijd overbrugt zonder tussendoortjes.
- Vlees, vis en eieren : 1 of 2 maal per dag, afwisselend. Eet minstens 2 maal per week vis, en liefst een vette vis, maar in matige hoeveelheid. Weet dat 1 à 2 porties vlees per week voldoende is om uw eiwitbehoeften te dekken. Kies voor mager vlees zoals gevogelte, konijn, orgaanvlees, paard en wild. Giet niet teveel saus over uw vlees! Baktijd en hoeveelheid zijn belangrijke parameters.
- Fruit en groenten : onbeperkt en minstens 5 maal per dag.
- Vetstoffen : zoveel mogelijk vermijden en kies voor plantaardige vetstoffen zoals olijf- of koolzaadolie.
- Suikers : matig te gebruiken. Vermijd voeding die rijk is aan suikers zoals luxebroodjes, snoep en limonades.
- Zout : met mate. Vermijd zoute voeding (vleeswaren, chips, enz.) en kies voor jodiumhoudend zout want Belgen hebben over het algemeen een tekort aan jodium.
- Water : naar believen en minstens 1,5 liter per dag
- Alcohol : met mate. Voor vrouwen betekent dit maximum 2 glazen wijn per dag en 3 voor mannen.



Per maaltijd :

- Het ontbijt dekt 25% van uw dagelijkse toevoer aan calorieën: kies voor een rijk ontbijt bestaande uit een zuivelproduct, een fruit en volkorenbrood. Eieren zijn lang niet verboden, maar hou het op een of twee maal per week.
- Het middageten dekt 35% van uw dagelijkse toevoer aan calorieën: het ideaal is 's middags de volledige maaltijd van de dag te eten. Die moet bestaan uit eiwitten (vlees, vis), "trage suikers" (pasta, rijst, aardappelen) en groenten.
- Het vieruurtje dekt 10% van uw dagelijkse toevoer aan calorieën: dit tussendoortje (fruit, zuivel, koekje) is de overbrugging naar het avondeten
- Het avondeten dekt 30% van uw dagelijkse toevoer aan calorieën: hoe lichter u 's avonds eet, hoe beter u slaapt. Kies voor soepen en groenten.

Eet tot u verzadigd bent

Om tussendoortjes te vermijden is het best om bij elke maaltijd te eten tot u verzadigd bent, m.a.w. tot u voelt dat u voldoende hebt gegeten om het tot de volgende maaltijd uit te houden. Ga dus niet door tot u er minder plezier aan hebt of u de indruk krijgt dat het minder smaakt.

Volgens deskundigen verschijnt de verzadiging ongeveer 20 minuten na het begin van de maaltijd. Neem dus voldoende tijd om te eten. Een haastige maaltijd wordt meestal gevolgd door een tussendoortje. En let goed op wat u eet, dus niet voor TV of al lezend. Als u te snel eet kan het verzadigingscentrum u niet bijhouden!

Hoe tijd winnen ?

Niet iedereen heeft het geduld om 20 minuten aan tafel te zitten zonder zich vol te proppen. Hier enkele tips om rustig en met smaak te eten:

- Leg uw bestek tussen elke hap neer;
- Drink een glas water tussen twee porties;
- Als u een broodje eet, kies dan voor een bruin of meergranen of een stokbrood in plaats van een zacht broodje of een smeùige panini;
- Kauw goed tussen elke hap alvorens te slikken.



Onmiddellijk en op lange termijn

Er zijn 2 soorten verzadiging : onmiddellijk en op lange termijn. De eerste verkrijgt men door een grote hoeveelheid caloriearm voedsel te eten (groene sla bijvoorbeeld), maar dat overbrugt niet tot de volgende maaltijd als er geen voedsel wordt aan toegevoegd dat op lange termijn verzadigt. Zulk voedsel bevat meer calorieën en is ook efficiënter om tussendoortjes te vermijden. Kies daarom voor volkorenbrood, aardappelen, vis, zuivel, volle rijst, fruit en groenten. Deze lijst is uiteraard niet volledig.

Zet uzelf in beweging !

Maar gezond eten is niet genoeg. U moet ook aan sport doen om het gewichtsverlies te versnellen. Maar ga er niet te geweldig tegenaan ! Een half uur squashen is uitputtend maar heeft geen effect op uw gewicht. Wat is dan de beste sport om te vermageren? Uw lichaam verplichten om uw vetreserves te verbranden door een inspanning van matige intensiteit, d.i. een inspanning die u een uur kunt volhouden zonder buiten adem te raken. Vlak na het sporten moet u een gesprek kunnen voeren zonder naar adem te snakken, anders bent u niet goed bezig.

Welke sport?

Fietsen, zwemmen, nordic walking en footing zijn goed voor de lijn, maar kies een activiteit die u ligt of graag doet. Het heeft geen zin om te gaan zwemmen als u niet in badpak durft verschijnen. Er zijn genoeg andere sporten om te vermageren!

Welke frequentie?

Aan sport doen vergt een zekere organisatie. Duid in uw agenda vaste tijden aan om onaangename verrassingen te vermijden. Ideaal is één uur sport



driemaal per week. Een ander goed idee is bewust veel trappen lopen en zoveel mogelijk te voet af te leggen.

Goed nieuws: een bonus voor rust

Een regelmatig beoefende sport verbrandt niet alleen vetten tijdens de inspanning. Sport verhoogt ook ons basismetabolisme of stofwisseling in rust, d.i. de energie die ons lichaam verbruikt om te ademen, te slapen, te verteren, kortom om te functioneren. Als u constant bent kan het aantal calorieën dat u in rust verbrandt met 200 kcal toenemen. Aangezien er gemiddeld 10 000 kcal nodig zijn om een kilo vet te verbranden levert uw verhoogde 'ralenti' een bonus op van 7 kilo vet per jaar!

Deze folder wordt u aangeboden door uw apotheker.

Zij vervangen de raadgevingen van uw arts of apotheker niet.

© Alle teksten en illustraties zijn beschermd door de auteursrechten.

Elke vorm van reproductie is verboden behoudens uitdrukkelijk akkoord van Medical Web Services (info@pharmaplanet.be). Alle rechten voorbehouden.