

Diëtiste Astrid

OP NAAR EEN GEZONDE LEVENSTIJL





Hallo! Ik ben Astrid, diëtiste.

Je kan bij mij terecht voor

- gewichtsverlies, gewichtstoename
- insulineresistentie, prediabetes, diabetes type 2
- prikkelbare darmsyndroom

Wil je graag wat kilo's kwijt? Heb je **al veel diëten geprobeerd** zonder blijvend resultaat?

In je kleerkast is er bijna niets dat nog past. Een spiegel mijd je als de pest. Overal waar je komt, heb je het gevoel dat de mensen je afkeurend bekijken. **Je zelfvertrouwen is steeds verder zoek.** Herkenbaar?

In deze brochure leer je hoe je gewicht verliest zodat je je **weer fit en zelfzeker** voelt. Eindelijk weer je favoriete kledij kunnen aandoen! Geen schaamte meer op het strand.

Bij het woord diëtiste denken mensen meestal aan het woord "diëten". Logisch uiteraard. Maar **diëten helpt niet!** Toch niet op lange termijn. Een streng dieet zal zorgen voor gewichtsverlies, maar het is moeilijk vol te houden met als gevolg dat alle kilo's er weer dubbel en dik bijkomen.

In deze brochure deel ik belangrijke tips om stap voor stap een duurzaam resultaat te boeken. Duurzaam op weg naar een gezond en vooral haalbaar voedingspatroon, afgestemd op jouw voorkeuren.

Benieuwd? Lees dan snel verder!

**STAAK DE STRIJD MET
VOEDING EN GENIET!**

10 CRUCIALE TIPS

1. Zorg voor volwaardige hoofdmaaltijden

Je lichaam is een indrukwekkende machine die regelmatig de juiste "grondstoffen" nodig heeft om alle onderdelen goed te laten functioneren. Die "grondstoffen" halen we uit onze voeding, voedingsstoffen dus. Er zijn 3 **macronutriënten** nl koolhydraten, vetten en eiwitten. Daarnaast zijn er ook een groot aantal **micronutriënten**: een hele resem vitaminen en mineralen, die evenzeer broodnodig zijn om een gezond lichaam en een goede werking ervan te bekomen.

Om van alle stofjes voldoende in te nemen én om voldoende verzadigd te zijn, is het belangrijk dat je hoofdmaaltijden evenwichtig zijn samengesteld. Idealiter bevat elke maaltijd:

1. een eiwitbron; liefst min 20g eiwit (bv 100 g vlees). Eiwitbronnen: melk, kaas, yoghurt, vis, vlees, eitjes, peulvruchten, tofu, tempeh, noten...
2. vezels: fruit (beperken omwille van de suiker), groenten, noten, zaden, pitten, peulvruchten, volkoren producten zoals pasta, rijst (maar deze laatste slechts in kleine hoeveelheid)
3. Gezonde vetten: noten, zaden, pitten, olijven/olijfolie, avocado(olie), vette vis

Voorbeelden

ONTBIJT

- Eiwitbron : enkele lepels skyr, echte Griekse yoghurt of platte kaas (deze soorten bevatten meer eiwitten dan een doorsnee yoghurt)
- Vezels + gezonde vetten: een kleine portie fruit + enkele lepels muesli of granola (let op, niet alle soorten zijn goed van samenstelling. Vraag raad aan je diëtiste) OF gewoon wat noten en zaden ipv de granola

LUNCH

- Eiwitbron : beleg zoals (magere) kaas, magere charcuterie, hummus, notenpasta, omelet...
- Vezels : een portie rauwkost of soep + volkoren brood
- Gezonde vetten: vinaigrette obv olijfolie en azijn

WARME MAALTIJD

- Eiwitbron : een stukje vlees of vis, eitjes of een vegetarisch alternatief (tofu, peulvruchten, falafel...)
- Vezels: 200 à 300 g groenten + kleine portie aardappelen, pasta, rijst, quinoa (mag je ook weglaten)
- Gezonde vetten : olijfolie voor de bereiding



Als je maaltijd goed in elkaar zit, heb je minder energiedips en minder honger tussendoor!

2. Beperk snacks tussendoor

Om geen energiedips te hebben en in vetverbranding te kunnen gaan, hebben we een stabiele bloedsuikerspiegel nodig. Hoe vaker we eten, hoe meer suikerschommelingen er zijn.

Probeer min 3u tussen 2 eetmomenten te laten indien mogelijk. Langer mag altijd. Stel dat er 7u tussen 2 maaltijden zit en je hebt honger, dan kies je best voor een **tussendoortje met veel eiwitten en/of vezels en weinig zetmeel of suiker** zodat je bloedsuiker zo stabiel mogelijk blijft.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes:

- een melkproduct; laag in suiker (het aanbod is groot, vraag raad aan je diëtiste)
- een zaden cracker of low carb cracker met notenpasta, light smeerkaas, kippenwit...
- Soep (eventueel met wat pompoenpitten of cottage cheese erin)
- Snackgroenten met wat hummus
- ongezouten noten
- olijven
- fruit; liefst gecombineerd met een melkproduct zodat de suikers trager opgenomen worden

Een "gewone" koek of een ander "minder" gezond tussendoortje mag uiteraard ook af en toe (zie verder).



Wees altijd voorzien op een tussendoortje, maar als je geen honger hebt, sla je het beter over.

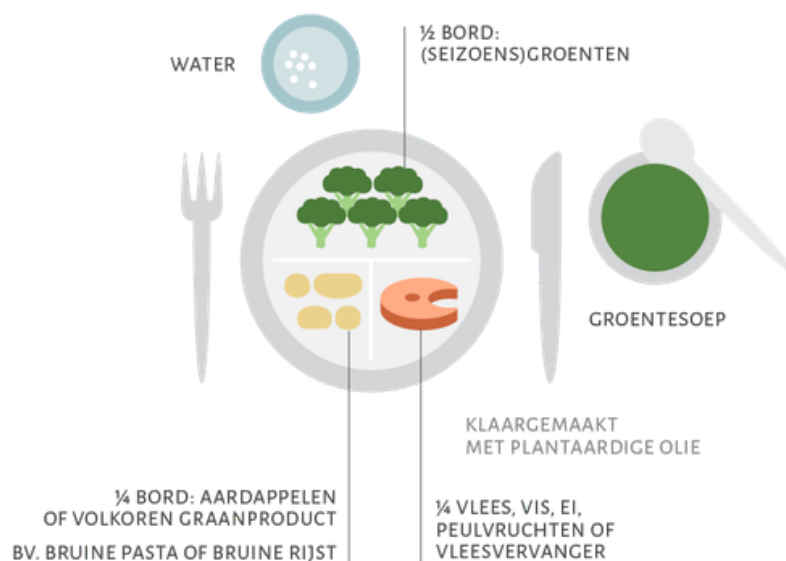
3. De verhouding in je bord is belangrijk

Zoals gezegd heb je telkens 3 componenten nodig per maaltijd. De meest gemaakte "fout" is dat 1 van die componenten te aanwezig is in de maaltijd. Wij Belgen eten namelijk vaak **te veel koolhydraten**. Boterhammen met choco (2x koolhydraten!), veel pasta en weinig groenten...

Koolhydraten zijn de eerste brandstof voor ons lichaam. We hebben ze dus nodig. Wanneer je echter een grote portie koolhydraten eet en je daarna gewoon aan je bureau zit te werken, dan heeft je lichaam die niet allemaal nodig om te functioneren en worden de overtollige koolhydraten **opgeslagen als... vet**. En dat is wat we willen vermijden uiteraard!

Denk dus eens na waaruit je maaltijden bestaan en ga na of je maaltijd hoofdzakelijk bestaat uit koolhydraten of niet.

Voor de warme maaltijd geven we als richtlijn : 1/4e van het bord mag bestaan uit koolhydraten. Voor de 2 andere maaltijden stellen we : eet wat minder brood (of ontbijtgranen, pasta, rijst...) en vul aan met groenten, noten, zaden...



Vind je het moeilijk om je maaltijden te ontleden? Vraag raad aan je diëtiste.

4. Beperk de hoeveelheid van gezonde, maar vetrijke producten

Onverzadigde vetten zitten hoofdzakelijk in plantaardige producten. Deze vetten hebben een positief effect op hart en vaten. Omega 3 is een zo'n onverzadigd vetzuur dat we broodnodig hebben. Het zit oa in avocado, walnoten, lijnzaad(olie), maar ook in vette vis zoals zalm, haring, makreel.

Een veelvoorkomend **misverstand** is dat mensen er vanuit gaan dat ze onbeperkt mogen eten van gezonde vetten, of simpelweg niet beseffen dat ze te veel calorieën binnenkrijgen door het eten van gezonde, maar vetrijke producten. Zo is de combinatie van avocado met zalm een topper. Beiden bevatten veel "goede" vetten, maar brengen daardoor dus ook veel calorieën aan:

$$1 \text{ middelgrote avocado} + 100 \text{ g zalm} = 320 \text{ kcal} + 230 \text{ kcal} = \mathbf{550 \text{ kcal}}$$

Eet liever de helft van de avocado en vul aan met rauwkost. Eet er eventueel een volkoren cracker of een boterham bij.

Ook olijfolie - goed van samenstelling en dus zeker een aanrader om mee te koken - gebruik je beter niet onbeperkt. Hou in je achterhoofd dat je voor de warme maaltijd ongeveer 1 el per persoon kan gebruiken.



Olijfolie, avocado-olie en kokosvet zijn goede vetstoffen om mee te koken



5. Weet wat je eet

"Weet wat je eet"; dat lijkt misschien logischer dan het in werkelijkheid is. Ik leg het je even uit aan de hand van een voorbeeld.

Stel, je wilt gezonder gaan leven en graag ook wat kilo's afvallen. Je beslist om die boterhammen met choco te vervangen door fruit met yoghurt en granola. Je gaat naar de winkel en staat voor het rek met de yoghurt. Die Oikos yoghurt met vanille ziet er superlekker uit en je legt hem in je winkelkar. Daarna nog een gezond ogende granola in de kar, je favoriete fruit en klaar is kees.



2 sneden bruin brood

+



met choco

=

415 kcal



+



+



+



=

420 kcal

4 el granola

+



=

286 kcal

4 el granola

Zoals je ziet is je zogezegd gezonde keuze in werkelijkheid niet zo gezond als je dacht. Je eet wel fruit, dus dat is een pluspunt. Maar door een volle, suikerrijke yoghurt te kiezen en een granola die een hoog vet- en suikergehalte heeft, heb je ongeveer evenveel suiker en calorieën binnen als wanneer je 2 boterhammen met choco eet.

Vervang deze producten door een "gezondere" variant en je maakt een grote winst!



Volg een cursus "verpakkingen lezen" of vraag raad aan je diëtiste rond productinformatie.

6. Eet voldoende vezelrijke producten

Vezels, wat is dat nu eigenlijk? Vezels zijn onverteerbare koolhydraten. Dat wil zeggen dat ze niet afgebroken kunnen worden in de dunne darm en bij gevolg onverteerd in de dikke darm terecht komen. Daardoor brengen ze (zo goed als) geen calorieën aan.

Waarom zijn vezels nu zo belangrijk? Ze hebben tal van **voordelen**. Ik som ze even op.

- Vezelrijke voeding zorgt voor een langere verzadiging
- Vezels zijn een voedingsbron voor je darmflora. Dat zijn nuttige bacteriën die je darmen gezond houden, vitamine K aanmaken en je immuniteit versterken.
- Ze houden je stoelgang soepel.
- Vezels halen een deel van de (slechte) cholesterol uit je bloed.
- Vezels zorgen ervoor dat de aanwezige suikers in je maaltijd trager in je bloed terecht komen. Je zal daardoor minder suikerpieken en dus ook minder “energiedipjes” nadien hebben.
- Voldoende vezels eten vermindert het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

Bronnen van vezels zijn

- Groenten
- Fruit (niet onbeperkt van eten omwille van de suiker)
- Noten, zaden en pitten
- Peulvruchten (rode/witte/zwarte bonen, kikkererwten, linzen...)
- Volkoren graanproducten
- Havermout en andere onbewerkte ontbijtgranen



Verhoog je inname van vezels voor een betere verzadiging en een constanter energiepeil.

7. De 80/20-verhouding

Wanneer we beslist hebben om gezonder te gaan leven, zien we het vaak te **zwart-wit**. We leggen de lat heel hoog en hebben een waslijst van **verboden voedingsmiddelen**. Dat lijstje brengt ons echter in de problemen.

Je kan het zien als een bal die je onder water probeert te duwen en daar te houden. Dat lukt wel even, maar zodra er wat afleiding is of je een beetje moe wordt, ontglipt die bal aan je handen en vliegt hij recht in je gezicht :

Mensen die zichzelf heel veel voedingsmiddelen verbieden, hebben vaker eetbuien.

Weet dat als je door de band gezond eet, er ook nog ruimte is voor wat minder gezonde dingen. Hou daarom de 80/20-verhouding in je achterhoofd: **80% gezond en 20% minder gezond.**

Bewust eten is hierbij heel belangrijk. Sta stil bij wat je in je mond steekt en ook **waarom**. Vraag je in de eerste plaats af of je wel honger hebt. Indien dat niet zo is, heb je misschien gewoon trek. Op zich is er niets mis mee om eens iets “gewoon uit goesting” te eten. Als je dit te frequent doet, ga je echter meer calorieën innemen dan nodig en kom je bij in gewicht.

Soms eten we vanuit een **emotie**. Vaak gebeurt dit zonder dat we het zelf door hebben. Probeer hier bewust bij stil te staan als je naar de kast of de frigo gaat. Vraag jezelf af wat je nodig hebt op dat moment.

Weet ook dat de drang die je soms voelt om iets te eten, vaak na 5 min al over is. Het punt is dan om op het moment van de drang ofwel afleiding te zoeken of na te denken over de factoren die deze drang opwekken.

Dit is uiteraard niet gemakkelijk in het begin. Ik besteed hier veel aandacht aan in mijn sessies waardoor het makkelijker wordt om thuis toe te passen en je je **eetgedrag beter onder controle** krijgt.



Verbied geen voedingsmiddelen want ze worden alleen nog maar aantrekkelijker.

Geniet bewust en met mate van minder gezonde zaken.

8. Matig je alcoholconsumptie

Een glaasje wijn om even te ontspannen na een drukke dag, een spontane aperitief met vrienden, een verjaardag waarop geklonken moet worden... Het zijn maar enkele voorbeelden van momenten waarop we alcohol drinken.

Heel fijn en gezellig, maar... het brengt voor de rest enkel nadelen met zich mee:

- een heleboel lege calorieën, dwz calorieën die geen nuttige stoffen aanleveren voor je lichaam
- het droogt je lichaam uit
- je slaapt slechter
- het vult je maag niet, maar wekt net je honger op waardoor je nog meer gaat eten.

Een **avondje op restaurant** met 1 aperitief en 3 glazen wijn, **levert je al snel de hoeveelheid calorieën op van een volledige maaltijd extra**. Je mag dus stellen dat je voor 2 eet/drinkt.

Moet je dan alle alcohol mijden? Nee, maar probeer ook hier je heel bewust te zijn van wat en hoeveel je drinkt. Drink niet op automatische piloot, maar neem kleine slokjes, proef bewust wat je drinkt en vooral : geniet ervan. Je zal zien dat een glas extra niet altijd nodig is.



Kies eens voor een alcoholvrije variant van je favoriete drankje. Hou wel het suikergehalte in het oog ;-)

9. Maak een menuplanning

's Avonds laat thuiskomen van het werk en dan vaststellen dat er niet meer veel in de koelkast zit. Pizza afhalen dan maar. Die zware maag nadien brengt spijt met zich mee. Herkenbaar?

Zorg voor een **wekelijkse menuplanning** zodat je snel een maaltijd op tafel kan toveren. Die gezonde levensstijl waar je naar verlangt, ligt zo een stuk dichterbinnen handbereik.

Denk dus 1x per week na over wat je wilt klaarmaken de komende week en **hou hierbij rekening met je agenda**. Bij thuiswerk heb je wat meer tijd om te koken en plan je gerechtjes die wat meer tijd vragen, of bereid je de maaltijd van de dag nadien al voor. De dagen waarop je later thuis bent, zorg je voor een simpel gerecht of voorzie je diepvriesproducten zoals boontjes, spinazie... zodat je maaltijd snel klaar is.

Vergeet op je **boodschappenlijst** niet te noteren wat je nodig hebt voor de **lunch**: wat rauwkost, groenten voor soep... En tot slot: zet er zeker ook de **tussendoortjes** op die je graag eet. Op die manier vermijd je het stoppen aan een winkel of tankstation voor een snelle, ongezonde snack.

Tip : koop een mooi schriftje/notitieboekje waarin je je menuplanning noteert. Bij weinig inspiratie kan je daarop terugvallen.



Plannen helpt je om gezonder te eten.

10. Stap voor stap

Deze laatste tip is o zo belangrijk! Een grote **valkuil** is namelijk van alles tegelijk te willen aanpassen. Dat lukt je even, maar bij de minste drukte of vermoeidheid hervall je in je oude gewoonten en dan voel je je **gefaald**.

Pas dus niet alle tips hierboven tegelijk toe. **Kies 1 of 2 actiepunten** waarop je je een aantal weken focust. Wanneer je voelt dat dat goed loopt en stilletjes aan een gewoonte wordt, zet dan de volgende stap.

Gun jezelf de tijd om te werken aan nieuwe gewoonten. Aanvaard dat het een proces is met vallen en opstaan.

Wees mild voor jezelf wanneer het eens niet lukt. Dat is heel normaal. Geef dan niet op want dan sta je nergens. Doe gewoon weer verder.

Wanneer je merkt dat het je niet alleen lukt, roep dan de hulp in van een **diëtiste**. Met de juiste info, praktische tips en de nodige ondersteuning is het des te makkelijker.

**SMALL
STEPS**



Liever babystapjes die tijd nodig hebben om groter te worden, dan reuzestappen zetten en de afgrond niet gezien hebben.

Ik hoop van ganser harte dat deze tips je verder helpen. Indien je het moeilijk vindt, laat je dan zeker begeleiden. Zo verhoogt de kans op succes.

Ontdek mijn aanbod op www.dietisteastrid.be.

Volg me op **Facebook** of **Instagram** voor **tips, tricks en recepten** : Diëtiste Astrid

VEEL SUCCES!

Groetjes

Astrid



Contact

Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

dietiste.astrid@gmail.com

0496 943 179