

Met brood in balans



- Gezond afvallen
- Doe het broodwisseldieet

Een goed gewicht

Ben je ook een van die miljoenen Nederlanders die worstelen met de weegschaal? Of je nu een paar kilo wilt afvallen of juist flink wat kwijt wilt, het is soms moeilijk de juiste manier te vinden. Vaak zijn er speciale diëten, dieetgoeroes, drankjes, pillen en een hoop geld voor nodig om wat gewicht te verliezen. Maar toch kan het ook allemaal wat gemakkelijker. Hoe? Dat kun je lezen in deze brochure over brood en afslanken. Je kunt lezen waarom brood zo goed voor je is. Juist ook als je wat kilo's kwijt wilt!

Beste basis

Brood is echt wat je noemt een basisproduct. Lekker, gezond van samenstelling en daardoor een goede basis voor elke maaltijd. Niet voor niets beveelt het Voedingscentrum aan veel brood te eten: vijf tot zeven sneetjes per dag voor volwassenen. Maar als het gaat over de slanke lijn, komt brood er niet altijd even goed af. Veel mensen denken dat brood een dikmaker is. Bijvoorbeeld omdat het van meel gemaakt is en er dus veel koolhydraten in zitten. Het tegendeel is echter waar. Brood heeft juist de perfecte eigenschappen om overgewicht te helpen voorkomen en tegen te gaan. Brood is namelijk rijk aan vezels en voedingsstoffen, terwijl het maar weinig vet bevat. Het dikmakende zit 'm veel meer in het smeersel en het beleg. Die leveren veel calorieën, niet het brood!





Tip!

Koop ongesneden brood:

dat spaart calorieën. Dat werkt zo. Als je je brood zelf snijdt, zijn de boterhammen over het algemeen dikker. In plaats van bijvoorbeeld drie dunne sneetjes eet je er nu maar twee. Dat betekent ook maar twee keer smeren en beleggen. En zelfs maar één keer als je een sandwich maakt van je zelfgesneden boterhammen! De 'truc' werkt vanuit het gegeven dat brood in verhouding tot beleg maar weinig calorieën bevat.

Dus: dikkere sneden=minder boterhammen=minder beleg=minder calorieën. Bovendien bevat brood veel voedingsvezels. Die zorgen voor een verzadigd gevoel. Daardoor is de verleiding minder groot om te eten wat maar voorhanden is. Dat zijn vaak voedingsmiddelen die naar verhouding veel vet en energie bevatten.

Afvallen: **minder eten en meer bewegen**

Afvallen kan op veel verschillende manieren: van 1000-calorieëndieet tot sapkuren. Afvallen betekent dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt. Dat houdt dus in: anders eten dan je gewend bent, maar ook meer bewegen. Want door extra beweging verbrand je meer calorieën.

Gezond staat voorop

Als je ervoor kiest minder te gaan eten, is het wel belangrijk gezond te eten. Kies voor de voedingsmiddelen waarin de voedingsstoffen zitten die je nodig hebt. Suiker en vet kun je bijvoorbeeld best beperken, maar vitamines en mineralen kun je echt niet missen. Eet daarom in elk geval voldoende groente en fruit, magere of halfvolle melkproducten en brood. Zo voorkom je tekorten aan belangrijke voedingsstoffen.

Brood hoort erbij

Brood neemt in bijna elk dieet en in een gezonde voeding een belangrijke plaats in. Ten eerste omdat het je heel veel mineralen en B-vitamines levert (zie pagina 7). Bovendien bevat brood (vooral bruin-, meergranen- en volkorenbrood) veel vezels. Die vezels geven je een prettig gevuld gevoel, waardoor je minder snel honger krijgt. Bruinbrood, meergranenbrood en volkorenbrood zijn dan ook een prima basis als je op je gewicht wilt letten. Maak daarnaast een goede keuze uit het beleg. Smeer halvarine en kies voor magere vleeswaren en 20+ of 30+ kaas. En in (halva)jam en honing zitten ook beduidend minder calorieën dan in chocoladepasta, pindakaas of hagelslag.





Hoe bruiner hoe meer vezels?

Vroeger werd vaak gezegd: “hoe bruiner het brood, hoe meer vezels, dus hoe gezonder”. Maar dat gaat sinds het gebruik van moutmeel niet meer op. Moutmeel is gemaakt van gekiemde tarwekorrels en gerstkorrels die zijn geroosterd. Het geeft brood een donkerder kleur en een iets zoete smaak. Belangrijk is om te weten of het brood van bloem (basis voor witbrood), tarwemeel (basis voor bruinbrood), volkorenmeel of een meergranenmix is gemaakt. Dan heb je antwoord op de vraag of er minder vezels of meer vezels in het brood zitten. Je kunt dat het beste aan de bakker vragen of het winkelpersoneel. Meestal wordt moutmeel overigens toegevoegd aan brood dat van volkorenmeel of meergranenmix is gemaakt.

Calorieën verbranden

Afvallen doe je door anders te eten én te bewegen. Door extra beweging verbrand je meer calorieën en val je gemakkelijker af. Natuurlijk is het goed om te gaan sporten, maar dat hoeft niet. Beweging kun je ook dicht bij huis zoeken: in de tuin werken, wat vaker de fiets nemen in plaats van de auto, een extra wandeling per dag. Om op gewicht te blijven heb je minimaal 30 minuten beweging per dag nodig, 5 dagen per week. Wil je afvallen, dan moet je denken aan één tot anderhalf uur beweging per dag. Je hoeft die beweging niet aaneengesloten te doen. Verdelen in periodes van 10 of 15 minuten kan ook.

Calorieën verbranden in 10 minuten

- Met 10 minuten rustig fietsen verbrand je ongeveer 50 calorieën.
- Met 10 minuten wandelen verbrand je ongeveer 50 calorieën.
- Met 10 minuten joggen verbrand je ongeveer 90 calorieën.

Calorieën verbranden in 15 minuten

- Met 15 minuten tuinieren verbrand je ongeveer 90 calorieën.
- Met 15 minuten aerobics verbrand je ongeveer 120 calorieën.
- Met 15 minuten zwemmen verbrand je ongeveer 190 calorieën.





Brood, daar zit wat in!

Brood hoort in een gezonde voeding en het past prima in een vermageringsdieet. Je kunt van brood zelfs je dieet maken! Je valt er mee af terwijl je tegelijkertijd toch heel veel goede voedingsstoffen binnenkrijgt. Uit onderzoek van TNO blijkt namelijk dat brood de belangrijkste leverancier is van koolhydraten, voedingsvezel, ijzer, koper, magnesium en jodium. Al deze voedingsstoffen heb je nodig, elke dag weer. Door brood te eten krijg je deze stoffen dus op een gemakkelijke manier binnen. Ook bevat brood veel B-vitamines en zink. En wat helemaal mooi is: brood bevat maar heel weinig vet. Brood is daarom onmisbaar in een gezonde voeding, ook als je wilt afvallen.

En witbrood dan?

Witbrood bevat dezelfde voedingsstoffen als bruin- of volkorenbrood. Dus ook witbrood bevat vezels, vitamines en mineralen. In bruin- en volkorenbrood zit alleen wat méér van deze belangrijke voedingsstoffen.

Ook witbrood is dus gezond.

Het Broodwisseldieet

Dat je met brood op een gezonde manier kunt afvallen, staat buiten kijf. Maar wist je dat je zelfs een dieet kunt volgen waarbij brood een hoofdrol speelt? Dat is het Broodwisseldieet.

Het Broodwisseldieet is een heel gemakkelijke manier om snel wat kilo's kwijt te raken. Het principe is heel simpel. De ene dag eet je alleen maar brood, het liefst de donkere broodsoorten zoals volkoren en meergranen. De andere dag eet je 'normaal' en gevarieerd. De 'gewone' dagen en de brooddagen wissel je af. Op die manier eet je gemiddeld gedurende een week veel minder en val je af, wel tot 2 kilo per week. Zeker als je ook zorgt voor wat extra beweging. Het Broodwisseldieet is daardoor bij uitstek geschikt als je snel een paar kilo's kwijt wilt.



vr		7
za	1	8
zo	2	9

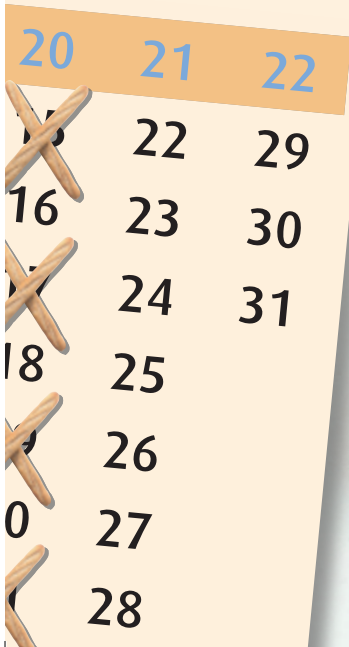
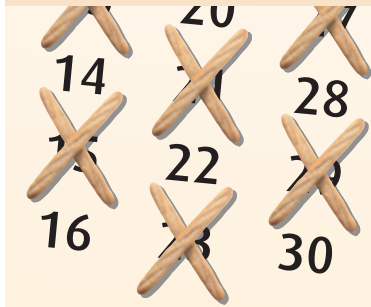
	18	19	
ma	X	8	
di	2	X	
wo	X	10	
do	4	X	1
vr	X	12	5
za	6	X	2
zo	X	14	7

Brooddagen

Tijdens een brooddag kun je zoveel brood eten als je wilt. Kies voor lekker bruine broodsoorten, volkorenbolletjes of geroosterd brood. Eet echt alleen maar brood, dus zonder beleg en boter. Het is wel belangrijk er veel bij te drinken: water, thee, koffie (zonder melk en suiker) en heldere bouillon (bijvoorbeeld van een bouillonblokje). Drink minimaal 2 liter vocht op een dag, dat zijn 10 flinke glazen of 16 kopjes.

Gewone dagen

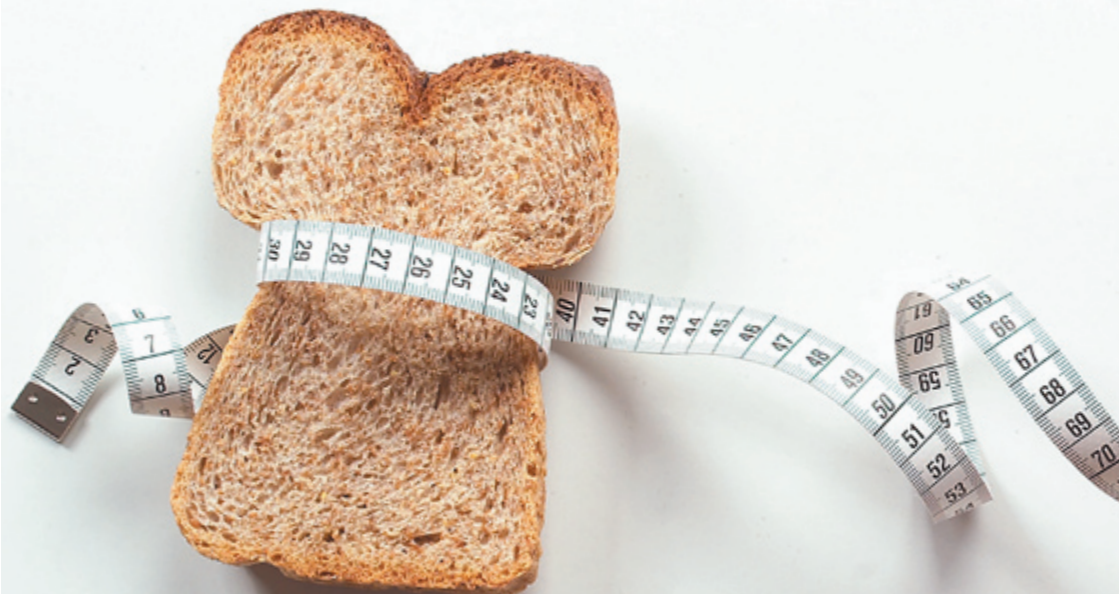
Tijdens de 'gewone' dagen eet je een 'normale', gezonde voeding. Zorg in elk geval voor voldoende groente en fruit, melkproducten en brood. Sla geen maaltijden over en probeer op deze dagen ook de snacks, snoep, frisdranken en alcohol te beperken. Zo zie je het snelst resultaat van je Broodwisseldieet!



Succesvol dieet

Het Broodwisseldieet is geen nieuwe dieethype. Het is een dieet dat zijn succes al ruimschoots bewezen heeft. In de jaren tachtig is het ontwikkeld door dr. C.M. de Vos (arts). Ruim een miljoen mensen hebben sindsdien het dieet gevolgd en velen met goed resultaat. Het Broodwisseldieet is zo'n succes omdat het zo gemakkelijk is: geen ingewikkelde menu's, geen aparte producten en geen punten of calorieën tellen. Het is gewoon heel simpel een kwestie van om de dag alleen brood eten. Dat maakt het dieet ook nog eens goedkoop! Brood eten is immers niet duur. En tenslotte is het dieet heel goed vol te houden omdat je om de andere dag 'gewoon' mag eten. Uit onderzoek van TNO blijkt

dat je door het Broodwisseldieet fors minder calorieën binnenkrijgt. Bij TNO is ook onderzocht of je geen tekorten aan voedingsstoffen krijgt als je de ene dag alleen maar brood eet en de andere dag 'gewoon'. Het blijkt van niet. Met één kanttekening: volg het Broodwisseldieet niet te lang (maximaal zes weken). Volg je het dieet gedurende lange tijd, dan kunnen eventueel wel tekorten ontstaan. Het Broodwisseldieet is dus uitstekend geschikt om snel wat overtolige kilo's kwijt te raken en zo weer de juiste balans te vinden. Wil je meer kilo's kwijtraken en voor de lange termijn een dieet volgen? Begin dan met het Broodwisseldieet en schakel na zes weken een diëtist in. Die kan helpen je eetpatroon blijvend aan te passen.



Voorbeeld van een brooddag

Ontbijt

2 sneetjes volkorenbrood
+ 2 koppen thee

Tussendoor

koffie zonder suiker en melk,
1 sneetje roggebrood, water

Lunch

1 kop heldere bouillon
2 meergranenbroodjes
water/thee

Tussendoor

thee zonder suiker
1 snee volkorenbrood

Diner

1 kop bouillon
 $\frac{1}{2}$ volkoren stokbrood
water

's Avonds

thee of koffie zonder suiker
licht frisdrank/water
1 sneetje volkorenbrood

De voordelen van het Broodwisseldieet

- Gemakkelijk
- Geen gereken met calorieën of punten
- Geen moeilijke boodschappen
- Goed vol te houden
- Goedkoop
- Snel resultaat

Tip!

Vind je het moeilijk om echt alleen maar brood te eten? Dan zou je op je brooddag twee porties fruit en wat rauwkost kunnen nemen. Bijvoorbeeld wat plakjes komkommer, worteltjes en radijsjes bij het brood. Of doe wat fijn gesneden groente in een kop bouillon. Je valt dan wel iets minder snel af.



Met brood in balans



Postbus 360
6700 AJ Wageningen
Agro Business Park 75-83
Telefoon 0317 47 12 22
Fax 0317 42 41 11
E-mail brood@nbc.nl
Internet www.brood.net

Meer informatie over brood, gezond eten en je gezondheid
vind je op www.brood.net en op www.voedingscentrum.nl