



Dieet en vermageren



Gezond vermageren



Je wil er goed uitzien en enkele kilo's kwijt, maar het is niet gemakkelijk om af te vallen? Na vele mislukte pogingen en uitgeprobeerde diëten lukt het nog steeds niet? Hoeveel kilo's je ook kwijt wil, de sleutelwoorden tot succes zijn een gezonde voeding, voldoende beweging en een goede portie wilskracht. Je moet als het ware jouw levensstijl gaan aanpassen en deze gezonde levenswijze blijven behouden. Veel succes!

[Wat is gezond vermageren?](#)

[Zo boek ik wel resultaat](#)

[Aan het werk met enkele praktische tips](#)

Wat is gezond vermageren?

Gezond vermageren is jouw huidig leef- en eetpatroon aanpassen tot een gezonde levensstijl die je gemakkelijk kan volhouden. Snelle en drastische diëten zoals ontgiftingskuren, soepdiëten, het Atkinsdieet, enz. zijn moeilijk vol te houden waardoor je gemakkelijk opgeeft en terug in je oude eetgewoonten hervalt. Alle inspanningen zijn dan voor niets geweest want de kilo's komen er in sneltempo terug bij (jojo-effect). Deze drastische diëten zijn bovendien ééntonig en kunnen leiden tot een verhoogde kans op tekorten, wat onze gezondheid absoluut niet ten goede komt.

Jojo-effect

Zoals bij alle drastische afslankdiëten wordt in de eerste twee weken snel gewicht verloren. Het lichaam begint als het ware zijn eigen weefsels af te breken om toch voor de nodige energie te zorgen. Maar meerdere dagen of weken zeer weinig eten om te vermageren kan zich op termijn wreken. Na verloop van tijd zal het lichaam overschakelen op een 'overlevingsmechanisme'. Je lichaam zal dan zeer zuinig zijn met de weinige energie (voeding) die het binnenkrijgt om alles zo optimaal mogelijk te benutten. Ook als je terug normale porties gaat eten, blijft lichaam zijn overlevingsmechanisme gebruiken waardoor het zoveel mogelijk (vet)reserves zal opslaan. Hierdoor zal het gewicht weer snel de hoogte ingaan met het gevreesde jojo-effect tot gevolg. Onthoud dus goed: een wonderdieet bestaat niet!

Zo boek ik wel resultaat

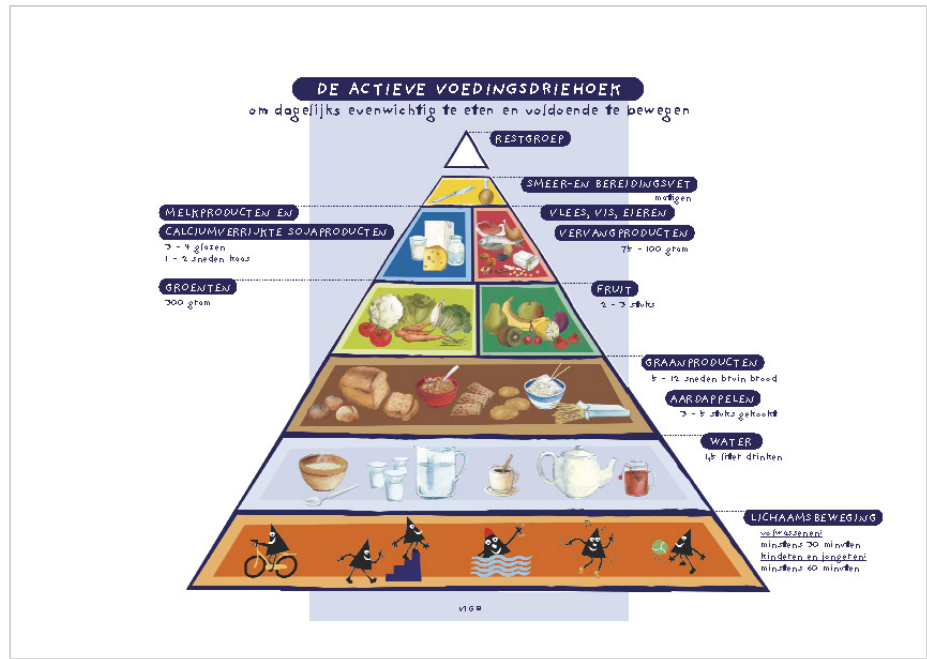
Zorg voor een evenwichtige energiebalans

Voor een gezond gewicht en -behoud is het van belang jouw energiebalans in evenwicht te houden. Dit wil zeggen dat je evenveel energie inneemt via voeding dan dat je lichaam verbruikt via beweging. Wordt er te veel gegeten en/of te weinig bewogen, dan ontstaat er een teveel aan energie dat zal worden opgeslagen als lichaamsvet. Hierdoor zal het gewicht stijgen.

Eet gezond

Gezond eten is gebaseerd op de principes van de actieve voedingsdriehoek en is gemakkelijk vol te houden. De actieve voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks zou moeten eten om je lichaam optimaal te laten functioneren. De actieve

dagelijks zou moeten eten om je lichaam optimaal te laten functioneren. De actieve voedingsdriehoek bestaat uit 8 lagen voedingsmiddelen en 1 één bewegingslaag.



Bij de actieve voedingsdriehoek zijn 3 basisprincipes van belang. Varieer voldoende binnen elke groep, want altijd hetzelfde eten, leidt tot een eenzijdige voeding. Eet evenwichtig, dit wil zeggen dat je meer moet eten uit de grote groepen en minder uit de kleine groepen en wees matig met hoeveelheden. Respecteer dus binnen elke groep de juiste hoeveelheden.

Richtlijnen voor een dagelijkse gezonde voeding voor volwassenen

Beweging, matige intensiteit	Minimum 30 minuten
Vocht, bij voorkeur water	1,5 liter
Bruin of volkoren brood	5 tot 7 sneden
Gekookte aardappelen of volkoren rijst en pasta	3 tot 5 stuks of 60 tot 100 gram (180 tot 300 gram gekookt)
Groenten	6 eetlepels (300 gram)
Fruit	2 tot 3 stuks
Magere melk en melkproducten	2 tot 3 glazen (450 tot 600 ml)
Magere kaas	1 tot 2 sneden
Vlees, vis, ei of vleesvervangers	75 gram bereid (100gram rauw)
Bereidingsvet	1 eetlepel per persoon
Smeervet	1 mespunt per snede brood
Koeken, snoep, chocolade, zoet beleg, ijs, taart, suiker, enz.	Af en toe

Beweeg voldoende

Veel mensen weten dat bewegen gezond is, maar denken vaak 'Hier heb ik geen tijd voor', 'Dit kost teveel geld' of 'Ik ben niet sportief aangelegd'. Maar om voldoende te bewegen hoef je niet intensief te gaan sporten. Ook boodschappen doen, wandelen met de hond, de trap nemen in de plaats van de lift, enz. zijn ook vormen van beweging.

Om een positief effect te bereiken op je energiebalans en zo een gezond gewicht te behouden zou je alle dagen een half uurtje matig intensief moeten bewegen. Je kan dit gerust opsplitsen door bijvoorbeeld tweemaal een kwartier te wandelen naar het werk.

Zorg voor voldoende motivatie

Jouw eigen motivatie bepaalt het succes van jouw dieet! Wees realistisch en verwacht niet onmiddellijk veel kilo's te verliezen. Geef niet op bij een minder goede dag en herpak jezelf en blijf steeds geloven in het boeken van succes.

Aan het werk met enkele praktische tips

Zorg voor een regelmatig voedingspatroon

Regelmaat in je voedingspatroon vermijdt de drang naar snoep en snacks tussendoor. Sla geen maaltijden over en neem 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, middag- en avondmaal) en 3 gezonde tussendoortjes per dag om dit te vermijden. Een stuk fruit of rauwe groenten, een snede brood of een magere yoghurt zijn ideale gezonde tussendoortje om de honger te stillen.

Wist je dat?

Bruin (volkoren) brood meer voedingsvezels bevat dan wit brood en je een voller gevoel geeft.

Koffie en thee zonder suiker brengen geen energie aan. Een energiearm alternatief voor suiker zijn zoetstoffen zoals Canderel®, Delhaize zoetmiddel®, Natrena®, GB zoetmiddel®, Sanoform® (Aldi), enz.

Meer bewegen

Je kan gemakkelijker meer bewegen in het dagelijkse leven zonder hiervoor drastisch je levensstijl aan te passen. Laat de auto staan en neem de fiets, stap een halte vroeger af en loop een eindje te voet naar huis, maak een aantal keer per week een kleine wandeling, was de auto zelf en rij niet naar de carwash, enz.

Kies voor magere voedingsmiddelen

Geef de voorkeur aan magere en gezonde voedingsmiddelen om zo jouw energie-inname te beperken. Kies bij voorkeur voor mager vlees zoals kip- en kalkoenfilet, paardenvlees, biefstuk en varkenshaasje in de plaats van worst, salami, paté of gehakt. Eet voldoende groenten en fruit en probeer groenten uit blik te vermijden want deze bevatten teveel zout wat een hoge bloeddruk in de hand werkt..

Wist je dat?

Verse groenten even gezond zijn als diepvriesgroenten zonder saus of room?

Drink voldoende

Water en spuitwater krijgen de voorkeur. Ter afwisseling kunnen koffie, thee, melkdranken en vruchtensappen. Frisdranken en alcoholische dranken kan je best beperken. Sportdranken zijn enkel nodig bij intensieve sportbeoefening.

Wist je dat?

Fruitsappen evenveel suikers bevatten als frisdranken. Ze bevatten ook minder vezels en vitaminen dan vers fruit en kunnen dus vers fruit zeker niet vervangen.

Wees zuinig met bereidingsvet

Kies voor vetstoffen met een goede vetzuursamenstelling zoals oliën of zachte margarines/minarines. Deze vetstoffen zijn een bron van goede vetten en vitaminen die je lichaam niet zelf kan aanmaken en die je dus uit jouw voeding moet halen. Kies voor vetarme bereidingswijzen zoals koken, pocheren, stomen, bereiding in de microgolf en grillen.

Verboden voedingsmiddelen bestaan niet!

Als je voedingsmiddelen gaat verbieden worden deze steeds aantrekkelijker. Alles mag gegeten worden, maar eet ze met mate. Dus één koekje in de plaats van een halve doos.

Wist je dat?

Peperkoek 2 gram vet/100 gram bevat, terwijl de teller bij speculaas op 20 gram vet/100 gram staat...

Zie ook

[Brochure: Gezonde voeding](#)

[Brochure: Gezond gewicht](#)

[Brochure: Beweging](#)

[Artikel: De actieve voedingsdriehoek](#)

[Artikel: Gezond ontbijt](#)