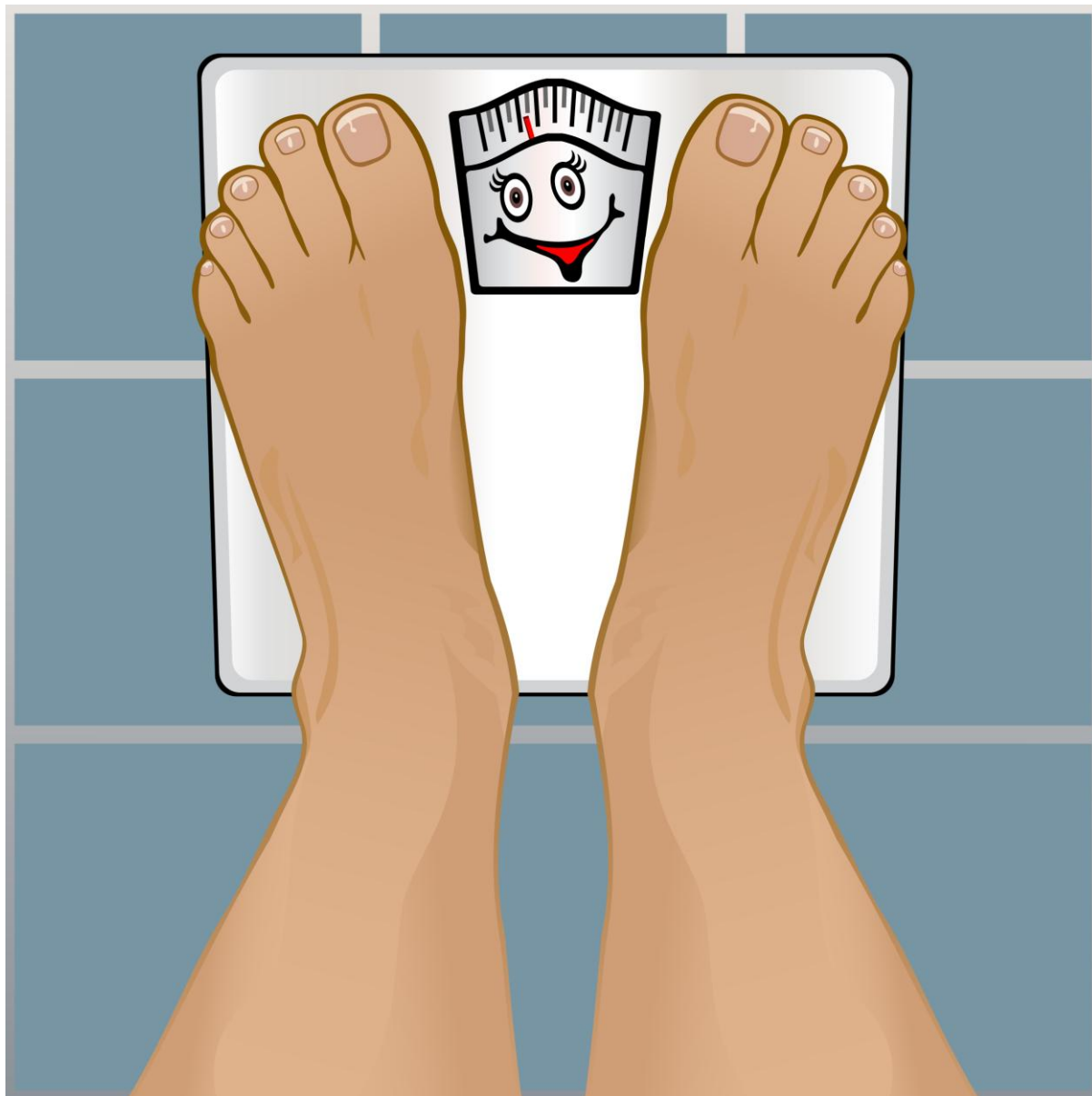


SUCCESVOL AFSLANKEN

De richtlijnen voor een gezonder, fitter en blijvend resultaat bij afvallen.



Succesvol Afslanken.

Voorwoord

Met het verschijnen van dit e-book geef ik al meer dan 30 jaar voedings- en bewegingsadviezen aan mensen die willen afvallen, zwaarder worden en daarna op gewicht willen blijven. Ik merkte dat de persoonlijke begeleiding hierin een zeer belangrijke factor was.

Ook werkte ik met diverse (top)sporters die op deze manier zeer goede resultaten en progressie boekten in hun training.

Succesvol afslanken maakt je klaar voor de grote stap dat 'afvallen' heet. Het is de bedoeling dat je een goede planning maakt, alvorens met diëten te beginnen. Een mentale voorbereiding is dan ook een vereiste. Doe je dit niet, dan val je vaak weer in je oude gewoontes terug. Voorkom het 'Jojo'-effect!

Succesvol afslanken is ter voorbereiding op het waardevolle en uitgebreide e-book 'Slang je Fit', dat ik geïntroduceerd heb ten tijde dat ik sportschooleigenaar was. Ik gaf aan vele cursisten onderricht in de vorm van een cursus, zoals voedingsleer, beweging, werking van de spijsvertering, opbouw van diëten, het maken van een stappenplan, lichamelijke oefeningen etc. De resultaten die hiermee werden gehaald waren verbluffend!

Veel succes met het behalen van je doelstelling.

Michiel Wiegman

Bewegings- en Lifestyle Coach

"Het beste dieet is geen dieet, maar een gebalanceerd voedingsplan met evenwichtige gezonde voeding, eventueel aangevuld met voedingssuppletie. Laat je hierover voldoende adviseren."

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk	blz.
1 Inleiding	9-13
Wat is overgewicht?	
Hoe werkt de Quetelet index?	
Medisch en cosmetisch overgewicht	
Oorzaken overgewicht	
Aanleg en ruststofwisseling	
Overgewicht door systematisch lijngedrag	
Obesitas	
2 Antieke afslankmethoden	14-17
Onpersoonlijk 'dieet'	
Voorgeschreven voedingsmiddelen en calorieën tellen	
Recepten bereiden	
Wegen en meten	
Ontbreken opbouw	
3 Maaltijdvervangers	18-20
Wat zijn maaltijdvervangers?	
Wat doet een maaltijdvervanger?	
Waarom maaltijdvervangers?	
Misverstanden	
Toepassingen	
1. doeltreffend en blijvend afslanken	
2. gewichtbeheersing	
3. snel en tijdelijk afslanken	
4 Afslankproducten: laat u niet foppen!	21-25
Omvangrijk aanbod	
Suggestie	
Wonder-ingrediënten	
Zin en onzin van voedingssupplementen	
Zijn vitamines en mineralen in pillen net zo goed als die in eten?	
Hoeveel vitamines en mineralen heb je nodig?	
Hoe krijg je er voldoende binnen?	
Kun je er ook te veel binnenkrijgen?	

Hoofdstuk

5 Juiste en onjuiste principes van wonderdiëten 26-27

Vraag en aanbod
Combinatie van zin en onzin
Correcte adviezen
Scheiden van voedingsmiddelen
Evenwichtige voeding

6 Strategie van een doeltreffend programma 28-31

Jojo-effect
Fasering afslankprogramma
-mentale fase
-dieetfase
-opbouwfase
-gewichtbeheersingsfase
Lichaamsbeweging

7 Lichaamsbeweging en afslanken 32-34

Algemene effecten
Bewegingsvormen
Afslankprogramma's
Afslanken en gewichtbeheersing
Resultaat: alleen sporten
Resultaat: sporten en voedingsmaatregelen

8 Inzicht in eigen voedingsgewoonten 35-37

Voedingsgewoonten
Weet wat u eet
Voedingsdagboek
Richtlijnen

Hoofdstuk

9 In shape met het 10-stappenplan 38-41

- stap 1 motivatie
- stap 2 zelfkennis
- stap 3 doelstelling
- stap 4 mentale voorbereiding
- stap 5 lichaamsbeweging
- stap 6 afslankmethode
- stap 7 dieetfase
- stap 8 opbouwfase
- stap 9 gewichtbeheersingsfase
- stap 10 slank blijven!

10 Mentale voorbereiding 42-44

- Voorbereiding
- Motivatatie vooraf
- Motivatatie tijdens
- Motivatatie erna
- Zelfkennis
- Doelstelling

11 Kies uw eigen afslankmethode 45-46

- Afslankmethoden
- Doeltreffende methode
- Doeltreffende methode – ‘basis’
- Doeltreffende methode – ‘gematigde’

12 Bepaal uw persoonlijk dieet 47-49

- Afslankmethoden
- Uw huidige voedingspatroon
- Richtlijnen Goede Voeding
- Ontbijt
- Middagmaaltijd
- Avondmaaltijd
- Tussendoortjes

Hoofdstuk

13 Voorkom het jojo-effect! 50-52

Gewichtsschommelingen

Jojo-effect

Opbouwfase

Opbouwfase doeltreffende methode

Opbouwfase gematigde methode

14 Nooit meer te zwaar(slot) 53-56

Basisvoeding

Gemaksvoeding

Voedingsdagboek

Lichaamsbeweging

Maatregelen

Ben je écht klaar voor gezond afvallen?

Belangrijke tips

Bijlagen

Overzicht gangbare diëten 58

- eetgewoontes 58
- caloriearme diëten 59
- koolhydraatrijke diëten 60
- vetarme diëten 60
- eiwitrijke diëten 61
- vasten en ontgiften 61
- maaltijdvervangers 62
- allergieën en ziekten 63
- medisch afvallen 64
- pillen en tabletten 64

Vitaminen en mineralen 65

- vitaminen 65
- mineralen 65

Overige mineralen en sporenelementen 65

Aminozuren 66

- essentiële aminozuren 66
- niet essentiële aminozuren 66
- semi essentiële aminozuren 67
- de zogenaamde aminozuren 67

Carnitine 68

Disclaimer:

Bij het samenstellen van dit rapport is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie.

Fit en Welzijn kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit rapport.

BELANGRIJK

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder toestemming van de schrijver. Tegen overtreders worden juridische stappen ondernomen.

Alle informatie in dit ebook heeft uitsluitend ten doel te informeren. De informatie is niet bedoeld om diagnoses te stellen of welk gezondheidsprobleem dan ook te behandelen, genezen of voorkomen. Ook is deze informatie niet bedoeld om doktersadvies te vervangen. Raadpleeg altijd een arts, instructeur of gekwalificeerde deskundige voordat u uw dieet aanpast of begint met een trainingsprogramma.

Versie 3.0

HOOFDSTUK 1

INLEIDING

Al jarenlang houdt de overgewichtproblematiek Nederland in zijn greep. ondanks telkens nieuwe wonderdiëten wordt de gemiddelde Nederlander er niet slanker op. in de serie succesvol afslanken komen alle theoretische en praktische aspecten om verantwoord, doeltreffend en met blijvend resultaat af te slanken aan bod. succes verzekerd!

Het zal geen nieuws zijn dat het merendeel van de personen met overgewicht hier vanaf willen. De redenen om af te slanken zijn divers. Vaak om gezondheidsredenen, maar meestal om zich 'prettiger te voelen'. Naarmate de leeftijd toeneemt, wordt de gezondheid belangrijker. Wat de redenen ook zijn, slechts een enkeling lukt het om doeltreffend af te slanken en het verkregen streefgewicht voor lange tijd te behouden. Niet verwonderlijk, want een scala van oorzaken is hier verantwoordelijk voor.

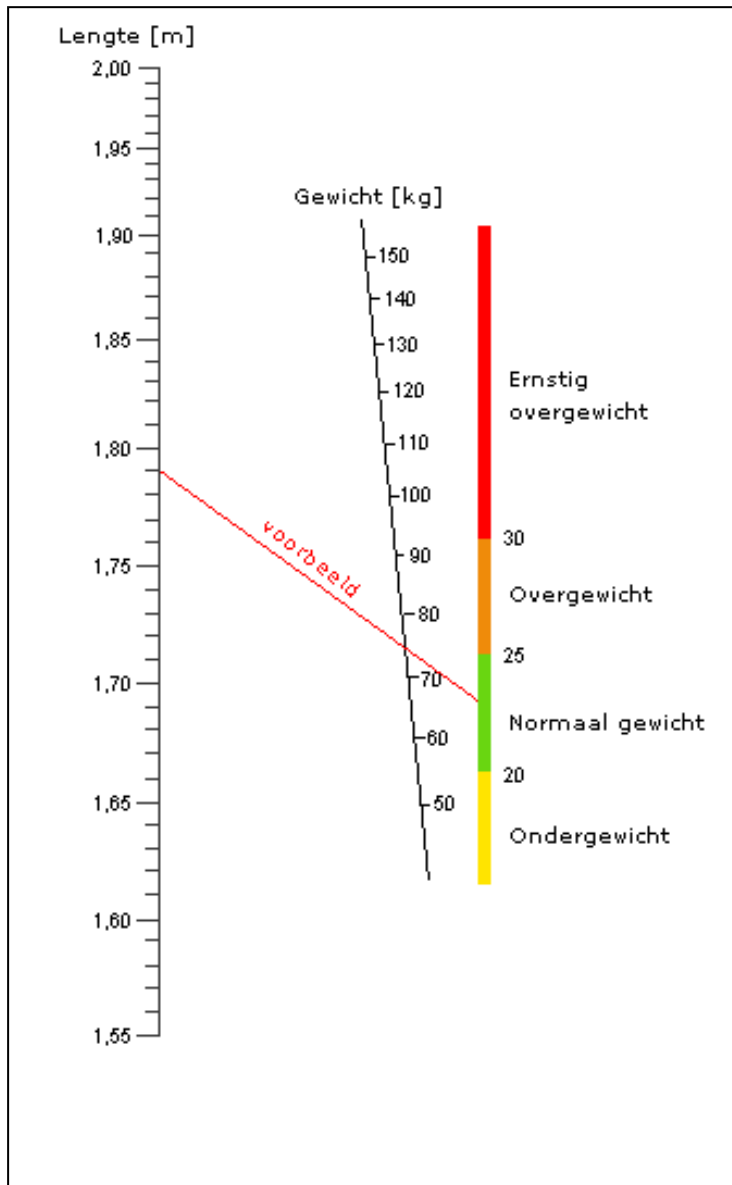
Om verantwoord, doeltreffend en met blijvend resultaat af te slanken is het van groot belang om de theorie achter het ontstaan en het verhelpen van overgewicht te kennen. Naast deze theoretische informatie worden in de serie **Succesvol Afslanken** alle benodigde technieken behandeld om geheel zelfstandig en op professionele wijze af te slanken en slank te blijven.

Wat is overgewicht?

In het algemeen spreekt men pas van overgewicht indien het lichaamsgewicht te hoog is ten opzichte van de lichaamslengte. Deze zogenaamde Quetelet Index wordt gemeten door het lichaamsgewicht in kilogrammen te delen door de lichaamslengte in meters in het kwadraat.

Indien de uitkomst van de Quetelet Index berekening hoger is dan 25 spreekt men in het algemeen van overgewicht. Op basis van de Quetelet Index worden diverse gradaties in overgewicht onderscheiden. Bij een Quetelet Index van 25 tot 30 wordt gesproken van overgewicht (Graad 1), bij een Quetelet Index van 30 tot 40 van obesitas (Graad II) en bij een Quetelet Index van 40 en hoger van morbide obesitas (Graad III).

Hoe werkt de Quetelet Index?



De volgende omschrijvingen passen bij de Quetelet Index:

- Gezond gewicht 18-25
- Neiging tot overgewicht 25-27
- Overgewicht 27-30
- Vetzucht 30 of meer

Werkwijze:

- Zoek je lengte op de linkerlijn
- Zoek je lichaamsgewicht op de middelste lijn
- Leg een liniaal langs beide punten.
- Lees op de derde lijn het cijfer van de Quetelet-index

Medisch en cosmetisch overgewicht

Er zijn echter bijzonder veel personen met een Quetelet Index lager dan 25, die zich toch te zwaar vinden. Er kan dan ook een onderscheid gemaakt worden tussen een lichaamsgewicht waarbij in meer of mindere mate risico's voor de gezondheid bestaan, *medisch overgewicht* en een lichaamsgewicht waarbij deze niet aanwezig zijn, *cosmetisch overgewicht*.

Het naslagwerk **Succesvol Afslanken** is zowel bedoeld voor personen met medisch als cosmetisch overgewicht.

Medisch overgewicht gaat gepaard met een vervroegde ziektekans. Het voorkomen van onder andere suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten en sommige vormen van kanker neemt toe bij stijging van de Quetelet Index. Ook specifieke psychosociale klachten kunnen het gevolg zijn van overgewicht. De verhoogde sterftekans bij personen met medisch overgewicht is daarnaast overduidelijk.

Cosmetisch overgewicht geeft voornamelijk problemen van psychische aard. Cosmetisch overgewicht kan zich immers op den duur ontwikkelen tot medisch overgewicht. Bovendien zijn de psychische problemen voor personen met cosmetisch overgewicht minstens een zodanige belangrijke reden om af te slanken als de gezondheidsproblemen of de verhoogde kans hierop voor personen met medisch overgewicht.

Oorzaken overgewicht

Overgewicht ontstaat primair indien de *energie-innemering hoger is dan het verbruik*. Er wordt meer gegeten en/of gedronken dan het lichaam nodig heeft. Het gevolg is dat het lichaam de overtollige energie gaat bewaren in zijn reservevoorraad energie, het lichaamsvet.

Onverantwoorde voedingsgewoonten worden in de regel als enige hoofdoorzaak beschouwd. 'Ieder pondje gaat door het mondje' is een veel gebezigde uitspraak. Hoe aannemelijk dit ook klinkt, toch blijken er ook andere oorzaken te zijn die veel vaker als hoofdoorzaak voor het ontstaan van overgewicht kunnen worden aangewezen.

Er zijn vele (mede-)oorzaken voor het ontstaan van overgewicht aan te wijzen. Bijvoorbeeld onvoldoende lichaamsbeweging/immobiliteit, leeftijd, stoppen met roken, medicijngebruik, stofwisselingsstoornissen en eetbuien. Een complex van oorzaken dus.

Aanleg en ruststofwisseling

Aanleg hebben voor overgewicht kan ook een rol spelen. Vergelijken we twee personen die hetzelfde op één dag binnenkrijgen aan voedsel, dan zal er een grote kans bestaan dat bij een gelijke activiteitenpatroon, één van de personen overgewicht aanlegt en de andere niet.

Dit alles heeft weer te maken met de 'ruststofwisseling' en het verbranden van voedsel. Ruststofwisseling is het aantal calorieën dat je lichaam verbrand voor het dagelijkse lichaamsonderhoud. Hierbij wordt geen rekening gehouden met lichamelijke inspanningen. De spijsvertering, temperatuurregeling van het lichaam en andere stofwisselingsprocessen verbruiken ook de nodige calorieën.

D.m.v. krachttraining en sportieve activiteiten kan men de ruststofwisseling verhogen. Het proces van calorieverbranding werkt dan langer door. Dit heeft een gunstig effect bij afslanken.

Overgewicht door systematisch lijngedrag

Uit de praktijk is gebleken dat de meest voorkomende oorzaak juist berust in een systematisch verlaagde energie-innemering, het *systematisch lijngedrag*.

Systematisch lijngedrag ontstaat als gevolg van regelmatige lijnpogingen. Vooral vrouwen zijn in de loop der jaren, veelal onbewust, steeds minder gaan eten. Het brood wordt niet meer besmeerd met boter, men eet nog maar 2 tot 4 sneetjes brood per dag, een paar kleine aardappeltjes bij de warme maaltijd, enzovoorts.

Als gevolg van dergelijke veranderingen in het voedingspatroon krijgt het lichaam telkens minder energie tot zijn beschikking, terwijl het wel dezelfde functies dient uit te voeren. Hiertoe beschikt het lichaam over een aanpassingsmechanisme. De *energiestofwisseling* wordt verlaagd, waardoor het lichaam zuiniger omgaat met de nog beschikbare energie. Door het systematisch lijngedrag creëert men zodoende onbedoeld een zogenaamd '*lui*' lichaam.

Gangbare voedingsgewoonten die normaal gesproken geen probleem zijn binnen een verantwoord voedingspatroon, zoals buitenshuis eten of het gebruik van een snack of gebak, worden door het lichaam van personen met systematisch lijngedrag al snel beschouwd als een vorm van overconsumptie. Met als gevolg dat het lichaam de overtollige calorieën gaat opslaan in de vorm van lichaamsvet.

Afslanken is voor personen met systematisch lijngedrag niet eenvoudig. Met de keuze voor de juiste afslankmethode is het echter ook voor deze grote groep mogelijk om op een eenvoudige manier doeltreffend af te slanken. Daarnaast zal regelmatige lichaamsbeweging de stofwisseling enigszins op peil kunnen brengen.

SUCCESVOL AFSLANKEN

Obesitas

Obesitas is een wetenschappelijke naam voor 'ernstig' overgewicht. Bij obesitas heeft iemand langdurig te veel energie binnen gekregen. Met de Body Mass Index (BMI) hoger dan 30 en/of de omvang van de taille kan een arts of voedingsdeskundige bepalen of iemand obesitas heeft. We spreken over morbide obesitas bij een BMI van boven de 40.

De precieze oorzaak voor Obesitas is niet bekend, maar er wordt wel gedacht dat dit aan omgevingsfactoren of erfelijkheid kan liggen. Omgevingsfactoren kunnen zijn: te veel eten, te weinig bewegen, en bepaalde medicijnen. Obesitas kan samengaan met hoge bloeddruk, verhoogd cholesterolgehalte, diabetes type 2 en gewrichtsslijtage. Obesitas kan ook psychische gevolgen hebben.

Obesitas is een ziekte, vaak ook een 'eetverslaving'. Personen met obesitas kunnen niet meer stoppen met het innemen van voedsel. Hiervoor bestaan reeds goede behandelingen via diverse klinieken en een team met specialisten, die (deels) vergoed worden door de zorginstelling.

Meer info is te vinden op de site www.obesitasvereniging.nl



HOOFDSTUK 2

ANTIEKE AFSLANKMETHODEN

De kans op succes tijdens en na het volgen van een afslankprogramma is naast de motivatie in hoge mate afhankelijk van de kwaliteit van het programma. Helaas hanteren de meeste afslankprogramma's nog steeds een of meerdere antieke afvalmethoden.

Antieke afvalmethoden zijn onderdelen van afslankprogramma's die anders kunnen en moeten.

In dit hoofdstuk bespreken we een aantal van de meest voorkomende antieke afvalmethoden. Hiermee kunt u het aangeboden afslankprogramma eenvoudig beoordelen op kwaliteit. Des te meer antieke afvalmethoden het afslankprogramma bevat, des te lager de kans op succes!

Onpersoonlijk dieet

Onjuist: het komt nog regelmatig voor dat alle deelnemers hetzelfde 'dieet' krijgen voorgeschreven. Er wordt geen of te weinig rekening gehouden met de huidige voedingsgewoonten en leefomstandigheden. Een absolute voorwaarde om met blijvend resultaat af te slanken.

Hoe het wel moet: een 'persoonlijk' dieet dient te worden samengesteld op basis van de **huidige** voeding- en leefgewoonten. Zo dienen de voorbeeld dagmenu's afgestemd te zijn op de behoefte aan calorieën en voedingsstoffen, individuele voedingsgewoonten, dagindeling, voedselvoorkeuren en aversies van de persoon. Als basis wordt uiteraard uitgegaan van de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum.

Voorgeschreven voedingsmiddelen en calorieën tellen

Onjuist: in veel 'diëten' wordt precies verteld welke voedingsmiddelen gebruikt moeten worden. Indien men iets anders wil eten, dan moet de rekenmachine eraan te pas komen om de calorieën te tellen.

Het opleggen van voedsel beperkingen, de ene dag aardbeien en de andere dag 20+ kaas als broodbeleg, is niet praktisch. Denk maar eens aan de restjes die overblijven. Ook leert men niet om de voeding zelfstandig te variëren. Het is bovendien belastend om calorieën te berekenen of te moeten kiezen via een puntensysteem.

Hoe het wel moet: een modern afslankprogramma legt geen beperkingen op en legt de verantwoordelijkheid voor de voedselkeuze volledig bij de deelnemer. De deelnemer moet immers ook na afloop van het afslankprogramma verantwoord met de dagelijkse voeding om kunnen gaan.

Met een zogenaamde voeding-variatielijst kan de deelnemer zeer eenvoudig kiezen welke producten men wenst te gebruiken en zodoende precies te eten wat men lekker vindt.

Recepten bereiden

Onjuist: een andere 'golden oldie' is het moeten bereiden van speciale gerechten voor de warme maaltijd. Speciale gerechten bereiden is echter belastend en valt vaak niet in de smaak bij de rest van het gezin, zodat er twee keer gekookt moet worden. Ook kost het extra tijd om de ingrediënten in te kopen.

Hoe het wel moet: een modern afslankprogramma legt ook ten aanzien van de warme maaltijd geen beperkingen op en legt de verantwoordelijkheid voor de voedselkeuze volledig bij de deelnemer. Na afloop van het afslankprogramma gaat de deelnemer immers weer een 'normale' warme hap gebruiken.

Beter is het om te leren hoe de warme maaltijd minder calorieën kan bevatten. Dus regelmatig vetarme bereidingstechnieken toepassen, magere vleessoorten kiezen, magere jus gebruiken, enzovoorts. Natuurlijk is het daarnaast van belang dat er een normale portie wordt opgeschept.

Voor wie wel graag aparte gerechten bereid zijn er overigens vele boeken met smakelijke caloriearme gerechten verkrijgbaar.

Wegen en meten

Onjuist: het resultaat tijdens een afslankprogramma wordt vaak afgemeten aan de wijzer van de weegschaal. Vaak nog ten overstaan van de rest van de deelnemers. Het wegen van het lichaamsgewicht is echter een uitermate onbetrouwbare meetmethode. De weegschaal maakt geen onderscheid tussen vetweefsel, spierweefsel, vocht en maagdarmvulling. Wanneer de dag voor het wegen bijvoorbeeld zout voedsel, zoals soep, is gegeten, houdt het lichaam extra vocht vast waardoor het lijkt of men is aangekomen. Andersom is dit het geval na het gebruik van alcohol. Dan drijft het lichaam juist vocht af en lijkt het of men is afgeslankt.

SUCCESVOL AFSLANKEN

Hoe het wel moet: indien men toch ouderwets wil wegen, dan dient dit gecombineerd te worden met andere metingen, zoals huidplooï diktemeting, de middelheup, borst en bovenbeen omtrekverhouding en de bloeddrukmeting. Daarnaast kan een conditietest worden gedaan. Door meerdere tests en metingen uit te voeren, krijgt de deelnemer altijd een redelijk inzicht in het behaalde resultaat. Een goed testprotocol is een belangrijk instrument om de motivatie vast te houden en te bevorderen.

Metten = weten!



Ontbreken opbouw van diëten

Onjuist: veel afslankprogramma's gaan standaard uit van een dieetperiode van 10 weken. Naast het feit dat een lange dieetperiode belastend is, treedt er na een aantal weken gewenning op.

› lees verder, pag.17

SUCCESVOL AFSLANKEN

Het afslanken stagneert en de motivatie verdwijnt.

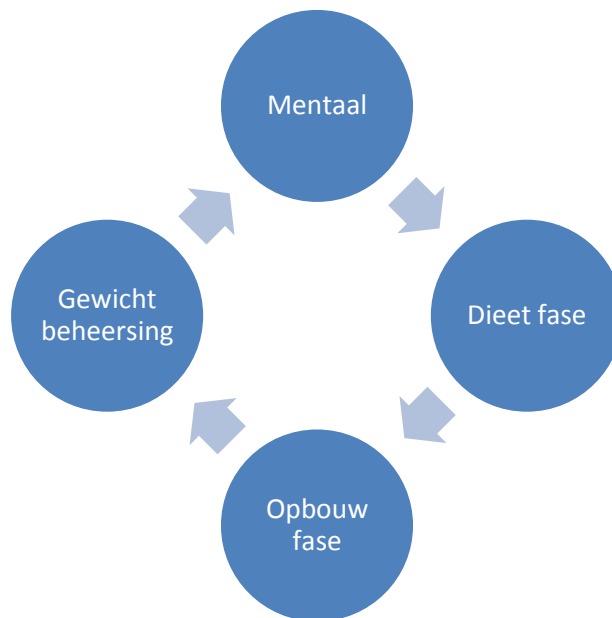
Na de dieetperiode gaat men van het ene op het andere moment weer normaal eten en de moeizaam verloren kilo's komen er vanzelf weer aan.

Hoe het wel moet: een modern 'dieet' dient te bestaan uit een mentale fase, een dieetfase, een opbouwfase en een gewichtbeheersingsfase.

- ✓ In de **mentale** fase bereid men zich voor op de dieetfase
- ✓ In de **dieetfase** gaat men werkelijk op dieet
- ✓ In de **opbouwfase** wordt de voeding opgebouwd tot de oorspronkelijke behoefte
- ✓ In de **gewichtbeheersingsfase** eet men weer alles zonder aan te komen.

Op deze manier wordt voorkomen dat men snel weer aankomt na een dieetperiode en wordt het ontstaan of het verergeren van systematisch lijngedrag ondervangen.

In hoofdstuk 6 gaan we hier uitgebreider op in.



HOOFDSTUK 3

MAALTIJDVERVANGERS

In hoofdstuk 2 heeft u kunnen lezen dat een modern afslankprogramma niet alleen een dieet aanbiedt op basis van gangbare voedingsmiddelen. Met name voor personen met systematisch lijngedrag zijn maaltijdvervangers essentieel om doeltreffend af te slanken.

Wat zijn maaltijdvervangers?

Maaltijdvervangers zijn maaltijdvervangende dieetproducten die een minimale hoeveelheid calorieën bevatten, maar wel alle essentiële voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen. Naast eiwit en koolhydraten bevat een maaltijdvervanger linolzuur, vitamines en mineralen. De betere soorten bevatten eveneens voedingsvezels.

Het lichaam krijgt zodoende geen tekorten aan essentiële voedingsstoffen, in tegenstelling tot vele andere diëten en dieetproducten.

Maaltijdvervangers zijn verkrijgbaar als poeders waarvan je zelf milkshakes en toetjes kunt maken, kant-en-klare drinkmaaltijden, repen, soepen en complete dagvoeding.

Bekende merken zijn Maaltijd+, Modifast, Slimfast en Profiel van Nutricia. Ze zijn verkrijgbaar bij drogisterijen, apotheken, diverse supermarkten en vitaminewinkels.

Wat doet een maaltijdvervanger?

Een maaltijdvervanger, de naam zegt het al, wordt in de plaats van een gangbare maaltijd, zoals het ontbijt, de middagmaaltijd en de avondmaaltijd, genomen. In de regel worden er dan minder calorieën ingenomen dan het lichaam nodig heeft. Het gevolg is dat het lichaam een beroep gaat doen op de reservevoorraad calorieën van het lichaam: het lichaamsvet!

U zult dus afslanken.

Waarom maaltijdvervangers?

Er zijn een aantal redenen om te kiezen voor een dieet met behulp van maaltijdvervangers in plaats van gangbare voedingsmiddelen.

In de dieetfase van een dieet moet de calorie-inname lager zijn dan de normale calorie-inname. Zeer veel mensen met enkele of vele kilo's teveel eten echter al zo weinig, dat dit soms zelfs minder is dan een streng dieet op basis van gangbare voedingsmiddelen. Dit noemen we systematisch lijngedrag. Systematisch lijngedrag kenmerkt zich door het eten van slechts enkele sneetjes brood, een kleine warme maaltijd en het ruime gebruik van light- en magere producten.

Doordat maaltijdvervangers een absolute minimale hoeveelheid calorieën bevatten kan ook die grote groep mensen met systematisch lijngedrag hierdoor doeltreffend afslanken. Er ontstaat immers altijd een verschil tussen de hoeveelheid calorieën in de dieetfase en de huidige inname van calorieën. Het lichaam gaat dan een beroep doen op het lichaamsvet. Bij een dieetfase op basis van gangbare voedingsmiddelen gebeurt dit niet of nauwelijks.

Daarnaast zijn maaltijdvervangers veilig en zeer makkelijk in gebruik. Er zijn zelfs kant-en-klare maaltijdvervangers die kunnen worden meegenomen naar school of het werk. Voorbeelden hiervan zijn repen en kant-en-klare drinkmaaltijden.

Dus ook voor mensen die geen systematisch lijngedrag vertonen zijn maaltijdvervangers uitstekende producten om te gebruiken tijdens een dieet. Het is bovendien eenvoudiger om na het gebruik van maaltijdvervangers stapsgewijs een verantwoord voedingspatroon te introduceren.

Misverstanden

Er doen nogal wat misverstanden de ronde over maaltijdvervangers. Zo zou het ongezond zijn om snel af te slanken (afbraak spierweefsel), zou het effect slechts tijdelijk zijn en zouden maaltijdvervangers alleen geschikt zijn voor personen met ernstig overgewicht.

Het advies dat je maximaal 0.5 tot 1 kilogram per week mag afslanken is onjuist. Deze norm is uitsluitend opgesteld opdat men zich geen irreële doelen stelt. Het is voor mensen met overgewicht in combinatie met systematisch lijngedrag immers niet mogelijk om meer dan 0.5 tot 1 kilogram per week af te slanken met een dieet op basis van gangbare voedingsmiddelen.

Er is bovendien geen sprake van een verhoogde afbraak van spierweefsel. Indien een aantal malen per week wordt gesport, blijft het spierweefsel optimaal behouden. Per week is een gewichtsverlies mogelijk van 1,5 tot 2,5 kilogram.

Het is wel juist dat maaltijdvervangers bij zelfstandig gebruik in de meeste gevallen slechts een tijdelijk resultaat bieden. Snel afslanken, maar ook weer aankomen.

Het is niet juist dat maaltijdvervangers alleen geschikt zouden zijn voor personen met ernstig overgewicht. Iedereen, ongeacht of er nu sprake is van esthetisch of medisch overgewicht, kan gebruik maken van maaltijdvervangers. Voor de meeste mensen zijn maaltijdvervangers zelfs essentieel om doeltreffend af te slanken.

Toepassingen

1: doeltreffend en blijvend afslanken

Met maaltijdvervangers kun je én doeltreffend én blijvend afslanken, mits een maaltijdvervanger wordt gebruikt binnen een professioneel afslankprogramma. Zo dient de **dieetfase** (de periode waarin de maaltijdvervangers worden gebruikt) gevolgd te worden door een **opbouwfase**. In de opbouwfase worden de maaltijdvervangers stapsgewijs ingeruild voor gangbare maaltijden. Hierdoor wordt het zogenaamde 'korte termijn' jojo-effect voorkomen. De opbouwfase wordt vervolgens gevolgd door een **gewichtbeheersingsfase**, waarin men eet volgens de Richtlijnen Goede Voeding en de individuele behoefte aan calorieën. In de gewichtbeheersingsfase is het bovendien belangrijk om regelmatig te sporten. Het 'lange termijn' jojo-effect wordt hierdoor voorkomen.

Een maaltijdvervanger is dus een, voor velen essentieel, **hulpmiddel** binnen een professioneel afslankprogramma

2: gewichtbeheersing

Een andere toepassing van maaltijdvervangers is gewichtbeheersing. Dat wil zeggen dat u niet aankomt. Vooral in perioden of op dagen waarop veel wordt gegeten, zoals vakanties en feesten, kan een maaltijdvervanger uitkomst bieden. Het ontbijt en/of de middagmaaltijd vervangt u dan door een maaltijdvervanger, zodat u 's avonds heerlijk kunt genieten.

Het is overigens niet goed om altijd één of meerdere maaltijden te vervangen door een maaltijdvervanger. Dit werkt het systematische lijngedrag in de hand, waardoor deze voedingsgewoonte op den duur alleen maar averechts werkt!

3: snel en tijdelijk afslanken

Het gebruik van een maaltijdvervanger is een uitstekende manier om tijdelijk even snel een aantal kilo's af te slanken, bijvoorbeeld vlak voor de zomer of een vakantie.

Houdt er wel rekening mee dat het gewichtsverlies in de meeste gevallen slechts van tijdelijke aard zal zijn.

Zijn maaltijdvervangers de enige verantwoorde afslankproducten? Het antwoord leest u in hoofdstuk 4 van deze serie over de zin en onzin van afslankproducten.

HOOFDSTUK 4

AFSLANKPRODUCTEN: LAAT U NIET FOPPEN!

In het vorige deel heeft u kunnen lezen dat maaltijdvervangers ideale afslankproducten zijn om snel en veilig af te slanken. op de juiste manier gebruikt kan het gewichtsverlies zelfs blijvend zijn.

Of er ook andere nuttige afslankproducten zijn, wordt duidelijk na het lezen van dit artikel.

Omvangrijk aanbod

Afslankproducten worden te kust en te keur aangeboden. Je kunt er geen tijdschrift op na slaan of er staan wel advertenties in over unieke producten om snel en blijvend slank te worden.

Veelal nog bevestigd door een bekende Nederlander.

Het merendeel van de Nederlanders is niet tevreden over het lichaamsgewicht. Producenten van afslankproducten spelen hier handig op in. Waar een markt is, is een vraag en aan een vraag kan worden voldaan. De Warenwet is hierbij de beperking, maar laat tot op heden voldoende ruimte voor de verkoop van allerlei afslankproducten.

Suggestie

De fabrikanten beloven alles wat de overgewichtige afnemer wil horen: 'snel afslanken', 'gewoon blijven eten', 'afslanken terwijl u slaapt', 'blijvend resultaat', enzovoorts. En dat alles door middel van een eenvoudig pilletje of drankje! Geweldig!

'Wonder'-ingrediënten zijn volgens de fabrikant verantwoordelijk voor het beweerde effect. Wanneer je om bewijzen vraagt staat men echter met de mond vol tanden. Ga maar eens na: indien er werkelijk een stof bestaat dat het lichaamsvet spontaan zou verbranden, dan zou nu iedereen toch superslank moeten zijn? Ieder mogelijk effect tijdens het gebruik van afslankproducten is te verklaren doordat men bewust of onbewust beter op de dagelijkse voeding gaat letten en/of meer is gaan bewegen.

Wonder-ingrediënten

In de meeste afslankproducten vind je telkens dezelfde wonderingrediënten terug. Aan de hand van onderstaand overzicht kunt u ieder afslankproduct voortaan eenvoudig beoordelen.

✓ *Voedingsvezels*

In afslankproducten worden veelvuldig de voedingsvezels guar(gom), zemelen, cellulose, grapefruitvezels en inuline (helianthus) gebruikt. Het afslankende effect zou berusten in de toename van de darmassage, vermindering van het hongergevoel en de vermindering van de opname van calorierijke voedingsstoffen. Voedingsvezels zijn een belangrijk onderdeel van de dagelijkse voeding.

✓ *Kruiden*

Vele tientallen soorten kruiden worden gebruikt in afslankproducten. De werking van de meeste kruiden berusten op de aanwezigheid van zowel laxerende als diuretische eigenschappen.

Volgens de weegschaal lijken de afslankproducten dan te werken. Langdurig gebruik van dergelijke kruiden kan de mineraalhuishouding van het lichaam verstoord raken. Bij gebruik van bepaalde kruiden kunnen zelfs verlies van de normale darmfunctie, nierbeschadiging en abortus optreden.

✓ *Algen, wieren en gisten*

De belangrijkste ingrediënten uit deze groep zijn kelp, fucus en chlorella. De afslankende werking van deze groep afslankproducten wordt toegeschreven aan het daarin aanwezige jodium. Jodium kan de schildklierfunctie stimuleren en daardoor de ruststofwisseling verhogen. Gebruik van extra jodium is echter riskant. Overdosering of langdurig ongecontroleerd gebruik kan echter diverse vervelende bijverschijnselen geven.

✓ *Enzymen*

Vooraf enzymen uit ananas (bromelaïne) en papaja (papaïne) worden in afslankproducten gebruikt. Een mogelijke afslankende werking van enzymen is niet aangetoond en bovendien onwaarschijnlijk. Enzymen zijn eiwitten en die worden afgebroken in de maag, waarna ze niet meer werkzaam kunnen zijn.

Een ander enzym, lipase, zou zorgen voor een extra uitscheiding van vet uit de voeding via de ontlasting. Theoretisch is het effect wederom onwaarschijnlijk. Bovendien kan een mogelijk effect op den duur de benutting van bepaalde essentiële voedingsstoffen in gevaar brengen.

✓ *Choline (lecithine) en inositol*

Choline is een bestanddeel van lecithine. Zowel lecithine (Choline) en inositol worden opgenomen via de dagelijkse voeding. Inositol kan bovendien door het lichaam zelf worden aangemaakt. Beide stoffen vervullen een functie in de vetstofwisseling van het lichaam.

✓ *Carnitine*

L-Carnitine wordt door het lichaam zelf gemaakt uit een tweetal aminozuren (bouwstoffen van eiwitten). Ook via de dagelijkse voeding wordt carnitine opgenomen. Carnitine speelt een rol bij de verbranding van vet in het lichaam. Als men meer carnitine zou nemen, zou de vetverbranding toenemen is de bewering.

✓ *Appelazijn*

Fabrikanten van supplementen met azijn en appelazijn beweren dat je van die producten afvalt. Die claim komt niet helemaal uit de lucht vallen. Geef je mensen met diabetes-2 azijnzuur, dan zakt hun glucosespiegel. Dat komt misschien omdat azijnzuur de stijging van de suikerspiegel na een maaltijd vermindert, en omdat azijnzuur op de nuchtere maag spiercellen zuiniger laat omgaan met glucose.

✓ *Zink*

Zorgt voor de opbouw van eiwitten, groei en vernieuwing van weefsel. Reguleert de stofwisseling en goede werking van het afweersysteem/immuunsysteem.

✓ *Chroom*

Aan het spoorelement chroom (policolinaat) worden eveneens afslankende eigenschappen toebedeeld.

✓ *Eiwitdieet*

Het is oud nieuws dat een eiwitrijk dieet een superieur afslankdieet is en dat een eiwitrijk dieet de eetlust intoomt. Het eiwitdieet houdt de insulinespiegels laag en de suikerspiegels hoog. Omdat op-en-neergaande suikerspiegels honger-gevoelens en trek in eten bewerkstelligen, kunnen afslankers het afvallen makkelijker volhouden.

De theorie is dat een voeding met veel eiwit het metabolisme verhoogt. Daardoor val je niet alleen sneller af, maar houd je ook meer spiermassa vast. Het behouden van spiermassa kost het lichaam immers energie.

Omdat er in combinatie minder koolhydraten ingenomen worden, zal het lichaam de opgeslagen lichaamsvetten gaan verbranden.

Krachttraining en beweging zorgt voor een nóg betere verbranding, voor in de ruststofwisseling.

Naast het omvangrijke aanbod van afslankproducten kennen we ook nog vele wonderdiëten. De zin en onzin van deze vaak populaire diëten wordt besproken in hoofdstuk 5.

ZIN EN ONZIN VAN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Meningen hierover verschillen. In sommige gevallen kan aanvulling gewenst zijn, bv. bij diëten of zware sporten. In het algemeen wordt geadviseerd tot aanvulling indien men met de normale voeding niet voldoende dagelijkse hoeveelheden kan binnenkrijgen. Een vitaminepil kan onze voeding nooit vervangen, wel aanvullen!

We weten ook al jaren dat ons voedingspatroon langzamerhand is afgegleden. De percentages suiker en vet zijn toegenomen ten koste van vezels, mineralen en vitamines. Daarnaast bevat onze voeding steeds minder gezonde voedingsstoffen door verarming van de grond waarin geteeld wordt en door versnelde groeiprocessen en het gebruik van chemische stoffen.

Aanvulling van een multivitamine of supplementen kan daarom gewenst zijn.

Voor een gezondere lifestyle wordt suppletie ook steeds vaker preventief gebruikt, zoals wij ook dagelijks onze tanden poetsen; dit helpt ook aan een gezonder gebit. Er blijkt uit diverse onderzoeken dat onze gewone voeding steeds minder voedingswaarden bevat. Aanvulling van suppletie wordt dus steeds gebruikelijker.

Aan voedingssuppletie kan geen genezende werking worden toegewezen, alhoewel vele personen in diverse gevallen hier wel baat hebben. Denk aan gewrichtsontsteking, eczeem of huiduitslag, hooikoorts, verlaging van bloeddruk. Klachten kunnen aanzienlijk minder worden of zelfs verdwijnen, maar van algehele genezing is vaak geen sprake. Advies van een specialist blijft altijd geboden.



Zijn vitamines en mineralen in pillen net zo goed als die in eten?

De chemische vorm kan verschillen, maar de werking is in principe gelijk. Wel kan het lichaam in het algemeen vitamines uit pillen makkelijker opnemen dan vitamines uit eten. Dat geldt ook voor vitamines die zijn toegevoegd aan levensmiddelen.

Gezonde voeding levert nog veel meer waardevolle stoffen dan alleen vitamines en mineralen, denk bv. aan vezels. Deze zijn zeer waardevol voor het functioneren van je darmflora.

Hoeveel vitamines en mineralen heb je nodig?

De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid is de hoeveelheid vitamines en mineralen die voor vrijwel iedereen voldoende is om je lichaam goed te laten functioneren. Krijg je langere tijd veel minder vitamines en mineralen binnen dan deze ADH, dan neemt de kans op een tekort toe.

Een beginnend vitaminetekort is niet duidelijk waarneembaar: pas na twee tot drie maanden zijn er duidelijke symptomen, zoals vermoeidheid of concentratieproblemen.

Kun je er ook te veel binnenkrijgen?

Ja, voor een aantal vitamines en mineralen is een veilige bovengrens vastgesteld. Als je meer binnenkrijgt dan die grens, kan het schadelijk zijn voor je gezondheid. Een teveel aan vitamines en mineralen komt vrijwel altijd door het gebruik van voedingssupplementen met te veel vitamines en mineralen.

Meer vitamines of mineralen nemen dan de **Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid** (ADH) is niet beter voor je gezondheid, hoewel dat in het verleden wel eens gedacht is. Het is dus niet nodig om meer vitamine C dan de ADH te slikken om van je verkoudheid af te komen.

Wie niet gevarieerd of heel weinig eet (bijvoorbeeld door ziekte), kan voor de zekerheid een multivitaminepil slikken. Het is altijd beter om gezond te eten. Eten en drinken bevatten namelijk veel meer nuttige stoffen dan vitamines en mineralen alleen. Een vitaminepil kan een ongezond eetpatroon dan ook niet compenseren.

HOOFDSTUK 5

JUISTE EN ONJUISTE PRINCIPES VAN WONDERDIËTEN

Wie kent ze niet, de wonderdiëten? de bladen staan er vol mee. het ene dieet belooft nog mooiere resultaten dan het andere. onzin wordt gecombineerd met waarheden en halve waarheden, waardoor het voor de niet-voedingsdeskundige allemaal lijkt te kloppen.

Vraag en aanbod

Het kan niet ontkent worden dat de vraag naar een 'wonderdieet' enorm groot is. Tot op de dag van vandaag is een groot deel van Nederland op zoek naar de uiteindelijke oplossing voor het persoonlijke gewichtsprobleem. Een tijdelijke oplossing zou al prettig zijn, maar een blijvende oplossing zou natuurlijk helemaal geweldig zijn. De vraag naar het ultieme wonderdieet blijft natuurlijk niet onopgemerkt. Het ene na het andere wonderdieet wordt gelanceerd en afgeschoten. Degene die het marketingtechnisch het beste aanpakt krijgt de meeste volgelingen. Voorbeelden te over: Atkins dieet, Montignac, Sonja Bakker, dr. Frank. Wie volgt?

Combinatie van zin en onzin

Of wonderdiëten werken? De een zweert erbij en heeft het tot leefstijl verheven, de ander vindt het helemaal niets. Hoe het mogelijk is dat men toch baat heeft bij wonderdiëten die niet gesteund worden door enige wetenschappelijke onderbouwing? Het antwoord is vaak heel eenvoudig. Ook wonderdiëten bevatten in de meeste gevallen minder calorieën dan de gangbare voeding, waardoor het lichaam reserve-calorieën zal moeten aanspreken uit het eigen vetweefsel. Het resultaat is gewichtsverlies en dus lijken de principes van het wonderdieet effect te hebben.

'Lijken te hebben', want ieder effect uit een wonderdieet is terug te voeren op het feit dat men minder calorieën inneemt en evenwichtiger gaat eten als gevolg van correcte adviezen die in het wonderdieet verweven zijn. Niet meer en niet minder.

Correcte adviezen

Een slimme zet van de bedenkers van wonderdiëten is dat zij hun veelal verzonnen maar geloofwaardige dieetprincipes combineren met daadwerkelijk goede adviezen. Hierdoor komt het verhaal direct geloofwaardig over, want deze juiste adviezen ziet en hoort men dagelijks in de media of in de supermarkt. Eet veel groente en fruit, wees matig met dierlijke producten en verzadigd vet, drink veel water, maak ruim gebruik van volkerenproducten (voedingsvezels). Prima adviezen. Maar als de goeroes er zelf geen principes bij verzinnen krijgen ze geen volgelingen en verdienen ze geen geld aan bijvoorbeeld boeken.

Scheiden van voedingsmiddelen

Eén van de bekendste voedingsprincipes is dat van het scheiden van voedingsmiddelen. Koolhydraten mogen bijvoorbeeld niet samen met eiwitten worden gegeten, want dat zou de vertering in de weg staan. Onzin: voor de afzonderlijke macronutriënten koolhydraten, eiwitten en vetten heeft het lichaam aparte enzymsystemen die uitstekend naast elkaar functioneren. Ga ook maar eens na: bijna alle afzonderlijke voedingsmiddelen (kaas, brood, melk, etc.), bevatten zowel koolhydraten, eiwitten en vetten. Als de dieetgoeroes gelijk zouden hebben, dan kun je dus vrijwel niets meer eten zonder er van aan te komen.

U kunt vanaf vandaag dus gewoon weer lekker genieten van een complete warme maaltijd, bestaande uit een stukje vlees, vis, kip of een vegetarische vleesvervanging, aardappelen, rijst of pasta en een flinke portie groenten!

Evenwichtige voeding

Om succesvol af te slanken volstaat het om tijdelijk een voeding met minder calorieën te gebruiken en extra lichaamsbeweging te volbrengen. Een caloriebeperkte voeding kan worden samengesteld met behulp van maaltijdvervangers of op basis van gewone voedingsmiddelen. Voor een blijvend resultaat dient de dieetfase gevolgd te worden door een opbouwfase en een gewichtbeheersingsfase. In de gewichtbeheersingsfase kunt u weer gewoon alles blijven eten wat u lekker vindt in alle gangbare combinaties.

De 'Richtlijnen Goede Voeding' van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding te Den Haag www.voedingscentrum.nl dienen nog altijd als uitgangspunt voor een evenwichtige en gezonde voeding. Niet de verzonnen principes van afslankgoeroes die er alleen maar op uit zijn geld te verdienen. Bij het Voorlichtingsbureau voor de Voeding kunt u folders verkrijgen die u meer vertellen over de Richtlijnen Goede Voeding.

Wonderdiëten zijn dus veelal gebaseerd op halve waarheden en geloofwaardig klinkende onzin. Hoe de opbouw van een volwaardig en doeltreffend afslankprogramma er uit ziet leest u in hoofdstuk 6.

HOOFDSTUK 6

STRATEGIE VAN EEN DOELTREFFEND AFSLANKPROGRAMMA

Veel zaken bepalen het succes van een afslankpoging. voornamelijk de motivatie, het soort dieet en de opbouw van het afslankprogramma zijn essentieel. Bij de opbouw van een doeltreffend afslankprogramma dient u een bepaalde strategie te volgen. Zie ook hoofdstuk 13.

Jojo-effect

Indien de juiste methode (maaltijdvervangers of gewone voeding) gekozen wordt, is afslanken voor de meesten niet zo moeilijk. Maar vrijwel niemand slankt af met het doel om daarna weer net zo snel aan te komen. Integendeel. Eigenlijk bestaat iedere afslankpoging uit twee hoofddoelstellingen: het streefgewicht *behalen* én het streefgewicht *behouden*.

Het zogenaamde jojo-effect is menigmaal de grote spelbreker.

Afvallen en weer aankomen, afvallen en weer aankomen, afvallen en vaak komt men nog meer aan dan het oorspronkelijke gewicht van voor de afslankpoging. Waardoor wordt die frustrerende terugval toch veroorzaakt?

Het lichaam ervaart een afslankpoging als een situatie van voedselschaarste en past vervolgens de stofwisseling aan.

Na het behalen van het streefgewicht gaat men in de regel direct over op het gangbare voedingspatroon. De stofwisseling is dan echter lager dan normaal, waardoor het lichaam de gegeten voeding eerder zal beschouwen als een overschot.

Een overschot aan voeding (calorieën) wordt in het lichaam opgeslagen als lichaamsvet.

Voeg hieraan toe dat men daarna vaak weer vervalt in minder gewenste voedingsgewoonten en u heeft uw verklaring voor het jojo-effect.

De standaard situatie:

vrijwel iedereen die aan een afslankpoging begint, volgt uitsluitend een dieetfase. Met de mentale-, opbouw- en de gewichtbeheersingsfase wordt geen rekening gehouden. Gevolg: jojo-effect.

Alle inspanningen zijn dan uiteindelijk weer voor niets geweest.

Fasering afslankprogramma

Ieder succesvol afslankprogramma dient daarom uit een viertal fasen te bestaan:

- ✓ de *mentale* fase
- ✓ een *dieetfase*
- ✓ een *opbouwfase* en
- ✓ een *gewichtbeheersingsfase*.

- **Mentale fase**

In deze fase bereid u zich goed voor op de dieetfase. Hoe gaat u het aanpakken, welk dieet gaat u kiezen, wel of geen maaltijdvervangers, een reëel einddoel bepalen en hoe verder gaan na het bereiken hiervan.

Deze fase wordt het meest onderschat en door velen overgeslagen. U kunt bv. boeken en tijdschriften lezen over ervaringen van anderen en algemeen een beter inzicht te krijgen, u kunt zich gaan verdiepen in de voedingsmiddelen, wel of geen diëtiste raadplegen, u kunt overwegen om te gaan sporten, wel of niet i.c.m. diëten, etc. U moet gemotiveerd zijn om te willen afslanken en bereid zijn uw eetgewoonten enigszins aan te passen.

Er is ook veel op het internet te vinden over diëten en afslanken, ook hoe u zich mentaal hierop kan voorbereiden.

Dit e-book kan bijvoorbeeld ook helpen aan uw mentale voorbereiding.

Zie ook hoofdstuk 10: Mentale voorbereiding.

- **Dieetfase**

Gedurende de dieetfase gaat u werkelijk op 'dieet'. Primaire doelstelling is het behalen van het streefgewicht. Uiteraard op basis van een verantwoord 'dieet' bestaande uit gangbare voedingsmiddelen, maaltijdvervangers of een combinatie hiertussen.

Kiest u de methode die bij u past, dan zult u in combinatie met uw motivatie, uw streefgewicht ongetwijfeld behalen. Maar dan begint het pas.

- **Opbouwfase**

Het eerste dat u doet indien het einde van de dieetfase nadert is het vaststellen van de opbouwfase. Stapsgewijs gaat u meer voeding gebruiken tot aan uw oorspronkelijke behoefte aan calorieën. Uw stofwisseling kan hierdoor langzaam wennen aan de telkens groter wordende hoeveelheid voedsel. Een goede opbouwfase voorkomt zo het jojo-effect op korte termijn!

Indien u alle hoofdmaaltijden heeft vervangen door *maaltijdvervangers* dan kunt u de volgende richtlijn aanhouden.

Tijdens de eerste drie dagen na de dieetfase maakt u weer gebruik van een volwaardige warme maaltijd bestaande uit een stukje vlees, vis, gevogelte of een vleesvervanging, een ruime portie groenten en een portie aardappelen, rijst of deegwaren.

Vervolgens komt op dag vier tot en met zes ook het ontbijt erbij. Een ontbijt kan bestaan uit brood of broodproducten, yoghurt met muesli of pap.

Ten slotte wordt van dag zeven tot dag negen ook de middagmaaltijd toegevoegd. In negen dagen tijd gebruikt u dagelijks weer alle hoofdmaaltijden.

Indien u alleen het ontbijt en de middagmaaltijd heeft vervangen door *maaltijdvervangers* dan kunt u onderstaande richtlijn aanhouden.

Tijdens de eerste twee dagen na de dieetfase gebruikt u weer het ontbijt. Op dag drie en vier wordt de middagmaaltijd tevens toegevoegd. De opbouwfase duurt hierbij totaal vier dagen.

In het geval dat u een zogenaamd 1000-calorieëndieet op basis van gangbare voedingsmiddelen heeft gevolgd, kunt u de opbouwfase indelen in een periode van drie of van zes dagen. Wanneer het verschil tussen de hoeveelheid voeding in de dieetfase met de gangbare voeding niet zo groot is, dan duurt de opbouwfase drie dagen. Is het verschil vrij groot tot groot, dan duurt de opbouwfase zes dagen. Tijdens deze opbouwfase gaat u stapsgewijs meer voeding aan iedere maaltijd toevoegen, bijvoorbeeld extra brood of broodproducten.

- **Gewichtbeheersingsfase**

Na afloop van de opbouwfase volgt de gewichtbeheersingsfase.

Als laatste voegt u verantwoorde tussendoortjes toe aan uw voedingspatroon, zoals fruit, yoghurt, ontbijtkoek, krentenbol, etc.

Het jojo-effect op langere termijn kan worden voorkomen door het volgen van een verantwoord voeding- en leefpatroon. Deze gewichtbeheersingsfase is de grootste uitdaging. Dit is immers de periode waarin u uw streefgewicht heeft behaald en weer normaal bent gaan eten.

Diëten zijn vaak eenzijdig en eentonig en moeilijk vol te houden. Om gewichtsverlies *blijvend* onder controle te kunnen houden, zal uw eetpatroon ook *blijvend* moeten veranderen.

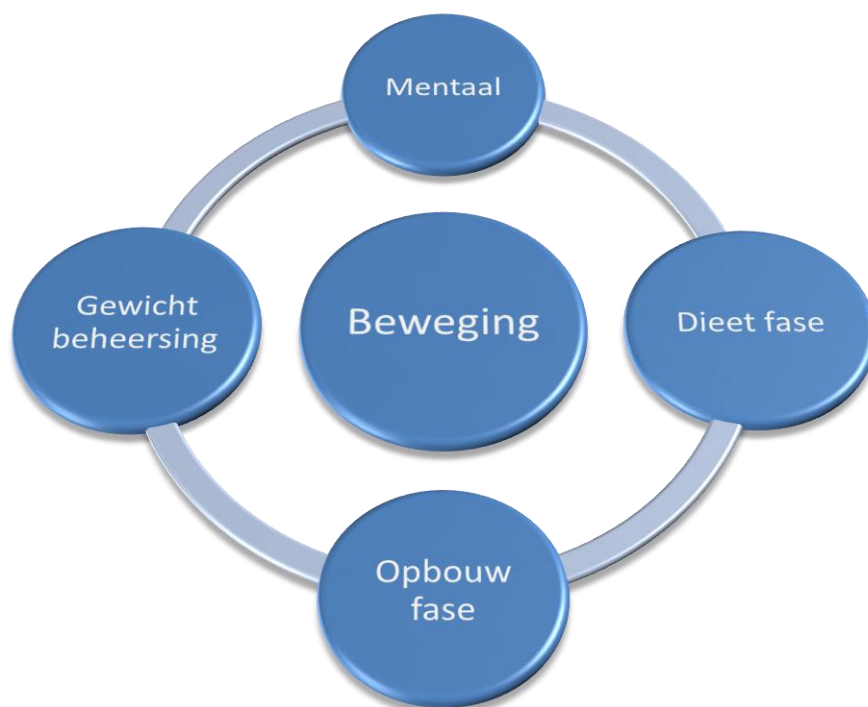
Indien u een gezonde voeding combineert met een verantwoord gebruik van minder gewenste producten (koek, snoep, snacks) én voldoende lichaamsbeweging, dan zult u eindelijk in staat zijn uw behaalde streefgewicht na een afslankpoging vast te houden.

SUCCESVOL AFSLANKEN

- **Lichaamsbeweging**

Lichaamsbeweging speelt een belangrijke rol binnen een volwaardig afslankprogramma. Dit staat dan ook centraal te staan in de cirkel van 4 fasen. Reden genoeg om in hoofdstuk 7 in te gaan op de effecten van lichaamsbeweging bij afslanken en gewichtsbeheersing.

4 fasen in afslanken, waarin beweging centraal staat



HOOFDSTUK 7

LICHAAMSBEWEGING EN AFSLANKEN

Voldoende lichaamsbeweging is een van de pijlers van een gezonde leefwijze. lichaamsbeweging is tevens onlosmakelijk verbonden met afslanken. In dit hoofdstuk wordt de rol van lichaamsbeweging bij afslanken en gewichtbeheersing nader toegelicht.

Algemene effecten

Voldoende lichaamsbeweging is een absolute voorwaarde voor een goede lichamelijke gezondheid. Maar ook het mentale welbevinden stijgt bij het regelmatig uitvoeren van lichamelijke inspanning. Een gezonde geest in een gezond lichaam, zoals het bekende gezegde luidt. Inspanning werkt bovendien ontspannend.

Men voelt zich fitter en kan de alledaagse beslommeringen beter aan. Ook het volhouden van een gezond voedingspatroon gaat sportende mensen beter af dan ongetrainden.

En last but not least zorgt extra lichaamsbeweging voor een directe toename van het energieverbruik ten behoeve van de inspanning en een toename van het energieverbruik op lange termijn vanwege herstel en een 'verhoging van de ruststofwisseling'.

Bewegingsvormen

Welke sport is nu het meest geschikt om te beoefenen en welke trainingsintensiteit is het beste?

De trainingsintensiteit bepaalt welke brandstof het lichaam tijdens de inspanning verbruikt. Spiersuiker wordt aangesproken als energiebron bij kortdurende inspanningen met een hoge intensiteit. Vetweefsel wordt aangesproken bij langdurende inspanningen met een lage intensiteit. Bij de meeste bewegingsvormen wordt gebruik gemaakt van een combinatie van deze energiebronnen.

Bij langdurende inspanningen met een lage intensiteit (o.a. wandelen en fietsen) zal het lichaam een groter beroep doen op de voorraad vetweefsel voor het volbrengen van de inspanning.

Het lichaam verbruikt ook energie na afloop van de inspanning ten behoeve van het herstel en het onderhoud van spieren.

Tijdens kortdurende inspanningen met een hoge intensiteit (o.a. krachtsporten en sprinten) wordt meer spiermassa opgebouwd en vraagt het herstel meer energie.

In deze rust- en herstelperiode wordt vooral energie in de vorm van vetweefsel gebruikt.

Kortom, iedere bewegingsvorm bevordert het proces van vetverbranding! U kunt dus het beste kiezen voor een bewegingsvorm die bij u past en wat u leuk vindt om te doen. Een absolute voorwaarde om de bewegingsvorm onderdeel te laten uitmaken van uw leefpatroon.

Wel is het belangrijk hoe vaak u de bewegingsvorm beoefent. Het is beter om drie keer per week een half uur te bewegen dan één keer per week anderhalf uur!

Afslankprogramma's

Het merendeel van de bezoekers van een sportcentrum komt daar met het doel om enkele of zelfs tientallen kilo's af te slanken. Niet verwonderlijk dat menig sportcentrum een afslank- of gewichtbeheersingsprogramma aanbiedt.

De opzet van deze programma's loopt behoorlijk uiteen. Van uitsluitend bewegingslessen tot begeleiding door de diëtist en persoonlijke aandacht voor minder gewenste voedingsgewoonten. De deelnemende groep is eveneens divers. Van mensen met een paar kilo's teveel tot mensen met ernstig overgewicht. De doelstelling en daarmee de verwachting van de verschillende deelnemers is hierdoor niet altijd gelijk.

Afslanken en gewichtbeheersing

Voor de deelnemers is het vaak onduidelijk wat het uitgangspunt is van het programma dat het sportcentrum aanbiedt.

Enige jaren geleden waren 'afslankprogramma's' nog voornamelijk gericht op het verminderen van het vetweefsel. Tegenwoordig is de trend verschoven naar gewichtbeheersingsprogramma's.

Dit is een gevolg van de lessen uit de praktijk. Met alleen bewegingslessen slankt men geen tien kilogram af in tien weken. Dit is echter wel de verwachting van de deelnemers.

Omdat goede begeleiders voor het voedingsdeel van een afslankprogramma niet eenvoudig te vinden zijn, is het aanbieden van een gewichtbeheersingsprogramma een realistischer benadering van de klant.

Van een afslankprogramma mag men verwachten dat men het lichaamsvetweefsel doeltreffend zal verlagen. Een gewichtbeheersingsprogramma is erop gericht om het huidige lichaamsgewicht te behouden. Iedere kilo die men afslankt is meegenomen.

Resultaat: alleen sporten

Naast alle algemene voordelen van lichaamsbeweging is inspanning de ideale methode om op gewicht te blijven. Gewichtbeheersing is natuurlijk altijd beter dan aankomen.

Gedurende drie keer per week één uur trainen verbruikt het lichaam circa 250 gram vetweefsel. Dat is één kilogram per maand. Als gevolg van de training zal het lichaam meestal ook wat extra spierweefsel aanmaken. Hoewel de lichaamssamenstelling langzaam maar zeker ten gunstig verandert, vergt het enorm veel doorzettingsvermogen om alleen op basis van extra lichaamsbeweging af te slanken.

Resultaat: sporten en voedingsmaatregelen

Een beter resultaat kan men verkrijgen uit een combinatie van extra lichaamsbeweging en voedingsmaatregelen. Voornamelijk wanneer er sprake is van minder verantwoorde voedingsgewoonten. In enkele maanden tijd kan het resultaat verbluffend zijn. Hanteer wel altijd de 'Spelregels goede voeding' van het Voedingscentrum als basis voor uw voedingspatroon!

Extra lichaamsbeweging is essentieel om het huidige lichaamsgewicht te beheersen. Om het lichaamsgewicht te verminderen is extra lichaamsbeweging een niet te onderschatten factor, maar in veel gevallen niet toereikend om doeltreffend af te slanken. Voeding- en dieetmaatregelen vormen daarom in het algemeen de basis van een doeltreffend afslankprogramma. Succes begint bij inzicht in uw eigen voedingsgewoonten. In hoofdstuk 8 leest u hoe u dit inzicht kunt verkrijgen.

Conclusie

Sporten en bewegen houdt een mens vitaal en is dan ook voor iedereen aan te raden. Met onze uitgebalanceerde voeding zal men op een gezonde manier gewicht verliezen en is sporten niet per se noodzakelijk. Bewegen op een gezonde manier zoals wandelen, fietsen en zwemmen horen hier ook bij.

HOOFDSTUK 8

INZICHT IN EIGEN VOEDINGSGEWOONTEN

Verandering begint met bewustwording. zo ook verandering in voedingsgewoonten. Inzicht in het eigen voedingspatroon vormt de basis voor een persoonlijk dieetadvies.

Voedingsgewoonten

Eten doen we iedere dag. Meerdere maaltijden en veelal meerdere tussendoortjes. Wat, wanneer, waar en hoe we eten en drinken wordt samengevat met de term 'voedingsgewoonten'. De voedingsgewoonten tezamen vormen het voedingspatroon.

Voedingsgewoonten worden door vele factoren bepaald. De cultuur van een land, de beschikbaarheid van voeding, de opvoeding en de diverse media bepalen voor een groot deel de voedingsgewoonten van een persoon.

In Nederland kennen we het brood- of papontbijt, de broodlunch en de warme maaltijd met de klassieke aardappelen, groenten en vlees met jus als basis. De multiculturele samenleving heeft er de laatste decennia aan bijgedragen dat de voedingsgewoonten van de gemiddelde Nederlander een stuk gevarieerder zijn geworden. Denk maar eens aan het grote aantal buitenlandse restaurants. Maar ook het aanbod in de supermarkten is behoorlijk uitgebreid.

Vanwege de vele factoren die van invloed zijn op de voedingsgewoonten en de persoonlijke voorkeuren voor producten, is het niet verwonderlijk dat er zeer veel verschillende voedingsgewoonten te onderscheiden zijn. Gewenste voedingsgewoonten, maar ook minder gewenste voedingsgewoonten.

Weet wat u eet

De term 'voedingsgewoonten' zegt het eigenlijk al: 'gewoonten'. Gewoonten zijn veelal onbewuste processen. Het gebeurt als het ware automatisch. Iedere dag weer eten en drinken we. Veelal zonder er echt bij stil te staan.

Zoals u ongetwijfeld weet zijn bepaalde voedingsgewoonten minder gewenst. Voor de algemene gezondheid en/of voor het uiterlijk van het lichaam. Is dit bij u het geval en wilt u iets aan uw gezondheid en/of het uiterlijk van uw lichaam veranderen, dan is het van belang dat u zich bewust wordt van uw eigen voedingsgewoonten.

Voorafgaand aan een dieetperiode dient u daarom inzicht te verkrijgen in uw eigen voedingsgewoonten. Om succes te behalen op korte termijn dient uw dieet immers afgestemd te worden op uw huidige voedingsgewoonten.

SUCCESVOL AFSLANKEN

Om succesvol af te slanken op langere termijn, en dat willen we natuurlijk allemaal, is het tevens van belang dat u uw minder gewenste voedingsgewoonten leert herkennen. En niet minder belangrijk: waarom dat zo is en hoe dat veranderd kan worden. Anders is de kans groot dat u na de dieetperiode weer in dezelfde fouten vervalt met het jojo-effect als mogelijk gevolg!

Voedingsdagboek

Er zijn diverse methoden beschikbaar om de voedingsgewoonten van een persoon te achterhalen. De '24-uur navraag methode' wordt door diëtisten veel gehanteerd. In een persoonlijk gesprek, de zogenaamde anamnese, wordt het gemiddelde voedingspatroon van de persoon nagevraagd. Begonnen wordt met het ontbijt, waarna alle momenten van de dag aan bod komen. Vervolgens worden er nog enkele controlevragen gesteld.

Een andere methode die minder tijd kost voor de diëtist is het 'voedingsdagboek methode'. Gedurende een aantal representatieve dagen houdt de persoon voor wie het dieetadvies bestemd is een voedingsdagboek bij. Des te meer dagen genoteerd worden, des te vollediger is het inzicht in de voedingsgewoonten. Voor onderzoeksdoeleinden wordt vaak uitgegaan van een periode van zeven dagen. Deze periode blijkt voor veel mensen te lang te zijn en daardoor belastend. Een 'periode van drie dagen' blijkt eveneens een goede indruk te geven van de voedingsgewoonten.



Het is aan te raden om een voedingsdagboek bij te houden. Vooral voor mensen die voor het eerst starten met een dieet kan dit een goed hulpmiddel zijn.

Richtlijnen

Om daadwerkelijk de juiste gegevens te verkrijgen dient een voedingsdagboek aan een aantal voorwaarden te voldoen.

Voorafgaand aan het voedingsdagboek zullen diverse gegevens nagevraagd moeten worden. Naast de persoonlijke gegevens, zoals geslacht, leeftijd, lichaamslengte en huidige lichaamsgewicht, moet worden nagegaan of het beroep invloed heeft op de voedingsgewoonten. Voornamelijk of er sprake is van wissel- of ploegendiensten. Ook dient men de zogenaamde voedselaversies te noteren. De producten die men dus echt niet lekker vindt of kan verdragen. Indien iemand niet van rauwkost houdt kun je dat diegene moeilijk gaan voorschrijven.

En ten slotte is het natuurlijk van groot belang dat wordt nagevraagd of men bepaalde aandoeningen heeft die van invloed zijn op het voedingspatroon, zoals suikerziekte of allergieën.

Het voedingsdagboek zelf bevat voldoende ruimte waar men de voeding gedurende drie dagen kan noteren. Voor ieder maaltijdmoment kan een aparte pagina worden genomen. Op de eerste pagina van het voedingsdagboek vermeldt men het ontbijt gedurende de drie dagen, de tweede pagina is voor 'de loop van de ochtend'. Vervolgens zijn er pagina's voor de middagmaaltijd, de loop van de middag, de avondmaaltijd en de loop van de avond.

Door de maaltijdmomenten op aparte pagina's te noteren verkrijgt de diëtist direct een duidelijk inzicht in de gemiddelde maaltijd en hoeft er niet steeds gebladerd te worden.

Het tijdstip waarop de maaltijd of het tussendoortje wordt gebruikt dient hierbij vermeld te worden.

Het voedingsdagboek bevat een gedetailleerde instructie.

Zo dient men alles te noteren wat wordt genuttigd. Dus ook alle kopjes koffie met de suiker en de melk, alcoholische dranken, snoepjes, koekjes, enzovoorts.

De inhoudsmaat of de hoeveelheid dient eveneens aangegeven te worden. Bijvoorbeeld 'een volle eetlepel suiker', 'vier kleine aardappelen', één longdrinkglas cola'. Ten slotte dient de soort en eventueel het merk aangegeven te worden: halfvolle melk, volkoren brood, 30+ kaas.

Tijdens het noteren van de voedingsgewoonten in het voedingsdagboek wordt men zich al bewust van de eigen voedingsgewoonten. Het kan voorkomen dat men tijdens de dagen dat het voedingsdagboek wordt ingevuld onbewust wat 'gezonder' gaat eten. Dit is niet de bedoeling. Des te eerder het voedingsdagboek wordt ingevuld, des te beter het dieetadvies kan zijn!

Het bijhouden van een voedingsdagboek dient als basis voor een dieetadvies en vergroot de kans op blijvend succes na een dieetperiode.

HOOFDSTUK 9

IN SHAPE MET HET 10-STAPPENPLAN

Ieder jaar komt het terug, dat vervelende wintervet. met het mooie weer en de vakantie voor de deur, moet het er zo snel mogelijk weer af. doe het dit keer verantwoord met het 10-stappenplan.

Hebt u de hele winterperiode goed op uw voeding gelet? Weet u nog precies hoe uw favoriete sportcentrum in de buurt er van binnen uit ziet? Waarschijnlijk niet en breekt het zweet u letterlijk uit als de zomervakantie voor de deur staat.

Samen met een enorm aantal landgenoten wilt u snel nog even voor de vakantie de nodige kilo's wintervet kwijtraken om weer fatsoenlijk in bikini en zwembroek te passen. Bezint eer ge begint is een treffend advies voor al diegenen die aan hun jaarlijkse paniekdieet beginnen.

Het is strandweer, het lijkt wel van de ene op de andere dag. U wordt zich weer bewust van uw lichaamsvormen. Vooral rond de benen, billen en de buik. De meest geshockeerden onder ons beginnen direct en resoluut met een zeer streng, veelal zelfverzonnen dieet. Weken lang magere yoghurt drinken of soep. Natuurlijk slank je daar snel van af, maar het is tevens zeer ongezond. Tekorten aan voedingsstoffen en afbraak van spierweefsel zijn het gevolg.

Door het langdurig volgen van dergelijke 'diëten' is het zelfs mogelijk dat de organen worden aangetast (hartspier!). Bovendien is het gewichtsverlies slechts van tijdelijke aard. Aan het einde van de zomer zit alles er weer aan.

STAP 1 MOTIVATIE

Ieder succes staat of valt met de omvang van uw motivatie. Zo ook het succes uit een afslankperiode. Wie onvoldoende gemotiveerd is om af te slanken heeft geen kans van slagen. Begin dan (nog) niet aan een afslankpoging is het enige en juiste advies!

Bent u wel gemotiveerd? Meer dan voldoende? Ga verder naar stap 2.

STAP 2 ZELFKENNIS

Naast de aanwezigheid van voldoende motivatie is het welslagen tijdens en na afloop van een afslankperiode afhankelijk van uw persoonlijke omstandigheden. Een afslankperiode vergt veel van uzelf. U heeft dan al aandacht absoluut hard nodig om uw motivatie in stand te houden.

Stress, zowel privé als tijdens het werk, kan daarom een beperkende factor vormen voor afslanksucces. Wie gebukt gaat onder stress of een anderszins beperkende situatie dient daar eerst een oplossing voor te vinden, alvorens verder te gaan naar stap 3.

STAP 3 DOELSTELLING

Uw doelstelling bepalen is essentieel voor een gedegen voorbereiding en uitvoering van een afslankperiode. Wat wilt u bereiken? Wilt u een bepaald aantal kilogrammen kwijt raken of wilt u bepaalde kleding weer aan? Hoeveel tijd gunt u uzelf hiervoor? Bedenk dat een gewichtsverlies van 3-4 kilogram per week niet realistisch is.

Bepaal een streefgewicht dat voor u haalbaar is. Bepaal vervolgens de tijdsduur van de afslankperiode (de dieetfase, zie stap 7). Ga hierbij uit van een gemiddeld gewichtsverlies van 1 tot 2 kilogram per week. Afhankelijk van de dieettrouw, trainingsinspanningen en huidig stofwisselingsniveau kan het gemiddelde gewichtsverlies per individu verschillen.

STAP 4 MENTALE VOORBEREIDING

Verlies uw doelstelling geen dag uit het oog! Sta ermee op en ga ermee naar bed. Eventuele moeilijke momenten zult u hierdoor overwinnen. Om uw motivatie op peil te houden kunt u bijvoorbeeld een foto ophangen van uzelf in zomershape.

Een hongergevoel wordt normaal ervaren als een negatief gevoel. Tijdens een afslankperiode is dit echter precies tegenovergesteld! Wanneer u een hongergevoel krijgt, wees daar dan blij mee! Een hongergevoel is een teken dat uw vetvoorraden worden verbrand.

Wees ook elke keer trots op uzelf als u een dikmakende lekkernij af weet te slaan. Ten slotte heeft bijna iedereen wel eens zwakke momenten tijdens een afslankpoging, waarbij men in de fout gaat. Dit is absoluut geen reden om te stoppen! Compenseer een mindere dag gewoon met een extra training tijdens de volgende dag.

STAP 5 LICHAAMSBEWEGING

Hoewel het overgrote deel van het gewichtsverlies tijdens een afslankpoging het gevolg is van voedingsmaatregelen, is voldoende lichaamsbeweging essentieel tijdens (en na!) het afslankproces. Naast een directe bijdrage in de vetverbranding, een toename van de spiermassa en daarmee de basisstofwisseling, voelen actieve personen zich veel prettiger waardoor zij een dieet makkelijker kunnen volhouden. De soort lichaamsbeweging is niet belangrijk. Kies een bewegingsvorm die u zelf leuk vindt, of dit nu wandelen, fietsen of aerobics is. Training in het sportcentrum heeft als bijkomend voordeel dat u uw figuur kunt corrigeren en verder ontwikkelen.

Regelmatig bewegen en verdeeld over de week is aan te bevelen.

STAP 6 AFSLANKMETHODE

Doeltreffend afslanken betekent minder calorieën opnemen dan verbruiken. Alleen dan wordt het lichaam verplicht calorieën vrij te maken uit de eigen voorraad: het lichaamsvet. Afhankelijk van uw huidige voedingsgewoonten kunt u kiezen uit diverse afslankmethoden. Eet u gemiddeld tot veel, dan kunt u afslanken op basis van gangbare voedingsmiddelen. Afslanken met maaltijdvervangers is eveneens een uitstekende optie.

Eet u normaal niet een dergelijke grote hoeveelheid voeding, wat voor de meesten van ons geldt, dan zal een dieet op basis van gangbare voedingsmiddelen weinig tot geen effect hebben. Het verschil in het aantal calorieën in de huidige voeding ten opzichte van het aantal calorieën in het dieet is dan veelal te klein. Het lichaam doet dan geen tot een minimaal beroep op uw lichaamsvet. Kortom, het wintervet blijft zitten waar het zit.

Wie weinig eet zal alleen doeltreffend kunnen afslanken via een afslankmethode waarbij gebruik wordt gemaakt van maaltijdvervangende dieetproducten, verkrijgbaar bij de drogist, supermarkt en apotheek. Of juist meer gaan bewegen, waardoor extra calorieën verbrand worden. Zie punt 5.

STAP 7 DIEETFASE

Ieder verantwoord dieet bestaat uit een mentale fase, een dieetfase, een opbouwfase (stap 8) en een gewichtbeheersingsfase (stap 9). Gedurende de dieetfase gaat u werkelijk op 'dieet'.

Indien u wilt afslanken met een dieet op basis van gangbare voedingsmiddelen, dan zorgt u ervoor dat u tijdens de dieetfase minder voeding binnen krijgt dan normaal. Magere producten, kleinere porties, geen gemaksvoesel (koek, snoep, etc.) en geen dranken. Zorg ervoor dat u tijdens de dieetfase niet minder gaat eten dan absoluut noodzakelijk voor goede gezondheid!

Tijdens een afslankperiode waarin gebruik wordt gemaakt van een dieet op basis van maaltijdvervangende dieetproducten, vervangt u één of meerdere hoofdmaaltijden door een maaltijdvervanger.

STAP 8 OPBOUWFASE

Slank worden is één, slank blijven een tweede! Om het korte termijn jojo-effect te voorkomen dient u de voeding tijdens de dieetfase weer stapsgewijs op te bouwen naar uw oorspronkelijke behoefte aan calorieën. De stofwisseling van uw lichaam kan hierdoor langzaam wennen aan de toename van de hoeveelheid calorieën. Noteer de dagvoeding die u per stap wilt invoeren en het aantal dagen per stap. Minimaal drie dagen per opbouwstap.

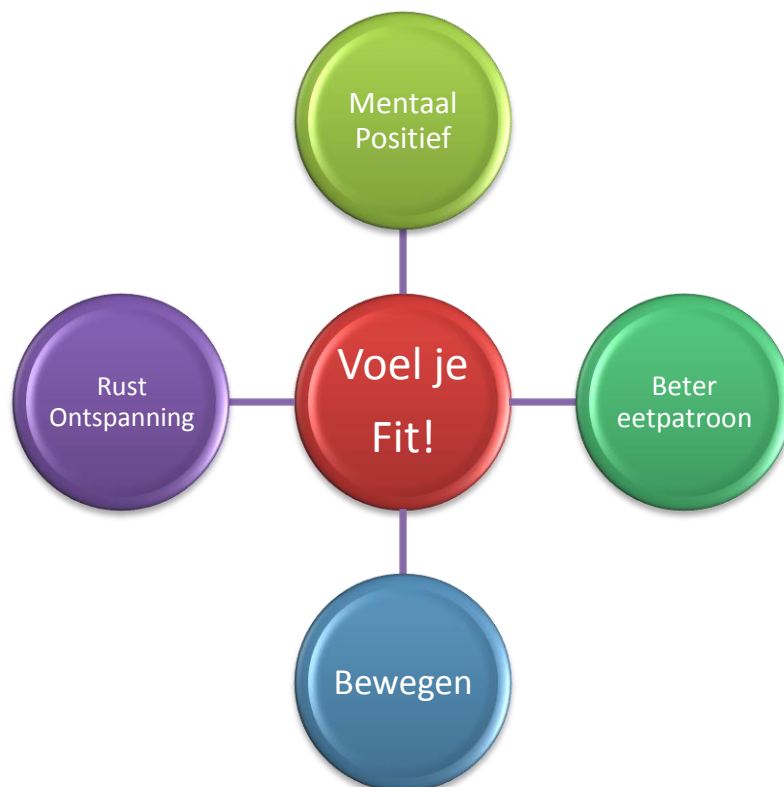
STAP 9 GEWICHTBEHEERSINGSFASE

In de derde en laatste fase, de gewichtbeheersingsfase, gebruikt u een verantwoorde voeding waarbij u eet volgens de Richtlijnen Gezonde Voeding van het Voedingscentrum. Hierbinnen is uiteraard plaats voor versnaperingen, zoals snacks en een borrel. Maar matigheid blijft geboden!

STAP 10 SLANK BLIJVEN!

Deze zomer mag u weer gezien worden. Maar zou het niet prettig zijn om ook na de zomer op gewicht te blijven? Hanteer een verantwoord voedingspatroon zoals tijdens de gewichtbeheersingsfase en laat extra lichaamsbeweging onderdeel uitmaken van uw leefstijl. Dit is en blijft de enige manier om een gezond gewicht en een mooi lichaam te behouden.

Vind je balans!



HOOFDSTUK 10

MENTALE VOORBEREIDING

Een succesvolle afslankpoging staat of valt met de mentale voorbereiding. voldoende motivatie, zelfkennis en het bepalen van een reële doelstelling zijn essentieel om het beoogde doel te behalen.

Voorbereiding

Het bijhouden van een voedingsdagboek waarin de huidige voedingsgewoonten worden besproken (hoofdstuk 8) is een onderdeel van de fysieke voorbereiding op een afslankperiode. Andere onderdelen van de fysieke voorbereiding zijn de keuze van de afslankmethodiek (hoofdstuk 11), de aanschaf van het te gebruiken voedsel en/of maaltijdvervangende dieetpreparaten en de keuze voor een bewegingsprogramma.

De mentale voorbereiding daarentegen is minstens zo belangrijk. Want heeft u zelf niet de ervaring dat het heel makkelijk is om aan een afslankpoging te beginnen maar dat de motivatie soms al na een paar dagen of een enkele weken tot een nulpunt is gedaald? De afslankpoging wordt vroegtijdig en veelal met een teleurstellend resultaat afgesloten.

De mentale voorbereiding bestaat dan ook niet alleen uit de motivatie om te starten.

Vooraf tijdens de afslankperiode dient de motivatie op peil gehouden te worden. Een goede mentale voorbereiding, waaronder het kiezen van een reële doelstelling valt, kan hier een grote bijdrage aan leveren. Om het lichaamsgewicht voor onbepaalde tijd te beheersen is voldoende motivatie eveneens van groot belang. Een niet te verwaarlozen aandachtspunt is het aanwezig zijn van stressvolle situaties in uw dagelijks bestaan. Een bindende reden om een afslankpoging uit te stellen.

Motivatie vooraf

Motivatie is de sleutel tot succes, zowel voor, tijdens als na een afslankperiode. Voldoende motivatie is essentieel om te starten met een afslankpoging.

Een goede voorbereiding kan de motivatie aanzienlijk versterken. Vraag uzelf af waarom u eigenlijk wilt afslanken. Wilt u dit voor uzelf of doet u het voor een ander?

U moet het echt zelf willen, anders is de kans van slagen minimaal.

Een goed hulpmiddel is het opschrijven van de reden of redenen waarom u wilt afslanken. Redenen kunnen zijn dat u er beter uit zult zien, fitter en gezonder zult worden of dat de oude garderobe dan weer past.

Motivatatie tijdens

Beginnen met een afslankpoging is al heel wat. Maar het volhouden vergt pas echt van uw doorzettingsvermogen. 'Op dieet gaan' is nu eenmaal niet een van de leukste bezigheden. De verleidingen zijn groot en alom aanwezig. Het korte-termijn genot van "iets lekkers" wint het vaak van het lange-termijn genot van een slank lichaam. Afslanken gaat ook vaak niet zo snel als men wil. Vandaar dat het erg belangrijk is om een reëel doel te stellen om de motivatie geen schade toe te brengen.

Daarbij komt ook nog eens het hongergevoel na een aantal dagen om de hoek kijken en u begrijpt hoe sterk u in uw schoenen moet staan om een afslankperiode van enkele maanden met succes te volbrengen.

Er zijn veel trucjes te bedenken die u kunnen helpen bij moeilijke momenten tijdens een afslankperiode. U kunt bijvoorbeeld afspraken maken met uw partner of vrienden. Een soort van weddenschap afsluiten. Kleding ophangen die u weer aan wilt, zodat u hier telkens mee wordt geconfronteerd. Hetzelfde geldt voor foto's van uzelf. Plak deze bijvoorbeeld op de spiegel. Geef uzelf een compliment of een beloning als u een lekkernij heeft weten af te slaan. Wees trots op uzelf en het zal telkens eenvoudiger worden om te weigeren als u iets aangeboden wordt dat geen bijdrage levert aan uw lijn.

Bedenk dat een hongergevoel tijdens een afslankperiode juist een goed teken is. Een hongergevoel wordt normaal gesproken als iets naars ervaren. Tijdens een afslankperiode betekent een hongergevoel juist dat het lichaam druk bezig is het vetweefsel te verbranden. En gaat u een keer in de fout, dan is er nog niets aan de hand. Al zou het dagelijks gebeuren, dan is dat nog geen reden om een afslankpoging te staken. Als u bijvoorbeeld eens een keer een feestje heeft dan moet u daar, zei het met mate, gewoon van genieten. De volgende dag verricht u gewoon een extra training in uw sportcentrum!

Motivatatie erna

Motivatatie voor, tijdens en niet te vergeten na een afslankperiode. Het verkregen lichaamsgewicht behouden. Daar gaat het immers om. Nu kunt u het principe van contramotivatatie toepassen. Hang een foto op van uzelf voordat u aan de afslankperiode begon of bewaar een kledingstuk dat nu veel te groot is. U wilt toch immers niet meer terug naar dat oude lichaam?

Zelfkennis

Hoe sterk de motivatie ook is, het welslagen van een afslankpoging staat of valt met het af- of aanwezig zijn van stressvolle situaties, op werk, school of gewoon thuis.

SUCCESVOL AFSLANKEN

Stressvolle situaties zijn een belangrijke reden voor het mislukken van afslankpogingen. Zelfkennis, het kritisch kijken naar uzelf en uw persoonlijke omstandigheden is noodzakelijk om een dergelijke situatie te herkennen.

Voor het succesvol ondernemen van een afslankpoging is een volledige inzet nodig. Indien u van uzelf weet dat u zich op dit moment mentaal niet volledig kunt concentreren op het afslanken, dan kunt u hier beter mee wachten tot de omstandigheden zijn veranderd.

Doelstelling

Hoewel je enorm gemotiveerd kunt zijn bij aanvang van een afslankperiode, kan deze motivatie na verloop van tijd minder worden of zelfs geheel verdwijnen. Het behaalde resultaat, of beter gezegd het ontbreken van het gewenste resultaat, is hier veelal debet aan.

Iedere week 3 kilogram afslanken is vrijwel niet haalbaar op een gezonde wijze. Stel daarom een reëel doel. Bepaal een streefgewicht dat niet al te ver onder uw huidige lichaamsgewicht ligt en kies een geschikte tijdsduur. Bijvoorbeeld 10 kilogram in 3 maanden. Daarna kunt u eventueel weer een nieuw streefgewicht en bijbehorende tijdsduur bepalen.

HOOFDSTUK 11

KIES UW EIGEN AFSLANKMETHODE

Een afslankmethode (soort dieet) dient afgestemd te zijn op uw huidige inname aan calorieën, uw persoonlijke voorkeur en motivatie.

Een overzicht van de meest gangbare diëten is te vinden in de 'bijlagen'.

Afslankmethode

Uit één van de vorige delen van deze serie hebben we al geleerd dat een volwaardig voedingsadvies om af te slanken, maar vooral om slank te blijven, uit vier fasen bestaat.

De mentale fase, de dieetfase, de opbouwfase en de gewichtbeheersingsfase. In de dieetfase gaat u echt op 'dieet', in de opbouwfase wordt de voeding stapsgewijs weer opgebouwd tot de oorspronkelijke behoefte aan calorieën en in de gewichtbeheersingsfase gebruikt u een normale, gezonde voeding, waarbij u verantwoord gebruik maakt van gemaksvoedsel en alcoholische dranken.

Iedere afslankmethode bestaat dus altijd uit deze fasen. Binnen een afslankmethode kun je kiezen om geheel of gedeeltelijk gebruik te maken van maaltijd vervangende dieetproducten of van gangbare voedingsmiddelen.

Doeltreffende methode

Een afslankmethode waarbinnen geheel of gedeeltelijk gebruik wordt gemaakt van een maaltijdvervangend dieetproduct, noemen we de doeltreffende methode.

Een maaltijdvervanger, de naam zegt het al, wordt in de plaats van een gangbare hoofdmaaltijd (ontbijt, middag- en avondmaaltijd) genomen. In de regel worden er dan minder calorieën gebruikt dan het lichaam nodig heeft. Het gevolg is dat het lichaam een beroep gaat doen op de reservevoorraad calorieën van het lichaam: het lichaamsvet!

Maaltijdvervangende dieetproducten bevatten een minimale hoeveelheid calorieën, maar wel alle essentiële voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden en verhoudingen. Maaltijdvervangers zijn verkrijgbaar als poeders waarvan zelfstandig milkshakes en toetjes kunnen worden bereid, kant-en-klare drinkmaaltijden, repen, soepen en complete dagvoedingen. Bekende merken zijn Weight Care, Modifast, Slimfast, PowerSlim en Nutridrink van Nutricia. Ze zijn verkrijgbaar bij drogisterijen, apotheken en grote supermarkten.

SUCCESVOL AFSLANKEN

Doeltreffende methode – ‘basis’

Binnen de doeltreffende methode basis vervangt u al uw hoofdmaaltijden *tijdelijk* door een maaltijdvervanger.

Doeltreffende methode – ‘gematigde’

Binnen de doeltreffende methode: ‘gematigde’ blijft u de warme maaltijd gewoon gebruiken. Het ontbijt en de middagmaaltijd vervangt u *tijdelijk* door een maaltijdvervanger.

Gematigde methode

Binnen de gematigde methode wordt uitgegaan van een zogenaamde 1000- tot 1500-calorieën dieet (afhankelijk van uw huidige energiebehoefte) op basis van gangbare voedingsmiddelen.



Enkele producten van ‘maaltijdvervangers’

HOOFDSTUK 12

BEPAAAL UW PERSOONLIJK DIEET

Aan de hand van de gekozen afslankmethode, uw huidige voedingsgewoonten en de richtlijnen goede voeding kunnen we uw voedingsschema's voor de dieetfase opstellen.

Afslankmethoden

In hoofdstuk 11 heeft u kunnen lezen dat er een onderscheid wordt gemaakt tussen twee verschillende verantwoorde afslankmethodieken. De **doeltreffende methode** waarbij de gangbare maaltijden geheel of gedeeltelijk worden vervangen door een maaltijdvervangend dieetproduct en de **gematigde methode** waarbij de voeding binnen gangbare maaltijden worden gereduceerd tot minimale hoeveelheden normale voeding voor de betreffende persoon. Iedere afslankmethode bestaat uit een *mentale fase*, een *dieetfase*, een *opbouwfase* en een *gewichtbeheersingsfase*.

Van de afslankmethoden kunnen vele variaties worden bedacht die verantwoord zijn. In het kader van dit artikel beperken wij ons tot twee variaties van de doeltreffende methode en één variatie van de gematigde methode. Binnen de *doeltreffende methode* – '*basis*' worden alle hoofdmaaltijden tijdelijk vervangen door maaltijdvervangers. Binnen de *doeltreffende methode* – '*gematigd*' worden alleen het ontbijt en de middagmaaltijd vervangen.

Uw huidige voedingspatroon

De kans van slagen van een dieetperiode is in hoge mate afhankelijk van het feit of de voeding gedurende dieetfase is afgestemd op de huidige behoefte aan calorieën, uw dagindeling en uw voedselvoorkeuren. Indien u vrijwel iedere dag hetzelfde voedingspatroon hanteert dan zult u dit zonder problemen kunnen opschrijven. Wanneer u een onregelmatig voedingspatroon hanteert kunt u alles wat u eet en drinkt gedurende minimaal drie representatieve dagen noteren en daaruit een gemiddelde dagvoeding van uzelf bepalen.

Door het noteren van een gemiddelde dagvoeding komen we een aantal belangrijke zaken te weten: wat is uw gemiddelde huidige behoefte aan calorieën, wat is uw gangbare dagindeling, wat zijn uw voedselvoorkeuren, is de samenstelling van de afzonderlijke maaltijden correct, voldoet de dagvoeding aan de Richtlijnen Goede Voeding?

Zonder deze informatie kan geen persoonlijk afslankadvies worden opgesteld. Uw huidige voedingsgewoonten dienen *altijd* het uitgangspunt te vormen van een individueel afslankadvies!

Richtlijnen Goede Voeding

Nu we weten waaruit het voedingspatroon gedurende een gemiddelde dag bestaat, kunnen we bekijken of dit voldoet aan de *Richtlijnen Goede Voeding* van het Voedingscentrum. Tevens gaan we kijken of de afzonderlijke maaltijden goed van samenstelling zijn.

In de Richtlijnen Goede Voeding is vastgesteld wat Nederlanders dagelijks dienen te eten om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen waarmee handhaving van een goede gezondheid in dit opzicht gewaarborgd is. In de praktijk zien we vaak dat de hoeveelheden zoals in deze richtlijnen worden aanbevolen vaak niet gehaald worden. Er zijn bijvoorbeeld maar weinig volwassen vrouwen die dagelijks 5 tot 7 sneetjes brood en 3-5 aardappelen (150-250) gram gebruiken.

Omdat de richtlijnen in de praktijk meestal niet gehaald worden, kunnen we beter uitgaan van absoluut minimale hoeveelheden. Dat betekent 3 sneden brood besmeerd met halvarine of een halvarineproduct, 1-2 plakjes hartig beleg (kaas of vleeswaren), 2 porties zuivel, 2 stuks fruit, 2-3 aardappelen (of 2-3 grote lepels rijst of pasta), 2-3 grote lepels groente, 1 stukje vlees, vis, kip of vegetarische vervanging. Een dergelijke hoeveelheid voeding is zo minimaal dat het eigenlijk al overeenkomt met de voeding uit de dieetfase van de gematigde methode.

Ontbijt

Het ontbijt gedurende de dieetfase van beide vormen van de *doeltreffende methode* bestaat uitsluitend uit één dosering maaltijdvervanger. Hierbij dienen *minimaal* 2 kopjes/glazen van een caloriearme/-vrije drank, zoals koffie en thee zonder suiker, water of light frisdrank gedronken te worden.

Binnen de *gematigde methode* kan het ontbijt bijvoorbeeld bestaan uit *minimaal* één sneetje brood besmeerd met halvarine of een halvarineproduct, met mager hartig beleg, één glas vruchtensap en *minimaal* 2 kopjes/glazen caloriearme/-vrije drank.



Middagmaaltijd

Ook de middagmaaltijd gedurende de dieetfase van beide vormen van de *doeltreffende methode* bestaat uit één dosering maaltijdvervanger. Dit kan worden aangevuld met een schaaltje rauwkost of eventueel een klein stukje fruit (kleine appel, mandarijn, sinaasappel, grapefruit). Hierbij dienen *minimaal* 2 kopjes/glazen te worden gedronken van een caloriearme/-vrije drank.

De middagmaaltijd van de *gematigde methode* kan weer bestaan uit *minimaal* één sneetje brood besmeerd met halvarine of een halvarineproduct, met mager hartig beleg met daarbij 1 beker/schaaltje halfvolle of mager zuivel, een stuk fruit en *minimaal* 2 kopjes/glazen caloriearme/-vrije drank. Maar ook een schaaltje yoghurt of magere kwark met enkele schepjes muesli en een stuk fruit is een mogelijkheid. Bij de middagmaaltijd van de gematigde methode kan enkele stuks fruit worden genomen.

Avondmaaltijd

Voor de avondmaaltijd gaan we ervan uit dat een warme maaltijd wordt genomen. Binnen de *doeltreffende methode - basis* wordt weer uitsluitend een portie maaltijdvervanger genomen, aangevuld met een schaaltje rauwkost en een kom heldere bouillon. De *doeltreffende methode - gematigd* wijkt hierin af dat nu wel een gangbare en goed samengestelde warme maaltijd mag worden genomen. Ook binnen de *gematigde methode* wordt een gangbare warme maaltijd genomen. Uiteraard dient binnen de gangbare warme maaltijden rekening te worden gehouden met een matig gebruik van jus en sauzen, het vetpercentage van vlees en de bereidingstechniek.

Tussendoortjes

Tussen de hoofdmaaltijden door van beide methoden van de *doeltreffende methode* moet in ieder geval goed gedronken worden. *Minimaal* 2 tot 3 glazen caloriearme/-vrije dranken per keer. Ook is het toegestaan om enkele stukjes rauwkost te gebruiken.

Voldoende drinken is ook van belang tijdens de *gematigde methode*. Als tussendoortje kan fruit, rauwkost of bijvoorbeeld een schaaltje magere yoghurt worden gebruikt.

Aan de hand van de suggesties in dit artikel heeft u uw persoonlijke dagvoeding gedurende de **dieetfase** van een afslankperiode kunnen bepalen.

De voeding tijdens de **opbouwfase** en de **gewichtbeheersingsfase** wordt in hoofdstuk 13 besproken.

HOOFDSTUK 13

VOORKOM HET JOJO-EFFECT!

Op dieet gaan is vaak een hele opgave. het verwijderde lichaamsvet willen we nooit meer terug zien. maar kort na een afslankperiode zit een deel van het vet er vaak spontaan weer aan. een goede opbouwfase binnen een afslankperiode is de remedie tegen dit 'korte termijn jojo-effect'.

Gewichtsschommelingen

Een kleine schommeling van het lichaamsgewicht van enkele kilogrammen is volstrekt normaal. De ene keer 70 kilogram en de andere keer 72 kilogram is absoluut geen reden om in paniek extra trainingen bij uw sportcentrum te gaan volgen en direct op dieet te gaan. De weegschaal is een bijzonder onbetrouwbaar meetinstrument omdat het ook het lichaamsvocht en de maagdarminhoud mee weegt. Als gevolg van voeding met een hoog zoutgehalte (chips, snacks, soep) of door hormonale veranderingen tijdens de maandelijkse ziekte kan het lichaam extra vocht vast gaan houden. Dit kan zo een gewichtstoename van één of enkele kilo's veroorzaken. De weegschaal zegt dan dat u bent aangekomen, terwijl er niets is veranderd in de totale hoeveelheid lichaamsvet.

Na een dieetfase van een afslankperiode vindt eveneens een natuurlijke stijging van het lichaamsgewicht plaats. Zowel het vasthouden van extra lichaamsvocht door een verandering van de mineralenbalans in het lichaam, een toename van de spiersuiker in de lever en de spieren en een toename van de maagdarminhoud veroorzaken al snel een stijging van enkele kilogrammen van het totale lichaamsgewicht. Ook dit heeft natuurlijk weer niets te maken met een stijging van het lichaamsvet!

Jojo-effect

Een jojo gaat op-en-neer, neer-en-op. Ook het lichaamsgewicht kan op-en-neer gaan. Bijvoorbeeld: iemand woog 85 kilogram en is na een afslankperiode uitgekomen op 77 kilogram. Na enkele weken weegt diegene weer 83 kilogram. Hij/zij start aan een nieuwe afslankpoging en gaat terug naar 75 kilogram. Na verloop van tijd is dit weer gestegen tot 87 kilogram. Een onnatuurlijke schommeling van het lichaamsgewicht als gevolg van onverantwoorde afslankpogingen noemen we het jojo-effect.

We kunnen een onderscheid maken tussen het *korte termijn jojo-effect* en het *lange termijn jojo-effect*. Het korte termijn jojo-effect wordt veroorzaakt doordat men na afloop van een dieetfase direct over gaat op een normale hoeveelheid voedsel. In de regel bevat deze voeding een veel hogere hoeveelheid calorieën dan de voeding gedurende de dieetfase. Het lichaam wordt zo geen tijd gegund om te wennen aan de grotere hoeveelheid calorieën.

Hier komt bij dat de stofwisseling in de regel wat trager gaat verlopen tijdens een dieetperiode. De stofwisseling is dan lager dan normaal, waardoor het lichaam de gegeten voeding eerder zal beschouwen als een overschot. Gevolg is dat het lichaam in korte tijd extra veel voeding omzet in lichaamsvet. Deze snelle terugval is vaak heel frustrerend voor de afslanker.

Het lange termijn jojo-effect wordt veroorzaakt door een minder verantwoord voeding- en leefpatroon na afloop van een afslankperiode. Als het voeding- en leefpatroon hetzelfde is als in de periode voor de afslankperiode, dan zal men vanzelf weer aankomen. Net zoals al eerder het geval was. In het volgende deel van deze serie gaan we in op het voorkomen van dit lange termijn jojo-effect.

Opbouwfase

Als de motivatie voldoende is en de juiste afslankmethodiek wordt gekozen, is afslanken voor de meesten niet zo moeilijk. Maar vrijwel niemand slankt af met het doel om daarna weer net zo snel aan te komen. Integendeel. Eigenlijk bestaat iedere afslankpoging uit twee hoofddoelstellingen: het streefgewicht *behalen* én het streefgewicht *behouden*.

Het eerste dat u doet indien het einde van de dieetfase nadert is het vaststellen van de opbouwfase. Stapsgewijs gaat u meer voeding gebruiken tot aan uw oorspronkelijke behoefte aan calorieën. Door de stapsgewijze introductie van grotere hoeveelheden voedsel kan uw lichaam (lees: uw stofwisseling) langzaam wennen aan de telkens groter wordende hoeveelheid calorieën. Een goede opbouwfase is essentieel om het korte termijn jojo-effect te voorkomen!

Opbouwfase doeltreffende methode

In de opbouwfase van de doeltreffende methode worden de maaltijdvervangers stapsgewijs ingeruild voor gangbare maaltijden. Indien u *alle* hoofdmaaltijden heeft vervangen door maaltijdvervangers dan kunt u de volgende richtlijn aanhouden. Tijdens de eerste drie dagen na de dieetfase maakt u weer gebruik van een volwaardige warme maaltijd bestaande uit een stukje vlees, vis, gevogelte of een vleesvervanging, een ruime portie groenten en een normale portie aardappelen, rijst of deegwaren. Vervolgens komt vanaf dag vier tot en met dag zes ook het ontbijt erbij. Een ontbijt kan bijvoorbeeld bestaan uit brood of broodproducten, yoghurt met muesli of pap. Ten slotte wordt vanaf dag zeven tot dag negen ook de middagmaaltijd geïntroduceerd. Hierna volgt de gewichtbeheersingsfase waarin ook weer alle tussendoortjes gebruikt worden.

Indien u alleen het ontbijt en de middagmaaltijd heeft vervangen door maaltijdvervangers dan kunt u de volgende richtlijn aanhouden. Tijdens de eerste twee dagen na de dieetfase introduceert u het ontbijt. Op dag drie en vier wordt de middagmaaltijd toegevoegd aan de dagelijkse voeding. Vervolgens is het al tijd voor de gewichtbeheersingsfase.

Opbouwfase gematigde methode

Wanneer u de gematigde methode op basis van gangbare voedingsmiddelen heeft gevolgd, kunt u de opbouwfase in één, twee of drie stappen indelen. Iedere stap duurt drie dagen. Is het verschil tussen de hoeveelheid voeding in de dieetfase met de gangbare voeding niet zo groot, dan kan de opbouwfase in één stap van drie dagen plaats vinden. Is het verschil vrij groot tot groot, dan is de opbouwfase opgebouwd uit twee of drie stappen. Tijdens de opbouwfase gaat u stapsgewijs meer voeding aan iedere maaltijd toevoegen, bijvoorbeeld extra brood of broodproducten, fruit, brood weer besmeren met halvarine of margarine, weer gebruik maken van halfvolle in plaats van magere producten, telkens grotere porties aardappelen, rijst of pasta bij de warme maaltijd gebruiken, enzovoorts. Nadat de laatste stap van de opbouwfase is voltooid, is de gewichtbeheersingsfase weer aangebroken.

Natuurlijk willen we na de opbouwfase van een afslankperiode gezond, fit en op gewicht blijven. Door het opvolgen van een aantal richtlijnen voor het voeding- en leefpatroon kunnen we al een heel eind komen!

HOOFDSTUK 14 (slot)

NOOIT MEER TE ZWAAR

De afslankperiode is voorbij. we hebben onze doelstelling behaald: een lichaamsgewicht waar we ons prettig bij voelen. door het hanteren van een verantwoord voeding- en beweegpatroon kunt u het lichaamsgewicht blijvend beheersen.

Basisvoeding

We kennen allemaal het gezegde 'ieder pondje komt door het mondje'. Nu ligt dat wel wat genuanceerder zoals u ondertussen weet uit vorige artikelen, maar het is een feit dat het gehanteerde voedingspatroon voor een belangrijk deel bepaalt of we ons ideale lichaamsgewicht kunnen beheersen na afloop van een afslankperiode.

De basisvoeding, het woord zegt het al, betreft de voeding welke we dagelijks als basis dienen te gebruiken. Verdeeld over ontbijt, middagmaaltijd en avondmaaltijd zijn een bepaalde hoeveelheid voedingsmiddelen nodig om de benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen voor de energievoorziening en onderhoud van het lichaam. In de praktijk komt dit neer op voldoende brood/graanproducten, zuivel, fruit, een goed samengestelde warme maaltijd, maar ook vetten en oliën maken deel uit van de dagelijkse voedingsbehoeften.

Een goede basis waarbij gekozen wordt voor goede producten, levert een belangrijke bijdrage tot het in stand houden van een goed lichaamsgewicht. In de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl staan de aanbevolen hoeveelheden voeding beschreven.

Gemaksvoeding

Gemaksvoeding gebruiken we deels voor het gemak en deels omdat het gewoon lekker is. Koek, snoep, chips, patat, blikje bier, een broodje kroket. Zo kunnen we de lijst nog pagina's lang uitbreiden. De voordelen zijn bekend, nadelen zijn dat gemaksvoeding vaak (te) veel energie bevat in de vorm van verzadigde vetten en suikers. Daarbij komt dat gemaksvodsel in de meeste gevallen weinig tot geen essentiële voedingsstoffen levert.

Het eten van gemaksvoeding kan voortkomen uit gewoonte, maar ook de persoonlijke situatie kan aanleiding zijn tot overmatig gebruik. Ga maar eens na bij uzelf. Wanneer u een keertje niet lekker in uw vel zit of druk bezig bent (stress), grijpt u veel eerder naar gemaksvoeding, zoals een zak chips of een reep chocolade.

Het eten van gemaksvvoeding hoort nu eenmaal bij het westerse leefpatroon. Als we ons lichaamsgewicht willen behouden is het echter wel zaak om hier verantwoord mee om te gaan. U kunt de volgende spelregels aanhouden.

Dagelijkse extra's: - 2 kleine koekjes of 1 grote koek
 - 3 snoepjes

Wekelijkse extra's: - 2 repen of candybars
 - 2 snacks of chips

Zo kunt u zonder schuldgevoel genieten van lekkere dingen, zolang u de limiet maar niet overschrijdt. De dagelijkse en wekelijkse extra's zijn natuurlijk niet verplicht naast een basisvoeding. Het mag, maar hoeft niet.

Een alcoholische versnapering kan ook deel uitmaken van een verantwoord voedingspatroon. Maximaal twee consumpties per dag en zeker niet iedere dag is hiervoor de aanbeveling.

Voedingsdagboek

Het bijhouden van een voedingsdagboek kan een bijzonder handig hulpmiddel zijn om te controleren of u zowel aan de richtlijnen voor een gezonde basisvoeding als aan de spelregels voor gemaksvvoeding voldoet. Indien u hier eenmaal per maand of per twee maanden een paar dagen voor reserveert, kunt u gedurende het hele jaar controle uitoefenen op uw voedingspatroon en dit waar nodig tijdig bijstellen.

Lichaamsbeweging

Voldoende lichaamsbeweging is een absolute voorwaarde voor een goede lichamelijke gezondheid. Maar ook het mentale welbevinden stijgt bij het regelmatig uitvoeren van lichamelijke inspanning. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

Lichaamsbeweging heeft als bijkomend voordeel dat het lichaam extra energie (calorieën!) verbruikt. Zowel als gevolg van de inspanning als op langere termijn door een verhoging van de basisstofwisseling. Voldoende lichaamsbeweging zorgt er dus mede voor dat we beter in staat zijn het lichaamsgewicht te beheersen.

Nog een mooi effect is dat fysiek actieve personen beter in staat zijn een verantwoord voedingspatroon te hanteren dan niet-actieven.

De soort lichaamsbeweging is niet belangrijk. Kies een bewegingsvorm die u zelf leuk vindt, of dit nu wandelen, fietsen of aerobics is. Training in het sportcentrum heeft als bijkomend voordeel dat u uw figuur kunt corrigeren en verder ontwikkelen.

Tot slot: regelmatig bewegen is beter dan één keer per week 3 uur sporten.

Maatregelen

Natuurlijk let u zo goed mogelijk op uw voeding en bezoekt u uw favoriete sportcentrum minstens een paar keer per week. Er zullen echter perioden voorkomen waarin toch wat minder aandacht wordt besteedt aan wat u kauwt en doorslikt. Denk maar eens aan vakantieperiodes, weekenden en de feestdagen. Ook kan er door omstandigheden, vakanties of blessures, de klad komen in het bezoek aan het sportcentrum.

Heel langzaam wordt het lichaamsgewicht dan toch hoger dan we eigenlijk zouden willen. Dat is heel normaal en bijna niet te voorkomen. Omdat u nu weet hoe u op de juiste wijze een afslankpoging moet ondernemen, kunt u periodiek een korte afslankperiode inpassen in uw leefpatroon. Bijvoorbeeld in januari en in juni. Zodoende kunt u uw lichaamsgewicht geheel zelfstandig en tot in lengte der jaren beheersen.

Bewegen is als medicijn: de Schijf van Drie model



Ben je echt klaar voor gezond afvallen?

Er zijn veel mensen die af en toe praten over gezond afvallen met een dieet, maar lang niet iedereen voert het voornemen ook uit of zet het langer dan een korte periode door. Afslankdeskundigen adviseren daarom eerst op de volgende dingen te letten:

- Heb je het plan om af te vallen met een professional doorgesproken? Behalve dat hij heel misschien nog wat advies voor je heeft, kan hij mogelijk ook begeleiding geven. Dat is bijvoorbeeld in het geval van mensen die diabetes hebben belangrijk.
- Heb je een redelijk streefgewicht bepaald? Veel mensen starten met een verkeerd streefgewicht en raken daardoor al snel gefrustreerd.

- Is je plan realistisch? Wat wil je bereiken en in welke tijd? Afvallen is niet iets van de korte termijn, maar je moet een lange adem hebben.
- Wat ga je doen als het eens een paar keer niet meezit? Als je ergens op een verjaardag de verleiding van een stuk chocoladetaart niet kunt weerstaan, ga je dan vervuld met schuldgevoelend naar huis? Of zorg je van tevoren voor een plan waarin je voor jezelf vaststelt hoe vaak en hoeveel je wekelijks wilt afwijken van het dieet?
- Zijn er mensen in je omgeving die je steunen? Als je de enige in het gezin bent die gaat afvallen, zal het moeilijk worden. Onderzoek of je partner mee wil doen. Je kunt toch ook moeilijk voor twee verschillende mensen eten klaar maken. Je zult bovendien snel ontdekken dat er wel mensen zijn die je steunen, maar dat er ook mensen zijn die jaloers worden en alles doen om je te ontmoedigen.

Besef je wel dat het nooit afgelopen is? Je moet een lange termijn visie hebben. Je gaat niet even een dieet volgen, maar je gaat de manier van eten en bewegen waaraan je in de loop van je leven gewend bent geraakt veranderen en dat zul je vol moeten houden gedurende de rest van je leven.

Belangrijke tips:

Drink vóór je ontbijt eerst een glas (lauw) water

Sla nooit je ontbijt over! Dit is de belangrijkste start van je dag

Heb je moeite met het ontbijt? Begin dan met een halve boterham of een cracker

Je kunt je ontbijt ook beginnen met Brinta of soortgelijke producten

ONTBIJT!!

Eet kleinere porties, verdeeld over de dag

Sla nooit een maaltijd over

Ga nooit met een hongergevoel je boodschappen doen

Eet gevarieerd

Drink voldoende water, verdeeld over de hele dag

Wees matig met alcohol

Beweeg regelmatig (sport, wandelen, fietsen etc)

Probeer snoep en te vette dingen te vermijden

Eet meer fruit en rauwe groenten (wortel, radijs etc)

Houd je voedingsdagboek bij

Eet niets meer voor het naar bed gaan

Nawoord

Je hebt geleerd een overzicht te krijgen waarbij je slank blijft en veel energie hebt, zonder dat je crashdiëten volgt of last hebt van het jojo-effect. Je gaat nu stappen ondernemen waar de meeste mensen nooit aan toe komen en dat is fantastisch. Ga nu door met jezelf verder te ontwikkelen. Blijf zoeken naar nieuwe informatie en nieuwe trainingsmethoden en breng variatie aan in je schema's.

BIJLAGE

De bijlage geeft een enkel overzicht van diëten, vitamines etc. In Succesvol Afslanken wordt hier niet nader op ingegaan omdat dit een naslagwerk is waarmee men zich op de uitvoering van het afslanken/afvallen kan richten. Alle info is ook terug te vinden op internet (Google).

Overzicht gangbare diëten

• Eetgewoontes

Gangbare diëten

Eetgewoontes zijn manieren van eten, lettend op wat men binnenkrijgt. Bij eetgewoontes wordt gelet op wat men per maaltijd opeet. Zo zijn bijvoorbeeld de calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten goed afgestemd bij deze diëten.

Bij diëten als eetgewoontes bevatten verschillende diëten vaak eetschema's en voedingspatronen. Bij eetgewoontes wordt vaak de tijd aangegeven van wanneer er gegeten wordt en hoeveel er gegeten wordt. Het kan bij eetgewoontes ook voorkomen dat men zelf een menu samengesteld, waarbij men let op de hoeveelheden calorieën, koolhydraten, eiwitten en vetten.

10 weken slank plan	Alfa Dieet
Allen Carr methode	Anti-Aging Dieet
Appeldieet	Balans Slankclub
Bea's Afslankmethode	Best Life Diet
Bijbeldieet	Bloedgroepdieet
Bodysense Dieet	Diplan concept
Dr. Phil dieet	Dukan Dieet
Fit for live dieet	Flavor Point Dieet
Get With The Program dieet	Gezond Verstanddieet
GI dieet	GL dieet
Happy Weight Plan	Het Langzaam Aan Dieet
Het Ware Dieet	Immogenics
Lekker Gezond Gewicht Methode	Leven lang slank en fit programma
Macrobiotische Dieet	Mediterraan dieet
Methode Montignac	MLM Dieet
Moerman dieet	New Figure Afslankbehandeling
No Diet dieet	Novo programma
Nyvonco dieet	Oerdieet Rauw dieet
Shangri la dieet	Slank-Klup Benelux
Snelle fatburner dieet	Sonja Bakker Dieet
Steentijddieet	Vitalinea Plan
Wasbord Dieet	Wat je eet ben je zelf
Weg met de weegschaal	Weight Watchers
WH-Dieet - Voedingspatroon	Wind Afval Methode

• Caloriearme diëten

Gangbare diëten

Caloriearme diëten zijn er op gericht uw dagelijkse calorie inname te verminderen. De caloriearme diëten proberen doormiddel van voedingspatronen en voedingsschema's u op een gezonde wijze te laten eten en diëten.

Ook zorgen de caloriearme diëten ervoor dat u zich bewust wordt van de hoeveelheid **calorieën** die u binnenkrijgt per dag en laat u zien wat een gezonde manier is van uw maaltijden samenstellen.

De caloriearme diëten helpen u op weg voor een beter voedselpatroon en een gezondere levensstijl wat van belang is bij het verliezen van uw overtollige kilo's.

Bij diverse caloriearme diëten word er gevraagd om calorieën te tellen, hiervoor kunt u gebruik maken van een calorietabel.

1 dag dieet	10 dagen dieet
13 dagen dieet	3D dieet
4 dagen dieet	40 punten dieet
8 daagse dieetmethode	Ananasdieet
Biamed programma	Bioklok Dieet
Blijf Fit Dieet	Broodwisseldieet
Cookie Diet	Diëtisten Dieet
Dreamline dieet	EGA methode
Eierdieet	Friska leefstijlverandering
Fruitdieet	Grapefruit dieet
Groentedieet	Groentesoepdieet
K-Slankheids-Challenge	Kwarkdieet
Libelle Dieet	Little Black Dress Dieet
Low Cal Low Carb Methode	Malsovitdieet
Mathijs Vrieze Afslankmethode	Maxplan dieet
Negatieve Calorie Dieet	Optimel Control
Optimel dieet	Pastadieet
Precon methode	Sherrydieet
Slankplan	Soepdieet
Streep je slank	Vegetarisch Dieet
Vegetarische zeven dagen dieet	Zuivel slank dieet

• Koolhydraat arm diëten

Gangbare diëten

Over het algemeen bestaan koolhydraat arm diëten (Low Carb) uit het mijden of sterk beperken van koolhydraatrijke voedingsmiddelen. Een Koolhydraat arm dieet combineert koolhydraten met de juiste vetten en eiwitten. Door de juiste combinatie tussen koolhydraten, eiwitten en vetten wordt de glycemische index gestabiliseerd. Met deze glycemische index wordt de snelheid aangegeven waarmee glucose uit de koolhydraten in het bloed terecht komt. Doordat men producten eet met minder koolhydraten krijgt men minder snel een honger gevoel.

Koolhydraat arm diëten worden ook wel leefwijzen genoemd in plaats van diëten. Sommige diëten (leefwijzen) kan men namelijk voor langere tijd of voor altijd volgen. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen zich fitter voelen als ze een koolhydraat arm dieet volgen of gevolgd hebben.

Atkins dieet	Be In Shape
Drukke Damesdieet	Grip op koolhydraten
Hellerprogramma	Kleurendieet
Kokosnoot dieet	Low Carb dieet
Mayodieet	No Carb After 5pm diet
Orgasmic Dieet	Palm Beach Narcisme Dieet
Sonoma dieet	South Beach dieet
Specifieke Koolhydraten Dieet	Turbo low carb dieet
Weet hoe je eet dieet	Zonedieet

• Vetarme diëten

Vetarme diëten hebben als doel u minder vet te laten eten tijdens het dieet. De naam zegt het eigenlijk al. Door een goede combinatie van andere voedingswaarden word er een juiste balans gezocht. Er word zomin mogelijk vet gegeten om zo tot uw streefgewicht te komen. Vetarme diëten zijn populair omdat men snel de overtollige kilo's verliest en er in principe weinig moeite voor hoeft te doen, als alleen gemotiveerd zijn.

3 dagen dieet	Bikini Dieet
Koolsoepdieet	Optimelisme dieet
Ornish Dieet	Sacred hart dieet
Scarsdale dieet	Vetvrij dieet
Yoghurt dieet	Ziekenhuisdieet

• Eiwitrijke diëten

Gangbare diëten

Eiwitrijke diëten zijn caloriearm (tot maximaal 800 kilocalorieën per dag). Het lagere calorieverbruik leidt hierbij tot het gewichtsverlies. Hierbij heeft men geen hongergevoel en valt men dus toch af.

Bij eiwitrijke diëten is eiwit de belangrijkste caloriebron, vandaar dat ze ook eiwitrijke diëten genoemd worden. Door een eiwitrijk dieet te volgen beperkt men het verlies van magere massa (denk aan spiermassa en botmassa).

@ease4life

Eiwit dieet of proteïnedieet

Hipro Dieet

Protislank

Total Wellbeing dieet

Dr. Frank Dieet

Eiwit Dieetdag

Prodimed proteïnedieet

SanaSlank Proteïne Dieet

Waistline programma

• Vasten & ontgiften

Wilt u snel wat kilo's kwijt of wilt u de darmen eens goed reinigen, dan is een vasten kuur of ontgiften de oplossing. Met ontgiften maak je de darmen weer schoon en spoel je alle niet juiste delen weg uit het lichaam. Door te vasten verlies je in enkele dagen snel wat kilo's, dus makkelijk voor als je snel wat moet afslanken voor een feestje of een avondje uit. Als men gaat vasten moet men zich goed houden aan de aangegeven regels van het vastenkuur of ontgiftingskuur, doe de kuren niet langer als aangegeven!

Citroensapkuur

Detox dieet

Kruidentheevasten

Rijst vastendieet

Vruchtenvasten

Zuiverend dieet

Citroensapvasten

Groene Dieet

Maagdarmsparend Dieet

Sapvasten

Weivasten

• Maaltijdvervangers

Gangbare diëten

Maaltijdvervangers zijn voedingskundig complete producten voor gewichtsbeheersing. De samenstelling van maaltijdvervangers is wettelijk bepaald, wat betekent dat men altijd voldoende vitaminen en mineralen binnen krijgt.

Maaltijdvervangers bevatten weinig calorieën en worden in plaats van de 'gewone' maaltijd genuttigd. voor mensen die het moeilijk vinden om met 'gewone voeding' te diëten of gewicht te verliezen zijn maaltijdvervangers zeer zinvol. Met de maaltijdvervangers vervang je één of twee maaltijden zonder dat er tekorten ontstaan aan de nodige voedingsstoffen.

Vermageren

Het vermageren met maaltijdvervangers gaat snel in vergelijking met een ander energiebeperkt dieet. Maaltijdvervangers leveren namelijk weinig calorieën, maar wel voldoende eiwit, vitaminen en mineralen. Uit onderzoek is gebleken dat men met behulp van maaltijdvervangers beter op gewicht zal blijven dan dat men 'gewoon' blijft eten. Maaltijdvervangers maken het namelijk makkelijker om op langere termijn minder energie binnen te krijgen met eten.

Groenten en fruit

Bij het gebruik van maaltijdvervangers is het wel belangrijk je groenten en fruit er dagelijks naast te eten, aangezien deze ontbreken bij het gebruiken van maaltijdvervanger.

BCM dieet
Herbalife
Nutridrink
Slank Vitaal
Slimsap

Cambridge Dieet
Modifast
PowerSlim
Slimfast
Weight Care

• Allergieën en ziekten

Gangbare diëten

Soms is het noodgedwongen om een dieet te volgen. Als we denken aan een allergie of een bepaalde syndroom of ziekte kan een dieet soms de uitkomst zijn.

1 op de 7 mensen in Nederland heeft last van een allergie of van overgevoeligheid. De laatste jaren komen allergieën bij kinderen steeds vaker voor. Allergieën zijn een van de meest onderschatte kwalen die wij kennen.

Allergie wil zeggen dat men een abnormale reactie krijgt van het immuunsysteem omdat het met een vreemde stof (allergeen) in aanraking komt. Zo heb je verschillende vormen van allergieën zoals bijvoorbeeld koemelkallergie en Coeliakie (*een glutenallergie waarbij glutenvrije producten gegeten moeten worden*).

Ook ziekten en aandoeningen zoals Epilepsie en Jicht of een gist-infectie (candida) zijn bekende kwalen die voorkomen onder de mensen. Ook hierbij kan men kijken of een dieet passend zou zijn, en de klachten doen verminderen of zelfs verdwijnen.

Kijk bij onderstaande diëten of er iets tussen zit wat eventueel zou kunnen helpen tegen uw allergie, ziekte of aandoening.

ADHD dieet

Cholesterol verlagend dieet

DASH Dieet

Glutenvrij dieet

Histamine-Beperkend Dieet

Hypoglykemie dieet

Ketogeen dieet

Levend voedsel dieet

Candida dieet

Darmdieet

Fructose Malabsorptie dieet

Het Eversdieet

Houtsmullerdieet

Jichtdieet

Koemelkvrij dieet

• Medisch afvallen

Gangbare diëten

Als het volgen van een dieet geen zin meer heeft voor u, of u krijgt de overvloedige kilo's er niet meer af, dan is afvallen op een medische manier iets voor u. De laatste pondjes kunnen soms moeilijk zijn om kwijt te raken, we zien dan ook regelmatig dat mensen gebruik maken van de verschillende medische technieken om zo van die laatste kilo's af te komen om op hun streefgewicht te komen en om hun ideale figuur terug te krijgen.

Ook voor mensen die het moeilijk vinden om zichzelf te motiveren is het medisch afvallen een grote voordeel. Door bijvoorbeeld een maagballon kan je namelijk niet meer eten als er in je maag past. Misschien is dit dan wel de oplossing voor uw overgewicht.

Geef de hoop niet op als het afslanken met een dieet of afslankkuur niet lukt, want er zijn nog tal van andere wegen om van de kilo's af te komen.

Afvallen met accupunctuur
Duodenal Switch
Lipo-dissolve
Maagballon
Scopinaro ingreep

Dieetpleisters
HCG kuur
Liposuctie
Maagband
VP3 Voedingsprogramma

• Pillen & tabletten

Iedereen kent wel afslankpillen en tabletten. Men gebruikt afslankpillen en dieetpillen voor het vergemakkelijken van een dieet of afslankkuur. Heeft u geen zin in een dieet dan zijn afslankpillen weldegelijk ook iets voor u. U kunt uw maaltijden gewoon blijven eten, terwijl u afvalt doormiddel van de afslankpillen en dieet tabletten.

Dit wil niet zeggen dat men tijdens het gebruik van afslankpillen en dieet tabletten geen rekening moet houden met de hoeveelheden die men eet, want dit blijft hoe dan ook belangrijk, evenals bewegen.

BioLean
Bio HCG+
DNA pil of Genotrim
Lipotrim
Pu Erh Totaalkuur
Slimming Drops
Stack 3
Vet Vernietiger

Biolean Free
BioSlim+
Hoodia Gordonii extract
Nachtslank
Slimball
Stack 2
Stack 4

Vitamines en Mineralen

Vitamines

Vitamine A of retinol
Vitamine B1 of thiamine
Vitamine B2 of riboflavine
Vitamine B3 of niacine
Vitamine B5 of pantotheenzuur
Vitamine B6 of pyridoxine
Vitamine B8 of biotine
Vitamine B9 of Foliumzuur
Vitamine B11 of foliumzuur
Vitamine B12 of cobalamine
Vitamine C of ascorbinezuur
Vitamine D
Vitamine E of tocoferol
Vitamine K of fylochinon

Mineralen

Calcium
Chloor
Chroom
Fluor (fluoride)
Fosfor
IJzer
Jodium
Kalium
Koper
Magnesium
Mangaan
Molybdeen
Natrium
Seleen
Zink

Overige mineralen en spoorelementen

Arsenicum
Borium
Nikkel
Silicium
Vanadium

Aminozuren (eiwitten)

Er zijn 2 groepen aminozuren, de essentiële (=belangrijke) en de niet -essentiële. Beiden komen uit eiwitten die we in ons maagdarmsstelsel afbreken tot aminozuren. De essentiële aminozuren moeten we uit de voeding opnemen om de niet essentiële aminozuren te maken en voor de opbouw van onze eiwitten en ons gehele lichaam. Indien ons maagdarmsstelsel de eiwitten niet afbreekt voor opname in ons bloed dan breken we ons eigen lichaam af, waardoor moeheid en vermagering optreedt.

Essentiële Aminozuren

Essentiële aminozuren moeten aan het lichaam worden geleverd via voeding of supplementen. Dit zijn noodzakelijke aminozuren, die het lichaam niet zelf kan maken.

Fenylalanine
Isoleucine
Leucine
Lysine
Methionine
Threonine
Tryptofaan
Valine
Cysteïne

Niet-essentiële aminozuren

Niet-essentiële aminozuren kunnen door het lichaam gemaakt worden uit andere aminozuren. Ze hoeven dus niet in het dagelijkse voedsel aanwezig te zijn.

Alanine
Asparaginezuur
Glycine
Glutamine:
Glutaminezuur
Hydroxyproline
Proline
Serine

Semi-essentiële aminozuren

Semi-essentiële aminozuren zijn gebaseerd op het vermogen van het lichaam om ze eventueel te maken uit andere aminozuren.

Arginine

Cystine

Histidine

Tyrosine

De zogenaamde Aminozuren

Ornithine, Citruline en Taurine worden vaak verward met aminozuren. Het zijn eigenlijk stofwisselingsproducten die in het lichaam uit de aminozuren kunnen worden gevormd. Vaak worden ze gewoon aangeduid als aminozuur, maar in feite zijn het geen aminozuren. Het bevat namelijk geen zuurgroep.

Ornithine

Citrulline

Taurine

Carnitine

Carnitine is een zogeheten biocarrier. Het wordt gesynthetiseerd uit de essentiële aminozuren '*Lysine* en *Methionine*'. Dit gebeurt voornamelijk in de lever en in de nieren. Carnitine is verantwoordelijk voor het transport van vetzuren van het cytoplasma naar de mitochondriën, de energieproducenten voor de cellen. Langketenige vetzuren kunnen dit membraan alleen passeren door een verbinding (ester) met carnitine aan te gaan, terwijl middellange en kortketenige vetzuren ook zonder carrier in de mitochondriën kunnen doordringen.

Carnitine als vetverbrander

Carnitine versnelt de werking van vetzuren en gooit ze in de spreekwoordelijke oven van de stofwisseling. Het gevolg: het lichaam breekt vet af (in plaats van het op te slaan). Door deze werking wordt de stof vaak gebruikt bij het afvallen/afslanken. Daarbij wordt het dan ook vaak als 'fatburner' betiteld.

De vorming van carnitine vindt in vijf syntheseschappen plaats, onder invloed van de essentiële co-enzymen vitamine B6, vitamine B12, niacine en foliumzuur. Een gebrek aan ook maar één van deze stoffen kan leiden tot een beperkte biosynthese.

Onderzoek heeft eenduidig aangetoond dat Carnitine de vetverbranding in bepaalde lichaamscellen kan verhogen.