

LEEF JE SLIM IN EXAMENTIJD !

Echte slimme studenten kiezen in de blok- en examenperiode niet voor speciale voeding, pepillen of zoete energiestoten. Je concentratie en gezondheid zijn het best gebaat met regelmaat en evenwicht in voeding, rust, ontspanning en studie.

Eten, bewegen, ontspanning en slapen zijn geen verloren tijd

Tijdens examens krijg je makkelijk de indruk dat alles wat niet studeren is tijdverlies is. Je hebt de neiging om je slaap te beperken tot een onaanvaardbaar minimum. Je neemt je toevlucht tot snelle, ongezonde zware en vette maaltijden, waarvoor je de studie niet of amper onderbreekt. Of je slaat maaltijden over en werpt je op allerlei ongezonde tussendoortjes.

Realiseer je echter dat de tijd die je in eten, bewegen, ontspanning en slapen stopt, een zeer goede investering is. Je studierendement ligt stukken hoger. Je studeert meer in minder tijd en wat je studeert ken je ook beter.

Regelmaat en voldoende

Drie gezonde maaltijden per dag is een must. Studenten durven nogal eens het ontbijt over slaan, terwijl een goed ontbijt net leidt tot betere studieresultaten. Het levert namelijk heel wat noodzakelijke voedingsstoffen waardoor je minder kans hebt op voedingstekorten.

Verdeel de hoeveelheden van de voedingsdriehoek (zie beneden) over de drie klassieke maaltijden : ontbijt, middagmaal en avondmaal. Daarnaast kan je nog van 2 tot 3 gezonde tussendoortjes genieten.

Eet je te weinig, dan word je humeurig en sneller moe. Je concentratie verzwakt en je onthoudt belangrijke informatie moeilijker.

Ga vooral niet op dieet in de examenperiode. Wil je nog een paar kilo kwijt voor de zomer, wacht dan toch met afslanken tot na je laatste examen.

Snel en toch gezond

Een gezond ontbijt hoeft niet veel tijd in beslag te nemen : muesli met stukjes vers fruit of bruin brood met mager beleg, vruchtensap (liefst vers geperst) en een zuivelproduct (mager yoghurt, een glas halfvolle melk, karnemelk).

Maak voor je hoofdmaaltijd gebruik van "snelle verse groenten" (zie beneden). Die ga je combineren met proteïnen die weinig bak- of kooktijd vergen (visfilet, mager vleeslapje of vervangproducten). Het koken van aardappelen of rijst vraagt maar 20 minuten en pasta of couscous nog minder. Twee keer pasta in de week is ruim voldoende. Kies de andere dagen voor aardappelen, rijst of couscous. Van al deze koolhydraten bevatten aardappelen trouwens de meeste vitamines.

De avondmaaltijd kan dan bestaan uit een broodmaaltijd met kaas en wat rauwkost of een kom soep die over is van 's middags.

Dipjes, knabbelen en tussendoortjes

Zeker wanneer je 's avonds of tot een stuk in de nacht studeert, heb je vaak de psychologische nood om te eten. Als je je houdt aan de regel van drie maaltijden per dag, zullen die dipjes al minder frequent voorkomen. Krijg je toch een kleine inzinking, grijp dan niet voortdurend naar chocolade, frisdrank of snoeprepen. Deze "zoetstoten" verbranden snel, doen de suikerspiegel van het bloed stijgen en zorgen dus inderdaad voor een energie-opstoot. Maar die is snel uitgewerkt. Daarna daalt de bloedsuikerspiegel plotseling (hypoglycemie) en ga je je slaperig voelen in plaats van actief! Je zult dan de neiging hebben opnieuw naar een zoetstoot te grijpen en zo golf je van suikerpiek naar suikerpiek. Dat is geen goede oplossing.

Hetzelfde geldt voor het knabbelen. Veel studenten voelen zich psychologisch gesteund als ze tijdens het blokken kunnen snoepen. Een enkele keer een snoepreep, koekjes, chips of chocolade kan geen kwaad, maar kies liever voor een mager melkproduct (yoghurt, melk, pudding,...), een stuk fruit of rauwe groente of een granenkoek. Op deze manier krijgt je lichaam voortdurend suiker binnen en blijft je energievoorziening op peil.

Groenten en fruit

Een tekort aan vitamines en mineralen zorgt ervoor dat je je minder goed kunt concentreren of dat je je vermoeid voelt. Door stress verbruik je ook meer van bepaalde vitamines en mineralen.

Lichte maaltijden rijk aan groenten en fruit verdienen dan ook de voorkeur. Wanneer je kiest voor voldoende afwisseling, krijg je alle nodige vitamines en mineralen binnen.

Zetmeel

Om je hersenen goed te doen werken, hebben ze zuurstof en energie nodig. Krijgen je hersenen te weinig energietoevoer, dan werken ze minder goed. Geef daarom de voorkeur aan zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals donker brood, aardappelen, volkoren ontbijtgranen, muesli, ... Deze volkoren producten geven geleidelijk aan meer energie waardoor je beter en langer kan studeren.

Samen koken

Als je met drie of vier in elkaars buurt of kot woont, kan je een beurtrol afspreken. Daarbij doet iedereen om beurten boodschappen en kookt voor de hele groep. Je kan dan bijvoorbeeld een ketel soep, een wokgerecht met verse groenten en een salade van vers fruit maken. Dat bespaart de anderen die op die dag niet koken, veel tijd. Soep kan je ook gerust voor twee of drie dagen maken en onder elkaar verdelen. Samen eten heeft tijdens de blok- en de

examenperiode ook een sociaal en psychologisch voordeel. Je kan even stoom aflaten in het gezelschap van anderen en je bent minder geïsoleerd.

Lichte maaltijden

Uit tijdsgebrek grijpen studenten vaak naar 'fast food' dat meestal veel vetten bevat. Het nadeel is dat deze vetrijke maaltijden trager verteren en je een loom gevoel geven. Een volle maag geeft je vaak een ongemakkelijk gevoel, waardoor je concentratie vermindert.

Voldoende drinken

Te weinig vocht innemen kan een negatief effect hebben op je fysieke en mentale mogelijkheden. Bij voorkeur drink je 1,5 liter water per dag.

Heel wat studenten verkiezen koffie of frisdrank. Naast het feit dat frisdrank veel suiker bevat, leveren deze dranken veel cafeïne. Door de cafeïne verhoogt de waakzaamheid, maar je wordt er niet slimmer van. Het nadeel is dat cafeïne verslavend werkt. Je moet dus steeds meer cafeïnehoudende dranken drinken voor hetzelfde effect. Te veel koffie kan leiden tot rusteloosheid, slapeloosheid en hartkloppingen. Wanneer je 's avonds te veel koffie drinkt, kan dit je nachtrust verstoren. Een matig gebruik is maximum 4 tassen koffie per dag.

Hoewel een glaasje alcohol voor het slapen gaan ontspannend werkt, kan te veel alcohol nadelig zijn voor het geheugen.

Supplementen

Supplementen zijn in principe overbodig. In normale omstandigheden levert een gezonde en gevarieerde voeding rijk aan groenten en fruit alle noodzakelijke voedingsstoffen. Wondermiddelen voor het geheugen bestaan er nog steeds niet.

Kalmeermiddelen

Soms kan de stress je zo overstuur maken dat je er niet in slaagt nog iets in je hoofd geprent te krijgen, laat staan op een redelijke manier examen af te leggen. Symptomen zijn hartkloppingen, diarree, misselijkheid, agitatie. Relaxatietechnieken, ademhalingsoefeningen, meditatieoefeningen kunnen dan zeer heilzaam zijn. In heel uitzonderlijke situaties kan mits doktersadvies een tijdelijk en "veilig" kalmeermiddel aangewezen zijn.

Pepmiddelen

Gebruik van amfetamines worden ten stelligste afgeraden, eens te meer daar ze vaak niet het beoogde effect geven, aanleiding geven tot verstoorde slaap enz.

Geestelijk evenwicht

Voldoende mentale rust is een belangrijke voorwaarde om optimale intellectuele

prestaties te kunnen leveren.

Wanneer je psychische problemen hebt, is het belangrijk deze voor de examens grondig aan te pakken. Zoek hulp als je depressief bent, als je aan faalangst lijdt, ... Weet dat er meer studenten zijn met psychische problemen, je bent zeker geen uitzondering. De enorme studiedruk en de ingrijpende veranderingen bij het aanvangen van hogere studies zorgen bij veel studenten voor tijdelijke, behandelbare, psychische problemen.

Zijn er conflicten ? Laat ze niet aanslepen tot in de examens ! Vaak worden conflicten gedurende het academiejaar genegeerd. Men denkt dat de oplossing wel vanzelf komt. Is dat echter niet zo, kan dit ernstig parten spelen tijdens het studeren. Tijdens de lange uren voor je boeken, met weinig aangename dingen in het onmiddellijke vooruitzicht en weinig praktische zaken om handen, dwalen de gedachten maar al te makkelijk af naar zorgen. Als het enigszins mogelijk is, tracht deze dan voor de examens van de baan te helpen. Maak het jezelf niet moeilijker dan nodig is.

Neem ook geen belangrijke beslissingen tijdens de examens. Doe het bijvoorbeeld jezelf en je lief niet aan om tijdens de examens een punt te zetten achter je relatie. Je zal het er allebei moeilijk mee hebben en door een vertekend beeld op de realiteit, neem je op zo'n ogenblik waarschijnlijk niet de juiste beslissing.

Zorg ervoor dat je thuis of op kot steeds op iemand kan terugvallen als je het even moeilijk hebt.

Nachtrust

Ook hier is duur , regelmaat en kwaliteit van belang.

Bij slecht, onregelmatig of te weinig slapen presteer je meestal minder en ga je uit frustratie nog minder of slechter slapen. Probeer dagelijks op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan. Waak erover dat je voldoende nachtrust hebt, dit betekent gemiddeld zeven tot negen uur slaap per nacht. Tracht gemiste slaap in te halen wanneer je toch een korte nacht gehad hebt.

Bij slaapstoornissen raadpleeg je best zo snel mogelijk een arts, anders riskeer je in een vicieuze cirkel terecht te komen. Vaak volstaan echter gewone natuurmiddeltjes of enkele relaxatieoefeningen.

Eet 's avonds zeker niet te veel, te laat of te vet omdat dit tot een slechte en onrustige slaap kan leiden.

Sport en ontspanning

Af en toe moet je je gedachten eventjes verzetten. Dit is belangrijk om de gestudeerde leerstof te verwerken en al het ware plaats te maken voor nieuwe. Wanneer je te lang aan een stuk doorstudeert, neemt je concentratie zienderogen af en is veel moeite voor niets geweest.

Tijd nemen om te bewegen en te ontspannen is een uitlaatklep voor spanningen en emoties. Tracht tijdens de momenten dat je rust neemt andere mensen te zien. Blijf niet alleen met een boek op je studeerkamer zitten.

Een ander voordeel is dat beweging je slaap bevordert, je lichaam in conditie

houdt en je weerstand verhoogt. Ga uiteraard niet tot het uiterste, put je reserves niet uit. Tracht een half uur tot een uur per dag te sporten, maar doe dit niet te kort voor het slapengaan.

TIEN VOEDINGSTIPS

1. Eet voldoende
2. Neem drie maaltijden per dag en drie tussendoortjes
3. Drink voldoende water
4. Eet niet tussen je boeken
5. Geef voorkeur aan zetmeelrijke voedingsmiddelen
6. Voorzie gezonde tussendoortjes
7. Kies voor afwisseling
8. Vertrouw niet op supplementen
9. Wees matig met cafeïnerijke dranken
10. Verwaarloos je voeding niet op de dag van het examen

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

- 5 tot 12 sneden bruin brood of een deel hiervan in de vorm van graanvlokken of muesli
- 3 tot 5 gekookte aardappelen of dezelfde hoeveelheid gekookte rijst, pasta, couscous, ...
- 300 gram verse groenten
- 2 tot 3 stukken fruit
- 3 tot 4 glazen halfvolle melk of andere magere drinkzuivel
- 1 of 2 sneetjes magere kaas
- 100 gram vlees, vis of vervangproducten (peulvruchten, sojaproducten, hummus, tofu, ...)
- Weinig smeer- en bereidingsvet
- Kleine hoeveelheid restproducten (snoep, gebak, chips, confituur, vleeswaren, ...)
- 1,5 liter water
- 30 minuten bewegen

SNELLE GROENTEN

- Rauwe tomaten : gewoon in partjes of in plakjes snijden. Uithollen en opvullen met tonijn of garnalen vraagt nog geen 5 minuten.
- Multicolor : de naam van drie slasoorten in één wortelkruit in een potje. Je kan de blaadjes supervers gewoon van de vensterbank plukken.
- Rauwe komkommer : gewoon in plakjes snijden. Je kan ze ook in cilindertjes snijden die je snel uitholt en opvult.
- Rauw witlof : op 1 minuut heb je de bittere kern uit het uiteinde gesneden

en de krop in stukjes gesneden of in de blaadjes verdeeld. Je kunt ze mengen met een kant-en-klare light dressing.

- Rauwe wortel : in 30 seconden geschraapt en in 1 minuut geraspt.
- De vijfminutengroenten : prei, champignons, oesterzwammen, courgettes, paprika's, bleekselder en aubergines. Het schoonmaken en in stukjes of reepjes snijden van deze soorten vergt twee minuten. Nadien kan je ze in 3 minuten roerbakken in een wokpan.
- De tienminutengroenten : vooral bloemkool, broccoli en venkel. Hier kunnen de schoonmaak en het versnijden iets minder dan 5 minuten vragen. Tijdens het schoonmaken kuan je een pan water met wat zout laten koken. Daarin laat je de versneden groenten vijf of zes minuten blancheren.

GEZONDE KNABBELS

Partjes sinaasappel, appel, peer, aardbeien, perziken, druiven, kerstomaatjes, minikomkommers, radijsjes, reepjes paprika, wortelen, rauwe champignons, .

Of maak 's morgens een grote kom fruitsalade voor de hele dag en "snoep" daarvan als tussendoortje.

CONTACT

- Stuvox – Gwen Verhulst – www.stuvox.be/contact
- Studiebegeleiding van je departement
- Huisarts
- Teleblok – 0800/13144 – van 20/5 tot 25/6/2009, van 11.00u tot 23.00u, 7 dagen op 7
- Teleonthaal - 106