

Wai Start: Hoe te beginnen?

Oscar Bannink

Okee, je hebt besloten om het Wai Dieet te gaan volgen, maar wat nu? Hoe kom je van je huidige manier van eten tot hoe het Wai Dieet zou moeten werken? Tijd, aanpassingen en experimenten zijn daarvoor nodig. Net zoals iemand die een marathon wil lopen eerst hard moet trainen, moeten wij ook onszelf en ons lichaam trainen.

Lees voordat je begint de info op de site, met name het Wai Diet gedeelte (of Wai Cure in geval van acne), als ook het Wai Talk forum. Stel daar je eventuele vragen. Het "[Wai Short](#)" artikel op Wai Diet is een handige samenvatting van het dieet en de achtergronden.

Deel een: Het structureren van je dieet

Stap 1: Kies je manier

Kies één van twee manieren om over te stappen: cold turkey (meteen) of geleidelijk. Beide hebben voor- en nadelen. Cold turkey betekent dat je alle problemen in het begin moet verwerken, terwijl bij de geleidelijke weg het gevaar van terugvallen of het verliezen van motivatie groot is, en de laatste stappen kunnen erg moeilijk zijn. Toch is deze laatste methode wellicht de gemakkelijkste.

Cold turkey (meteen)

Kies deze optie als je het niet erg vindt om in het begin grote veranderingen en aanpassingen te maken, en mogelijke afkickverschijnselen door te maken. Kies ook voor deze optie als je het **Acne Sample Diet** gaat doen.



Geleidelijk

Kies deze optie als je liever over langere tijd kleinere veranderingen en aanpassingen maakt, en als je zeker bent dat je tot de laatste stap gemotiveerd zult blijven. De hier voorgestelde methode is er één van vele. Als je denkt een manier te weten die beter voor jou werkt, volg die dan.



Stap 2: Bereken je dagelijkse energiebehoefte (Daily Needs)

Ga naar de site [selfNutritionData](#) en vind dit:

DAILY NEEDS CALCULATOR

Calculate the number of calories that you burn, your body mass index (BMI) and recommended daily values for key nutrients.

Sex*

Height*

Age*

Weight*

Lifestyle

[Add exercise options](#)

* Required fields

Vul je gegevens in en klik op Calculate.

Je komt dan terecht op de pagina met het resultaat.

Daar staat iets als:

CALORIES BURNED

Your Calories Burned

Daily Energy Expenditure: **2081 kcal** (8713 kJ)

Zoals je kunt zien is in dit voorbeeld de hoeveelheid benodigde calorieën per dag 2081 kcal.

De keuze van het activiteitsniveau (Lifestyle) kan een groot verschil maken, dus kies verstandig of neem het gemiddelde van twee categorieën.

Je kunt ook een typische dag van je huidige dieet invoeren, inclusief snacks en (fris)dranken. Kijk vervolgens wat de totale hoeveelheid calorieën is.

Stap 3: Bereken de gemiddelde grootte van een maaltijd

Deel de hoeveelheid calorieën per dag door 10. Bij het bovenstaande voorbeeld komt dit neer op: $2081 \div 10 = 208.1$ kcal. Omdat het vrijwel onmogelijk is om elke maaltijd precies 208.1 kcal te maken, gebruiken we in dit geval een bereik van 200 - 220 kcal.

Stap 4: Verspreid de maaltijden

Verdeel de maaltijden over de dag, van het opstaan tot ongeveer 30 minuten tot een uur voor het naar bed gaan.

Voorbeeld: 08:30 - 23:30

Maaltijd 01: 09:00

Maaltijd 02: 10:30

Maaltijd 03: 12:00

Maaltijd 04: 13:30

Maaltijd 05: 15:00

Maaltijd 06: 16:30

Maaltijd 07: 18:00

Maaltijd 08: 19:30

Maaltijd 09: 21:00

Maaltijd 10: 22:30

Het is belangrijk om geen maaltijd over te slaan, maar het is prima om de tijd te nemen om het op te eten. Plan je laatste maal van de dag zo, dat je geen honger hebt wanneer je gaat slapen.

Stap 5: Creëer maaltijden

De volgende stap is om het schema te vullen met maaltijden, elk ervan volgens de maaltijdgrootte die we in Stap 3 berekend hebben. Hierbij kun je gebruik maken van de [Wai calculator](#) of de calculator op de *selfNutritionData* site. In het begin is het een goed idee om elke fruit maaltijd te combineren met wat olie/vet, voor optimaal energie management. In het geval van avocado's is dit niet nodig, omdat avocado's van zichzelf al veel vet bevatten. Wees voorzichtig met het combineren van fruit met proteïne, want dat kan stinkende winden tot gevolg hebben.

Voorbeeld:

1 appel = 73 kcal

1 kleine banaan = 89 kcal

1 theelepel olijfolie = 40 kcal

----- +

Totaal = 202 kcal

Kijk in het Recepten gedeelte voor wat meer mogelijkheden.

Bij het dagelijkse totaal moet de verhouding suikers : vetten tenminste 2:1 zijn. Hoe actiever je bent, hoe groter deze verhouding. Iemand die heel actief is kan wel een verhouding hebben van 4:1.

Gebruik één van de maaltijden voor het gros van je proteïne opname. Voor vis of vlees is 100 gram om te beginnen een goede hoeveelheid. Start met 0.5 of 1 eidooier per dag en verhoog de hoeveelheid na een paar dagen. Het afwisselen van vis en eieren is ook mogelijk. Voor de meesten is 100 - 150 gram proteïne per dag voldoende.

Acne Sample Diet: Let op de maximale hoeveelheid toegestane proteïne (zie [Acne Sample Diet](#)).

Geleidelijke manier: vervang 0 - 9 maaltijden met Wai voeding, en verhoog dit aantal in de loop der tijd, totdat alle 10 maaltijden Wai zijn.

Dat is het! Je bent klaar om te beginnen.



Deel twee: Goed om te weten

Logistiek

Eieren kunnen voor een week gekocht worden. In de koelkast bewaren helpt, maar maakt het wat moeilijker om ze op versheid te testen. Om dat te vergemakkelijken kun je de eieren die je gaat eten een paar uur voor het testen uit de koelkast halen. Biologische eieren zijn verkrijgbaar bij de biologische markt of in de supermarkt. Let op, vooral in de VS, dat ze niet gepasteuriseerd zijn.

Vis kan minstens een paar dagen in de vriezer bewaard worden. TIP: als je haast hebt met ontdooien, dompel de vis (in de plastic invrieszak) onder in een bakje met koud tot lauw water. Koop de vis bij je lokale visboer, op de markt, of in een supermarkt. Een andere (duurdere) optie is om sashimi te kopen bij een Japans restaurant.

De rijpste vruchten smaken het best en bevatten de meeste voedingsstoffen. Wanneer we fruit kopen is meestal nog niet rijp, dus we moeten vooruit plannen. Het kopen in grotere hoeveelheden (groothandel) maakt het makkelijker en vaak goedkoper. Sinaasappels moeten meestal minstens een week rijpen voordat ze zoet en sappig worden. Ananas en mango hebben ook nogal wat tijd nodig. Gebruik je handen en neus om de mate van rijpheid vast te stellen.

Biologisch of niet-biologisch?

Biologisch heeft altijd de voorkeur, maar is ook duurder. Als je moet kiezen, dan is de regel: hoe dikker de schil, hoe minder de 'noodzaak' om biologisch te kopen. Zodoende zou je avocado's niet-biologisch kunnen kopen, maar aardbeien wel. Probeer al je fruit te schillen.

Koop vlees en eieren bij voorkeur biologisch. Let op dat het vlees niet bestraald is.

Als het mogelijk is, koop dan kweekvis (bijv. gekweekte zalm) biologisch.



Vis, vlees & eieren

Hoe verser hoe beter. Als je nog niet gewend bent aan rauw eten is het goed om een beetje voorzichtig te zijn. Kijk op [Fish & Eggs](#) voor info over het testen op versheid en over parasieten. Waarmee de vis te eten? Sojasaus kan niet, want het is gemaakt van verhitte soja, en tarwe is toegevoegd om het meer verslavend te maken. Uiteindelijk is 'zonder iets' het beste om van de subtiele smaak te genieten, maar sommigen prefereren eigeel als dipsaus, anderen gebruiken liever wat citroen/limoen.

Haring is nooit vers, maar altijd ingevroren en behandeld met veel zout. Zodoende is het niet geschikt als je op het **Acne Sample Diet** bent.

Bevat vis niet veel kwik? Omdat we nog niet alles over het effect van kwik weten, moeten we voorzichtig zijn. Volgens de [official US guidelines](#) zijn bijv. gekweekte zalm, tilapia, St. Jakobsschelpen en Noord-Atlantische makreel veilig. Tonijn bevat meer kwik, en zwaardvis veel.

Wat voor een soort vlees? Dingesneden ossenhaas (carpaccio), tartaar, ossenhart, kippenhart zijn enkele van de mogelijkheden. Vermijd varkensvlees.

Eieren scheiden.

1. Tik het ei voorzichtig op een vlakke ondergrond om de schaal te breken. Je kunt ook de rand van een kom of een mes gebruiken.
2. Haal de helften van elkaar boven een kom en laat het eiwit zoveel mogelijk weglopen.
3. Schenk de dooier in je hand om nog meer eiwit weg te laten lopen.
4. Gebruik beide handen om al het eiwit te verwijderen.
5. Prik een gaatje in de dooier en laat het eigeel eruit lopen. Het zakje kan weg.



Eigeel kan je puur eten, met sinaasappelsap of geprakte banaan, of als dipsaus voor vis, afhankelijk van je voorkeur. Sommigen vinden het lekker met avocado als een slaperig makende snack.

Probeer vrij inactief te zijn na een grotere proteïne maaltijd. Meestal gaat dat vanzelf.

Vet/olie

Hoeveel vet is nodig met fruit? Niet veel. Per banaan of appel 2 theelepels. Het hoeft niet zó precies, maar het geeft een idee. Als je twijfelt, gebruik dan de Nutrient Calculator op WaiDiet.

Noten

Bij het Wai Dieet zijn noten optioneel. Als je ze wilt eten, dan zijn paranoten of Macademia noten (heb je een speciale notenkraker voor nodig) het voedzaamst. Welke noten je ook eet, wees er zeker van dat ze echt rauw zijn. Het simpelste is om ze altijd zelf te kraken, ook omdat de meeste gepelde noten niet (geheel) rauw zijn, zelfs als er staat dat ze rauw zijn. Verder zijn pistache noten geroosterd, zijn cashewnoten bijna nooit rauw, en zijn pinda's geen noten.

Acne Sample Diet: begin pas met noten te experimenteren als je vrij van acne bent.

Suiker

Het toevoegen van suiker is mogelijk. Hoewel suiker geen vitamines of mineralen bevat, is het een makkelijke bron van energie. Wees er alleen zeker van dat je genoeg micro-nutriënten binnenkrijgt voordat je suiker toevoegt. TIP: Mocht je geen eten/drinken meer hebben en geen fruit kunnen krijgen, dan is suikerwater een goede oplossing. Het makkelijkst is het om suiker in warm water op te lossen en af te laten koelen alvorens het op te drinken.

Recepten

Er zijn vele combinaties mogelijk, maar een paar smakelijke zijn:

1. Avocado + tomaat + komkommer. Elke combinatie van twee van deze werkt ook prima.
2. Geprakte banaan + kokosolie + eigeel. Suiker naar keuze.
3. Dadelballen. Gebruik grote dadels. Schil en ontpit ze. Gebruik 2:1 tot 3:2 dadels : kokosolie en mix tot een pasta. Rol ballen en laat ze hard worden in de koelkast. Voeg gekruimelde noten (minder olie) en/of kokosschaaftel toe naar keuze. Experimenteren is nodig om de juiste mix te vinden. Meer recepten vind je in [Recipes](#) op het WaiTalk forum (niet alle recepten zijn 100% Wai).

Hunkeringen

Vroeger (cold turkey) of later (geleidelijk) zul je hunkeren naar verslavende voeding. Je brein kan je op verschillende manieren voor de gek houden en kan je, afgezien van beelden en geuren van je favoriete dingen, het volgende laten denken:

"Fruit is zo saai, ik heb meer variatie nodig."

"Alles smaakt flauw, ik heb specerijen nodig."

"Ik wil iets knapperigs/krakerigs."

"Ik MOET chocolade!"

"Dit dieet werkt niet bij mij."

En andere gelijksoortige gedachten. Wat te doen?

1. Zorg dat je nooit hongerig bent. Meestal helpt iets eten al.
2. Eet iets wat je erg lekker vindt, vaak eigeel of iets vets.



Als je er niet zeker van bent of je 'echte' honger hebt, of een hunkering, doe dan de Fruit Test: Heb je zin in fruit of niet? Ja = honger, Nee = hunkering. **Onderschat de verslaving niet!**

Restaurants

Voor ons is een Japans restaurant het gemakkelijkst. Enkele sashimi keuzes:

Sake = zalm

Maguro = tonijn

Toro = vette tonijn

Hotate-gai = St Jakobsschelp

Hamachi = geelstaart

Tai = baars

Ama-ebi = zoete garnaal

Saba = makreel (gemarineerd, dus niet ideaal voor acne-lijdende)

Ika = inktvis

Uni = zeeëgel

Gyu sashimi = rauw rundvlees



Franse restaurants kunnen Steak Tartare (tartaar met eigeel) of Saumon/Thon Tartare (zalm/tonijn) hebben. Italiaanse restaurants bieden Carpaccio (rauw rundvlees), wat helaas niet altijd rauw is en vaak zout/peper en/of kaas plus een saus bevat (niet voor acne-gevoeligen). Vraag altijd om alleen het vlees. Sommige restaurants met zalm/tonijn op het menu willen het soms wel rauw serveren. Andere keuzes zijn oesters of een (tomaat/komkommer/avocado) salade. Zuid-Oost Aziatische keukens hebben meestal niets wat we kunnen eten, omdat al hun gerechten gekookt zijn.

Welke pers/blender?

Voor sinaasappels werkt elke citruspers, zoals deze:



Voor andere vruchten raden we een langzame sap pers zoals de Versapers (Hurom Slow Juicer HU-100 a.k.a. Oscar Pro 930) aan:



Omdat blenders kunnen verhitten is het belangrijk om er één te kiezen waarvan de snelheid te controleren is (sommige hebben ook een pulserende stand). Gebruik de langzaamste stand. Blenden is niet aan te bevelen als je erg gevoelig bent voor acne.

Lichaamsverzorging

Je tanden zijn waarschijnlijk niet gewend aan de hoeveelheid suikers, en zijn misschien niet in optimale conditie. Gebruik daarom een rietje als je (sinaasappel)sap drinkt, en spoel zo mogelijk met water na elke suikerbevattende maaltijd.

Poets je tanden met een zachte tandenborstel en zonder tandpasta. Poets normaal, zonder al teveel kracht, en poets daarnaast volgens de Bass Methode. Plaats de borstel onder een hoek van 45 graden op de overgang van tand en tandvlees, zoals op de foto te zien is. Maak kleine, roterende bewegingen, en ga zo de mond door. Dit kan even duren, dus wees geduldig. Driehoekige tandenstokers en/of flossen helpt ook.



Afgezien van dat eidooiers vitaminebommen zijn, werkt eigeel prima als shampoo/conditioner. Eiwit kan gebruikt worden als scheergel.

De toekomst

De meest gemaakte fout is om niet (vaak) genoeg te eten. We zijn gewend om 3 grote maaltijden per dag te eten, en moeten toe naar een situatie waar we idealiter ieder half uur een stuk fruit eten, of twee per uur, verschillende slokken per uur, etc. Dit kost tijd en training. Langzamerhand zul je leren om te 'luisteren' naar je lichaam, en de 10 maaltijden kunnen zich dan ontwikkelen naar een punt waar het lichaam ons middels een heel licht hongergevoel 'vertelt' wanneer een volgende maaltijd/snack/slok nodig is.

Cold Turkey: Na het doormaken van de veranderingen, aanpassingen, en problemen in het begin, is het een kwestie van fijnafstellen en experimenteren tot wat ideaal en optimaal voor jou is.

Geleidelijk: Blijf je gekookte maaltijden vervangen met Wai maaltijden. Blijf volharden, want de laatste stappen zijn het moeilijkst. Wees gerust, het denken aan en hunkeren naar verslavend voedsel houdt op nadat je de laatste stap gezet hebt.

Acne Sample Diet: Na twee weken zou je een significante verbetering moeten zien. Ga zo door tot je huid vrij van acne is. Je kunt daarna ervoor kiezen om door te gaan met het Wai Dieet, of om voorzichtig te gaan experimenteren met gekookt voedsel.

Het dieet gedeeltelijk volgen is mogelijk, en alles helpt, maar de volledige voordelen kunnen alleen ervaren worden als het dieet 100% gevolgd wordt. Zoals iemand zei: 99.9% is 2 keer beter dan 50%, maar 100% is 50 keer beter dan 99.9%!

Succes!

