

# Gezond gewicht

Afvallen en op gewicht blijven



**7**  
gezonde  
gerechten



## 'De paden op, de lanen in!'

*Marjan*

*Marjan Oude Ophuis (40)  
heeft drie kinderen en is  
huisvrouw.*



*Marjolein*

*Marjolein Reuver (39) heeft  
twee kinderen en werkt als  
gezondheidsvoorlichter.*

Marjolein, Marjan, Karen, Charlotte en Laura kennen elkaar van de school van de kinderen en delen een hobby: het zijn echte wandelaars. Ze verkennen Nederland middels dagtochten en in het najaar plannen ze een wandelvakantie over de grens. Vorig jaar trokken ze langs de Italiaanse kust en dit jaar staat de kust bij Napels op het programma. De vijf kilometervreter over voeding, beweging en een gezond gewicht.



*Karen*

*Karen Glazenbrug (43) heeft een kind en werkt als purser.*

*Laura*

*Laura Borgsteede (38) heeft twee kinderen en is grafisch vormgever.*

*Charlotte*

*Charlotte Brikkenaar van Dijk (41) heeft drie kinderen, is huisvrouw en studeert Nederlands.*

## Goede voeding

**Ging afvallen maar net zo snel als aankomen**

*Pagina 6*

## Lekker bewegen

**10.000 stappen per dag (liefst meer)**

*Pagina 12*

## Mijd de valkuilen

**Wees realistisch en niet te streng**

*Pagina 16*

## Gezonde tussendoortjes

**Een beker melk, een appel, een paar olijven...**

*Pagina 20*

## Lekkere recepten

**Ontbijtjes, salades, toetjes**

*Pagina 22*

## Nieuwe leefgewoontes

**Zo hou je vol**

*Pagina 28*

## VOORWOORD

Afvallen is een hele klus waar je best wat hulp bij kunt gebruiken. Daarna trouwens ook, als je ervoor gaat zorgen dat je het gezonde gewicht vasthoudt. Want dat is de kunst natuurlijk. Om je een steuntje in de rug te geven, hebben we in deze brochure alle goede tips en slimme trucs verzameld. Lees vooral ook even de verhalen van de vrouwen van de wandelclub en vergeet de wijze woorden van de deskundigen niet. Allemaal opstekers! En op pagina 22 vind je gezonde recepten die superlekker zijn.



**Meer weten**  
over gezonde voeding,  
bewegen &  
gezond gewicht?  
[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

## DE DESKUNDIGEN

**Diëtist José Tiebie (46)** was jaren voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Diëtisten. Met drie collega's heeft zij een diëtistenpraktijk die opereert vanuit huisartsenpraktijken en die zich richt op de regio West-Friesland. José heeft drie kinderen van twaalf, veertien en zestien jaar.



**Marion Hoogkamer (40)** is psycholoog, diëtist en NLP-counselor. Ze geeft trainingen in gesprekstechnieken aan diëtisten en heeft haar eigen praktijk in Rotterdam waar ze mensen met gewichtsproblemen begeleidt. Haar doel is om mensen zich bewust te laten worden van de oorzaak van het eetprobleem. Daarnaast laat zij mensen inzien hoe zij het eetprobleem op de lange termijn kunnen oplossen. Marion werkte mee aan de televisieprogramma's 'Big Diet 1' en 'Make me Beautiful' en heeft twee kleine kinderen.



**Willem van Mechelen (55)** is hoogleraar sociale geneeskunde aan het VU medisch centrum in Amsterdam. Hij werkte negen jaar als leraar lichamelijke opvoeding en studeerde daarna geneeskunde. Hij doet onderzoek naar sport, arbeid, bewegen en gezondheid. Vaak middels langlopende onderzoeken waarbij wordt gekeken naar de leefstijl van mensen. Willem is voorzitter van het 'Onderzoekscentrum Body@Work TNO VUmc' en heeft twee volwassen kinderen.



**Hoogleraar voeding en gezondheid aan de Vrije Universiteit van Amsterdam Jaap Seidell (50)** is deskundige op het gebied van overgewicht. Hij publiceerde honderden artikelen over het onderwerp, is bestuurslid van het Kenniscentrum Overgewicht, dat door VWS wordt gesubsidieerd, en is tevens wetenschappelijk directeur van het Onderzoeksinstituut Preventie van Overgewicht in Zwolle. Jaap adviseert het bedrijfsleven en de overheid op het terrein van leefstijl en gezondheid.



Goede voeding



*Vraag je af:  
heb je honger  
of snoeplust?*

## Over goede voeding

*Karen: 'Ik eet en drink alles, maar met mate.*

*Behalve in de vakanties, dan ga ik de mist in.*

*En met de borrel, ik hou van hartige hapjes en een glas wijn.'*

*Marjan: 'Als ik alsmaar niets mag van mezelf ga ik alsmaar meer eten.'*

*Charlotte: 'Ik vind alles lekker. Je kunt me*

*'s nachts ook wakker maken voor een artisjok.'*

*Marjolein: 'Ik heb wel lekkere dingen in huis, maar ik neem het niet. Ik ben geen snoeper.'*

*Karen: 'Een zak spekjes eet ik zo leeg. Daarom koop ik het niet.'*

*Charlotte: 'Door de kinderen hou ik me goed aan het ritme van drie maaltijden per dag.'*

### De helft is te zwaar

Aankomen in gewicht is een fluitje van een cent: veel mensen komen – zonder dat ze er erg in hebben - een kilo per jaar aan. Als je altijd net iets te veel eet en iets te weinig beweegt, kan het zomaar zo zijn dat je 'ineens' tien of twintig kilo te zwaar bent. De meest recente cijfers zijn van 2006 en tonen aan dat 42 procent van de vrouwen in Nederland overgewicht heeft. Bij mannen is het nog een tikkeltje erger: 51 procent van hen is te zwaar. Ook onder kinderen neemt het overgewicht hand over hand toe: 13 procent van de jongens is te zwaar (een op de acht) en bijna 20 procent van de meisjes (een op de vijf)!

### Overdaad

Het is op zich niet zo gek dat het percentage te dikke mensen stijgt: het aantal verleidingen in de vorm van koek, snoep, snacks en frisdrank is de afgelopen jaren enorm toegenomen. Waar je ook bent, overal word je aangezet iets lekkers in je mond te stoppen. Vroeger was die druk van buiten veel minder groot. Er was simpelweg minder aanbod. Bovendien bewogen we meer dan nu. Dertig jaar geleden was de auto nog net geen gemeengoed, computers bestonden nog niet en de televisie had slechts een paar kanalen. Ga je nog verder terug in de tijd, dan beland je in de periode dat de was nog op de hand werd gedaan en de mannen op het land werkten. Toen kon je eten wat je wilde, want verbranden deed je het toch wel. Tegenwoordig eten we te veel en bewegen we te weinig. Het gevolg: we groeien dicht.

### Een goede voorbereiding

Of je nou wilt afvallen of je huidige gewicht wilt handhaven, werken aan een gezond gewicht betekent: terug naar een normaal eetpatroon. Drie maaltijden per dag en drie tussendoortjes. Het is belangrijk je daarop voor te bereiden. 'Zomaar beginnen' mislukt vaak. Omdat je niet voldoende gemotiveerd bent of omdat je niet weet waarom je het eigenlijk doet. Er zijn veel redenen waarom je wilt werken aan een gezond gewicht. Op de eerste plaats is te zwaar zijn ongezond: de kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, hoge



## DIËTIST

José Tiebie

### over het belang van zelfinzicht

'Natuurlijk geven mijn collega's en ik praktische tips als mensen willen afvallen. Maar waar we ons echt op richten is op het veranderen van gedrag. Kijk, een periode minder eten lukt iedereen. Maar daarna val je terug in je oude patroon en kom je weer aan. Werken aan een gezond gewicht heeft alleen maar zin als je inzicht krijgt in waarom je bepaalde dingen doet. Eet je uit gewoonte of omdat je echt trek hebt? Snoep je 'voor het lekkere' of omdat je je eenzaam voelt, je verveelt of niet lekker in je vel zit? Johan Cruiff heeft ooit eens gezegd: 'Je gaat het pas zien als je het doorhebt' en dat klopt. Je kunt je gedrag pas veranderen als je weet waarom je iets doet. Dat proces van veranderen is niet een-twee-drie gedaan. Mensen zijn hardnekkig in hun gewoonten, eten vaak zonder te beseffen dat ze eten en... zijn gemakzuchtig. Het is makkelijker om alles bij het oude te laten! Ik denk dat je alleen kunt veranderen als je het leuk maakt. Ik geloof niet in opgelegde dieetregels die zich enkel richten op wat er NIET meer mag. Wij leren mensen hoe je dat etentje wél tot een succes maakt. Afvallen is topsport en wat doen topsporters? Precies: die denken positief! De eerste periode van minder eten is afzien. Enorme trek hebben hoort daarbij. Maar het zal geleidelijk beter gaan omdat het lichaam went aan minder voedsel. Dat is een kwestie van training.'



*Trek? Neem een beker melk.*

bloeddruk, kanker en gewrichtsaandoeningen neemt toe. Daarnaast kan een gezonder gewicht ook betekenen dat je minder snel buiten adem raakt, soepeler beweegt, je oude broeken weer past of dat je meer zelfvertrouwen krijgt. Het is belangrijk om bij jezelf na te gaan waarom je wilt afvallen. Dat 'waarom' is je motivatie. Als je je eetgewoonten gaat veranderen, breken er zeker momenten aan dat je het even niet meer ziet zitten of dat het tegenzit. Als je dan kunt terugdenken aan het 'waarom' kan dat een goede stimulans zijn om diep adem te halen en te denken: ik ga door!

### Is een dieet volgen goed?

Er zijn heel veel uitstekende diëten waardoor je op een verantwoorde manier gewicht kwijtraakt. Toch heeft het volgen van een dieet ook nadelen. Psycholoog/diëtist Marion Hoogkamer legt uit: 'Wie elke dag keurig eet wat het dieet voorschrijft, leert niet nadenken en voelen wat het lichaam nodig heeft. Als je het dieet weglegt omdat je je streefgewicht hebt bereikt, val je gegarandeerd terug in je oude,



ongezonde eetpatroon en zitten de kilo's er zo weer aan. Volg een dieet dus niet klakkeloos, maar probeer de balans te vinden tussen lichaam en geest. Vraag jezelf af: heb ik werkelijk honger? En: wanneer ben ik verzadigd?'

### **Oeps, uit het ritme**

Goed op je voeding letten en lekker bewegen lukt doorde-  
weeks vaak prima, maar o wee als het weekend aanbreekt.  
Dan zijn er ineens fantastisch lekkere ontbijtjes met veel  
extra lekkernijen, wordt er in veel gezinnen 'makkelijk'  
gekookt (lees: geen verse groente, wel veel kant-en-klaar) en  
is er extra snoep en koek. Ook in de vakantie is het juiste  
ritme snel verdwenen. Houd ook op zaterdag en zondag en  
in de vakantie het ritme aan van drie maaltijden per dag en



drie keer een gezond tussendoortje aan. Natuurlijk is er af en toe best ruimte voor iets lekkers, maar laat dat geen caloriebom zijn. Anders eet je er in het weekend aan wat je doordeeweeks bent kwijtgeraakt. Jammer!

### **Feiten & cijfers**

- 70% van de Nederlanders vindt zichzelf te dik en wil afvallen;
- 51% van de mannen en 42% van de vrouwen is echt te zwaar;
- 11% is zelfs veel te zwaar.

Ter vergelijking: in 1981 had nog maar een derde van de Nederlanders overgewicht.

*Bron: CBS.*

## Check je gewicht

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat je kunt berekenen en dat aangeeft of je het juiste lichaamsgewicht hebt. Deel je gewicht in kilo's door de lengte in meters in het kwadraat. Als deze uitkomst tussen de getallen 18,5 en 25 ligt, heb je als volwassene een gezond gewicht. Ligt de uitkomst lager, dan ben je te licht: ligt deze hoger, dan ben je te zwaar.

Ook de omvang van je middel geeft aan hoe het staat met je gewicht. Vrouwen met een middelomvang van maximaal 80 centimeter hebben een gezond gewicht, 88 centimeter of meer duidt op overgewicht. Voor mannen geldt: een middelomvang van maximaal 94 centimeter betekent een gezond gewicht, 102 centimeter of meer betekent overgewicht.

## Hoeveel moet eraf?

Het belangrijkste is om te streven naar een realistisch gewicht. Ofwel, een nieuw, gezond gewicht dat haalbaar én houdbaar is. Je kunt wel zeggen: 'Veertig kilo eraf!' maar de vraag is of dat reëel is.

Vijf à tien procent gewichtsvermindering is een haalbaar doel, dat veel gezondheidswinst oplevert. Bovendien is de kans groot dat je het nieuwe gewicht op de lange duur kunt handhaven. Ga je meer kilo's afvallen, dan loop je het risico dat je weerstand of je conditie te veel afneemt. Als je te snel afvalt, verlies je ook spiermassa en dat is slecht voor de gezondheid. Bovendien is het moeilijk om je nieuwe gewicht te behouden. Het gevaar ligt op de loer dat je dan snel weer aankomt. Dat heet 'jojoën'.

## Wist je dat...

... magere zuivelproducten gewichtsverlies bevorderen? Mensen met overgewicht vallen extra af als ze magere zuivelproducten gebruiken in een dieet dat 500 calorieën minder bevat dan hun gebruikelijke voeding.



*Na het lopen een bruine boterham met kaas.*

**Meer weten**  
over gezonde voeding  
& gezond gewicht?  
[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

## Lekker bewegen

*Het geheim?  
Minder eten  
en elke dag  
liefst een uur  
bewegen*

## Over bewegen

*Karen: 'Ik heb altijd gesport, maar het fitnessen ligt even stil. Wel fiets ik de hele dag, ik neem nooit de auto. En ik woon drie hoog en al die trappen, dat is fantastisch voor je conditie.'*

*Charlotte: 'Ik speel tennis, doe aan yoga en in de winter schaats ik. Heerlijk!'*

*Marjan: 'Ik doe aan fitness en ik zwem vooral voor mijn rug. Als ik niet sport, krijg ik pijn. Maar voor mijn gewicht is het ook goed, hoewel ik van sporten altijd enorme honger krijg.'*

*Marjolein: 'Ik sport voor de spieren.'*

*Laura: 'Ik zou meer moeten bewegen, ik zit de hele dag achter de computer. Ik zwem wel één keer per week: baantjes trekken of aquarobics. Daarna voel ik me altijd supergezond.'*

### Bewegen en afvallen

Ja, spieren tonen strakker en je voelt je lichter en lossler als je beweegt. Maar... maak je geen illusies. Door alléén extra te bewegen val je niet af. Het geheim zit 'em in én minder eten én meer bewegen.

Het advies van de bewegingsdeskundigen in Nederland luidt: beweeg een half uur per dag matig intensief. Wie zich aan deze Nederlandse Norm Gezond Bewegen houdt, blijft goed gezond. Hart, longen en spieren blijven in goede conditie. Maar wil je gewicht verliezen, dan moet je op de eerste plaats minder eten én minstens een uur per dag matig intensief bewegen.

### Een lesje over vet verbranden

Mannen vallen in de regel sneller af dan vrouwen. Ze hebben meer spiermassa, waardoor ze meer energie (calorieën) verbruiken. Dus vrouwen: zorg dat je meer spieren kweekt! Door extra te bewegen en te sporten ben je dubbelslim bezig: je verbrandt er extra calorieën mee en je bouwt spiermassa op. De 'thermostaat' van het lichaam wordt zodoende een graad hoger gezet en dus ga je harder verbranden. Vet wordt het beste afgebroken als je langdurig op matig intensief niveau beweegt. Stevig fietsen of stevig wandelen gedurende lange tijd zet dus meer zoden aan de dijk dan kort aan aerobics doen. Voor het energieverbruik is tijdsduur het belangrijkste, daarna volgt intensiteit. Bewegen maakt afvallen dus makkelijker.

### Beweegtips

De helft van de volwassenen beweegt nog geen dertig minuten per dag. Hierbij tips om in de benen te komen. Bijkletsen met een vriendin? Ga samen lopen of wandelen.

- Maak tijdens de lunchpauze een wandeling.
- Breng de kinderen op de fiets of lopend naar een training, clubje of een vriendje.
- Neem de fiets in plaats van de auto om bij het station of de bushalte te komen.



- Maai vaker het gras.
- Maak het huis schoon, snoei de tuin.
- Maak een ommetje na het eten.
- Ga een avond ouderwets swingen.
- Breng oud papier en lege flessen achter op de fiets weg.



*Noodzakelijk: goede sokken en stevige schoenen.*

### Bewegen en energieverbruik in calorieën per 30 minuten

	Je weegt 65 kilo	Je weegt 80 kilo
Aerobic	225	280
Fietsen	180	220
Joggen	245	300
Skaten	210	260
Badminton	210	260
Tennissen	210	260
Roeien	180	220

## Met 60 minuten stevig doorstappen...

... verbrand je 0,8 mars / 4 handjes chips / 0,9 roomijsje / 0,7 waterijsjes / 0,7 zak patat / 1 saucijzenbroodje / 1,4 kroketten / 3,7 appels / 11,2 biscuitjes / 0,9 gevulde koek / 0,9 appelpunt / 4 glazen frisdrank.

## De voordelen van sport en bewegen

Je blijft er jonger uitzien • Je ontmoet nieuwe mensen  
• Je kunt milde vormen van depressie voorkomen • Je kunt even alles van je afzetten • Je hebt minder kans op chronische aandoeningen en hart- en vaatziekten • Je hebt minder kans op diverse vormen van kanker • Je productiviteit neemt toe • Je kunt beter tegen stress • Je zit lekkerder in je vel • Je bent weerbaarder • Je blijft slanker • Je slaapt beter • Je kunt beter relativeren • Je krijgt meer weerstand en wordt minder snel ziek.

Bron: [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl)



## BEWEGINGSDESKUNDIGE

*Willem van Mechelen*

### over wandelen

'Bewegen is gezond, daar zijn we allemaal wel over uit. En als je te zwaar bent, is het slim om in beweging te komen. Maar er is meer aan de hand: behalve dat je zelf iets kunt doen tegen overgewicht, is het ook belangrijk dat de overheid en de industrie anders gaan denken. Zolang er in een sporthal ook een fastfoodrestaurant wordt gevestigd, zijn we niet goed bezig. Zelf kun je in ieder geval vandaag nog beginnen met bewegen. Ga wandelen! Wandelen is gratis, kan altijd en overal en je loopt er geen blessures bij op. Koop een goede stappenteller en streef naar tienduizend stappen per dag. Veel? Dat valt mee als je die stappen vooral integreert in het dagelijks leven. Leg de afstandsbediening op de televisie zodat je moet opstaan om naar een ander kanaal te zappen. Pak de trap in plaats van de lift, ga lopend boodschappen doen of parkeer de auto verder van het winkelcentrum. Je hele leven omgooien om meer te bewegen gaat vaak te ver, maar kleine dingen veranderen heeft wel zin. Als je wilt afvallen, moet je dagelijks veel bewegen, wel meer dan tienduizend stappen. Bouw die extra stappen rustig op, bijvoorbeeld door veel te wandelen. Elke week tien procent meer stappen zetten, is een mooi streven.'

## Mijd de valkuilen



*Terug naar  
de basis:  
drie maaltijden  
per dag*

## Over valkuilen

*Charlotte: 'Ik ben onmatig. De stroopwafels, de extra hapjes. Ik zou slank zijn als ik ze niet zou nemen. Maar ik zou ook een spartaans leven leiden.'*

*Laura: Ik hou zo van warm eten: ik schep flink op. Dat zou wel wat minder kunnen.'*

*Karen: 'Met het ouder worden verandert je figuur. Eigenlijk ben ik al een tijdje twee kilo te zwaar. Terwijl ik vroeger altijd te dun was.'*

*Marjolein: 'Na de geboorte van mijn tweede ben ik heel licht gaan sporten. Ik was die vijf kilo zo weer kwijt.'*

*Charlotte: 'Ik geloof niet in diëten. Het is tijdelijk en je straft jezelf.'*

*Karen: 'We weten toch allemaal wat gezond en ongezond is?'*

*Marjan: 'Ik geloof in regelmaat.'*

*Karen: 'Ik geloof in op z'n tijd mogen zondigen.'*

### **Goed voornemen 1: nú beginnen**

Je hoeft niet tot volgende week maandag te wachten en ook niet tot na je verjaardag (of die van je kind/hond/buurvrouw). Als je wilt werken aan een gezond gewicht, begin je nú. Gewoon door het koekje dat je nu in je hand hebt terug te stoppen in de trommel. Terug naar de basis! Ga voor drie gezonde maaltijden per dag en neem maximaal drie tussendoortjes.

### **Goed voornemen 2: áltijd ontbijten**

Voor mensen die streven naar een gezond gewicht is het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag. Een bruine boterham of een bakje yoghurt met muesli zet de thermostaat van het lichaam op 'aan' waardoor de verbranding op gang komt. Bovendien voorkomt een gevulde maag dat je halverwege de ochtend gaat snoepen.





## PSYCHOLOOG/DIËTIST

Marion Hoogkamer

### over het belang van lekker in je vel zitten

'Ga maar eens bij jezelf na: als je boos, geïrriteerd of onrustig bent, kortom, als je niet ontspannen bent, dan ga je iets doen ter afleiding. Bijvoorbeeld eten. De meeste mensen hebben dat niet in de gaten. Ik bespreek met mensen welke vorm van ontspanning het beste bij hen zou passen. Misschien is dat een lichaamsmassage. Maar ook een stuk fietsen, een uurtje in de tuin werken of een douche nemen kan erg goed helpen. Het zijn stuk voor stuk dingen waardoor je van je hoofd in je lichaam zakt. Dat is namelijk het probleem. Zolang je je lijf niet voelt, voel je ook niet of je honger hebt, of dat je verzadigd bent. Je kunt dan afvallen wat je wilt, maar je zult niet succesvol zijn. Mijn theorie is dat je pas het gewicht bereikt dat bij je past als je lekker in je vel zit. Mensen die in mijn praktijk komen en begeleiding willen rond afvallen of aankomen, vraag ik altijd of ze bereid zijn naar zichzelf te kijken. Dáár gaat het namelijk om: het gaat mis met eten als je negatieve gevoelens niet toelaat. Door daaraan te werken, kom je in balans. Oók wat betreft je gewicht.'

#### Goed voornemen 3: eet voldoende

Niet doen: te weinig eten omdat je wilt afvallen. Wie te weinig eet tijdens de drie maaltijden, wordt tussendoor overvallen door gierende honger en zal snel voor de bijl gaan voor koek en snoep.

#### Goed voornemen 4: leg de lat niet te hoog

Blijf realistisch: je kunt niet in een maand tijd tien kilo afvallen. Sterker nog: dat is zinloos. Een mooi tempo om af te vallen is een halve à één kilo per week. Hou een eetdagboekje bij om te achterhalen wat je zwakke plek is en pak die als eerste aan. Gun jezelf af en toe wat lekkers: dat voorkomt dat je je in een moment van zwakte te buiten gaat aan grote hoeveelheden lekkers.

#### Goed voornemen 5: heb ik écht trek?

Er zijn twee soorten honger: maaghonger en hoofdhonger. Bij de eerste geeft het lichaam aan dat het tijd is voor een maaltijd. Is er sprake van hoofdhonger dan is er iets anders aan de hand: je wilt eten (of snoepen) uit verveling, uit gewoonte, uit onvrede, omdat je verdrietig bent of juist heel blij.



Lekker en gezond tussendoortje:  
koffie verkeerd.



Deskundigen noemen dat emotie-eten. Bedenk waaróm je eet. Dat is de eerste stap op weg naar overwinning van emotie-eten.

### Tip

Zin in eten? Vraag jezelf vóór je aanvalt eerst of het geen tijd is voor een glas water of halfvolle melk dat je misschien een moeheidsdipje hebt. Dorst hebben of moe zijn verwarren mensen vaak met trek hebben.



## Slimme tussendoortjes



**Slim:** bewaar  
het toetje voor  
na het sporten

### Tussendoortjes

Tegenwoordig zijn veel mensen meer bezig met het eten van tussendoortjes dan met het gebruiken van drie goede hoofdmaaltijden. Dat is niet zo gek, want de keuze aan tussendoortjes is overweldigend. Helaas bevatten al die lekkere dingen vaak veel suiker en veel vet en dus veel calorieën en kom je ervan aan. Gebruik daarom drie hoofdmaaltijden per dag en neem drie keer een gezond tussendoortje. Een boterham bijvoorbeeld of een appel, een beker yoghurt of een kop bouillon. Kies bij de dranken voor dranken met weinig of geen calorieën: koffie en thee zonder suiker, halfvolle melk, water of lightfrisdranken.



*Onthouden: elke dag veel drinken.*



Jaap Seidell

### over rustig afvallen

'In landen als China en Korea zie je dat de bevolking in heel korte tijd dik wordt. Dat komt door de economische welvaart. Fastfoodketens veroveren het Oosten, de pc doet zijn intrede en steeds meer Chinezen gaan autorijden. Men gaat dus ongezonder eten én minder bewegen: de twee belangrijkste redenen waarom mensen te dik worden. De oplossing voor het overgewicht-probleem is niet makkelijk. Afvallen is gewoon heel erg moeilijk en je moet een lange adem hebben, want het werkt alleen als je de nieuwe gezonde leefstijl je hele leven volhoudt. Mijn advies luidt: doe het langzaam. Hoe langzamer hoe beter zou ik zelfs zeggen. Snel afvallen is zinloos, wat je kwijtraakt, zit er zo weer aan en leidt alleen maar tot teleurstelling. Nog een tip: pas de honderd-honderdregel toe. Als je elke dag honderd calorieën minder eet of drinkt en elke dag honderd calorieën meer verbrandt dan verlies je in een jaar tijd tien kilo. En verder is het slim afstand te doen van comfort en gemak: niet meer altijd in die auto, maar op de fiets of lopen! Bewegen heeft écht zin als je te zwaar bent.'

Als je echt snakt naar een koekje, kies dan voor een koekje met minder dan zestig calorieën. Geen stroopwafel dus, maar een biscuitje of bijvoorbeeld een speculaasje of bitterkoekje. En ga je 's avonds sporten? Bewaar je toetje dan voor na de fysieke inspanning.

### Gezond tussendoortje... maar let op!

Fruit is gezond en stilt de lekkere trek omdat het zoet is. Maar dat is tegelijkertijd het verraderlijke eraan. Fruit bevat veel suikers en dus calorieën. Als je gewicht wilt verliezen eet je dan liever niet veel meer dan twee stuks fruit per dag. En vergeet niet dat vruchtensappen ook veel suikers bevatten, vaak evenveel als frisdrank.

### In plaats van chocola en chips...

... zijn er tussendoortjes die veel minder calorieën leveren. Twee à drie keer per dag mag je best een tussendoortje. Heel gezond is bijvoorbeeld een handje cherrytomaatjes, een paar snackkommertjes, een soepstengel, een schaalte verse fruit salade, een beschuitje met aardbeien, een crackertje met een plakje magere kaas, een fruitsmoothie of een glas magere yoghurt vermengd met vruchtensap. Ook een biscuitje, een plakje ontbijtkoek of een granen-koekje zijn goede tussendoortjes. Houd je meer van hartig? Kies dan voor een toastje met tapenade, een paar olijven of een crackertje met magere zuivelspread. Gezonde keuze genoeg, maar let wel op de hoeveelheid.

### De light-leugen

De verleiding is groot te geloven dat light snoep en light-chips prima kunnen als je gewicht wilt verliezen. Helaas is dat een fabeltje. Als een product 'light' wordt genoemd, bevat het weliswaar minder calorieën dan de niet-light variant, maar je kunt er nog steeds dik van worden. Light chips bevatten nog steeds vet en light snoep bevat nog steeds suiker of zoetstoffen die calorieën bevatten. Kijk dus goed op de verpakking naar het caloriegehalte.

# GEZOND GEWICHT VOLWASSENEN

Alle gerechten zijn voor vier personen, behalve wanneer anders is vermeld. Zorg ervoor dat je elke dag voldoende brood, groente en fruit eet. Die bevatten allemaal gezonde vezels die zorgen voor een goed verzadigingsgevoel. Op momenten van grote trek, is een boterham, een schaaltje magere yoghurt met muesli of een stuk fruit dan ook een gezond tussendoortje.

## 1500 calorieën

Vrouwen hebben gemiddeld 2000 calorieën per dag nodig en mannen gemiddeld 2500 calorieën. Als je elke dag ongeveer 500 calorieën minder eet, raak je in twee weken één kilo vet kwijt. In werkelijkheid is het gewichtsverlies gedurende de eerste week groter. Dat komt omdat in het begin de koolhydraatreserve wordt verbrand en die bevat veel water. Pas na een week of twee gaat het lichaam over op vetverbranding. In vetweefsel zit veel minder vocht, waardoor het afvallen langzamer gaat. Als je onderstaand dagmenu aanhoudt en uitgaat van 1500 calorieën (mannen 2000 calorieën), dan zul je langzaam gewicht verliezen.

### Het gezond gewicht dagmenu Voor volwassenen van 19 tot 50 jaar

6-7 sneetjes brood

200-250 gram aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten

200 gram groente (4 groentelepels)

2 stuks fruit

450 ml melk(producten)

1,5 plak kaas

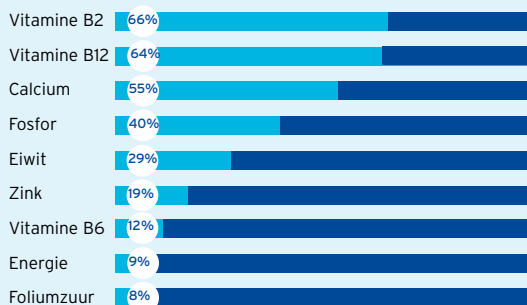
100-125 gram vlees(waren), vis, kip, ei of een vleesvervangend product

45-50 gram halvarine, margarine, boter, olie

1,5-2 liter drinken (inclusief melk)

### Energie & de belangrijkste voedingsstoffen in melk

De belangrijkste voedingsstoffen in melk zijn eiwit, calcium, zink, fosfor, foliumzuur en de vitamines B2, B6 en B12. Hoeveel van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van deze voedingsstoffen levert 450 ml halfvolle melk je op? Geldt voor 19-50 jarigen.



## Minitaartje met rabarber en aardbeien

Toetje • Bereidingstijd: 45 minuten

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Meng de kwark met de olie en voeg de bloem met wat zout toe. Kneed het tot een stevig deeg.
- Vet 4 of 6 kleine quichevormpjes in met boter en doe er het deeg in. Prik het deeg een paar keer in met een vork.
- Bak de taartjes in het midden van de oven in ca. 30 minuten goudbruin en gaar. Neem ze uit de oven, laat ze wat afkoelen en haal ze uit het vormpje.
- Maak de rabarber schoon en snijd de stengels in stukjes van ± 2 cm. Kook de rabarber met aanhangend water met de suiker en de custardpoeder 5 minuten. Maak ondertussen de aardbeien schoon. Houd 4-6 aardbeien achter voor decoratie en snijd de rest in kleine stukjes. Meng dit door de hete rabarber.
- Laat de rabarber afkoelen tot lauwwarm en schep het mengsel in de taartbodems. Eet de taartjes lauwwarm of koud.

120 gram magere kwark

2 eetlepels zonnebloemolie

120 gram bloem

zout

boter om de vormpjes in te vetten

250 gram rabarber (of 6 eetlepels kant-en-klare compote)

50 gram suiker

1 eetlepel custard

150 gram aardbeien

Bevat per eenpersoonsportie:

200 kcal, 6 g eiwit, 5 g vet

(waarvan 1 g verzadigd vet),

32 g koolhydraten



# RECEPTEN

**4 sneetjes volkorenontbijtkoek**

**750 ml magere yoghurt**

**125 gram frambozen**

**4 sneden volkorenbrood**

**besmeerd met magere smeerkaas**

**2 appels in plakjes gesneden**

**1 blikje linzen (425 ml)**

**een halve eetlepel olijfolie**

**40 gram geraspte oude**

**Goudse kaas**

**2 eetlepels fijngesneden**

**verse koriander**

**zout en peper**

**8-12 sneetjes knäckebröd**

**Voor de salade:**

**200 gram geraspte wortel**

**100 gram geraspte selderijknol**

**2 eetlepels rozijnen**

**1 eetlepel geroosterde pijnboompitjes**

**2 eetlepels magere yoghurt  
zout en cayennepeper naar smaak**



## Ontbijtyoghurt

Ontbijt • Bereidingstijd: 5 minuten

- Snijd de ontbijtkoek in kleine blokjes en leg ze in vier kommetjes. Giet er de yoghurt over en verdeel de frambozen over de kommetjes.
- Eet hierbij een snee volkorenbrood met smeerkaas en appel.

*Bevat per eenpersoonsportie: 275 kcal, 15 g eiwit, 3 g vet (waarvan 1 g verzadigd vet), 47 g koolhydraten*

## Volkorenknäckebröd met linzen en koriander

Lunchgerecht • Bereidingstijd: 10 minuten

- Giet de linzen af en pureer de peulvruchten met een staafmixer. Roer de geraspte kaas en de koriander door de puree en breng het geheel op smaak met zout en peper.
- Besmeer het knäckebröd met de linzenpuree.
- Serveer de salade erbij.

*Bevat per eenpersoonsportie: 240 kcal, 15 g eiwit, 6 g vet (waarvan 2 g verzadigd vet), 31 g koolhydraten*



## Champignonrisotto en gestoomde groenten

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 35 minuten

- Maak de champignons schoon en snijd ze in stukjes. Pel en snipper de ui.
- Verhit de boter in een pan met dikke bodem en bak de champignons met de ui zachtjes 2 minuten. Voeg de rijst toe en roer tot alle korrels glanzen.
- Schenk 5 dl bouillon bij de rijst. Laat de rijst al roerende zachtjes koken. Voeg pas nieuwe bouillon toe als de bouillon is opgenomen. Herhaal dit tot de rijst gaar is, na ca. 25 minuten. De rijst moet nog wat vochtig zijn.
- Breng de rest van de groentebouillon in een grote stoompan aan de kook.
- Maak de paprika schoon en snijd deze in blokjes. Snijd de courgette in halve ringen. Leg de groenten in de stoommand en plaats deze op de pan. Stoom de groenten in 8-10 minuten gaar.
- Meng de kaas en de peterselie door de risotto, voeg naar smaak zout en peper toe. Serveer de risotto met de gestoomde groenten.

100 gram champignons

1 rode ui

20 gram boter

300 gram risottorijst

1,8 liter hete groentebouillon

(0,8 l voor de risotto en

1 l om te stomen)

1 rode paprika

1 courgette

300 gram broccoliroosjes

100 gram belegen 30+ kaas

1 eetlepel fijngesneden

peterselie

Bevat per eenpersoonsportie:

450 kcal, 18 g eiwit, 11 g vet

(waarvan 7 g verzadigd vet),

66 g koolhydraten



# RECEPTEN

300 gram couscous

1 venkel

150 gram sugarsnaps

zout en peper

5 lente-uitjes

500 gram pangafilet

20 gram boter of 1 eetlepel

vloeibare margarine

1 eetlepel shoarmakruiden

200 gram mini-pomodori

200 ml kookroom light

## Geroerbakte pangafilet met couscous

Hoofdgerecht • Bereidingstijd: 15 minuten

- Maak de couscous klaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Maak de venkel schoon en snijd de knol in reepjes.
- Breng in een pan water met zout aan de kook en voeg de venkel en de sugarsnaps toe. Laat de groente 1 minuut koken en giet dan af.
- Snijd de lenteuitjes in ringen.
- Spoel de vis met koud water en droog af met keukenpapier. Snijd de vis in reepjes en bestrooi deze met zout en peper.
- Verhit de boter in een wok en bak de pangafilet 1 minuut, tot de vis makkelijk van de bodem loslaat. Voeg de venkel, sugarsnaps, lenteui en de shoarmakruiden toe en bak 2 minuten. Voeg de tomaatjes toe en roer de kookroom erdoor. Voeg naar smaak zout en peper toe. Verhit tot het gerecht door en door warm is.
- Serveer het visgerecht met de couscous.

*Bevat per eenpersoonsportie: 515 kcal, 37 g eiwit, 12 g vet (waarvan 4 g verzadigd vet), 62 g koolhydraten*



## Meergranenpistolet met garnalensalade

Lunchgerecht • Bereidingstijd: 10 minuten

- Snijd de tomaten doormidden, verwijder de zaadjes en snijd de helften in kleine blokjes. Meng de garnalen met de tomatenblokjes.
- Roer de dille door de yoghurt en voeg naar smaak zout en peper toe. Schep het sausje door het de garnalen-tomatengensel.
- Snijd de pistolets overdwars doormidden en beleg ze met de garnalensalade.
- Neem hierbij een snee volkorenbrood met magere smeerkaas en een kop champignonsoep.

*Bevat per eenpersoonsportie: 350 kcal, 22 g eiwit, 9 g vet (waarvan 4 g verzadigd vet), 46 g koolhydraten*

## Roggepuntjes met kwark en honing

Ontbijt • Bereidingstijd: 10 minuten

- Was de rozijnen met heet water en laat ze goed uitlekken. Meng de kwark met de honing en de rozijnen. Besmeer er de sneetjes roggebrood mee en snijd deze doormidden.

*Bevat per eenpersoonsportie: 215 kcal, 11 g eiwit, 1 g vet (waarvan 0 g verzadigd vet), 39 g koolhydraten*

*2 tomaten*

*200 gram Hollandse*

*garnalen*

*1 eetlepel fijngesneden dille*

*2 eetlepels magere yoghurt*

*zout en peper*

*4 meergranen pistolets*

*4 koppen gebonden*

*champignonsoep*

*4 sneden volkorenbrood met*

*magere smeerkaas*

*3 eetlepels rozijnen*

*300 gram magere kwark*

*3 eetlepels vloeibare honing*

*8 sneetjes licht roggebrood*

*(Brabants of Limburgs)*



# Nieuwe leefgewoontes

## Gezond gewicht

Een gezonde basis voor: 6 tot 12 jaar



## Gezond gewicht

Een gezonde basis voor: 12 tot 18 jaar



Ken je de andere informatieve brochures van de Nederlandse Zuivelorganisatie al? Bijvoorbeeld de brochure Gezond Gewicht voor kinderen van 6-12 en voor tieners van 12-18 jaar? Je kunt de brochures gratis bestellen via [www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl) of bel 079-3430330.



Postbus 165  
2700 AD Zoetermeer  
Telefoon 079-3430330  
[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)



## Vijf tips om het vol te houden

1. Durf nee te zeggen, ook als anderen maar blijven aandringen en je taart/wijn/bitterballen aanbieden. Nee zeggen ligt bij jou, als de ander ook maar iets van twijfel bespeurt, zal hij blijven zeuren en aandringen. Wees dus resoluut en zeg: 'Nee, dank je wel, later misschien'.
2. Feestje in het vooruitzicht? Bedenk van tevoren welke keuze je gaat maken: kies je voor de taart, de alcohol of de hapjes? En: hoeveel neem je? Geniet van je keuze! Werken aan een gezond gewicht betekent niet dat je niets meer mag, het betekent dat je bewust keuzes maakt.
3. Blijf bewegen! Elke dag minstens een half uur, maar liever een uur. Daarmee sla je twee vliegen in één klap: het helpt je gewicht te verliezen en je bouwt ondertussen een fantastische conditie op.
4. Kies als je uit eten gaat voor een heldere soep als voorgerecht. Kies voor twee voorgerechten in plaats van een voorgerecht en een (vaak groot) hoofdgerecht. Neem toe koffie of thee in plaats van een toetje of kies voor vers fruit zonder slagroom.
5. Onthoud dat fouten maken erbij hoort. Daar leer je van. 'Slecht' moment gehad? Geef niet op, de dag heeft nog voldoende uren om hem beter af te ronden. Wacht niet tot morgen!

## Hulp nodig?

Op gewicht blijven of misschien wel afvallen is niet makkelijk. Soms kun je wel een steuntje in de rug gebruiken. De diëtist is daarvoor de aangewezen persoon. Maak gerust een afspraak voor een gesprek. Op [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) vind je adressen van een diëtist bij jou in de buurt.

**Meer weten**  
over gezonde voeding,  
bewegen &  
gezond gewicht?  
[www.zuivelonline.nl](http://www.zuivelonline.nl)

Jul 2010

Concept en realisatie: marleenjanssen.nl • Ontwerp: michelangela.nl • ©2007 Nederlandse Zuivel Organisatie