

Eten. Liefhebben. Stralen.

Jouw stappenplan
naar een gezond
en slank leven
vol energie.

Amelia Freer

Voedingsdeskundige en coach op het gebied van gezond eten





Inleiding

Zoals veel mensen van mijn leeftijd ben ik opgegroeid in een huishouden waar mijn moeder 's avonds voor het hele gezin kookte zonder dat ze daarbij gebruikmaakte van allerlei pakjes en potjes. Maar net als dat bij veel andere gezinnen ook het geval was, bestond mijn ontbijt meestal uit een bordje ontbijtgranen of een geroosterde boterham met iets erop en tussen de middag at ik op school. Ik was een gezond en dun meisje, maar kreeg als puber ontzettend last van puistjes en dat verergerde toen ik als begin twintiger na mijn studie naar Londen verhuisde.

Eten draaide destijds vooral om gemak. Ik dacht niet echt na over wat ik at en koppelde het evenmin aan hoe ik me elke dag voelde. Voor mij betekende fastfood automatisch junkfood, dus iets van een burger of een afhaalmaaltijd, maar zonder het te beseffen at ik ook een heel ander soort fastfood in de vorm van pasta, kant-en-klaarmaaltijden, croissants en sandwiches. Alles wat ik at was snel en gemakkelijk, kwam uit de fabriek, was bewerkt en er zat eigenlijk vooral tarwe en suiker in.

Ik herinner me dat ik bijna altijd moe en half verdoofd wakker werd, dus dan dronk ik heel veel thee met suiker om mezelf op te peppen en op weg naar mijn werk haalde ik een croissant, een broodje of een wrap bij een van de vele koffieketens waaruit ik kon kiezen. Lunch bestond uit een sandwich of een ander broodje van zo'n zelfde plek en 's middags at ik voor de broodnodige energie nog wat chocola en dronk ik nog meer thee met suiker.

Ik werkte als *personal assistant* voor de prins van Wales – een geweldige baan, maar natuurlijk ook druk en veeleisend. Als ik 's avonds thuiskwam was ik doodop (alleen kwam dat achteraf gezien dus niet zozeer door mijn werk, maar doordat ik zo slecht at) en koken vond ik meestal te veel moeite, dus dan pakte ik gewoon wat kaas en brood, of een bordje pasta met een glas wijn en at dat onderuitgezakt op de bank voor de televisie op. Als ik een afspraak buitenshuis had, hield dat meestal in dat ik pasta, brood en een nagerecht at en

wijn dronk. Ik voelde me niet fit en zat niet lekker in mijn vel, maar ik maakte elke dag zonder erbij stil te staan toch steeds weer dezelfde eetkeuzes.

Welke invloed had die manier van eten op me? Nou, ik was niet te dik, maar ik was ook niet gezond. Ik voelde me altijd uitgeblust. En dan bedoel ik dus ook echt altijd. Ik werd moe wakker, voelde me gedurende de dag en vooral 's middags moe, en als ik 's avonds op de bank ging zitten voelde ik me nog steeds moe. Daarnaast had ik heel erg last van prikkelbaredarmsyndroom (PDS) en voelde mijn buik meestal aan alsof er een voetbal in zat (hij zag er trouwens ook zo uit). Qua huid leek het alsof ik nog steeds last had van jeugdpuistjes. Ik heb een paar Roaccutane-behandelingen gehad, maar mijn lichaam begon het langzaam maar zeker zat te worden. Ik was heel vaak verkouden, had last van infecties en gordelroos, en voelde me down. Kortom, ik was er niet best aan toe!

Ik ging van de ene arts naar de andere en probeerde van alles, waaronder massage, acupunctuur en hypnose, in de hoop dat ik me daardoor beter zou gaan voelen, maar het hielp allemaal niet. Op een avond deed ik daarover mijn beklag tegen een huisgenote die veel van voeding wist. Ze raadde me aan een tijdje te stoppen met tarwe, suiker en cafeïne en eens naar een voedingsdeskundige te gaan. Dat vond ik eerlijk gezegd iets té raar en bovendien onmogelijk klinken, maar dat allereerste inzicht van mijn huisgenote en de voedingsdeskundige waar ik later alsnog naartoe ging, vormde de eerste stap van de ongelooflijke levensreis waar ik toen aan begon.

Zodra die voedingsdeskundige me uitlegde welk effect voeding op je lichaamsfuncties kan hebben, viel het kwartje en wist ik eigenlijk ook meteen dat ik daar meer over wilde weten. Zo ging ik op mijn achtentwintigste weer studeren en haalde ik na vier jaar mijn *Nutritional Therapy*-diploma aan The Institute for Optimum Nutrition (ION). Het was best spannend om op die leeftijd weer met iets heel nieuws te beginnen, maar meteen al op de allereerste dag leefde ik helemaal op en wist ik dat ik mijn plek had gevonden.

Wat ik daar begon in te zien, was dat voeding helend kan werken. Dat het er niet om gaat dat je gewoon even snel iets eet om de honger te stillen, maar dat eten kan voeden en beschermen. Dat het je kan helpen het beste uit je dag te halen in plaats van elke dag maar gewoon zien te doorstaan, zoals dat voor mij tot dan toe het geval was geweest. Tijdens die opleiding paste ik allerlei dingen in mijn eetpatroon aan. Zo besloot ik onder meer gezonde maaltijden te gaan bereiden die aansloten bij alle nieuwe dingen die ik over voeding leerde én bij wat mijn lichaam nodig had. Maaltijden die heerlijk smaakten, maar die me ook het troostende, fijne gevoel gaven zoals ik dat van mijn vroegere eten gewend was. Ik had geen chique koksopleiding of iets gevolgd en noemde dat koken







dan ook gewoon ‘voedselassemlage’. Eerst koos ik de ingrediënten waarvan ik wist dat mijn lichaam die nodig had, daarna de smaken. Het was verre van ingewikkeld (zie de toolkits op pagina 216). Voor mij ging het om eenvoud, dat ik ervan kon genieten, om smaak en om voedingswaarde. Mezelf dwingen iets alleen maar te eten omdat het gezond is, is niets voor mij. Nee, het moet wel echt lekker zijn; het gezegde luidt niet voor niets: ‘Je kunt een paard wel naar het water leiden maar niet dwingen om te drinken.’ Eenmaal afgestudeerd gebruikte ik mijn eigen ervaringen en alle kennis die ik had opgedaan om mijn cliënten te helpen. Dat wil zeggen dat ik, juist omdat ik het zelf heb ervaren, heel goed snap hoe sommige lezers die iets aan hun voedingspatroon proberen te veranderen zich voelen. Ik weet hoe moeilijk het kan zijn om eetpatronen te doorbreken en thuis en in gezelschap uit je comfortzone te stappen, maar neem alsjeblieft van me aan dat het kan! Zodra je het verschil merkt, zul je vanzelf meer veranderingen in je eet- en leefpatroon willen doorvoeren.

Dat alles is nu meer dan tien jaar geleden en mijn gezondheid is langzaam maar zeker enorm verbeterd. Mijn allereerste praktijk in het noorden van Engeland en mijn huidige werkplek in Londen floreren. Ik blijf bijleren en hou alle ontwikkelingen ook graag bij, aangezien wetenschappelijk onderzoek op het gebied van voeding en gezondheid steeds nieuwe inzichten oplevert. Ik volg de ontwikkelingen en trends en pas die kennis toe op de behoeften van mijn cliënten. En wat heb ik in die tijd veel geleerd! Ik snap ook heel goed hoe verwarrend en frustrerend al die hypes kunnen zijn en dat er vanuit de dieet- en voedingsindustrie steeds weer iets anders wordt geroepen. Soms ga ik naar een lezing en hoor daar iets nieuws en dan draait mijn maag zich bijna om, omdat ik beseft dat het lijnrecht ingaat tegen alles wat ik heb geleerd en cliënten in het verleden heb voorgehouden. Aan de andere kant zijn die snel opeenvolgende en verstrekkende ontwikkelingen in dit vak ergens ook wel weer geweldig en is het terecht dat voeding en voedingsleer nu zoveel aandacht krijgen. We zijn niet langer alleen gericht op genezen, maar willen ook weten hoe we de belangrijkste moderne ziekten kunnen voorkomen. In plaats van te wachten tot we weer beter worden gemaakt, willen we weten hoe we kunnen voorkomen dat we om te beginnen ziek worden. Er valt nog heel wat werk te verrichten, maar in dit boek deel ik graag wat informatie en gewoonten met je die ik tijdens mijn eigen weg naar een gezonder leven stapje voor stapje heb opgedaan.

Zoals ik al zei, blijf ik doorleren en ik verkeer momenteel in de bevoorrechte positie dat ik een opleiding kan volgen aan het Amerikaanse Institute for Functional Medicine (IFM), nadat ik in 2011 al hun vijfdaagse training volgde over hoe je de principes van functionele geneeskunde in klinische situaties kunt

toepassen. Tegenwoordig werk ik dan ook vanuit die holistische visie, waarbij de patiënt centraal staat. Ieder mens is namelijk weer anders en elke behandeling en elk optimaal dieet verschillen van persoon tot persoon. Toch bestaan er richtlijnen die op iedereen van toepassing zijn en die gebruik ik dan ook als achtergrond voor de tien beginselen die ik in dit boek uiteenzet.

Wat ik daarbij vooral nog wil opmerken, is dat ik door de ervaringen van mijn werk met cliënten heb geleerd dat wetenschap alleen niet voldoende is. Ik heb geleerd dat iedere persoon die voor me zit zijn eigen gezondheids- en levensverhaal heeft. Wil ik ze op de juiste manier kunnen ondersteunen en adviseren, dan is het van belang dat ik snap waar het bij hun levenspad om draait, dat ik weet welke factoren invloed hebben op de vraag of ze betere etenskeuzes kunnen maken en hun emotionele relatie met eten moet zien te doorgronden. Daarnaast span ik me in om de onderliggende oorzaken van hun klachten boven tafel te krijgen. Veel mensen willen kant-en-klare oplossingen en gaan ervan uit dat ik ze wel eventjes kan vertellen wat ‘het perfecte dieet’ is of welke supplementen je het ‘best’ kunt slikken. Maar ieder mens is uniek en er bestaan geen diëten die voor iedereen optimaal werken. Het heeft me heel wat tijd en geëxperimenteer gekost voor ik mijn eigen eetgewoonten dusdanig had verbeterd dat ik wist wat goed voor me was, ik geen last meer had van bepaalde kwalen en me opeens kiplekker voelde. Wat ik daar wel zó over kan zeggen, is dat beginnen met het eten van zo puur mogelijke producten de allerbeste eerste stap is. Ik heb dit boek geschreven in de hoop dat het je helpt bij het maken van bewustere voedingskeuzes, dat je het verband met je gezondheid gaat zien en leert hoe je langetermijnaanpassingen in je eetgewoonten kunt doorvoeren. Dit boek biedt geen persoonlijke aanpak voor je gezondheid, maar ik hoop dat het ertoe leidt dat je met een voedingsdeskundige om de tafel kunt gaan zitten. Ik behandel hier in elk geval de voornaamste onderwerpen waarvan ik inmiddels weet dat het belangrijk is om die met cliënten te bespreken.

Elke keer dat je jezelf op de gedachte betrapt: Dat kan ik niet, of: Ik heb geen tijd om op die manier te gaan koken en eten, weet dan dat ik op een zeker moment precies hetzelfde dacht, maar dat het me is gelukt zaken te veranderen. En weet je? Uiteindelijk was dat veel gemakkelijker dan ik dacht en de resultaten zijn werkelijk ongelooflijk. Ik kan me nu echt niet meer voorstellen dat ik weer zo zou eten en drinken als ik vroeger deed. Ik mis mijn oude eetgewoonten niet en heb evenmin het gevoel dat ik iets mis. Als er al sprake van ‘missen’ zou zijn, dan was dat vroeger juist het geval, omdat ik moe en futloos door het leven ging. Dus hou terwijl je dit boek leest in je achterhoofd dat verandering mogelijk is, en geloof vooral in jezelf! Want als ik het kan, kun jij het ook.

Dit boek
draag ik op
aan mijn vader.



Hoe begin je? / Nog steeds
wat verwarrend? Een
eetdagboek van twee weken
/ Suiker / Gluten / Alcohol /
Zuivel / Cafeïne / Luister
naar je lichaam

Maar
één
ding.

—*Nr. 1*





‘Luister naar je lichaam. Dat is slimmer dan jij.’



Laten we bij het begin beginnen. Zo zette ik als leergierige, pas afgestudeerde voedingstherapeute, bruisend van de kennis en bevologenheid, mijn eerste stappen in de wereld van de klinische praktijk. Ik had net vier jaar studie achter de rug waarin ik me met hart en ziel had toegelegd op leren wat de exacte, precieze en perfecté manier van gezond eten was en ging ervan uit dat iedereen wilde weten wat ik wist. Nou, was dat even schrikken! Want dat was dus niet zo. De meeste mensen wilden namelijk snelle, kant-en-klare oplossingen die hun leven ingrijpend zouden veranderen. Als student had ik al heel wat ervaring opgedaan met cliënten en met hoe ik ze kon helpen hun eetgewoonten te veranderen, maar ik vrees dat ik zo gepassioneerd bezig was dat die arme cliënten in de begintijd soms nogal overweldigd de deur uit liepen met allemaal lijstjes en uitdraaien, terwijl ik zelf liep te stuiteren omdat ik mijn kennis zo graag wilde overdragen. Alleen werkte dat helaas dus wat minder inspirerend dan ik had gehoopt, want wat ik vooral deed was de lat zó hoog leggen dat falen bijna gegarandeerd was. Terwijl ik het natuurlijk heel goed bedoelde. Het was mij immers gelukt mijn eetgewoonten te veranderen en veel gezonder te worden en omdat de gevolgen daarvan voor mij zo ongelooflijk waren, wilde ik graag dat andere mensen iets soortgelijks zouden ervaren.

Ik leerde alleen al snel dat het complete plaatje veel groter was, want het ging niet om mij en mijn ervaringen. Ik moest de persoon tegenover me zien te doorgronden: hun levensstijl, hun instelling en ideeën over eten, en wat hun sterke en zwakke punten qua eetgewoonten en –voorkeuren waren.

Als het op eten aankomt heeft iedereen zo zijn eigen verhaal en een goede aanpak ligt wat ingewikkelder dan alleen over de juiste informatie beschikken. Zo heb ik gemerkt dat sommige cliënten alleen willen worden bijgepraat over voeding en de feiten en kennis aangereikt willen krijgen om zelf verstandige keuzes te kunnen maken. Anderen hebben een duwtje in de

juiste richting nodig. Weer anderen moet ik voorzichtig bij de hand nemen terwijl ik ze laat kennismaken met nieuwe voedingsmiddelen en eetgewoonten, zodat ze de verslavende ingrediënten langzaam kunnen ontwennen. Sommige mensen zijn bijna bang voor eten en jojodiëten al heel wat jaartjes. Zij hebben vooral wat hulp nodig om wijs te worden uit die kluwen van verwarrende voedingsadviezen, waardoor ze niet meer van hun eten kunnen genieten. Andere cliënten houden er slechte eetgewoonten op na, maar hebben dat zelf niet door, of ze weten het wel, maar weten niet hoe ze dat moeten veranderen. Er zijn zoveel verschillende redenen en complicaties die een rol kunnen spelen bij wat je in je mond stopt en vaak hebben die helemaal niets met calorieën te maken!

Daarnaast is falen natuurlijk nooit fijn en soms geven mensen het dan liever nog voor ze begonnen zijn op. Als je geen al te beste conditie hebt en besluit een marathon te gaan rennen, zal dat waarschijnlijk niet lukken, maar geef je je daarentegen op voor de één kilometer, dan ben je eerder geneigd het te proberen. En misschien volgen de vijf en de tien kilometer en de halve marathon dan ook wel. Dat geldt net zo goed voor gezond eten: als je voorzichtig begint en het langzaam opbouwt, is de kans dat je het volhoudt veel groter. De beste manier om gezond te eten is er uiteraard een die je op de lange duur volhoudt en niet alleen maar eventjes, één of twee keer per jaar. Bewust bezig zijn met je gezondheid kan in het begin best ingewikkeld aanvoelen, maar als je de zaken een voor een verandert, wordt het een stuk eenvoudiger.

Dat is ook precies hoe ik het zelf heb aangepakt. Hoewel ik streng voor mezelf was, schaamde ik me ook en het frustreerde me dat ik het niet allemaal tegelijk kon, terwijl ik toch heel goed wist dat ik het voor mijn eigen gezondheid deed. Ik ging ervan uit dat anderen dat namelijk wel konden en dat ik de enige was bij wie het blijkbaar stapje voor stapje moest. Had je me tien jaar geleden verteld dat ik zo gezond zou eten als ik nu doe, dan had ik je niet geloofd. Of beter gezegd, ik zou niet hebben geloofd dat dat me zou lukken. Toen ik voor het eerst serieus met mijn eigen voeding aan de slag ging, dronk ik elke dag ongeveer tien koppen thee met suiker, at ik tussen de middag een broodje en dingen als kaas, pasta, chocola, chips en brood, brood en nog eens brood. Al die dingen in één week afzweren, zou me nooit zijn gelukt en dus deed ik het op mijn eigen manier. Dat wil zeggen frustrerend langzaam voor een ongeduldige perfectionist als ik, maar wel snel genoeg om het verschil te merken en daardoor een volledig andere relatie met mijn voeding en gezondheid aan te gaan. Door mijn eetgewoonten stapje voor stapje te veranderen, door steeds een nieuwe gezonde gewoonte te kweken en al doende te leren wat bij mij goed werkte, eet

ik nú heel gezond, maar dat is zeker niet van de ene dag op de andere gegaan. Daarom ben ik er dus ook heilig van overtuigd dat al die crash- en modediëten zo schadelijk zijn. Ik zie dat bij cliënten die vastzitten in een negatieve spiraal. Ze willen graag gezonder eten en zich dunner en lekkerder in hun vel voelen, maar kunnen alle beperkingen naast hun superdrukke leven gewoon niet aan. Dus net als dat voor mij destijds gold, weet ik hoe belangrijk het is om het langzaam aan te doen. Want ook in de voedingswedstrijd geldt dat hardlopers doodlopers zijn.

Ik vroeg cliënten dan ook niet of ze wilden stoppen met alles waar ze dol op waren (of in elk geval dachten dat ze er dol op waren – waarover later meer). In plaats daarvan hoefden ze maar één enkel ding te kiezen dat ze niet meer zouden eten of drinken en zich intussen vooral richten op alle dingen die ze wél mochten. Dat is een veel positievere aanpak, en die werkte. Bijna iedereen merkte dat ze betrekkelijk gemakkelijk met dat ene ding konden stoppen en toen ze daar eenmaal de positieve effecten van zagen en voelden, wilden ze graag doorgaan met een volgend ding. En zo kwam van het een het ander. Door kleine doelstellingen voor ogen te houden in plaats van het te zien als een enorme berg die bedwongen moest worden, was het veel makkelijker voor ze en waren ze trots op hun prestatie, wat nog eens extra motiverend werkte. De resultaten waren verbluffend, en zijn dat nóg. Mensen hebben meer energie, slapen beter, krijgen een stralende huid, vallen af, hebben minder spijsverteringsproblemen, meer concentratie, minder pijn, zijn opgewekter én hun smaakpapillen veranderen waardoor het verlangen naar zoet afneemt en het opeens dus ook veel minder moeilijk is om gezondere eetkeuzes te maken en die vol te houden.

Ik ben dol op eten en dat wens ik iedereen toe. Alleen staan de producten waarvan ik vroeger dacht dat ik er gek op was niet meer boven aan mijn verlanglijstje. Ik zou het zelfs vervelend vinden als ik nu gedwongen werd die dingen te eten. Dus ik ben nog net zo dol op eten, alleen zijn mijn smaak en de keuzes die ik maak gaandeweg ingrijpend veranderd. Ik heb geen last van honger of van het gevoel dat ik iets niet ‘mag’ en ik voel me ook nooit gestrest of schuldig over wat ik eet. Aan diëten doe ik niet. Het enige wat ik heb geleerd, is hoe en wat ik moet eten om me beter te voelen en er beter uit te zien, wat ik daarna aan cliënten kon doorgeven. En dat ga ik nu ook aan jou vertellen...