

SUIKERVRIJ GENIETEN

in 21 dagen

MARINKA BIL



COLOFON

Tekst Marinka Bil
Receptfotografie Marinka Bil
Overige fotografie Pim Horvers
Vormgeving Bruut ontwerp
ISBN 978-90-822477-7-0
Copyright © 2017 EetPaleo
www.eetpaleo.nl

De informatie in dit boek is geen medisch advies. Bij lichamelijke klachten of twijfel hierover adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts of behandelaar.

Iedereen die bij het tot stand komen van dit boek is betrokken, gaat uiterst zorgvuldig te werk bij het inhoud geven aan deze publicatie. Niettemin sluiten zij iedere aansprakelijkheid uit voor eventuele gevolgen van het handelen op grond van de informatie of adviezen die de lezer in dit boek aantreft, evenals voor fouten die mogelijk aanwezig zijn ondanks grote zorgvuldigheid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

inhoudsopgave

INLEIDING	6
SUIKERVRIJ ETEN? MAKKELIJK!	9
DEEL 1 – ALLES OVER SUIKER	13
KLAAR VOOR VERANDERING?	14
SUIKER IN HET LICHAAM	17
WAT KUN JE VERWACHTEN?	24
HET IS GEEN DIEET!	25
DE BASIS	27
STRESS? OPGELET!	36
DE KRACHT VAN GEDACHTEN	44
SUIKER IN AL ZIJN VORMEN	48
WAT EET JE IN PLAATS VAN SUIKER?	51
DEEL 2 – DE PRAKTIJK	53
BOODSCHAPPEN DOEN	54
MAALTIJDEN VOORBEREIDEN	58
DE VOORRAADKAST	60
SUIKERVRIJ IN RESTAURANTS	64
HELP! IK HEB TREK!	67
EERSTE HULP BIJ AFKICKVERSCIJNSELEN	69
VEEL GESTELDE VRAGEN	74
VOEDING	74
LICHAAM	75
ALGEMEEN	75

DEEL 3 – IN DE KEUKEN	77
21 DAGEN MAALTIJDPLAN	78
PORTIEGROOTTES BEPALEN	80
RECEPTEN	83
ONTBIJT	83
LUNCH	125
DINER	167
BASISRECEPTEN	209
SNACKS	215
DRANKJES	231
DEEL 4 – SUIKERVRIJ LEVEN NA DE CHALLENGE	245
DAG 22 – ZO GA JE VERDER	246
TEST JE SMAAK	246
LUISTER NAAR JE LICHAAM	247
SUIKERS? WAT LAAT JE STAAN, EN WAT NIET?	247
OMGAAN MET VOEDING	248
OVER DE AUTEUR	250
RECEPTENINDEX	252
ALGEMENE INDEX	256

*Ik ben
suikervrij*



INLEIDING

Zou het niet fijn zijn als je af en toe iets zoets kon eten, wanneer je er echt zin in hebt, zonder daarna trek in méér te hebben? Lekker genieten van een taartje op het terras, zonder die avond nog 2 ijsjes te halen plus een reep chocolade?

En zou het niet nog fijner zijn als je géén schuldgevoelens meer zou ervaren na het eten van iets zoets? En ook geen te strak zittende broek de volgende dag? Voor veel mensen klinkt dit als een illusie, als iets wat absoluut onmogelijk is.

Toch gaat dit programma je erbij helpen om juist dat te bereiken. Op een gezonde manier omgaan met suikers. Zonder eetbuien, zonder schuldgevoel. Maar ook zonder het radicaal uitbannen van bepaalde voedingsmiddelen voor de rest van je leven. Want laten we eerlijk zijn, het leven is toch veel te kort om niet volop te genieten? Daarvoor hoeft je jezelf echt niets te onzeggen, juist niet.

Eigenlijk is het helemaal niet gek dat veel mensen toch het idee hebben dat altijd volledig suikervrij eten de enige weg naar een slank en gezond lichaam is. Ikzelf worstelde hier tot voor kort ook mee. Op de eerste plaats zijn we als mensen gemaakt om een voorkeur te hebben voor zoet, dat leg ik verderop in het boek uit. Het is dus makkelijk om er meer en meer van te eten. Tel daarbij op dat er steeds meer voedingsmiddelen beschikbaar zijn waar veel suikers in zijn verwerkt, en dat

we hier dagelijks mee worden geconfronteerd. Je kunt je denk ik wel voorstellen dat het in deze tijd heel makkelijk is om een zogenaamde suikerverslaving te krijgen.

Sterker nog, ik vermoed dat je als lezer van dit boek exact weet wat het inhoudt om een leven te leiden wat in de ban is van voeding. Het voelt een beetje alsof voeding de controle heeft over jou, in plaats van andersom.

Gelukkig kan dat ook anders.

In een gezonde situatie bepaal jij zelf wanneer je wat eet, geleid door de signalen die je lichaam afgeeft. Door naar je lichaam te luisteren kun je eigenlijk geen verkeerde keuzes maken. Maar dan moet je lichaam wél de juiste signalen afgeven, en onder invloed van veel suikers is dat niet zo makkelijk. Het enige wat je hoeft te doen is op de reset-knop te drukken. Je kalibreert je lichaam als het ware op-nieuw. Dat is niet moeilijk om te doen, en het kost je slechts 21 dagen.

Tijdens die 21 dagen gebeuren er magische dingen. Je lichaam leert vet te

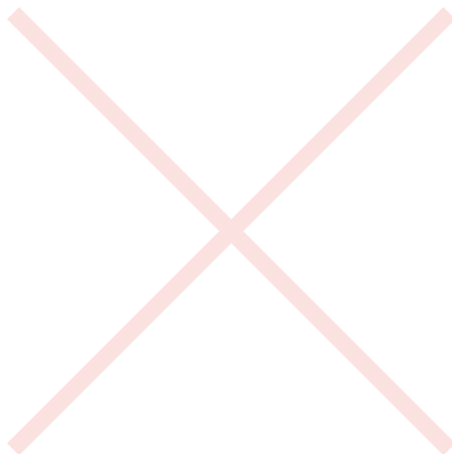
verbranden. Je lichaam laat zijn afhankelijkheid van suiker los. Je kunt eens een maaltijd overslaan wanneer het nodig is. Je leert herkennen wanneer je honger hebt, en wanneer niet. Je leven staat niet langer in de ban van eten, je bent los gekomen uit de greep van suiker.

Hoe je dat doet? Daar help ik je bij.

Ik laat je zien wat je het beste kunt eten, ik geef je volop tips en trucs om van je suikerverslaving af te komen en ik leer je hoe je naar je lichaam kunt gaan luisteren. Bovendien laat ik je keer op keer genieten van heerlijke, makkelijk te bereiden recepten. Het maaltijdplan voor de komende 21 dagen staat zelfs al klaar.

Veel succes!

Liefs, Marinka





SUIKERVRIJ ETEN? MAKKELIJK!

Tot mijn 22e stond mijn leven in de ban van voeding. Ik telde calorieën, ik stond elke dag op de weegschaal en wilde altijd minder wegen. Ik at doordeweeks heel weinig; weinig suikers, weinig vetten, maar juist veel kunstmatige zoetstoffen. Om vervolgens in het weekend als een razende door 2 zakken chips heen te gaan, en een zak snoep erbij.

Als kind was ik al dol op suiker en eigenlijk alles met koolhydraten. Mijn gezondheid leek uitstekend te zijn, tot ik op mijn 16e ontzettend ziek werd. Een lange zoektocht naar de oorzaak van mijn ziekte leidde me naar voeding. Mijn voedingspatroon gooide ik langzamerhand om en tegelijkertijd voelde ik me beter en beter. Ik baseerde mijn maaltijden op de principes van het Paleo voedingspatroon en vond het geweldig.

Mijn Paleo maaltijden bereidde ik met plezier. 's Ochtends at ik een warme maaltijd, als lunch een flinke salade en 's avonds nog een warme maaltijd. Ineens was ik op een compleet andere manier met voeding bezig en ik voelde me er nog

goed bij ook. Ik had het idee dat ik vooral heel veel kon eten, veel meer dan voorheen. Mijn angst voor vetten was eindelijk weg, ik telde geen calorieën meer en mijn gezondheid kwam terug. Geweldig.

Toch werd het daarna pas moeilijk. Ik had namelijk wel geleerd wat ik het beste kon eten en *waarom*, maar niemand had me verteld hoe belangrijk de *manier* waarop je met voeding omgaat is.



Ik leerde Paleo taarten en koekjes maken. Mijn ogen werden groter en er verscheen een glimlach op mijn gezicht. In gedachten zag ik een grote regenboog met dansende eenhoorns. Alles waar ik als kind zo dol op was geweest, al het lekkers wat ik al tijden met pijn in mijn hart liet staan, kon ik dus tóch eten? Ik kon het niet geloven. Recept na recept testte ik uit, het ene nog lekkerder dan het andere. Mijn oven en keukenmachine draaiden overuren.

Ik had kunnen weten dat dat misschien niet zo verstandig was, maar dat kwam totaal niet in me op. Een stuk Paleo taart was tenslotte gezond, dat kon ik ook wel als ontbijt eten. Na mijn lunch moest ik absoluut fruit eten, anders voelde ik me niet lekker. En elke avond beloofde ik mezelf iets lekkers bij de thee, wat ik vervolgens al meteen als dessert at omdat ik niet kon wachten.

Ineens zat ik helemaal niet zo lekker meer in mijn vel. Ik voelde me schuldig over mijn keuzes, voelde me niet op mijn gemak in mijn lichaam en ik maakte me zorgen over mijn gewicht. Wanneer ik honger had, kwam er een soort draak in mij naar boven: ik was werkelijk niet te genieten. At ik niet snel genoeg een maaltijd, dan werd ik trillerig, begon ik te zweten en had ik het gevoel flauw te gaan vallen. Gedurende de dag kon ik me

alleen goed concentreren wanneer ik iets zoets had gegeten. Ik wilde niet meer van huis zonder snacks.

Mijn activiteiten plande ik zorgvuldig om mijn maaltijden heen. Ik was er altijd mee bezig: wanneer zou ik weer kunnen eten, en wat zou ik dan eten. Duurde een activiteit langer dan gepland, dan maakte ik me zorgen of ik mijn volgende maaltijd wel zou halen. 'Tsja, je moet ook niet zo veel taartjes eten' kun je dan zeggen. Maar in feite lag daar niet het probleem.

Mijn nieuwe voedingspatroon had ik gezien als dieet. Als regime waarin je bepaalde ingrediënten wel en bepaalde ingrediënten niet mag eten. Alsof het niet mijn eigen vrije keuze was om op die manier te eten. Ik luisterde nog steeds niet naar mijn lichaam maar volgde de regels tot op de letter.

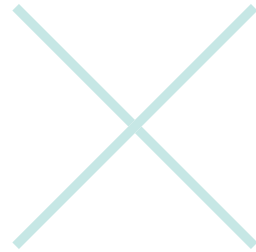
Wat zie ik ontzettend veel mensen hetzelfde doen. Ik herken het gevoel van wanhoop, het gevoel dat er helemaal niets werkt. De negatieve gevoelens die het oproept over jezelf, en de veroordelende blikken van anderen.

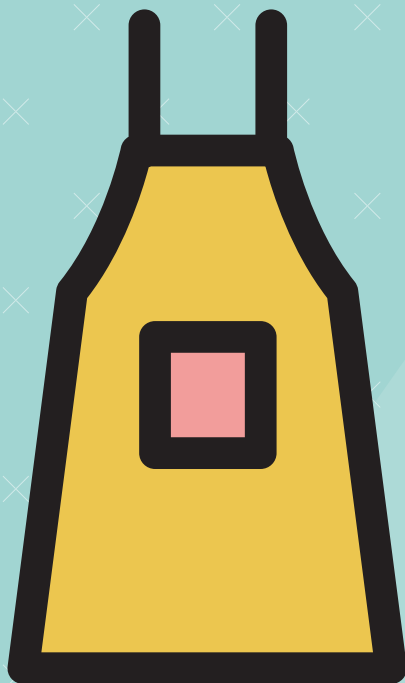
Niemand kan jou vertellen welk voedingspatroon het allerbeste voor jou is, behalve jijzelf.

Pas toen ik eerst terugging naar de basis en weer leerde te luisteren naar mijn lichaam kon ik zelf mijn eigen voedingskeuzes gaan maken. Ik leerde aan te voelen bij welke voeding ik me goed voelde, en bij welke voeding juist niet. Van moment tot moment. Pas toen ik de oordelen over voeding losliet, kon ik ook de schuldgevoelens daaromheen loslaten.

Nu kan ik intens genieten van een lekker taartje, chocolade of ijs, zonder schuldgevoel en zonder later die dag meer te willen. Mijn lichaam reageert er anders op. Geen opgeblazen buik meer, geen angst om aan te komen. Sterker nog, ik weet exact bij welke voeding en op welk moment mijn lichaam zich het beste voelt. Kiezen voor gezonde voeding is makkelijker dan ooit.

En nu wil ik jou graag helpen om hetzelfde te bereiken. Je hoeft geen expert te zijn om naar je lichaam te leren luisteren, het enige wat je nodig hebt is jezelf. Als ik het kan, kun jij het ook. In dit programma geef ik je alle informatie die je nodig hebt om dat te bereiken.





*Begin je dag goed,
zonder zoet.*

DEEL 1

Alles over Suiker

"In Nederland eten we gemiddeld 44 kg suiker per persoon per jaar, daarmee staan we op een 3e plaats wereldwijd."

KLAAR VOOR VERANDERING?

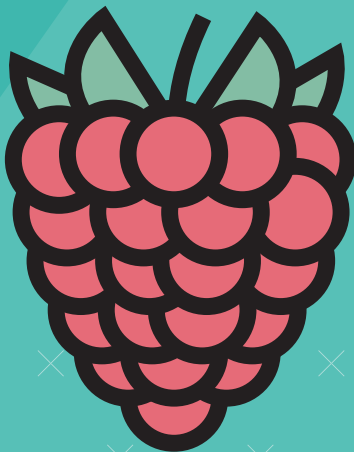
Weet je nog niet zeker of je klaar bent om je voedingspatroon en mindset te veranderen? Stel jezelf dan de volgende vragen:

- Heb je regelmatig trek in zoetheid?
- Kun je niet zonder brood of melkproducten?
- Denk je dat je haverhout of quinoa nodig hebt om te functioneren?
- Heb je na elke maaltijd behoefte aan iets zoets?
- Heb je een opgeblazen gevoel na je maaltijd?
- Heb je regelmatig een energiedip?
- Voel je je vermoeid, ook wanneer je goed hebt geslapen?
- Eet je gezond, maar heb je het idee dat het niet voor je werkt?
- Vind je het lastig om naar je lichaam te luisteren omdat je eigenlijk altijd honger hebt?
- Vind je het moeilijk om gewicht te verliezen?

Beantwoord je meer dan twee vragen met ja? Dan is het zeker de moeite waard om het 21-daagse programma te volgen. Het kost je slechts 21 dagen, maar geeft je de rest van je leven handvaten om op een gezonde manier met voeding om te gaan.



*Ik ben zoet genoeg
zonder suiker!*



SUIKER IN HET LICHAAM

Het is niet mijn bedoeling om één voedingsmiddel in een heel negatief daglicht te plaatsen, maar onderstaande informatie over suiker vind ik belangrijk om te delen.

Suiker is ontzettend verslavend. Tijdens een wetenschappelijk onderzoek met ratten bleek dat suiker zelfs verslavender is dan cocaïne of heroïne. En dat niet alleen, het zorgt er bovendien voor dat er op zowel korte als lange termijn ontzettend veel processen in het lichaam worden verstoord.

De volgende symptomen en aandoeningen worden allemaal geassocieerd met een te hoge suikerconsumptie en een te hoge bloedsuikerspiegel. Evenals tekorten aan voedingsstoffen die worden veroorzaakt door het eten van te veel zoete voedingsmiddelen welke arm zijn aan nutriënten.

- Vermoeidheid
- Stemningswisselingen
- Premenstrueel syndroom (PMS)
- Acne
- Slapeloosheid

- Bloedarmoede
- Onvruchtbaarheid
- Verzwakt immuunsysteem
- Angststoornissen
- Auto-immuunziekten
- Psoriasis
- Dementie
- Diabetes type 2
- Alzheimer

Suiker maakt meer kapot dan je lief is.

Dat zou zo een pakkende slogan voor een campagne kunnen zijn. In feite is het ook waar. Door te veel suiker te eten word je er niet alleen afhankelijk van, maar kan er ook flink wat schade aan het lichaam optreden.

In Nederland wordt er gemiddeld meer dan 120 gram suiker per persoon, per dag gegeten. Dat is ongeveer gelijk aan 2,5 reep melkchocolade of ruim 3 blikjes cola.

Vertaald naar fruit zijn dat ongeveer 10 appels of 20 kiwi's. Dit zijn hoeveelheden die we als mens nooit ofte nimmer tegen zouden komen in de natuur. En al helemaal niet dagelijks. We zijn niet gemaakt om zulke grote hoeveelheden suiker te verwerken.

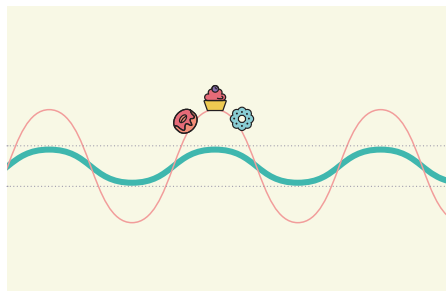
Wat gebeurt er wanneer we een maaltijd met veel suikers eten?

Een zoete maaltijd of snack brengt een heel scala aan reacties op gang in het lichaam:

1. Tijdens het eten van de maaltijd stijgt de bloedsuikerspiegel snel. Een deel van de suikers wordt in de mond namelijk al in het bloed opgenomen en ook onze hersenen ontvangen het signaal dat er iets zoets wordt gegeten.
2. Teveel suiker (glucose) in het bloed is giftig voor ons, dus daarom zorgt het lichaam ervoor dat deze glucose snel op wordt genomen in de cellen. Op die manier kan de suiker geen schade aanrichten.
3. Door het aanmaken van een grote hoeveelheid insuline in de alvleesklier en deze af te geven aan het bloed, kan glucose in de cellen op worden genomen.
4. Er komt echter zo veel insuline vrij dat de bloedsuikerspiegel niet geleidelijk daalt, maar in één keer naar beneden klapt.
5. Onze bloedsuikerspiegel daalt onder het niveau van 1 theelepel glucose en daarmee missen we onze directe energiebron.

6. Dat heeft verschillende, vervelende gevolgen:

- Directe (zoete) trek na de maaltijd
- Een energiedip na het eten
- Duizeligheid en een trillerig gevoel
- Continue honger
- Chronische vermoeidheid
- Hoofdpijn
- Stemningswisselingen
- Gewichtstoename



Dit wordt ook wel de Bloedsuiker Achtbaan genoemd. Bij het eten van grote hoeveelheden suikers vraagt het lichaam alleen maar om meer. Dat komt deels omdat onze bloedsuikerspiegel regelmatig te laag is, maar ook onze genetische aanleg heeft er mee te maken.

Het zit in je genen

In het bloed circuleert ongeveer 1 tl suiker als directe energievoorraad. Dat klinkt als weinig, maar toch is het voor ons lichaam meer dan genoeg.

Extra suiker wordt opgeslagen in de spieren en lever, maar ook hier is de ruimte beperkt. Vervolgens zit er maar één ding op. Het lichaam zet overtollig suiker om in vet en slaat het op. Als voorraadjie voor de hongerwinter. In principe is dat een ontzettend effectief en handig mechanisme. In de oertijd, de tijd van de jagers en verzamelaars, was er niet altijd voedsel voor handen. Suiker hadden we alleen in de zomer. Als we geluk hadden, kwamen we bijvoorbeeld een bessenstruik tegen en aten we ons helemaal vol.

Daarnaast heeft het eten van suiker nauwelijks invloed op het verzadigingsmechanisme van het lichaam. We krijgen niet zo snel een seintje dat we vol zitten wanneer we suiker eten. Suiker is voor het lichaam namelijk de uitgelezen bron om reserves van aan te maken: reserves in de vorm van een laag vet. Deze laag vet konden we als mens in de winter uitstekend aanspreken. Op die manier verhongerden we niet.

Ons lichaam is dus eigenlijk ontzettend slim. En dat terwijl wij die natuurlijke aantrekking tot suiker maar lastig vinden! Onze maatschappij is zodanig veranderd dat er nooit een hongerwinter zal zijn. Er is altijd voldoende voedsel en die reserves hebben we dus helemaal niet nodig.

Misschien begrijp je nu ook waarom iedereen zoete smaken zo lekker vindt. Het is immers heel natuurlijk. Daarom is het zo lastig om te stoppen met het eten van iets zoets terwijl je weet dat er nog meer

is. Daarom is het zo verleidelijk om telkens meer zoetheid te eten.

Suiker en de hersenen

Suiker heeft echter niet alleen invloed op het lichaam, ook de hersenen worden sterk beïnvloed door de consumptie van suiker. Daarom kan het ontzettend lastig zijn om zoete voeding te weerstaan. Gebrek aan zelfbeheersing of discipline? Nee hoor, daar heeft het maar weinig mee te maken. Het gaat veel verder dan dat! Ik leg het je uit.

Zodra je iets zoets in je mond stopt, worden je smaakpapillen geactiveerd. Je proeft de zoete smaak. Vanuit de smaakpapillen wordt een seintje naar de hersenen gestuurd. Je smaakpapillen vertellen je hersenen als het ware dat je iets zoets aan het eten bent. Op dat moment treedt er een heel scala aan reacties in werking. Dat zijn lichamelijke reacties zoals een extra activatie van de spijsvertering en het vrijkomen van insuline uit de alvleesklier. Maar er wordt nog een stelsel geactiveerd: het beloningssysteem. Bij het activeren van het beloningssysteem komt de stof dopamine vrij, dat geeft je een heel goed gevoel. Je voelt je gelukkig! Dit systeem wordt niet alleen door (zoete) voeding geactiveerd, maar bijvoorbeeld ook door het omgaan met vrienden, leuke gebeurtenissen, seksueel gedrag, alcohol en drugsgebruik.

Wanneer we dit systeem overbelasten door het heel vaak of heel sterk

te stimuleren zijn de effecten minder positief. Je krijgt een heel sterke hunkering om nog meer suiker te eten, je hebt geen controle meer over je gedrag en je tolerantie voor suiker wordt verhoogd. Dat betekent dat de volgende keer dat je suiker eet, je alleen maar meer wilt om hetzelfde gevoel te blijven ervaren. Het resultaat: je gaat nog meer suiker eten om je weer net zo gelukkig te voelen. **Op dat moment is er een verslaving ontstaan.**

Verslaving

Als je het zo bekijkt, zou je kunnen denken dat je ook verslaafd kunt raken aan gezonde maaltijden. Zo werkt het (helaas?) niet. Bij het eten van een gezonde maaltijd komt er ook dopamine vrij en je voelt je daardoor al direct beter. Blijf je dezelfde maaltijd echter iedere dag opnieuw eten, dan zal er steeds minder dopamine vrijkomen. Nog meer van die maaltijd eten zorgt niet opnieuw voor een dopaminepiek en hierdoor kun je er dus niet verslaafd aan raken. Ook dat is bepaald in onze genen! We zijn gemaakt om zo veel mogelijk gevarieerde voeding binnen te krijgen, en daar is ons beloningssysteem op ingesteld. Aan de ene kant zorgt het ervoor dat we geen bedorven voedsel eten, en aan de andere kant zorgt het ervoor dat we zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen krijgen. Het beloningssysteem is dus erg belangrijk wanneer het om voedselkeuze gaat.

Je hebt al kunnen lezen dat ons lichaam heel graag suiker wil om een vetreserve

op te bouwen. Dat zorgt ervoor dat we de hongerwinter kunnen overleven. Om die reden reageert ons beloningssysteem anders op suiker. De hoeveelheid dopamine die vrij komt bij het eten van suiker neemt niet af. Het blijft dat gelukkige gevoel opwekken.

In de oertijd waren de hoeveelheden suiker die we nu kunnen eten niet voor handen, daarom vormde deze reactie vroeger geen probleem. Het was juist gunstig en vergrootte de kans op overleving. In de huidige maatschappij is er echter zo veel suiker voor handen dat we daarmee het beloningssysteem kunnen overbelasten. Het is verslavend!

Daarom word je dus neerslachtig of ronduit chagrijnig wanneer je geen suiker eet. En daarom is het zo lastig om suiker te laten staan. Geef jezelf hier vooral niet de schuld van. Je bent niet zwak, je lichaam is nu eenmaal zo gebouwd. Wat je wél kunt doen, is zelf de controle terug nemen.

Handig voor de economie

Wanneer je de ingrediënten van voedingsmiddelen leest, zal het je misschien al zijn opgevallen. Alles bevat suiker. En dat is nu juist het probleem. Wetenschappers zijn er namelijk ook achter gekomen dat mensen heel erg van suiker houden. We willen altijd meer suiker eten en het zorgt er ook nog eens voor dat het ons niet verzadigt.