Vivian Janssens

DE DIEET BIJL BEGRAVEN

Staak de strijd en kies jouw weg
naar een gezonde levensstijl

De dieetbijl begraven

Staak de strijd en kies jouw weg
naar een gezonde levensstijl

Vivian Janssens

DE DIEET BIJL BEGRAVEN

Staak de strijd en kies jouw weg naar een gezonde levensstijl

© 2019 Copyright Vivian Janssens

Titel	De dieetbijl begraven
Ondertitel	Staak de strijd en kies jouw weg naar een gezonde levensstijl
ISBN	9789492723673
Druk	1e druk, 2019
NUR	443
BISAC	CKB026000 COOKING / Health & Healing / Weight Control
Auteur	Vivian Janssens
Eindredactie	Marie Antoinette Sondeijker
Vormgeving	Gerdien Beernink
Tekstcorrectie	Rien Wisse
Boekproductie	Het Boekenschap, www.hetboekenschap.nl

HET BOEKEN SCHAP

© 2019. 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 enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever, noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Indien iemand meent als rechthebbende in aanmerking te komen, kan hij of zij zich tot de uitgever wenden.

**Take care of your body.
It's the only place
you have to live.** (Jim Rohn)

Inhoud

Lichter ~~worden~~ leven 13

1 De plattegrond: jij en je reisdoel 16

Oriëntatie: gewicht en calorieën 19
Wat is een gezond gewicht? 19
Hoe weet ik wat gezonde voeding is? 23
Wat zijn calorieën? 25
Hoeveel calorieën mag ik eten om af te vallen? 26
Geef eens een voorbeeld van hoeveel het aantal calorieën kan verschillen in één maaltijd. 27

De diëtist, jouw gids 30
Wat is een dieet eigenlijk? 31
Wat doet een diëtist als iemand wil afvallen? 32
Hoeveel kun je afvallen door gezonde voeding? 34

2 Bagage: hoe herschik ik die zodat ik lichter reis? 38

Gewoontes: de bekende weg is niet altijd de beste weg 42
Hoe zit gezonde of ongezonde voeding in onze opvoeding verankerd? 43
Hoe doorbreek ik diepgewortelde gewoontes? 44
Zijn er ook culturele invloeden die mijn eten beïnvloeden? 48
Sociale druk … reis ik dan beter alleen? 49

Porties: de afmeting van je bagage onder de loep **52**
Wat is een goede portie? 54
Hoe komt het dat sommige mensen geen verzadigingsgevoel hebben? 55
Hoe kun je leren om kleinere porties te eten? 57

3 De wegwijzers: welke keuzes maken we onderweg? 62

Water: zonder veldfles gaan we niet op weg **65**
Waarom moeten we water drinken? 66
Kan te veel water ook schaden? 68
Wat als ik geen water lust? 69
Kun je afvallen door water? 70
Mogen lightfrisdranken? 72
Hoe zit dat met thee en koffie? 73

Voedingsstoffen: onze knapzak **75**
De macronutriënten: de grote wegwijzers **75**
Koolhydraten: gevangen in het web van de suikerspin? **75**
Wat zijn koolhydraten eigenlijk? 76
Zijn brood, aardappelen en pasta echte dikmakers zoals men vaak zegt? 79
Waarom precies zijn koolhydraten die traag verteren dan wel gezond? 82
Hoeveel en wanneer eet ik dan het best trage koolhydraten? 84
Hoe weet ik welke producten vooral gezonde koolhydraten bevatten? 85
Vetten: een glibberig gevaarlijk pad of lekker snel vooruitglijdend? **89**
Wat zijn goede en wat zijn slechte vetten? 90

Is vet een dikmaker? 92
Zijn 'echte' boter en volle melkproducten nu toch gezond? 94
Op verpakkingen staan bij vetten vaak ook cholesterol en transvetzuren vermeld. Wat zijn dat? 96
Eiwitten: even stoppen bij de notenboom? 99
Wat zijn eiwitten en hoe worden ze verteerd? 100
Is melk nu gezond of ongezond? 101
Hoeveel vlees mogen we eten? 103
Wat zijn eiwitdiëten? 104
Alcohol: het zigzaggende ommetje 107
Kan alcohol af en toe op mijn weg? 108
De micronutriënten: de kleine bordjes 112
Wat doen micronutriënten in ons lichaam? 112
Waarom bevat onze voeding vaak ook stoffen die we niet nodig hebben? 113
Het is dus altijd kwaliteit boven kwantiteit? 115

4 Reisgenoten: wie kunnen je helpen op weg naar een gezonde voeding? 118

Sport en beweging: op weg naar een fitter leven 119
Waarom moeten we bewegen en hoe doe ik dat? 120
Moeten we ook sporten of is bewegen genoeg? 123
Hoe zorg ik ervoor dat ik meer ga sporten? 124
Is sporten echt zo belangrijk als ik wil afvallen? 126

Slapen: uitgerust op pad, dan kom je veel verder 129
Op welke manier heeft slaap invloed op ons eetpatroon en gewicht? 130
Wat kan ik doen voor een betere nachtrust? 132
Heeft het werken in ploegen invloed op mijn gewicht? 134

Darmen: jouw verborgen gps **137**
Hebben darmen invloed op ons gewicht en onze gezondheid? 139
Wat eet ik het best voor gezonde darmen? 141
Wat is het verschil tussen probiotica en prebiotica? 144
Hoe zit het met voedselintoleranties en -allergieën? 145

5 Hindernissen: hoe bevrijd ik me uit valkuilen en overwin ik obstakels? 150

Obstakels: stress en emotie als stevige tegenwind **151**
Hoe heeft stress een invloed op onze voeding? 153
Hoe komt het dat emoties toch zo'n invloed hebben op onze voeding? 155

Valkuilen: zo vermijd je ze en kom je snel weer op het goede spoor **159**
Hoe weet ik wat ik koop? 160
Mogen fabrikanten ons zomaar voorliegen? 163
Hoe weersta ik al die verleidingen in de winkel? 166
Mag ik diepvriesproducten kopen? 169

Duiveltjes en engeltjes: zo vind je zelf de goede weg **173**

6 Een blik vooruit: wat ligt er op onze weg voor ons? 180

Kinderen zijn de toekomst: laten we ze een goede start op hun weg geven 181

Hebben we wel invloed op de (voedings)toekomst van onze kinderen? 183

Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind gezonde gewoontes aanleert? 187

Kan ik met een kind naar de diëtist? 192

Wat kan ik nu al zien liggen op de weg voor ons? 196

Zal de lijn tussen medicatie, supplementen en voeding verder vervagen? 196

Hoe kunnen nieuwe technologieën mijn levensstijl gaan beïnvloeden? 198

Eten we in de toekomst allemaal insecten? 199

Hoe moet het nu concreet verder? 201

Wat ligt er verder om de hoek? 203

Nawoord 204

Dankwoord 206

Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen, geef me de kracht om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen en geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te zien.

Lichter ~~worden~~ leven

Al meer dan tien jaar help ik als zelfstandig diëtiste mensen om goede keuzes te maken en nieuwe gewoontes te ontwikkelen op het gebied van voeding. Ik wijs ze als het ware de weg door het donkere woud van mogelijkheden, misverstanden en weetjes over eten en drinken. En over voeding heeft iedereen wel een mening. Boeken, blogs, nieuwsberichten, advies van tante Kaat … Er zijn veel wegen die je kunt inslaan in dit bos. Leren onderscheid te maken tussen goede adviezen en klinkklare onzin is essentieel om de juiste weg te kunnen kiezen. In dit boek beantwoord ik een aantal vragen rondom voeding en gezondheid die ik regelmatig tegenkom in mijn eigen praktijk. Dat doe ik graag zo helder en duidelijk mogelijk. Met die antwoorden ben jij uiteindelijk zelf in staat om je eigen weg te kiezen. De weg van gezonde voeding die bij jou past.

Eten is de brandstof op onze reis door het leven, maar voor sommigen is het ook meer dan dat geworden: het is een troost, een zekerheid, een obsessie. Iets waar we van houden en tegelijkertijd iets wat we haten. Door je gezonde verstand te gebruiken, kom je vast al heel ver op de weg naar gezonde voeding, vaak verder dan je vermoedt. Ik wed dat je, als je dit boek leest, vaak zult denken: dat wist ik eigenlijk al. Toch kun je regelmatig aan het twijfelen worden gebracht. Dan weer door een krantenartikel, dan weer door een buurvrouw, die toch echt zeker weet dat … Wel, die twijfel, die onzekerheid over welk pad je in zou moeten slaan, wil ik wegnemen. Ik kan jouw weg niet voor je bepalen, ik ga je ook echt niet dragen of duwen. Ik wil wel even naast je komen wandelen en je wat uitleg geven over alle keuzes die je kunt maken. Jij bent het dan uiteindelijk zelf die kiest welk pad je neemt.

Je hebt dit boek opgepakt en bent begonnen erin te lezen. Dat is voor mij een teken dat je ervoor gekozen hebt om op een bewuste manier om te gaan met voeding en je gezondheid, en dat je er meer over wilt weten. Want voor jou, en voor mij, is het belangrijk dat je goed in je vel zit, dat je bewuste keuzes maakt over wat je eet, hoeveel en wanneer. En als je dat kunt bereiken, als je je lichaam kunt geven wat het nodig heeft, dan zul je ervaren dat een goed gewicht vanzelf volgt. Het heeft geen zin om jezelf voorbij te hollen, om te stoppen met eten, om je uit te hongeren, om ronduit ongezonde crashdiëten te volgen. Heb jij al 'honderd diëten' gevolgd en ben je toch niet tevreden over je gewicht? Dat doen we dus niet meer. Diëten is strijden tegen jezelf, dat heeft geen zin. Begraaf die dieetbijl maar, staak die strijd, dan kunnen we samen op weg. Langzaam, stap voor stap, je gewoontes aanpassen op een blijvende manier die bij jou past. Dat is veel gezonder, aangenamer en duurzamer; het te snel willen doen wordt als een stuk speelgoed dat je vroeg of laat toch weer laat liggen. Je bent meer waard dan een jojo, laat niemand je iets anders wijsmaken.

Al ben ik een diëtiste, bij afvallen focus ik niet op 'dieet'. Dat woord hoor ik dan ook niet graag. We focussen niet op gewicht, maar op een nieuwe levensstijl, nieuwe gewoontes. Alles mag, alleen jij beslist wat, wanneer en hoeveel. Jij kiest, jij loopt voorop.
Ik ben daarbij graag even je gids, je reisgenoot. Ik wil je de wegwijzers laten zien, ik wil je helpen je bagage in een ander licht te bekijken en ik wil je leren hoe je valkuilen en obstakels kunt herkennen en overwinnen. Dit doe ik door vragen die ik vaak zie terugkeren in mijn praktijk te beantwoorden. Zo breng ik de consultatie een beetje naar jou toe.

De namen in de casussen in dit boek zijn uiteraard fictief. Ik vind de privacy van mijn patiënten erg belangrijk. Toch is het goed dat je hun verhaal leest, dat je een blik achter de schermen kunt werpen. Het leert je dat jij niet de enige bent die met deze zaken worstelt. Dat het normaal is dat het niet 'a walk in the park' is om die slechte eetgewoontes te veranderen. Leren van anderen is ook: merken dat je niet alleen bent. Het is ook: zien dat het zeker mogelijk is om je doel te bereiken. Als je het stap voor stap aanpakt, zul je ervaren dat ook jij dit kunt. Dat je echt lichter kunt gaan leven.
Onthoud wel dat een consultatie op maat gemaakt is; een boek is dat helaas niet. Haal eruit wat bij je past, laat liggen waar je je minder in kunt vinden.

Laten we samen op weg gaan naar een nieuwe en gezonde levensstijl!



De plattegrond: jij en je reisdoel

Voor we echt beginnen aan onze reis, is het wel even nuttig om stil te staan en te kijken waar we nu staan. We moeten ons oriënteren, de weg duidelijk voor ons zien en daarom verduidelijk ik eerst een aantal algemene termen. We maken kennis met elkaar. Ik vertel wie ik ben, jouw gids, en jij denkt op jouw beurt goed na over wie jij bent en wat jouw doel is. Welke mogelijkheden heb je om te reizen? Naar welke bestemming ben jij op weg? Naar een betere gezondheid? Naar een ander gewicht? Of kies je nog een ander reisdoel? Soms is eerst even stilstaan een grote vooruitgang.

Myriam, die meer moest eten om af te vallen.

Myriam is een vrolijke, jonge twintiger die net aan haar loopbaan is begonnen. Ze maakt zich zorgen over haar lichaam, want ze is in één jaar tijd bijna tien kilo zwaarder geworden. Ze voelt zich daar lichamelijk, maar ook emotioneel, niet goed bij: 'Ik snap er helemaal niets van. Ik tel nu zelfs mijn calorieën. Overdag heb ik het druk, dan heb ik genoeg aan twee yoghurtjes en een kom soep. Om vier uur neem ik een koek en 's avonds eet ik gewoon: aardappelen, vlees en een beetje groenten. Ik eet soms wel een tweede bord, want ik heb dan echt honger. Ik reken mijn calorieën uit en eet dan voor de tv nog iets tot ik aan 1800 kcal zit.'

Dat 'iets' blijkt chips, chocolade en/of snoep te zijn. Ik vraag of ze ook haar drinken meetelt en dan antwoordt ze: 'Nee, maar dat hoeft ook niet. Ik drink enkel water en van die groene icetea. Dat is gezond.'

Ik leg Myriam uit dat ze haar voeding meer moet spreiden. Dat ze ook overdag goed maar gezond moet eten; haar lichaam heeft meer zuivel, granen, fruit en groenten nodig. Als ze dat doet, zal ze zich beter voelen en worden haar porties 's avonds waarschijnlijk

automatisch kleiner. Ik leg haar ook uit dat in groene icetea wel degelijk heel wat suiker zit, en je deze zeker niet als gezond mag zien. Ze kan beter gewone (groene) thee drinken.

Net nadat we afscheid genomen hebben, draait Myriam zich twijfelend toch nog een keer om: 'Weet u zeker dat ik ga afvallen? Want als ik doe wat u zegt, ga ik alleen maar meer eten.' Ik vertel haar: 'Misschien wel meer, maar vooral anders. Gespreider en gezonder.'

Na zes maanden is Myriam acht kilo kwijt en voelt ze zich weer helemaal goed in haar vel.

Oriëntatie: gewicht en calorieën

Wat is een gezond gewicht?

Iedereen is anders. Dus ook het antwoord op bovenstaande vraag is voor iedereen verschillend. Het is jammer genoeg wel zo dat bij ons de mensen met een goed gewicht net in de minderheid zijn. Er zijn dus meer mensen met een ongezond gewicht dan met een gezond gewicht. Ook de hoeveelheid overgewicht per persoon neemt elk jaar toe. We volgen hiermee het pad van onze Amerikaanse medemens waar nog maar een op de drie mensen een gezond gewicht heeft, en overgewicht en obesitas een nog veel zwaarder probleem zijn.

Het is waar dat we van het ideaalbeeld van de superslanke, afgetrainde mens dat de media ons toont af moeten. Niet veel mensen kunnen zo'n gewicht ooit bereiken en het is niet goed dat de rest van ons daardoor gefrustreerd is. Maar het is niet zo dat je je moet neerleggen bij ernstig overgewicht, enkel omdat je nooit dat barbielijf zult krijgen. Overgewicht is op zijn minst een groot probleem en een ernstige, chronische aandoening. Mensen met overgewicht hebben een grotere kans op het ontwikkelen van onder andere diabetes type 2, bepaalde vormen van kanker, hart- en vaataandoeningen, dementie, vruchtbaarheidsproblemen, gewrichtsproblemen, astma en slaapapneu. Een verhoogd risico wil natuurlijk niet zeggen dat je het ook effectief krijgt, maar de gevolgen lijken me schadelijk genoeg om dit risico serieus te nemen.

Naast het feit dat we hier dus jaar na jaar zwaarder worden, komt daar nog eens bij dat ook de gezondheid van diegenen met een goed

gewicht snel achteruitgaat. De grootste boosdoeners zijn uiteraard ons gebrek aan beweging, hoge stress, vervuiling, overmatig gebruik van antibiotica, en ja: ook ongezonde, ultrabewerkte voeding. Gelukkig stijgt ook het algemene bewustzijn dat er iets moet veranderen en ontstaat er langzaam een tegenbeweging. Er worden, tot mijn grote vreugde, zelfs heel voorzichtig preventieve maatregelen gelanceerd.

Maar wat is dan precies een gezond gewicht? In de medische wereld gebruikt men nog vaak de BMI[1] (body mass index) om een beeld te krijgen van iemands gewicht.
Echter, voor je je rekenmachine tevoorschijn haalt: ik bereken zelden of nooit de BMI voor mijn patiënten. Mensen weten meestal van zichzelf ook wel of ze te zwaar zijn. En de formule klopt ook niet helemaal, want die houdt geen rekening met leeftijd en geslacht. Een man van 28 kun je toch niet vergelijken met een vrouw van 80? Ook met spiermassa wordt geen rekening gehouden, wat ervoor zorgt dat volgens deze berekening zelfs heel wat topsporters te zwaar zijn. Ik ga het nog vaak zeggen: gebruik je eigen gezonde verstand en wees kritisch bij wat je leest of hoort. Dus ook met de BMI. Die schetst een idee, maar dat idee heb jij zelf ook wel. En ik ook als ik iemand door de deur zie komen.

Toch is ook mijn idee niet altijd juist. Er zijn mensen die bij mij komen omdat ze een paar kilo willen afvallen, maar op het eerste gezicht helemaal niet te zwaar zijn. Bijvoorbeeld mensen die altijd zestig kilo hebben gewogen en in één jaar tijd vijf kilo zwaarder zijn geworden. Het kan zijn dat ze dan volgens de BMI nog niet te zwaar zijn, maar als

[1]De BMI wordt berekend door je gewicht (in kilogram) te delen door je lengte (in meter) in het kwadraat. Een persoon van 75 kilo en 1,70 meter geeft dan: 75 : $1{,}7^2$ en dit is 75 : 2,89 = 25,95.
Die persoon heeft dan afgerond een BMI van 26. Een BMI van tussen de 18,5 en 25 wordt gezien als een gezond gewicht. Tussen 25 en 30 zit je met overgewicht. Vanaf 30 met obesitas. Onder de 18 zit je met ondergewicht, wat ook niet goed is voor je gezondheid.

ze zich daar niet goed bij voelen, of zich zorgen maken dat ze nog eens vijf kilo zwaarder gaan worden, is het echt een goed idee om eens naar hun eetpatroon te kijken. Vallen ze daardoor drie kilo af en gaat hun gezondheid er flink op vooruit, dan is dat een goede zaak, ongeacht het absolute gewicht.
Andersom hoeven mensen met vijftig kilo overgewicht ook niet per se die BMI van 25 te halen. Halen we ze op een blijvende manier uit de gevarenzone van morbide (mogelijk fatale) obesitas, dan is dat ook al een goed resultaat.

Een andere indicator die veel gebruikt wordt, is de buikomtrek, want die geeft een wat juister beeld van de gezondheid. Dit omdat buikvet (dicht bij je hart en andere organen) ongezonder is dan vet dat op je heupen blijft hangen. We spreken in die context ook weleens van de appelvorm (vooral een ronde buik) en de peervorm (vet vooral op de heupen en dijen). In die zin is de peer gezonder dan de appel. Mannen hebben vaker een appelvorm (de typische bierbuik boven dunne benen) terwijl vrouwen eerder een peervorm hebben.
Men zegt dat de buikomtrek van een vrouw, gemeten ter hoogte van de navel, het best onder 80 centimeter blijft. Voor een man is dat liefst onder 94 centimeter. Merk hier wel op dat er geen rekening gehouden wordt met de lengte en dat die 80 centimeter evengoed geldt voor een vrouw van 1,85 meter als voor een dame van 1,50 meter, waardoor je ook deze cijfers met een korreltje zout moet nemen. Maar niet te veel: zout is niet goed voor je bloeddruk!

Ga dus niet blindelings af op een getal, maar streef naar een haalbaar evenwicht. Is maatje 36 je ideaal, maar moet je daarvoor vier uur per dag sporten en enkel sla eten? Dan is dat geen gezond doel. Zoek het evenwicht tussen je eigenwaarde, je fysieke gezondheid, je mentale gezondheid, je werk, je gezin, je dromen. Dat is zeker niet makkelijk,

maar, zoals Grootmoeder Wilg uit Pocahontas het zo mooi zegt: 'Soms is de juiste weg niet de gemakkelijkste weg!' Zoek dat evenwicht. Zoek die weg. Die heet terecht de gulden middenweg.

Er zijn natuurlijk grenzen, maar een goed gewicht kan ook 'met een beetje vet' zijn. *Love-handles* mogen er zijn; iedereen is verschillend en dat is maar goed ook. Ja, er zijn mensen die zich kunnen volproppen met wat ze willen en toch slank blijven. Er zijn er ook die kijken naar een glas water en al dikker lijken te worden. Dat heeft een naam: PECH. Of het niet hebben van de juiste genen en het ontbreken van bepaalde darmbacteriën: dat is dan ook pech, want onderzoek lijkt te hebben aangetoond dat deze bacteriën niet getransplanteerd kunnen worden. Later in dit boek meer daarover. Er zijn mensen die de lotto winnen, wier hart nooit gebroken wordt, die hun dromen kunnen waarmaken. Er zijn ook mensen die jong ziek worden, nooit de ware tegen het lijf lopen, op een verkeerd moment de straat oversteken... Geluk en pech horen bij het leven en hoe moeilijk dat soms ook kan zijn, je moet je daar deels bij neerleggen. Deels, want de weg van gezonde voeding is altijd een goede keuze, ook voor hen met een goed gewicht. En een gezond lichaam is nu eenmaal belangrijker en waardevoller dan een ongezond lichaam met de 'ideale' maten. Dat ontbreken van de juiste genen mag echter nooit een excuus zijn om je niets aan te trekken van overgewicht en je er zomaar bij neer te leggen.

Hoe weet ik wat gezonde voeding is?

In België baseren we ons voor onze voedingsadviezen vooral op de vernieuwde voedingsdriehoek van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven. Dit doen we omdat dit model wetenschappelijk onderbouwd is en ook oog heeft voor duurzaamheid, zodat onze kinderen ook nog kunnen genieten van gezond eten. Kijk voor meer informatie gerust eens op www.gezondleven.be/voedingsdriehoek.

In Nederland gebruikt men de schijf van vijf van het Voedingscentrum: zie www.voedingscentrum.nl. Een ander model, maar inhoudelijk zijn er geen grote verschillen met de voedingsdriehoek. Logisch, als je weet dat de modellen afgeleid zijn uit de adviezen en inzichten voor gezonde voeding van de Gezondheidsraad. Deze wegwijzers mag je dus zeker volgen, maar besef wel dat ze gigantisch grote wijzers zijn, gemaakt voor miljoenen mensen – dus niet op maat. Ze wijzen niet jouw specifieke weg.

Andere voedingswegwijzers, zoals boeken, modellen en blogs, kunnen jou ook op de goede weg zetten. Wees echter kritisch bij wat je leest. Voeding is populair om over te schrijven. Elke dag wordt er iets nieuws ontdekt, en elke dag staat er wel iets nieuws in de krant … het ene heel waar, het andere niet zo juist. Gebruik je gezonde verstand: wie schrijft dat, welk onderzoek is het, wie heeft dat onderzoek betaald? En als je twijfelt, zoek er dan meer informatie over op: hoe zien anderen dat, zijn daar professionals bij? Vraag het je arts of diëtist; die richt zich wel alleen op jou en jouw specifieke situatie. Hoge bomen vangen vaak veel wind, maar wiegen daarom niet altijd de juiste kant op; het zijn vaker de wortels die het bij het juiste eind hebben …

Alcohol: het zigzaggende ommetje

Alcohol levert ook energie: zeven kilocalorieën per gram. Maar alcohol is geen echte voeding en dus niet écht een macronutriënt. Er zit buiten die energie geen enkele nuttige stof in. Dat alcohol verder niet echt gezond voor je lichaam is, wist je ook al langer. Kies dat zigzaggende weggetje dus enkel bewust en met de volgende kennis.

Rode wijn goed voor de gezondheid?

Mensen onthouden blijkbaar vooral graag wat ze goed uitkomt. Ook Giovanni vroeg mij laatst: 'U raadt mij het gebruik van alcohol af, maar ik heb gelezen dat wijn veel antioxidanten bevat. Die zijn toch goed voor de gezondheid?' Die vraag krijg ik wel vaker … Het klopt: er zitten antioxidanten in rode wijn. En antioxidanten zouden goed voor de gezondheid zijn omdat ze celschade zouden tegengaan, al is ook dit omstreden. Antioxidanten zitten echter ook en vooral in fruit en groenten. Dus als je die al eet, heb je dat glaasje wijn helemaal niet nodig. En zeg nu niet dat je je fruit en groenten kunt laten staan als je wijn drinkt, want wijn levert niet de nodige mineralen, vitaminen, vezels, etc. De nadelen van alcohol wegen dus lang niet op tegen dat ene kleine eventuele voordeel. Dus als het om mensenvlees gaat, klopt het niet dat 'gemarineerd vlees langer bewaart'. Integendeel, het zal sneller bederven.

Wie zei ook alweer dat alcohol slecht is voor het geheugen?

Kan alcohol af en toe op mijn weg?

Wat zegt jouw gezonde verstand: haal je jouw vitaminen en vocht het best uit een alcoholische fruitcocktail? Je mag je voet best eens in de modder zetten; dat vuil droogt wel op en schud je er zo weer af, maar als je hele weg bezaaid ligt met modder, dan wordt het gegarandeerd een zooitje.

Alcohol is zowel een moeilijk als een makkelijk onderwerp om over te schrijven. Moeilijk, want het ligt bij velen gevoelig vanwege geloof, stress, cultuur, gewoontes, verslaving, etc. Alcohol is niet alleen deel van de westerse cultuur, maar heeft een waarde, een status, gekregen. Alcohol wordt vaak gezien als iets dat niet mag ontbreken bij een chic feest of diner, en hoort bij plezier en gezelligheid. Alcohol niet schenken is in veel kringen *not done*. Die elitestatus heeft het drankje echter niet verdiend, maar het zal zeer moeilijk zijn die te veranderen. Toch is het ook weer makkelijk om over alcohol te schrijven, want iedereen weet ergens wel dat alcohol slecht is voor de gezondheid en een caloriebom is. Daarvoor heb ik weinig overtuigingskracht nodig.

In één gram alcohol zitten bijna dubbel zoveel calorieën als in één gram eiwitten of koolhydraten. Een energierijk goedje dus. Daar komt nog eens bij dat aan vrijwel alle alcoholische dranken suiker wordt toegevoegd. Die suiker, in opgeloste vorm, wordt snel in het lichaam

opgenomen, zoals we gezien hebben bij koolhydraten. Wat veel mensen zich niet altijd realiseren, is dat alcohol een dubbele dikmaker is. Alcohol is namelijk ook een gif dat je lichaam zo snel mogelijk weer kwijt wil. Je lever moet daar hard voor werken, maar is ook verantwoordelijk voor je stofwisseling en dus je vetverbranding. De lever kan geen twee dingen tegelijk, dus de vetverbranding komt dan even op een laag pitje te staan. Je krijgt met een glas alcohol dus niet alleen meer energie binnen, maar het eten dat je erbij eet, wordt ook minder efficiënt verbrand.
Ook wat alcohol betreft kun je betere keuzes maken. Bier, wijn en sterkedrank bevatten al veel calorieën van zichzelf, maar cocktails, afhankelijk van hun ingrediënten, kunnen ware caloriebommen zijn.

Alcohol is, net als cafeïne, ook een vochtafdrijver. Hoofdpijn als gevolg van veel alcohol drinken is geen onbekende. Er zijn ook mensen die, als ze beginnen met bierdrinken, ook beginnen met naar het toilet pendelen. Als je dan toch een keer veel drinkt, wissel je alcohol dan op zijn minst af met een glas water om je lichaam en vooral je hersenen gehydrateerd te houden. Water bij de wijn doen is dus ook nutritioneel gezien een goed idee, al zou ik het water dan liever voor en na de wijn drinken, in plaats van het echt in het wijnglas erbij te gieten.

Wees je er ook van bewust dat alcohol jouw normale grenzen en voornemens verlaagt. Hierdoor eet je meer en ongezonder en drink je nog meer. Spijt is een klein katje dat altijd de dag nadien pas uit het struikgewas komt, al dan niet vergezeld door een grote kater.

Dat alcohol ook een verslavend effect heeft, weten we allemaal. Maar wanneer ben je echt verslaafd? Als je 's morgens opstaat met een fles wodka? Als je om twaalf uur al begint met wijn? Als je een fles per dag drinkt? Als je elke dag één glas drinkt en dat niet kunt laten? Als je, na

elke zware dag, minstens één borrel hebt verdiend? Als je zonder dat ene glaasje niet kunt slapen? Waar we de lijn ook trekken, we moeten ons ervan bewust zijn dat alcohol verslavend kan zijn en dat het een nadelig effect heeft op veel aspecten van onze gezondheid (dementie, alzheimer, orgaanfalen, vitaminetekort, hallucinaties, depressies …). Alcohol neemt heel wat jaren van ons leven af. Dan hebben we het nog niet gehad over alle onschuldige verkeersdoden en het leed van hun families door 'alcohol achter het stuur' … Daar draait je maag toch gewoon van om?

Als je alcohol echt lekker vindt en af en toe rustig van een glas kunt genieten, dan mag het best, maar kies je momenten en drink zeker niet met de massa mee. Denk steeds goed na en beslis welke weg je in wilt gaan.

To do:

- Ga verstandig om met alcohol.
- Als je alcohol drinkt, drink dan ook water.
- Besef dat alcohol slecht is voor je gezondheid.
- Drink alleen als je er echt zin in hebt, niet uit gewoonte of door sociale druk.
- Als je altijd zin hebt in alcohol, schakel dan hulp in!

Nawoord

Nu je dit boek gelezen hebt, ben je een hele stap verder: je weet nu welke wegwijzers je mag volgen, hoe je valkuilen omzeilt, en hoe je jouw bagage wat lichter kunt maken. Ik hoop dat je begrepen hebt dat het tijd is om die dieetbijl voorgoed te begraven, zodat je vanaf nu gewoon anders kunt gaan leven. Het is nu aan jou om zelf keuzes te maken. Kies dingen die bij jou passen: jouw trek, jouw gewoontes, jouw emoties, jouw gezondheid, jouw smaak … Als het om gezondheid gaat, mag je best eens egocentrisch zijn!

Dit boek was niet het verhaal van: wil ik gezond zijn, dan mag ik nooit meer snoepen. Maar wel van: wil ik nog wel zo vaak snoepen? En is dat het waard om nadien die drang weer te voelen, weer te vechten en minder focus te hebben? Kan ik die obsessie met ongezond eten ombuigen naar de gewoonte van heel bewust af en toe zondigen, maar vooral genieten van lekker, puur en gezond eten? Het is het verhaal van kiezen en alles met mate, en met gezond verstand.

We moeten echt van dat ideaalbeeld van maatje 36 af; anders maakt dat massaal ongelukkig. Maar we moeten ook beseffen dat onze gezondheid heel belangrijk is. We moeten ook van dat massale overgewicht af. Mooi zijn zit zeker vooral vanbinnen, maar gezond zijn laat zich ook aan de buitenkant zien en voelen.
Wacht niet tot de voedingsindustrie komt met gezonde alternatieven, maar neem zelf stappen om dingen te vermijden die je dik en ongezond maken. Stop met slachtoffer zijn van je eigen excuses.

Een gezonde levensstijl – goed eten, goed slapen, minder stress en meer beweging – geeft geen garantie op een lang en gezond leven. Het is geen gouden deal met de dood. Maar met een gezonde levensstijl doe je wat je kunt voor je lichaam. Je beperkt de risico's op chronische aandoeningen en pijn aanzienlijk. Het helpt jouw weerbaarheid en levenskwaliteit toch een flinke stap vooruit. Een weg die op zijn minst het overwegen waard is. Elke stap helpt. Het is nooit alles of niets.

Blijf uit de buurt van toegevoegde suiker en ultrabewerkte voedingsmiddelen. Dat zou een goed advies zijn, maar beter nog is het om vanuit een goede, gezonde gewoonte die zaken te negeren, ze vanzelf niet meer (zo vaak) te willen. Dat maakt nu net jouw reis door het leven zoveel lichter. Dat lichte, vrije gevoel, die goede gezondheid, fysiek en mentaal, die wens ik jou oprecht en van harte toe.

Vivian

Dankwoord

Mijn dank gaat in de eerste plaats uit naar mijn man en kinderen. Dank je wel, lieve echtgenoot, om zoveel uren voor de kinderen te zorgen en te koken, zodat ik mijn weg om dit boek te schrijven überhaupt kon kiezen. Dank je wel om mij hierin te steunen. Het is fijn om mensen te helpen om gezonder te kunnen leven, maar dat zou ik niet kunnen doen zonder jou. Je steunde me bij dit boek, hoewel jouw hart noch bij lezen noch bij groenten ligt; dat zegt mij heel veel en maakt mij enorm gelukkig. Een groot dankjewel ook aan mijn twee kleine schatten. Dank je wel dat jullie in mijn leven zijn. Ik haal zoveel kracht en energie uit jullie lach en knuffels. Jullie zijn alles voor mij en maken van mij een beter mens. En een ervaringsdeskundige op het vlak van eten en kinderen, dus ook zeker door jullie is dit boek er beter op geworden.

Verder dank ik iedereen die dit boek mogelijk heeft gemaakt, en met grote nadruk mijn redacteur Marie Antoinette. Zonder haar kritische oog, strikte rem en eeuwige geduld zou ik mezelf met dit boek voorbijgerend hebben.

Ook een heel hartelijk en groot dank je wel voor het team van Het Boekenschap voor de warme en vooral zeer professionele begeleiding.

Dank ook aan vrienden en familie die mij gesteund hebben met dit boek en interesse hebben getoond in het proces. Het maakte de reis zoveel leuker.

Grote dank gaat ook zeker uit naar al mijn patiënten. Zij zijn het die mij geïnspireerd hebben om dit te doen. Hun verhalen schreven dit boek. Sommigen zijn slechts kort op mijn pad geweest, sommigen ken ik al zeer lang. Ieder van hen heeft zijn voetafdruk gezet en daarvoor dank ik ze allen van harte. Bedankt om mij te vertrouwen met zoiets waardevols als jullie voeding, en om mij mee te laten genieten van jullie individuele pad naar jullie doel. Elke keer dat jullie juichen omdat jullie je fitter, slanker en gezonder voelen, juich ik vrolijk mee. Dank je wel!

Ten slotte een dankjewel aan alle collega's (Laure!) en andere geïnteresseerden, zowel professionals als leken met een hart voor gezonde voeding. Bedankt dat jullie meewerken aan een algemeen gezonder bewustzijn. Daarbij ook dank aan alle bekende en minder bekende wijze mensen die quotes en spreuken de wereld in sturen. Zij laten ons nadenken over wat er echt toe doet en motiveren ons om in onszelf te blijven geloven. Inspiratie en kennis komt uit vele hoeken!

It's not happy people who are thankful. It's thankful people who are happy.

**Je bent meer waard dan een jojo,
laat niemand je iets anders wijsmaken!**

Overgewicht is een steeds zwaarder wegend probleem. Ondanks alle aandacht voor voeding en dieet komen we vaak geen stap vooruit als het om gezondheid en gewicht gaat. Diëtist Vivian Janssens houdt, ondanks de naam van haar beroep, helemaal niet van diëten, maar helpt je om een beter voedingspatroon te vinden.

Wil jij ervaren hoe je de strijd met jezelf staakt zonder afzien en hongerlijden, leren hoe voeding nu echt in elkaar zit, weten hoe je je gewoontes het best doorbreekt? Wil jij die dieetbijl voor eens en voor altijd begraven? Ga dan mee op reis en leer dat het ook anders kan. Gezonder en dan vanzelf vaak lichter ... niet voor even, maar voor het leven.



Diëtist Vivian Janssens studeerde af in de voedings- en dieetkunde. In haar praktijk begeleidt ze dagelijks mensen met voedingsproblemen. Elke stap naar een betere gezondheid is voor haar een geschenk.
Met *De dieetbijl begraven* wil Vivian nog meer mensen bewust maken van gezonde voeding.

HET BOEKEN SCHAP

9 789492 723673