

WEET WAT JE DIEET

Wekenlang martel je jezelf met kartonnen crackers, goji bessen en niet voor niets vergeten groenten. En zodra je je doel bereikt hebt, vergrijp je je aan alles wat je hebt gemist. Herkenbaar? Wij zeggen: tijd voor een langetermijnplan en een dieet dat jou op het lijf geschreven is.

SURVIVALGIDS VOOR EEN GEZOND GEWICHT

+ 10 DIËTEN
DIE JE WÉLVOLHOUDT

JJe pakt een koekje en vanaf de eerste hap weet je het: het gaat je niet lukken om het bij eentje te laten. Het is té lekker. De smaak, de structuur, alles klopt. En je geeft toe aan je verlangen naar nog een paar koekjes, want je lichaam schreeuwt nou eenmaal om meer. De ene veelvraat is de andere niet en de reden dat iemand overgewicht heeft, is voor iedereen verschillend. Mensen die te veel eten, zijn grofweg in te delen in drie groepen, legt voedingspsycholoog Lieveke Goossens (www.voedingspsychologie.nl) uit: “De eerste groep, de lijners, ontzegt zichzelf van alles en slaat telkens door omdat het strenge regime niet vol te houden is. De tweede groep bestaat uit externe eters: eten en drinken uit gewoonte. Na je werk standaard een glaasje wijn en een handje noten. Of een pak koekjes tijdens de film. En dan gedachteloos door-eten. Laatste groep: mensen die eten uit emotie. Ze eten omdat ze zichzelf ongelukkig voelen. Als je eet, ben je bezig met iets concreets en hoef je niet te denken aan wat je voelt. Bij alle drie de groepen is

de aanpak om minder te gaan eten anders. Als je alleen je eetpatroon verandert, ga je voorbij aan achterliggende redenen waarom je zo veel eet en hou je alleen wilskracht over om het afvallen vol te houden. En dan wordt het zwaar en moeilijk. Zeker als je je ook nog schaamt of schuldig voelt over je eetgedrag.”

MORFINE IN EEN KOEKJE

Maar waar komt die overweldigende behoefte aan meer, meer, meer vandaan? Lieveke Goossens: “Veel moderne voedingsmiddelen zoals koekjes, chocola, chips en fast-food zijn hypersmakelijk: ze zijn zo gemaakt dat ze een grotere belonende waarde hebben voor je brein waardoor het moeilijker is om te stoppen met het eten ervan. Die hypersmakelijkheid wordt bereikt doordat deze producten veel vet, suiker en/of zout bevatten, voedingsstoffen die in de begintijd van de mens schaars waren. Bovendien komt bij het eten van chocola en suiker een morfine-achtig stofje vrij in je hersenen: endorfine, dat je een prettig gevoel geeft. Je brein maakt het je dus moeilijker om maat te houden.”

Anneke (28, jojo'er) heeft er ook last van. Haar vorige lijnpoging verliep ongeveer zo: wekenlang leefde ze op een zelfbedacht dieet van raw food en babyvoeding. Op een feestje knabbelde ze treurig op een selderijstengel terwijl ze zich ergerde aan iedereen, omdat iedereen – behalve Anneke natuurlijk – lam was. Ze was sowieso chagrijnig omdat ze al weken honger had. Maar ze zette door en lepelde nog maar een potje Olvarit leeg, want ze wilde slank de zomer in. En dat lukte. Strak in het badpak dartelde ze over het strand terwijl haar buik zich kon meten met die van Gwyneth. Maar nog twee maanden later zat ze verslagen op de bank terwijl ze in de ene hand haar vlezige pens en in de andere hand het zoveelste dieetboek vasthield. Ze woog nog meer dan voor ze met lijnen begon. Een veel voorkomend ongewenst effect van diëten: gewichtsverlies is zelden

permanent. Slechts tien procent van de mensen die hebben gelijnd, blijft op gewicht. Jaap Seidell, hoogleraar voeding en gezondheid en auteur van ‘Tegenwicht, feiten en fabels over overgewicht’, legt uit dat dit lage aantal komt door de ‘quick fix’-mentaliteit: “De meeste mensen willen graag op korte termijn van hun probleem af en willen voorschriften: dit mag ik wel eten, dat niet. Dan hoeven ze niet zelf na te denken, lekker makkelijk. Ze gaan op dieet en raken vijf kilo kwijt. Maar na het lijnen, vallen de meesten terug in hun oude eetpatroon en zitten de kilo's er zo weer aan. Of nog erger: ze zijn zwaarder dan voor hun dieet. Als je drastisch lijnt, protesteert je lichaam en grijpt het alles aan om het vast te houden waardoor je dikker wordt.” Een streng dieet werkt dus in feite beter om aan te komen dan om af te vallen. Dit komt ook naar voren in verschillende onderzoeken. Amerikaanse psychologen die meerdere wetenschappelijke onderzoeken onder de loep namen, kwamen tot de – voor dieet-o-holics niet zo – shocking conclusie: bij de grote meerderheid van mensen die lijnen, komen de verloren kilo's er weer net zo hard aan, plus nog wat extra.

KIEZEN = KILO'S VERLIEZEN

Aankomen door een dieet, dat is natuurlijk hartstikke deprimerend nieuws voor degenen die graag een vetrolletje of drie kwijt willen. Maar grijp nu niet meteen naar een bak ijs om deze tegenslag weg te eten. Niet alle hoop is verloren. Het is een kwestie van focussen op de lange termijn. Geen quick fix dus, maar een aanpassing van je leefstijl. Dat is geen makkelijke weg. Wat je nodig hebt, is een gedragsverandering en die bereik je helaas niet door recepten te volgen. Daarom is het belangrijk dat je je leven en eetpatroon zo inricht dat het gezond is en dat je het je hele leven vol kunt houden. En dat lukt alleen als je zelf mag bepalen wat je eet. Deze survivalgids helpt je op weg.

LIJNGEHEIMEN

Vergeet het crashen, dat is meestal toch een vorm van zelfkastijding. Het kan ook simpeler, met deze lijngeheimen van ervaringsdeskundigen.

- Vries maaltijden in. Als je geen zin hebt om te koken, heb je een uitvalsbasis in plaats van junkfood.
 - Hamster een voorraad van vezelrijke producten: fruit, groenten, eieren, zilvervliesrijst, peulvruchten, noten en volkoren graanproducten. Zo heb je altijd iets verzadigends in huis.
 - Laat de Hollandse zunigheid varen. Leftovers in de vuilnisbak! Anders blijf je vreten.
 - Eet langzamer en gebruik een kleinere lepel en een kleiner bord.
 - Kook wat je eet in plaats van te eten wat je kookt.
 - Skip light- en dieetproducten. Iedereen die ooit geprobeerd heeft de gummi-achtige dieetsmeerkaas naar binnen te krijgen, weet waarom.
 - Als eten een beloning is, beloon jezelf dan met iets anders.
 - Combineer ongezond eten met gezond voedsel.
- Zo eet je minder van de slechte dingen. Bijvoorbeeld ijs met aardbeien, chips met cherrytomaatjes.
- Doe nooit boodschappen met een lege maag.
 - Bewaar je snoepwikkels, dat werkt behoorlijk confronterend.
 - Als je vriend veel eet, doe dan niet met hem mee, maar eet heel langzaam. Want zien eten, doet eten.
 - Mijd te allen tijde lopende buffetten!



**GRIJP NIET NAAR JUNKFOOD
MAAR VRIES MAALTIJDEN IN
ALS UITVALSBASIS**

100% UITHONGERVRIJ

HET PASTADIEET

Hoe werkt het? Eindelijk een dieetboek dat pasta niet in het verdomhoekje plaatst. Volgens het dieet zit het probleem van aankomen niet in pasta, brood of aardappelen, maar in wat we erbij eten: die homp kaas op de boterham, de rivier aan saus over de pasta of aardappelen. Wat je vooral moet doen, is pasta eten tijdens de lunch, het liefst al dente en volkoren.

Voor wie? Liefhebbers van *la dolce vita*.

Doen omdat? Pasta mag. Nee, het moet zelfs! *Need we say more?* TE KOOP VIA BOL.COM

SUCCEPSECRET

Hoogleraar en overgewichtexpert Jaap Seidell weet hoe je je leefstijl kunt veranderen.

• Stel concrete, haalbare doelen. Niet: ik wil tien kilo afvallen. Maar: ik eet een half bakje chips in plaats van een hele zak, of ik drink één biertje in plaats van drie. En als dit doel is bereikt, bedenk je een nieuw doel. Wanneer je dat hebt gerealiseerd, bepaal je het volgende.

• Ban nooit je lievelingseten. Veel mensen maken de denkfout om hun favoriete voedsel als grootste dader van de aangekomen kilo's te zien. Maar jezelf iets verbieden is een recept voor mislukking. Als je van brood houdt en ineens een koolhydraatloos dieet gaat volgen, is dat supermoeilijk vol te houden.

• Maak nieuwe, gezonde gewoontes. Als je elke dag een toetje neemt, raken je hoofd en lijf daaraan gewend en verlang je naar zoetheit na het diner. Doorbreek deze gewoonte door bijvoorbeeld een kop thee te drinken. Geef dat tijd: het duurt gemiddeld drie weken voor je een nieuwe gewoonte hebt aangeleerd.



EET LANGZAMER EN GEBRUIK KLEINER BESTEK EN EEN KLEINER BORD

PIEKEN & BALEN

De glykemische index (GI) is een maat om de stijging van de bloedsuikerspiegel mee aan te geven. Het eten van voedingsmiddelen met een hoge glykemische index – denk aan producten die zetmeelrijke koolhydraten bevatten, zoals witbrood, aardappelen, witte rijst en chips – maakt je vaak moe. Het wordt weliswaar snel omgezet in energie, maar op een piek in je suikerspiegel volgt altijd een flinke daling, waardoor het suikertekort per saldo toeneemt. Eet daarom voedingsmiddelen met een lage glykemische index: de meeste groenten, noten, fruit en volkoren graanproducten. Die worden minder snel opgenomen in de darmen en zorgen voor langdurige energie.

100% UITHONGERVRIJ

HARA HACHI BU DIEET

Hoe werkt het? Veel groenten, fruit, soja-producten, granen, vis en zoete aardappel. En weinig vlees, suiker en zuivel. Heel belangrijk: eet volgens het Hara hachi bu-principe. Beëindig een maal als je voor tachtig procent verzadigd bent. Het duurt even voordat je brein weet dat je vol zit en anders overeet je jezelf. Hoe je weet of je de tachtig procent al aantikt? Dat is een kwestie van uitproberen.

Voor wie? Overeters. Weet jij nooit wanneer je vol zit? Schep je meerdere keren op en voel je je ineens een gevulde kalkoen? Dan kun je met de simpele 80%-tip op een verantwoorde manier afvallen.

Doen omdat? Het is bewezen door de bewoners van het Japanse eiland Okinawa. Ze zijn slank en hebben een ongevoerd lange levensverwachting. Daarom is Okinawa een geliefd onderzoeksobject. Wetenschappers deden er jaren over het geheim te ontrafelen. Eilandbewoners die verhuizen en hun eetpatroon veranderen, leggen eerder het loodje en worden dikker dan degenen die op het eiland blijven.

HALVEPORTIESDIEET

Hoe werkt het? Een website of boek hierover zal je niet vinden. Het is een techniek die mensen zichzelf hebben aangeleerd: halveer je porties. Dit geldt niet voor gezonde essentials zoals groenten en fruit, maar verder kun je het op alles toepassen.

Voor wie? Luie lijners. Je hoeft nauwelijks na te denken.

Doen omdat? Het lekker simpel is. Geen ingewikkelde voorschriften, alleen alles halveren. Een traktatie op je werk? Snij het taartje doormidden en deel met een lijnende collega, die is er vast wel.

WITBROOD, AARDAPPELEN, WITTE RIJST EN CHIPS ZIJN MOEMAKERS

HET BESTE DIEET TER WERELD

Hoe werkt het? De mensen van Het beste dieet ter wereld zijn niet bang om de verwachtingen flink op te vijzelen. Hun devies: ga voor groente, fruit en koolhydraten met een lage glykemische index. Eet bovendien eiwitrijke producten bij elke maaltijd. De verhouding eiwitten en koolhydraten moet 1:2 zijn.

Voor wie? Mensen die houden van hüttenkäse. Het boek staat vol recepten hiermee.

Doen omdat? Dit dieet is gebaseerd op het grootste wetenschappelijke onderzoek naar voeding en gewichtsverlies ter wereld. Acht Europese landen, waaronder Nederland, hebben eraan meegewerkt. Zo veel onderzoek, dan moeten de kilo's er wel blijvend afvliegen.

CHECK HETBESTEDIEETTERWERELD.NL

100% UITHONGERVRIJ

100% UITHONGERVRIJ

HORMOONBALANSDIEET

Hoe werkt het? Hormonen bepalen niet alleen je hongergevoel maar ook of vet wordt opgeslagen of verbrand. Je valt af door je hormonen in balans te brengen. Hoe? Eet heel natuurlijk en kies voor onbewerkte, verse producten (lees: geen kant-en-klaar-spul). Beperk de inname van zuivel, suiker en snelle koolhydraten, eet geen gluten (brood, deeg en pasta), eet voldoende vet en eiwitten en kies voor voeding met een lage glykemische index. Drink bier en wijn met mate.

Voor wie? Vooral handig als je te maken hebt met plaatselijke vetophopingen, je hormonen zijn namelijk de boosdoeners van dat eeuwige buikje.

Doen omdat? BN'ers erbij zweren. Weet je nog? Onno Hoes die ons via Grindr tracteerde op z'n platte buik? Die heeft hij onder meer bereikt door het volgen van dit dieet. Zijn ervaring: "Mijn buikje smolt week na week, het resultaat was verbluffend." En ook kapper slash visagist Mari van de Ven is een fervent volger met als gevolg dat zijn torso perfect matcht met z'n strakgetrokken hoofd. "Mijn lijf is geworden zoals ik het altijd heb gewild, met een strakkere buik en borst. Bovendien wordt mijn huid nog mooier en voel ik me energiever." BENIEUWD? KIJK OP DEHORMOONFACTOR.NL

GRIP OP KOOLHYDRATEN (GOK)

Hoe werkt het? Eet dagelijks één maaltijd met koolhydraten gecombineerd met koolhydraatarme voedingsmiddelen in maximaal één uur tijd. Overige maaltijden en tussendoortjes: alleen koolhydraatarm. Gevolg: een lage bloedsuikerspiegel en een verzadigd gevoel na een normale hoeveelheid.

Voor wie? Mevrouwje Nooitgenoeg. Als je het gevoel hebt dat je een soort Holle Bolle Gijs bent – hoeveel je ook eet, je hebt eigenlijk altijd trek, het is nooit genoeg – kun je dit dieet eens proberen.

Doen omdat? Deze methode een fanatieke ondersteunende community heeft via het forum en Facebook. En samen lijnen is nou eenmaal leuker en makkelijker. Aanhangers droppen er termen als 'Van eetlust naar eetrust!' en 'Minder snaaitrek'. Klinkt veelbelovend. GA NAAR GRIPOPKOOLHYDRATEN.NL

MINDFUL AFVALLEN

Hoe werkt het? Dit is geen dieet, maar een leefstijlprogramma dat zich richt op blijvende gedragsverandering. Om te leren omgaan met overgewicht moet je je bewust worden van je gedrag. Het boek 'Mindful afvallen' geeft je daar stap-voor-stap-richtlijnen voor. In een programma van acht weken – dat gebaseerd is op uitgebreid onderzoek – leer je hoe je de haat-liefdeverhouding met eten definitief kunt doorbreken.

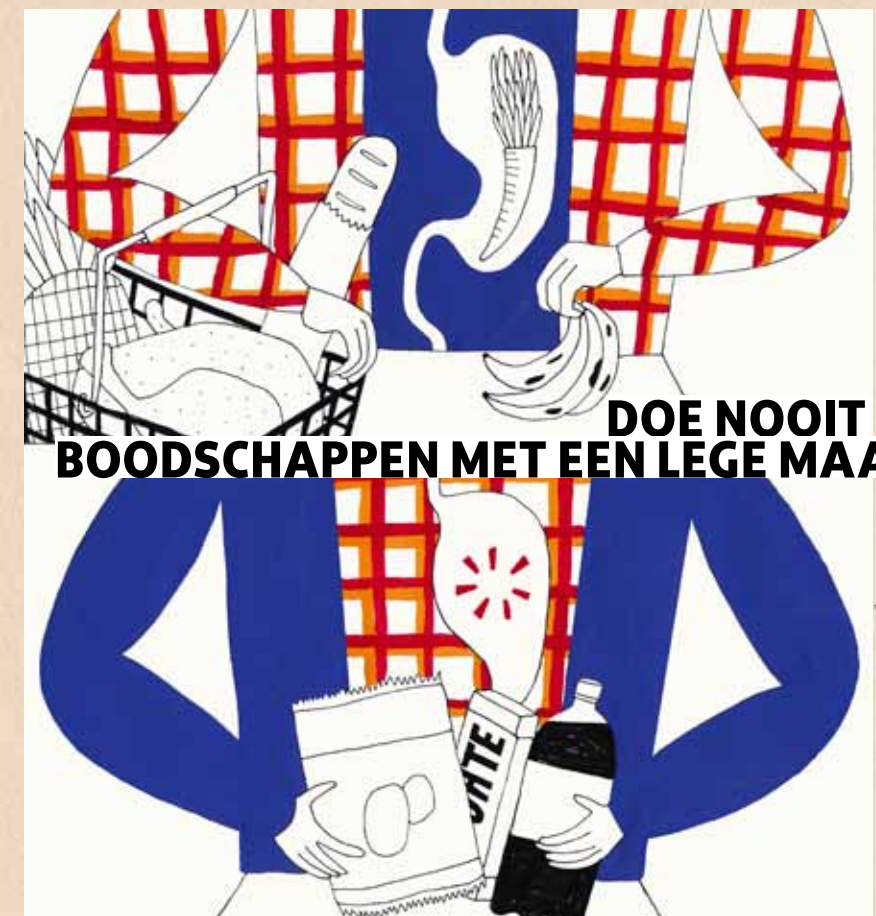
Voor wie? Emo-eters. Vrouwen die bij een tegenslag of gewoon, omdat ze het waard zijn, hun mond en buik volproppen.

Doen omdat? Overgewicht psychologisch wordt benaderd. Het boek helpt onder meer de oorzaken van je eetgedrag te achterhalen en leert je hoe je saboterende gedachten de mond kunt snoeren. Door mindful af te vallen, doorbreek je de vicieuze cirkel (unhappy - eten - schuldig voelen - eten). BESTEL HET BOEK VIA ARTIVA.NL

LAAT DE
HOLLANDSE
ZUNIGHEID
VAREN.
LEFTOVERS
IN DE
VUILNIS-
BAK!

HEK VAN DE DAM

Als je jezelf radicaal iets weigert, bijvoorbeeld koekjes, en dan toch in de verleiding komt en er een paar naar binnen stouwt, treedt het *what the hell*-effect op. *What the hell, het is toch al een mislukte dag, ik kan het er vandaag net zo goed van nemen.* Voor je het weet, prop je de rest van de rol koekjes in je mond, vergrijp je je aan een bak Ben & Jerry's cookie dough en kieper je ook nog een zak chips naar binnen, want dat is zo lekker zout en knapperig. 's Avonds klok je nog een fles wijn achterover omdat je je schuldig voelt over de schranspartij van die middag. Duidelijk: dit is natuurlijk tien keer slechter voor de lijn dan die paar koekjes.

**ANALYSEREN KUN JE LEREN**

Voedingspsycholoog Lieveke Goossens geeft advies om blijvend af te vallen.

- Wees eerlijk tegen jezelf. Vaak weten mensen best waar het misgaat. Maak een eetdagboek: wat eet ik, wanneer en wat voel ik erbij? Zo achterhaal je patronen in gedrag en gedachten.
- Eet regelmatig zodat je geen honger krijgt. Juist als je hongerig bent, heb je de neiging om door te slaan en kan het *'what the hell'*-effect optreden.
- Maak een plan. Bedenk wat je gaat doen als je toch in de verleiding komt. Identificeer gevaarsituaties (een etentje, een avondje bankhangen) en bedenk ook de actie die je in die situatie gaat nemen. Bel een vriendin, ga wandelen, spreek met jezelf af dat je een dessert met iemand deelt en daar bewust van gaat genieten.
- De 10-minutenregel. Als je een *craving* voelt opkomen, wacht dan tien minuten en voel dat het gevoel wegebt.
- De 20-minutenregel. Je maag geeft pas na twintig minuten een seintje aan je hersenen dat je voldaan bent. Hier maak je gebruik van door tijdens de lunch en het diner langzamer te eten en niet te snel een tweede keer op te scheppen.



**PAS ALS DIE KNOP
OMGAAT, VAL JE
BLIJVEND AF**

STERKER DAN SUIKER

Tips & trucs van voedingspsycholoog Lieveke Goossens om maat te houden.

- Neem alleen het aantal koekjes of stukjes chocola mee die je van plan bent op te eten. Leg dat op een bordje en ruim de rest op in de kast. Maak het jezelf zo moeilijk mogelijk om gedachteloos door te eten.
- Zet dat bordje niet op je schoot, maar op tafel zodat je steeds bewust moet opstaan voor je volgende stukje.
- Zorg ervoor dat snoep, koekjes en chocola niet zichtbaar in de kamer staan.
- Vermijd afleiding tijdens het eten. Dus geen tv, tijdschrift of computer. Als je eet, geniet er dan van.
- Probeer voor je iets eet te voelen waar in je lichaam de honger zit, in je hoofd of in je maag.
- Eet bewust en proef of dat wat je eet nog net zo lekker is als de eerste hap.

100% UITHONGERVRIJ

BODIEBOOST

Hoe werkt het? Elke dag mag je twee porties eten uit elk van de vijf productgroepen: koolhydraten, groenten, eiwitten, zuivel en fruit. Daarnaast zijn er twaalf simpele regels, waaronder 'zet twee keer per week een joker in'. Een joker is een snoepmoment.

Voor wie? Levensgenieters. Je kunt je normale leven blijven leiden en ondertussen geleidelijk afslanken. Eten-tjes, terras-sessies en vakanties hoeft je jezelf dus niet te onzeggen.

Doen omdat? Deze afslankmethode speciaal is ontwikkeld om gemakkelijk te volgen in het echte leven. Je moet verplicht snoepen en alcohol drinken als je dat wilt, zodat je het langer volhoudt. Net wat we nodig hebben.

MEER INFO OP BODIEBOOST.NL

CHOC-EFFECT

Denk niet aan een roze olifant. Waar dacht je zojuist aan? Juist, die roze olifant. Mensen hebben de neiging om precies het tegenovergestelde te doen van wat hen wordt opgelegd. Psychologen van St. George's University in Londen onderzochten welk effect dit heeft op eetgedrag met behulp van twee groepen vrouwen en 's werelds meest begeerde etenswaar: chocola. De ene groep moest haar gedachten aan chocola onderdrukken, de andere groep moest eventuele gedachten wel uitspreken. Vervolgens werden ze alleen gelaten met een schaalje chocolaatjes en

de opdracht een vragenlijst in te vullen over de smaak. Ze mochten zo veel eten als ze wilden. Wat bleek: **de vrouwen die geprobeerd hadden hun gedachten te onderdrukken, aten bijna twee keer zo veel chocolaatjes.** Dit effect was het sterkst bij de vrouwen die op dieet waren. Het verbieden leidde dus tot hunkeren en bunkeren. Dit resultaat bleek ook uit stapels andere onderzoeken, waaronder een uitvoerige studie met M&M's. Het verbieden van lekker eten vermindert dus de zelfbeheersing, in plaats van dat het die vergroot.

HET VERBIEDEN VAN LEKKER ETEN VERMINDERT JUIST DE ZELFBEHEERSING

100% UITHONGERVRIJ

SUGARCHALLENGE

Hoe werkt het? In drie fasen ga je door suikervrij te leven voor een gezond gewicht en meer energie. Na een voorbereidende fase ga je in dertig dagen van suikerverslaafd naar suikervrij. In deze tweede fase wordt je bloedsuikerspiegel in balans gebracht door het maken van bepaalde voedselcombinaties en het elimineren van producten

met suiker en voedingsmiddelen die zich als suiker gedragen. In de laatste fase ga je van suikervrij naar suikerbewust en leer je hoe je je bloedsuikerspiegel in balans kunt houden.

Voor wie? Sugarholics. Als je kiezen met composietvullingen aan elkaar hangen, kan het geen kwaad om de suikerloze uitdaging aan te gaan.

Doen omdat? Het je ein-de-lijk

van je suikerverslaving af kan helpen. Je voelt je energiever, slaapt beter en valt af.

GA DE STRIJD AAN OP SUGARCHALLENGE.NL

CALORIETELLER

Hoe werkt het? Deze app helpt je om je bewust te worden van wat je eet en drinkt. In een logboek wordt bijgehouden hoeveel calorieën je binnenkrijgt en verbrandt.

En geinig: je kunt er barcodes van voedingsmiddelen mee scannen.

Voor wie? Controlfreaks zonder rekenantent.

Doen omdat? Bewustwording van wat je eet en verbrandt de eerste stap is als je je eetpatroon wilt aanpassen. De CalorieTeller-app is ook nog eens gratis, dus geen financiële aderlating als ie niet bevalt.