

Hieronder aanwijzingen in de vorm van “afvinkbare bolletjes”. Ik nodig je uit om hiermee te experimenteren. Wees niet te streng voor jezelf en probeer de tips langzaam maar zeker in je voedingspatroon te integreren. Vink af wat je is gelukt. Als alle bolletjes na een jaar ingekleurd zijn, heb je het heel goed gedaan! Eens in de week een dag waarop je alle adviezen even los laat, is helemaal oké, zeker in het begin.

Eten

- 0 Eet twee- of driemaal daags en eet niks tussendoor, ook geen klein hapje/koekje.
- 0 Zorg voor 4-5 uren tussen twee maaltijden in en eet na je diner tot aan het ontbijt of lunch 12-15 uren niet.
- 0 Eet geen suikers en geraffineerde koolhydraten.
- 0 Eet zo min mogelijk bewerkte producten.
- 0 Eet minstens 300 gram groente en 2 stuks fruit, liefst verspreid over de maaltijden van de dag. Denk daarbij aan:
 - groene bladgroente
 - fel gekleurde groente (en fruit)
 - zwavelhoudende groente: alle koolsoorten en andere kruisbloemigen, de hele look-familie (ui, knoflook, bieslook, prei, etc.)
 - alle soorten paddenstoelen
- 0 Varieer zoveel mogelijk.
- 0 Eet fruit gekoppeld aan een maaltijd. Hoe feller gekleurd, hoe beter. Pureer of pers niet, dat kan hoge suikerpieken geven.
- 0 Zorg ervoor dat elke maaltijd:
 - **eiwitten** bevat: eieren, noten, vlees, vis, (biologisch) orgaanvlees, schaal- en schelpdieren, yoghurt, champignons. Ongeveer 0,8-1,5 gram eiwit/kg lichaamsgewicht per dag, afhankelijk van je mate van beweging.
 - **gezonde vetten** bevat: eieren, noten, olijfolie, lijnzaadolie, vette vis, avocado, kokos, kokosmelk, zaden en pitten.
 - **vezels** bevat: zie de FOS en GOS lijst
 - 0 Naast het feit dat dit alles je lijf op een gezonde manier voedt, geeft het ook een prettig verzadigd gevoel, waardoor je niet de behoefte krijgt tot snacks tussendoor. Dit effect bereik je niet met twee belegde boterhammen en een glas melk, omdat je dan eigenlijk voornamelijk koolhydraten nuttigt en die zijn snel verteerd.

Tip: Denk ook aan groente smoothies, maaltijd-groentesoepen, gevulde pannenkoeken (indien glutenovergevoelig gemaakt van boekweit-/amandel-/kokosmeel/naakte haver-mout), gevulde omeletten, groente muffins. Het liefst zelf gemaakt, dan weet je wat erin zit en waar het in gebakken is.

Drinken

- 0 Water: eventueel met een schijfje (of wat uitgeperste) citroen of kruiden.
- 0 Thee, varieer zoveel mogelijk in smaak en kruiden, groene thee heeft de voorkeur.
- 0 Drink op één dag zoveel als prettig voor je is. Dit is voor de één 1,5 liter per dag en voor de ander 2-3 liter. Er is geen *one size fits all*.
- 0 Koffie bij voorkeur binnen een uur na de maaltijd, *max* 1-2 kopjes per keer.
- 0 Drink géén vruchtensappen, limonades of frisdranken.
- 0 Overweeg het drinken van *kéfir* of *kombucha*, zeker als je lichamelijke klachten hebt. Dit zijn dranken die je zelf kunt maken. Zoek naar voorbeelden op YouTube en zie mijn recept “waterkéfir zelf maken”.

Bakken

- 0 Vermijd het gebruik van zonnebloemolie en vloeibare bak- en braadproducten waar linolzuur (omega 6) in zit.
- 0 Bak in geklaarde boter (*ghee*) of in kokosvet, afhankelijk van je eigen voorkeur en het recept. Gebruik niet meer dan nodig is en wissel af.
- 0 Olijfolie is heel gezond, maar kan niet goed tegen verhitting. Gebruik olijfolie daarom het liefst koud, zeker de extra virgin variant, of sprenkel het over je warme maaltijd heen. Milde olijfolie kun je eventueel gebruiken voor kort en niet heel heet bakken, een eitje bijvoorbeeld.
- 0 Koop uitsluitend olijfolie die in een donkere glazen fles zit, of blik, want olie oxideert snel wanneer blootgesteld aan licht, wat schadelijk kan zijn voor de gezondheid.

Huisarts Lieneke van de Griendt, 03-03-2020