

TIJD VOOR PLAN B-IKINI!

Je wil komaf maken met deze tijd van beperkingen en doe dit maar zeker niet dat? Wil je dat gewicht terug van toen je je zo goed in je vel voelde? Wil je gewoon meer weten om te weten wat je moet en niet mag eten? Spits dan je oren voor het advies van diëtiste Lut Van Lierde. Met haar ervaring ontwikkelde ze de 'Sensitive Nutrition'-methode die uitgaat van genot en harmonie.

NATHALIE EVRARD

KAN DAT WEL, AFVALLEN ZONDER EEN DRASTISCH DIEET TE VOLGEN?

"**JA**, en het is zelfs de enige duurzame manier om af te vallen. De diëten die je in tijdschriften, boeken of op internet vindt en die vaak door een ster worden aangeprezen, werken in het algemeen niet op de lange termijn omdat ze te beperkend zijn. Ze houden geen rekening met het plezier van eten en ze zijn ook niet voldoende gepersonaliseerd. De meeste van deze diëten dekken ook minder dan de helft van onze caloriebehoefte. Dat kan wel voor korte tijd maar is onhoudbaar op langere termijn!

Tot nu is er echter geen dieet dat aan de regel van de energiebalans ontsnapt, maar de wetenschappelijke bewijzen stapelen zich op tegen een te ingrijpende ontbering van wat ons lichaam nodig heeft. In plaats van jezelf te veel beperkingen op te leggen, is het op de lange termijn beperken van je voedselinname met 20% al zeer doeltreffend voor een blijvend gewichtsverlies."

WAT STELT U UW PATIËNTEN VOOR DAT ANDERS IS DAN AL DIE BEPERKENDE DIËTEN?

"Ten eerste vraag ik de mensen om hun kijk op diëten te veranderen: ze mogen dit niet langer zien als beperkend maar eerder als bevrijdend."

We stoppen met 'Ik hoef niet langer af te vallen' maar denken eerder als 'Ik krijg de kans om los te laten wat me zwaar belast en kan positief naar mijn lichaam en mijn voeding kijken.'

"We moeten opnieuw gezonde, lekkere en evenwichtige voedingsgewoonten aanleren, zonder misvattingen en verboden. Je hoeft de calorieën niet te tellen, ik raad dat zelfs af. We hebben andere middelen ter beschikking om te 'meten' wat we kunnen eten om af te vallen. Het gewichtsverlies van een 'duurzaam' dieet zal minder duidelijk zijn dan een draconisch dieet, maar het gewichtsverlies zal wel duurzaam zijn en niet alleen voor de komende zomer, maar voor al wat komt. Het gewichtsverlies dat je mag verwachten, bedraagt 1 tot 2 kg per maand. De eerste paar weken kan wel een sneller gewichtsverlies laten zien."

WAT IS EEN EVENWICHTIG DIEET EIGENLIJK?

"Het hoofd kan niet winnen van het lichaam en om je dieet te laten slagen, moet je naar je lichaam luisteren en je hoofd weer verbinden met je buik."

Wist je dit?

Jezelf elke dag wegen is effectief gebleken: 's ochtends voor het ontbijt en dan het gemiddelde van de week berekenen. De schommelingen op de weegschaal van dag tot dag kan men vooral verklaren door de schommelingen van het water in ons lichaam. Ons gewicht kan schommelen met 1 kg, of zelfs meer binnen 24 uur. Het water in je lichaam fluctueert afhankelijk van het soort voedsel dat je eet, de lichaamstemperatuur en omgeving, tijdstip, de darmtransit...

Laat je maag de piloot zijn en je hoofd de copiloot, in plaats van je eigen lijn te willen uitzetten en draconische beperkingen op te leggen aan je lichaam.

"Je moet opnieuw leren eten. Ik probeer mijn patiënten geen dieet 'voor te schrijven', maar eerder een kunst om te leven met een nieuwe manier van eten met oog voor smaak en twee tot drie keer per week een fysieke activiteit aan te moedigen. Geen enkel voedsel is essentieel of onmisbaar, het zijn alleen de voedingsstoffen, mineralen en vitamines in het voedsel die essentieel zijn of, met andere woorden, 'levensnoodzakelijk' zijn. Om aan deze noden te voldoen, zijn er heel veel mogelijkheden. Een goed dieet richt zich op het verlies van vet en niet op het verlies van de 'goede' weefsels, de spieren. Als je gevarieerd wil eten, moet je eten uit alle voedsel families, maar binnen elke familie ben je vrij om het voedsel te kiezen dat je graag hebt en blij maakt: water, fruit en groenten, zetmeelrijk voedsel, vlees, gevogelte, eieren of vervangingsmiddelen, zuivelproducten of vervangers verrijkt met calcium, vetten."

WAT ZULLEN WE DRINKEN?

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Water is een essentieel onderdeel van cellen en neemt deel aan vele chemische reacties van het lichaam en aan de handhaving van een constante lichaamstemperatuur. Het zorgt ook voor de eliminatie van metabolisch afval. Een goede hydratatie ontgift dus het lichaam. Het is dus zeer zinvol om dagelijks 1 à 1,5 liter water te drinken of 6 tot 9 glazen. Koffie, thee en kruiden thee zonder suiker dragen hun steentje bij tot de vochtopname.

“Gewichtsverlies focust op de afbouw van de vetvoorraden. We zullen dus afvallen waar vet wordt opgeslagen. Bij vrouwen zijn de belangrijkste vetopslagplaatsen over het algemeen de heupen en de billen en bij mannen de buikstreek. Maar het kan ook op andere plaatsen en met een dieet kan je je niet bij voorkeur op een bepaald gebied richten. Het gewichtsverlies wordt gespreid over die verschillende plekken.”

*De wetenschap is duidelijk:
geen enkel voedsel of
bereiding moet worden
verboden in naam van de
gezondheid. Alles gaat om de
hoeveelheden en de variatie.*

IS HONGER HEBBEN EEN NOODZAKELIJK GEVOEL?

“**JA**, honger is een van onze drie aangeboren of vroeg aangeleerde gewaarwordingen als het om eten gaat. Hij geeft aan dat onze snelle reserves uitgeput zijn en dat we meer uit onze vetreserves gaan halen. Het hongergevoel wil dus zeggen dat je vermagerd. Maar pas op, het hongergevoel is vooral een signaal om te eten. Als we eten, als reactie op de honger, is het de beurt aan het tweede gevoel, de voldaanheid of snelle verzadiging. Dat is een proces waarbij het eetplezier met elke hap afneemt om dan weer te verdwijnen.”

“De mensen die het minst verdikken zijn op lange termijn, degenen die hun voedingssensaties vertrouwen. Terwijl degenen die controle willen houden onvermijdelijk de strijd van en met het dieet verliezen. Eten zonder aandacht te hebben voor de honger gaat immers samen met een pervers effect: het overschot wordt opgeslagen in de vetcellen, (= adipocyten) die groeien en zich soms zelfs vernieuwen.”

Luisteren naar je honger zou daarom een heel eenvoudige oplossing zijn om af te vallen.”

WAT ZIJN DE PSYCHOLOGISCHE OBSTAKELS DIE BELEMMEREN DAT JE AFVALT?

“De psychologische barrières zijn erg belangrijk: de faalangst, de angst om niet te slagen na eerdere mislukkingen, de onrealistische doelen die je jezelf stelt, nutteloze diëten... Natuurlijk zijn we allemaal niet gelijk voor de wet van de weegschaal: onze genen spelen ook een belangrijke rol. Maar die erfelijke factor is echter niet onoverkomelijk. Iedereen kan een gewicht bekomen waarbij men zich prima voelt.”

Wist je dit?

Zorg ervoor dat je met plezier eet en dat je met niets anders bezig bent. Tv-kijken, lezen, bellen... zijn dingen die niet horen aan tafel! Als je eet, laat dan je hersenen met rust en concentreer je op hun taak. Doe dus niets anders dan eten en genieten. Zo niet maken de hersenen beoordelingsfouten in de opgenomen calorieën en sturen ze het bericht om te stoppen zeer laat door.

ZIJN VOEDINGSSUPPLEMENTEN NUTTIG?

“Voor ik denk aan supplementen, raad ik vaak aan om een bloedtest te doen om eventuele tekorten te kunnen vaststellen. Sommige voedingsstoffen zijn problematischer in België zoals vitamine D, jodium, omega 3, ijzer bij premenopauzale vrouwen en afhankelijk van een veganistische of vegetarische voeding: ijzer en vitamine B12. Geef bij de keuze van een supplement de voorkeur aan de voedingsdoses (en niet op megadoses) om niet te veel te doseren. Tijdens het diëten is het verleidelijk om drainerende planten, diuretica, eetlustremmers en vetverbranders te combineren, zowel om de slaagkansen te verhogen als om jezelf aan te moedigen. Zelfmedicatie met kruidengeneeskunde is echt wel een zachte, regulerende behandeling. Het brengt weinig risico met zich mee als je je houdt aan de aanbevolen doseringen. Maar voor de zekerheid is het beter om je te laten adviseren.

Geen enkel supplement kan de kilo's zomaar letterlijk laten verdwijnen! Je moet ze zien als een hulpmiddel, een soort afslankmiddel dat je inspanningen op het gebied van voedselcontrole versterkt. Als een extra troef dus waarmee je je nieuwe eetgewoonten beter kunt aanvaarden en vooral geen verloren kilo's zal terugkrijgen. Net als massage dragen endermologie (een soort huidmassage) en yoga bij tot het gevoel van welzijn tijdens een dieet.”

MAAK DE JUISTE KEUZES.

“Overweeg wat echt goed voor je is en probeer er het beste van te maken. Want het kan! Of het nu gaat om gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging, maar ook om alles eromheen. Leer jezelf beter kennen, leer wat voor jou past en werkt. Een evenwichtige leefstijl betekent het starten met en implementeren van goede en gezonde gewoonten zonder het gevoel te hebben dat je iets hoeft op te geven. En denk eraan: gezonde gewoonten bouw je stap voor stap op.”