

Suriname wordt te zwaar

Middels deze reeks artikelen wil Jennifer Plein, diëtist en directeur van het leefstijladviesbureau "GoodFood, Food, Health & Education", een gezonde leefstijl helpen bevorderen bij de Surinaamse bevolking. Het doel van deze artikelen is om de omvang en de gevolgen van overgewicht naar voren te brengen en de urgentie van de aanpak van dit gezondheidsprobleem uit te dragen.

Bij een gezonde levensstijl gaat het zowel om het bereiken van een hogere leeftijd alsook om de kwaliteit van het leven. Wie goed voor zichzelf zorgt, heeft meer kans om tot op hoge leeftijd fit te blijven. Iemand van 60 jaar die in een goede conditie verkeert, is gezonder dan iemand van 25 jaar die overgewicht heeft, niet voldoende beweegt, rookt en een zittend leven leidt. Wat wilt u? Welke keuzes maakt u? Wat is úw leefstijl?

Dit artikel gaat over de 10 spelregels van 'gezond afslanken'



De 10 spelregels van [gezond afslanken]

Hoe aantrekkelijk de verschillende 'afslankremedies' ook kunnen klinken, vaak zien we dat alle kilo's er weer aankomen zodra je ermee stopt (en eventueel met extra kilo's er bovenop). Vandaar dat afslanken met een duurzaam karakter toch nog altijd het best lukt op basis van het hanteren van een gezonde leefstijl. Een gezonde leefstijl hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Er zijn enkele aandachtspunten die u kunt toepassen in uw eigen leven en u zult al snel merken dat u ervan afslankt. Het komt neer op: minder energie met de voeding innemen, meer energie verbranden met beweging en de maaltijden regelmatig over de dag verspreiden.

Hier volgen de 10 spelregels van 'gezond afslanken'.

1) Verdeel de maaltijden regelmatig over de dag. Sla het ontbijt niet over, eet ongeveer elke 2 - 3 uur.

Om op gewicht te blijven is een ontbijt noodzakelijk. Door te beginnen met een ontbijt wordt de stofwisseling (verbranding) op gang gebracht. Ook voorkomt het zoete trek. Als men het ontbijt weglaat, bestaat de kans dat iemand de hele dag blijft zoeken naar iets zoets. Het kan zijn dat er dan gekozen wordt voor een bol of een stuk chocola en dat heeft veel calorieën en is dus een dikmaker. Ontbijten dus! Na het ontbijt kunt u het best om de 2 - 3 uur weer iets eten of drinken. Dat kan een hoofdmaaltijd zijn of een (vloeibaar of licht) tussendoortje. Sla deze eetmomenten niet over, want dat kan leiden tot honger. Neem het liefst iets mee van huis, als u niets te eten bij u hebt, zult u geneigd zijn iets te kopen. Dat wordt dan al snel een gebakje, een bol, een fast-food-maaltijd of een vetrijke portie.

Melk helpt bij afslanken

ne portie rijst. 1 blokje chocola bevat minder energie dan een hele reep. Pas dus de hoeveelheid aan.

6) Gebruik een vezelrijke voeding

Voedingsvezels leveren geen energie (calorieën), maar zorgen wel voor een verzadigd gevoel. Een minder grote portie van een vezelrijk gerecht verzadigt u meer dan dezelfde portie van een vezelarm gerecht. Op die manier eet u minder.

Voedingsvezels komen voor in: Groente, fruit, gedroogde vruchten (pruimen, rozijnen, dadels), pesi, volkorenbrood, volkorenbeschuitjes, volkorenspaghetti, (volkoren)ontbijtkoek, couscous, zilvervliesrijst, noten, podosiri.



Eet twee vruchten per dag

7) Wees zuinig met alcohol

Alcohol levert veel calorieën en is dus ook een dikmaker. Houd hier rekening mee.

8) Drink voldoende, vooral water, energiearme dranken en melkdranken

Drinken geeft een vol gevoel. Als er na een vezelrijk gerecht flink wordt gedronken, heeft dit nog meer een verzadigend effect. Kies liefst voor: water, sodawater, thee/koffie/cacao zonder suiker evt. met zoetstof, vruchtensap zonder suiker, light soft of light stroop. Elke dag ten minste 2 glazen mage-re of halfvolle melk of melkproducten gebruiken helpen ook bij het afslanken (wegens het calciumgehalte in de melkproducten).



2) Gebruik een caloriearme voeding

Eten en drinken leveren de energie die het lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren en te bewegen. Voor een gezond gewicht en het handhaven daarvan, moet er evenwicht zijn in de hoeveelheid energie die de voeding levert en de hoeveelheid energie die het lichaam verbruikt. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in 'calorieën'. Wordt er te veel gegeten en/of te weinig bewogen, dan ontstaat een overschot aan energie. Dit wordt opgeslagen als lichaamsvet en het lichaamsgewicht stijgt. Als er minder energie beschikbaar is uit voeding, dan zal het lichaam energie vrijmaken uit lichaamsvet, waardoor het gewicht afneemt.

3) Wees zuinig met vet

Vet levert de meeste energie. Als je wenst af te vallen kan je het liefst je vetinname voor een groot deel verminderen. Vetrijke gerechten zijn onder andere: Gebakken of gefrituurde snacks en gerechten, vet vlees, worst, chocola, ice cream, taart, koekjes, chips, zoutjes, fried chicken, patat, teloh, noten, volle melkproducten, kaas, boter/margarine, pindasambal, awara's, mayonaise.

4) Gebruik een zetmeelrijke voeding, maar wees zuinig met suiker

Gebruik relatief veel zetmeelrijke producten (brood, rijst, aardvruchten, pesi, groente) maar wees zuinig met suikerrijke gerechten. Om af te vallen wordt u aangeraden suikerrijke producten met mate te gebruiken.

Suiker komt veel voor in: Soft, stroop, gemberbier, orgeade, thee/koffie met suiker, kock, dawet, chocola, ice-cream, taart, snoepjes, koekjes, vla, yoghurt met suiker, cacao of podosiri met suiker.

5) Gebruik niet te grote porties

Om van een gerecht met veel energie toch de energiehoeveelheid te beperken, kunt u kiezen voor een kleinere hoeveelheid. Een 'tawa' rijst, bevat meer energie, dan een klei-

9) Beweeg voldoende.

Om af te vallen wordt aanbevolen 5 x per week 1 ? uur per dag te bewegen. Dat is veel. Mocht dat niet lukken, is alles meer dan niets al meegenomen. 3 x per week 1 uur matig intensief bezig zijn is ook heel mooi en wellicht makkelijker haalbaar. Kies bijvoorbeeld uit: joggen, lopen, fietsen, zwemmen, dansen, tuinieren, sporten (voetbal, basketbal, slagbal etc.).

10) Slaap voldoende

Slaaptekort leidt vaak tot aankomen. Blijkbaar geeft minder slaap zin om meer te eten. Denk bijvoorbeeld aan de nachtelijke uitstappen naar de koelkast als iemand de slaap niet kan vatten. Ook door stress slapen mensen minder goed en zijn ze ook geneigd meer te gaan eten.

Dit zijn de 10 spelregels van 'gezond afslanken'. U hoeft ze heus niet allemaal tegelijk toe te passen, maar begin alvast met regel 1, gedurende de komende weken de maaltijden regelmatig over de dag verdelen, en probeer zo steeds een nieuwe regel aan uw eetpatroon toe te voegen. Zo zult u zien dat afslanken op de gezonde manier ook u lukt met een levenslang resultaat.

Mocht u het toch nog moeilijk vinden om het 'alleen' uit te voeren, zoek dan hulp bij een diëtist.

Voor vragen, opmerkingen en suggesties kunt u een email sturen naar; surinamewordtitezwaar@gmail.com

In het volgende artikel dat op vrijdag 7 mei verschijnt, zal ingegaan worden op de voor- en nadelen van de verschillende afslankmethoden.

GoodFood gezondheidstip

Drink elke dag tenminste 2 liter

Drink hiervan liefst 2 glazen magere of halfvolle melk of melkproducten (yoghurt, cacao of koffie van magere of halfvolle melk) en kies voor de rest van de dag bij voorkeur dranken waar geen suiker aan toe is gevoegd (water, sodawater, thee/koffie/cacao zonder suiker evt. met zoetstof, vruchtensap zonder suiker, light soft of light stroop)