



■ Smullen en boeten?

Weer een jaar van de 21ste eeuw voorbij... 2005 werd uitgewuifd zoals de traditie dat wil. Zakendiners, feestjes met vrienden, familiebijeenkomsten volgden elkaar in een hels tempo op rond rijkelijk gevulde tafels waar bubbels en ander geestrijk vocht onverbiddelijk vloeiden. Half november liepen we al waterdand langskens winkels en kramen waar het lekkerste lag uitgesteld. Bied maar eens weerstand! Het seizoen op zich ondermijnt reeds onze wilskracht. Hartje herfst: de avonden worden zo lang, overdag blijft het ook al grauw. Voeg daar de vochtige kou bij en een mens wordt vanzelf zwaarmoedig en geneigd zich in te kapselen, al was het maar in de luie stoel met warme chocolademelk. En dan komt december! Het begint al met het lekkers dat de Sint rondstrooit, spoedig gevolgd door de feestdagen die we met dierbaren rond een heerlijke tafel doorbrengen. Twee bijzonder 'zware' maanden voor ons lichaam, dat zo gevoelig is voor verandering van spijs!

De 'morning after'

Met de slingers hangt er ook nog wat feestfeer, we voelen ons gelukkig – maar ook moe en futloos. Dit is het geschikte moment voor grote beslissingen, vooral dan wat gezondheid, lichaam en conditie betreft. De voorbije maanden hebben immers niet al te fraaie sporen nagelaten op heupen en buik. Het was gewoon te veel en te vaak. Ons lichaam weet geen raad met de toevoer van zoveel energie – en het slaat alles op. Zo eenvoudig ligt dat: behalve bij mensen die aan welbepaalde ziekten lijden is dikker worden altijd het resultaat van een teveel aan niet verbruikte 'brandstof'.

Wat maakt dik?

Alles en niets eigenlijk, het is een kwestie van maat. Ons lichaam werkt op verschillende stoffen: glucose (suiker), vitaminen en mineralen, eiwitten (proteïnen) en vetzuren (afkomstig uit vetstoffen). Globaal genomen maken slechts twee van die voedingsstoffen de productie van energie mogelijk: glucose en vetzuren. Eiwitten dragen bij tot de 'opbouw' van ons lichaam (vooral van de spiermassa), terwijl vitaminen en mineralen de juiste werking ervan mogelijk maken. Alleen in extreme gevallen dienen eiwitten om energie te produceren. Verbruikt men te veel vitaminen, mineralen en eiwitten, dan wordt dat gecompenseerd door onze afvoersystemen. Dat geldt echter niet voor suikers en vetten. Een teveel aan glucose (de basisbrandstof die het lichaam bij voorkeur benut) en vetzuren wordt niet afgevoerd maar opgeslagen in de vorm van vet. Dit teveel maakt dik. En men hoeft niet eens buitensporig veel naar binnen te werken om aan te komen. Door elke dag nog maar 200 kcal op te nemen die men niet verbruikt (en dat is bijvoorbeeld een lepel rijst + een sneetje brood te veel) kan men al 1 kg per maand aankomen! Het is dus niet moeilijk te begrijpen dat de eindejaarstijd sporen nalaat!

Afslanken, ja maar...

...niet om het even hoe. Zichzelf uithongeren als straf is uit den boze! Er zijn 4 regels na te leven:

- **Ten minste 3 keer per dag eten:** vooral het ontbijt niet overslaan. Uit onderzoek is gebleken dat men bij eenzelfde hoeveelheid calorieën gewicht verliest als ze gespreid worden over 3 maaltijden in plaats

van 2. Niet ontbijten brengt een compensatiemechanisme op gang bij de andere maaltijden, met een voorkeur voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet.

- **Alle noodzakelijke voedingsstoffen bij elke maaltijd.**

Een maaltijd moet bevatten:

- ✓ zetmeelproducten: brood, deegwaren, granen, aardappelen... (glucose)
- ✓ een magere eiwitbron: mager vlees, gevogelte, vis, magere melkproducten, magere vleeswaren
- ✓ vetstof
- ✓ fruit of groenten

- **Voorkeur voor levensmiddelen met geringe energie-inhoud:** dat zijn dus voedingswaren die maar weinig energie leveren. Fruit en groenten. Alleen groenten mogen zonder enige rem verbruikt worden, in al hun vormen (gekookt, rauw, soep, sap). Ze zijn rijk aan water en vezels. Vezels hebben een aanzienlijk verzadigend effect. Het verteren ervan neemt tijd in beslag, waardoor het langer duurt eer de maag zich ledigt en het gevoel van verzadiging dus langer aanhoudt.

Fruit daarentegen bevat van nature suiker en heeft dus meer energiewaarde dan groenten; 2 tot 3 porties fruit per dag volstaan.

- **1,5 liter water drinken per dag.**

Van water slankt men niet af. Wel is het onmisbaar om niet uit te drogen, om lichaamsvocht te vervangen (we bestaan voor 60% uit water) en om de darmtransit te bevorderen. Water vergemakkelijkt de afvoer van afvalstoffen. Het is werkelijk onontbeerlijk. Ook als men geen dorst heeft, moet men drinken.

Welke voedingswaren en in welke hoeveelheid?

Een universeel toepasbaar model-dieet bestaat niet. Ieder van ons heeft andere behoeften, eigen smaken en gewoonten en een specifieke dag- en weekindeling. Daarom geldt voor ieder een eigen voedingspatroon.

Toch is het alleszins van belang volle graanproducten (volkorenbrood en –deegwaren, volle rijst) in beperkte hoeveelheid te verbruiken: 1 tot 3 sneden brood (30 tot 100 g), afhankelijk van de lichaamsbouw. Toegevoegde vetstoffen: ongeveer 5 koffielepels olie voor een hele dag, zodat men een minimum aan vitamine A, D en E en aan essentiële vetzuren (de vetzuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken) naar binnen krijgt. De eiwitaanvoer is al groot genoeg wanneer men 150 g mager vlees, gevogelte (zonder vel) of vis verbruikt, aangevuld met 2 tot 3 magere melkproducten (yoghurt, kwark met 0% vet, verse kaas).

Voeg daar flinke porties groenten en 1 tot 2 porties fruit per dag aan toe, en in 3 tot 4 weken tijd is er geen sprake meer van overvollige kilo's.

Makkelijke wok

Nasigoreng van varkensvlees of gevogelte (2 personen)

Ingrediënten:

- 100 g fijngesneden sjalot
- 200 g groene selderij
- 250 g champignons
- 200 g gekookte rijst
- 150 g varkens- of gevogeltefilet in blokjes
- 2 losgeklopte eieren
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels sojasaus
- 2 eetlepels gehakte koriander

Bereiding:

- Verhit de olie in een wok en fruit daarin de groenten gedurende 4 minuten.
- Voeg het vlees toe, fruit gedurende 3 minuten en voeg de reeds gekookte rijst en de sojasaus toe.
- Bak 3 tot 4 minuten tot de rijst een bruin kleurtje krijgt.
- Voeg de losgeklopte eieren toe en blijf roeren tot het ei gebakken is.
- Bestrooi met koriander.

Eén deegwarengerecht per week

Tagliatelli met zalm en broccoli (2 personen)

Ingrediënten:

- 250 g zalmfilet
- 1/2 citroen
- 4 takjes tijm
- 160 g tagliatelli
- 1 blokje ontvette visbouillon
- 600 g (of meer) broccoli
- 6 eetlepels light room (8%)
- 2 eetlepels gehakte bladpeterselie

Bereiding:

- Bak de met peper bestrooide zalm in papillot met de in schijfjes gesneden citroen en het bosje tijm gedurende een kwartier in een oven van 250°C (of 8 minuten in een magnetron bij 750 W, in een daartoe geschikt, gesloten recipiënt). Kook de tagliatelli in water met een blokje ontvette visbouillon.
- Stoom de broccoli of kook hem in water.
- Laat de deegwaren uitlekken, brokkel de vis erover en meng. Voeg broccoli en room toe.

Groentengratin

Gratin van witte kool (2 personen)

Ingrediënten:

- 1 kleine witte kool
- 250 ml ontvette gevogeltefond (1/2 blokje)
- tijm, laurier
- 30 g bloem
- 300 ml half-afgeroomde melk
- 200 g ontvette kookham of 150 g rauwe ham zonder vet
- 3 eetlepels geraspte Emmental
- peper, muskaatnoot

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Maak de kool schoon en snij ze in reepjes; kook ze in de gevogeltefond met tijm en laurier.

- Maak een magere bechamelsaus: breng 150 ml melk aan de kook, los de bloem in de rest van de melk op en voeg peper en muskaatnoot toe aan de kokende melk.
- Snij de ham in blokjes en vermeng die met de kool.
- Schep het mengsel in een ovenschotel, giet er de bechamelsaus over en bestrooi met kaas.
- Laat 10 minuten gratineren in de oven.
- Dien op met gestoomde aardappelen of volle rijst.

2 lunchideetjes voor 1 persoon

Broodje tonijnsla

- Laat 1 blikje tonijn in eigen nat uitlekken en vermeng de inhoud met 1 in kleine blokjes gesneden tomaat en 1 afgestreken eetlepel dressing, peper en peterselie.
- Beleg daarmee een stuk stokbrood van 15 cm.
- Meng in een slakom 1 zakje schoongemaakte sla, geraspte wortels en witte kool. Breng op smaak met een vinaigrette van 1 koffielepel olijfolie, 125 g magere yoghurt, 1 koffielepel mosterd, 1 eetlepel gehakte sjalot (diepgevroren), peper en peterselie.

Tomaten-venkelsalade met cottage cheese

- Snij 5 tomaten in stukken en 1/2 venkel in kleine blokjes, bestrooi met peper.
- Voeg 3 eetlepels cottage cheese toe en 2 tot 3 eetlepels frambozenazijn.
- Bestrooi met verse basilicum en meng alles.
- Eet daarbij 15 cm stokbrood, bestreken met 1 eetlepel olijfolie en peper van de molen.

