

Voedingsadviezen bij overgewicht



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Colofon

Copyright © 2024, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Inhoudsopgave

Hoe werkt afvallen? _____	4
Blijvend je leefstijl aanpassen _____	4
Waarom wil je afvallen? _____	5
Afvallen: de start _____	5
Wat is jouw streefgewicht? _____	8
Wanneer begeleiding zoeken? _____	8
Start met een eetdagboek _____	11
Gratis hulpmiddelen _____	12
Gezond gedrag aanleren _____	13
Hoe maak je goede voornemens? _____	14
Hoe krijg je steun van vrienden en familie? _____	16
Gezonder en minder eten én voldoende bewegen _____	17
Gezond eten met de Schijf van Vijf _____	18
Jouw Schijf van Vijf _____	21
Hoe zit het met tussendoortjes als ik wil afvallen? _____	28
Bewegen _____	30
Vallen en weer opstaan _____	31
Geef jezelf complimenten _____	32
Boodschappen doen _____	32
Op gewicht blijven na afvallen _____	34
Meer informatie _____	36

Wanneer je afvalt als je te zwaar bent, wordt je lichaam gezonder. Niet alleen daalt het risico op verschillende ziektes, je gaat je ook lichamelijker fitter voelen. Bewegen gaat makkelijker en je raakt minder snel buiten adem. Deze brochure geeft tips en informatie hoe je op een verantwoorde manier afvalt en op gewicht blijft met de Schijf van Vijf.

Hoe werkt afvallen?

Wanneer je wilt afvallen is het belangrijk dat je minder energie binnenkrijgt dan je lichaam verbruikt. Eten en drinken geeft je lichaam energie. Je lichaam gebruikt die energie bijvoorbeeld om je warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen. Er gaat dus energie je lichaam in en uit. Als je over langere tijd net zoveel energie binnenkrijgt als je verbruikt, dan blijf je op gewicht. Dat noem je energiebalans. Eet je over langere tijd meer dan je nodig hebt, dan kom je aan. Krijg je minder energie binnen dan je verbruikt, dan val je af. Je kunt ook meer gaan bewegen. Dan neemt je energieverbruik toe. Afvallen gaat het beste als je minder gaat eten én meer gaat bewegen.

Blijvend je leefstijl aanpassen

Er zijn veel diëten die gewichtsverlies beloven. En elk dieet heeft zijn eigen regels en theorieën. Met alle diëten kun je afvallen wanneer je minder energie binnenkrijgt dan je verbruikt. Maar lang niet alle diëten leveren je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft. Bovendien is het gewichtsverlies meestal van korte duur, omdat diëten te streng, te eenzijdig of te onpraktisch zijn. Daardoor val je na het dieet weer terug in oude gewoonten. Zo kom je weer aan tot je oude gewicht of weeg je uiteindelijk zelfs meer dan voordat je op dieet ging. Dit wordt ook wel het jojo-effect genoemd. Om dit te voorkomen is het belangrijk om je leefstijl blijvend aan te passen op een manier die bij jou past.

Waarom wil je afvallen?

Iedereen heeft een eigen reden om af te vallen. Voordat je je streefgewicht kiest en aan de slag gaat met afvallen is het belangrijk om jezelf af te vragen waarom jij gewicht wilt verliezen. Dat is namelijk het échte doel waarvoor je dit doet. Een persoonlijke reden om af te vallen helpt je om gemotiveerd te blijven, ook tijdens moeilijke momenten.

Afvallen: de start

Als je weet waarom jij wilt afvallen vraag jezelf dan af: is dit het juiste moment? Zijn er omstandigheden die het lastig maken? Door hier rekening mee te houden heb je meer kans op een goede start.



Bereken je BMI



De BMI (Body Mass Index) is een internationaal gebruikte maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte.

Bereken je BMI gemakkelijk en snel op www.voedingscentrum.nl/bmi

Geen internet bij de hand? Gebruik dan een rekenmachine. Deel je gewicht in kilo door je lengte in meter, in het kwadraat. Als je bijvoorbeeld 80 kilo weegt en 1,73 meter lang bent is je BMI 80: $(1,73 \times 1,73) = 26,7$. De uitslagen zie je hieronder. Scan de QR-code voor de bijbehorende adviezen. Voor kinderen, volwassenen van 70 jaar en ouder en mensen met een Aziatische afkomst gelden andere getallen. Deze getallen kun je vinden op onze website.

BMI van 18,5 tot 25

Je gewicht is gezond. Blijf gezond eten en voldoende bewegen om dat zo te houden. Voor je gezondheid is het niet nodig om af te vallen.

BMI van 25 tot 35

Bij een BMI van 25 tot 30 spreken we van overgewicht en bij een BMI van 30 tot 35 van ernstig overgewicht. Voor een volledig advies is ook je middelomtrek van belang. Meet daarom je middelomtrek. Er zijn dan twee mogelijke adviezen:

1. Heb je geen medische aandoening of ziekte en een gezonde of verhoogde middelomtrek? Probeer dan in ieder geval niet aan te komen door gezond te eten en voldoende te bewegen. Lukt dit niet of wil je hier begeleiding bij, maak dan een afspraak bij een gewichtsconsulent.
2. Heb je wel een medische aandoening of ziekte en/of een te hoge middelomtrek? Probeer dan op een verantwoorde manier af te vallen door gezond te eten en voldoende te bewegen. Overleg met een diëtist of je huisarts voor advies of een doorverwijzing voor de juiste hulp.

BMI van 35 of hoger

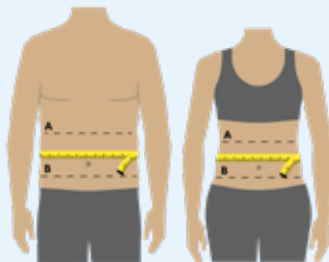
Bij een BMI van 35 of meer spreken we van ernstig overgewicht. Het is beter voor je gezondheid om op een verantwoorde manier af te vallen. Overleg met een diëtist of je huisarts voor advies of een doorverwijzing voor de juiste hulp.

Meet je middelomtrek

Naast je gewicht is het voor je gezondheid belangrijk waar je lichaamsvet zit. Vet in en rond je buik is namelijk extra nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je je middelomtrek meten. Heb je geen meetlint? Voer dan de onderstaande stappen uit met een touwtje en leg het naast een rolmaat of meetlat.

Zo meet je de middelomtrek:

1. Ga rechtop staan. Meet op je blote huid tussen je onderste rib (A) en de bovenkant van je bekken (B).
2. Houd het meetlint niet te strak, adem uit en lees je middelomtrek af.



Dit betekent de uitslag:

Vrouwen

- Middelomtrek kleiner dan 80 cm: je middelomtrek is gezond. Probeer het zo te houden.
- Middelomtrek van 80-88 cm: je middelomtrek is verhoogd. Hou het in de gaten en check je BMI.
- Middelomtrek van 88 cm of hoger: je middelomtrek is te hoog. Probeer af te vallen en vraag een arts of diëtist om advies.

Mannen

- Middelomtrek kleiner dan 94 cm: je middelomtrek is gezond. Probeer het zo te houden.
- Middelomtrek van 94-102 cm: je middelomtrek is verhoogd. Hou het in de gaten en check je BMI.
- Middelomtrek van 102 cm of hoger: je middelomtrek is te hoog. Probeer af te vallen en vraag een arts of diëtist om advies.

Wat is jouw streefgewicht?

Nu je weet hoeveel je weegt en waarom je wilt afvallen, kun je je streefgewicht bepalen. Kies een realistisch streefgewicht, dat past bij je huidige gewicht en lengte. Je streefgewicht hoeft niet heel veel lager te zijn dan je huidige gewicht: 5 tot 10% van je huidige gewicht kwijtraken is al beter voor je gezondheid.

We raden je aan om ongeveer een halve kilo per week af te vallen. Misschien wil je sneller afvallen, maar een gezond voedingspatroon leer je het beste aan in kleine, maar uitdagende stappen. De kans dat je dit op de lange termijn volhoudt en je nieuwe gezonde voedingspatroon een gewoonte wordt is groter. Wanneer je afvalt verlies je in het begin vaak sneller gewicht en gaat het later wat langzamer. Ook kan afvallen langzamer gaan wanneer je bepaalde medicijnen gebruikt, al vaker bent afgevallen en weer aangekomen, of als je ouder bent. Door minder en gezond(er) eten te combineren met regelmatig bewegen, bevordert je het afvallen en gaat het gewichtsverlies sneller.

Stel dat je 80 kilo weegt. Als je tien procent wilt afvallen is dat acht kilo. Vermenigvuldig dat met twee. Dat is het aantal weken dat je ongeveer moet rekenen om af te vallen. $8 \times 2 = 16$ weken. Je gaat dan uit van een halve kilo per week. Afvallen gaat niet bij iedereen zo snel. Dat geeft niks. Je lichaam moet namelijk hard werken om overtollig vet te verbranden. Geef het dus de tijd om het zijn werk te laten doen.

Wanneer begeleiding zoeken?

Het is niet altijd verstandig om zelf te starten met afvallen. Soms is het beter om hulp te zoeken. Huisartsen, diëtisten, gewichtsconsulenten, leefstijl-coaches en sportinstructeurs kunnen je helpen om op een verantwoorde manier gewicht te verliezen. Wanneer kun je bij welke professional terecht?



Bij de volgende omstandigheden raden we aan om eerst advies van een diëtist of je (huis)arts te vragen voordat je begint met afvallen:

- Je bent jonger dan 18 of ouder dan 70 jaar.
- Je bent zwanger of geeft borstvoeding.
- Je hebt een Body Mass Index (BMI) hoger dan 35.
- Je hebt een BMI tussen de 25 en 35 én een of beide van deze punten:
 - een te hoge middelomtrek.
 - een medische aandoening of ziekte vanwege overgewicht. Denk hierbij aan bijvoorbeeld een te hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, een verhoogde bloedsuiker, hart- en vaatziekten, suikerziekte (diabetes) of slaapapneu.
- Je hebt een van de volgende aandoeningen: een hart- en vaatziekte, verhoogde bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, diabetes of prediabetes, slaapapneu of artrose.
- Je vindt aanleren van een gezonde leefstijl lastig.
- Je hebt een aantal afvalpogingen hebt gedaan zonder of met weinig resultaat.
- Je weet niet goed hoe je het afvallen op een gezonde manier kunt aanpakken.

Een diëtist of huisarts kan bepalen of afvallen verstandig is, hoe en door wie je het beste wordt begeleid en of er eventueel nog andere behandelingen nodig zijn. Zo kan de huisarts je bijvoorbeeld doorverwijzen voor het volgen van een gecombineerde leefstijlinterventie of voor psychologische hulp bij bijvoorbeeld eetbuien. Maar ook wanneer dit niet voor jou geldt, kun je ervoor kiezen om begeleiding te zoeken.

Diëtist

Een diëtist is bevoegd om iedereen te helpen, ook als je BMI boven de 35 is of bij gezondheidsklachten zoals een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterolgehalte, of diabetes type 2. Een diëtist heeft de hbo-opleiding Voeding & Diëtetik gedaan en is vaak aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten of de Diëtisten Coöperatie Nederland. Kijk voor erkende diëtisten op www.voedingscentrum.nl/zoekdiëtist

Gewichtsconsulent

Wanneer je BMI lager dan 35 is, je middelomtrek niet te hoog is én je verder gezond bent, kun je terecht bij een gewichtsconsulent die is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. Kijk voor meer informatie op www.gewichtsconsulenten.nl

Leefstijlcoach

Een leefstijlcoach geeft advies over voeding, beweging, ontspanning, slaap en stressmanagement. Leefstijlcoaches kunnen verschillende achtergronden hebben, denk bijvoorbeeld aan een arts, fysiotherapeut of diëtist. De titel leefstijlcoach is niet beschermd. Dat betekent dat iedereen deze titel mag gebruiken. We raden je aan om een leefstijlcoach te zoeken die aangesloten is bij de Beroepsvereniging Leefstijlcoaches Nederland (BLCN).

Fitnesscoach, sportinstructeur, personal trainer

Een fitnesscoach, sportinstructeur of personal trainer kan je helpen om op een gezonde en verantwoorde manier te bewegen. Vaak geven zij ook voedingsadvies, maar de meesten hebben daar geen opleiding voor. Wil je graag een instructeur die ook goed voedingsadvies kan geven? Zoek dan een begeleider die ook de opleiding Gewichtsconsulent, Voeding en Diëtetik of Sport en Voeding heeft gedaan.



Start met een eetdagboek

Een eetdagboek bijhouden helpt bij het afvallen. Je wordt namelijk bewuster van wat en hoeveel je eet. Zo krijg je inzicht in wat er al goed gaat en waar je nog stappen kunt zetten. En daarmee kun je gerichter je eetgewoonten aanpassen om af te vallen. Houd alles wat je op een dag eet bij in een schrift of gebruik een app of tool, zoals Mijn Eetmeter. Hoe uitgebreider hoe beter. Denk ook aan dat pepermuntje, de olie waarin je bakt of het restje dat je opeet. Zo krijg je het beste beeld van je eetgewoonten. Vaak ga je al gezonder en minder eten als je opschrijft wat je allemaal op een dag eet en de vooruitgang bijhoudt in het behalen van je doel.

Gratis hulpmiddelen

We hebben diverse hulpmiddelen die jou kunnen helpen:



Mijn Eetmeter

Met dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je eet. Je krijgt tips op maat hoe je gezonder kunt eten. Houd je gewicht bij met de BMI-meter en hoeveel je beweegt met Mijn Beweging. Binnen Mijn Eetmeter vind je ook Mijn nieuwe balans. Daarin brengen we jouw voortgang in beeld en helpen we je met tips en adviezen om af te vallen. Download de gratis app of ga naar www.voedingscentrum.nl/eetmeter



App 'Kies Ik Gezond?'

Met deze app zie je of een product in de Schijf van Vijf staat of niet. Ook vind je snel gezondere keuzes. Je kunt makkelijk producten vergelijken, bijvoorbeeld op calorieën. Handig voor in de supermarkt of bij het maken van je boodschappenlijst. Kijk op www.voedingscentrum.nl/kiesikgezond

De caloriechecker

Snel weten hoeveel calorieën, vet, vezels en zout er in een product zit? Dit kan online via www.voedingscentrum.nl/caloriechecker

Wat staat er in de Schijf van Vijf?

Liever geen app? Op www.voedingscentrum.nl/gezondkiezen kun je producten zoeken. Je ziet of het in de Schijf van Vijf staat. Handig omdat je ook ziet of iets een dag- of weekkeuze is buiten de Schijf van Vijf. Natuurlijk krijg je ook tips om gezonder te kiezen.

De Eettabel

Niet gratis, maar wel ideaal als je liever iets op papier hebt dan digitaal. De tabel laat van meer dan 2.200 producten zien hoeveel calorieën, koolhydraten, eiwit, vet, verzadigd vet, vezels en zout ze leveren. Bestel de tabel op www.voedingscentrum.nl/webshop



Scan de QR code en ga direct naar de pagina apps en tools van het Voedingscentrum.



Gezond gedrag aanleren

Als je net begint met afvallen moet je vaak nog nadenken over de gezondere keuze of portiegrootte. Is dit gezond? Hoeveel heb ik al op? Wat is een calorie-arme maaltijd? Op een gegeven moment vind je hierin je eigen weg en wordt het vanzelfsprekend. Door een aantal kleine veranderingen te maken die bij jou passen, maak je je eetpatroon stap voor stap gezonder.

Combineren van stappen

Misschien denk je: het roer moet vandaag nog om. Ik ga vanaf nu alleen nog maar gezond eten en nooit meer snacken. Helaas houden de meeste mensen zo'n plotselinge verandering niet vol. Dat hoeft ook niet. Begin vandaag met drie veranderingen die bij jou passen waarvan je denkt: dit kan ik! Kijk voor inspiratie in je eetdagboek. In welke situaties en op welke eetmomenten kun je andere keuzes maken? En welke gewoonte kun en wil je daarin veranderen? Kies kleine stappen want die zijn gemakkelijker te realiseren en beter uitvoerbaar dan grote stappen. Helemaal gewend aan je nieuwe gewoonte? Voeg dan een nieuwe stap toe.

Er zijn 3 manieren waarop je een stap kunt nemen:

1. Maak een Eetwissel binnen wat je nu al eet: ruil iets ongezonds om voor iets gezonders. Ruil bijvoorbeeld 48+ kaas om voor 30+ kaas, hüttenkäse of zuivelspread. Dan krijg je minder verzadigd vet en ook minder calorieën binnen. Drinken met suiker zorgen ongemerkt voor veel calorieën. Neem bijvoorbeeld in plaats van ice tea gewone thee zonder suiker of in plaats van energydrink koffie zonder suiker. Kijk voor meer ideeën op

www.voedingscentrum.nl/eetwissel-inspiratie

2. Neem een kleinere portie. Toch een keer chips, een ijsje of iets anders dat niet in de Schijf van Vijf valt? Zoek naar manieren om er minder van te eten. Kies voor één bolletje ijs in plaats van twee. Doe wat chips in een bakje en berg de zak weer op of koop kleine zakjes chips in plaats van een grote zak. Vraag om een klein stukje taart of deel een stuk met iemand anders. Bekijk voorverpakte meeneemverpakkingen kritisch. Zijn ze niet te groot? Kun je minder beleg op je boterhammen doen? Schep één keer op en gebruik een kleiner bord.
3. Doe iets anders in plaats van eten. Maak een afspraak met jezelf om als je zin krijgt om ongezond te snacken, iets anders te gaan doen en jezelf af te leiden. Bijvoorbeeld een blokje om of even die vriend of vriendin bellen.

Hoe maak je goede voornemens?

Een stap of voornemen uitvoeren is geen kwestie van motivatie alleen. Natuurlijk, je moet het wel willen. Maar een realistisch en goed gekozen voornemen maakt het haalbaar. Zorg dat je een kleine stap verzint die bij je past en die je echt kunt volhouden. Het geeft een 'boost' als je het hebt behaald. Dat geeft weer vertrouwen dat je het kunt en een volgende stap kunt nemen.

Waar begin je?

Bedenk waar je je eerste stap wilt zetten. Is dat thuis door steun te vragen aan je huisgenoten om anders te gaan inkopen, kleinere porties te koken en minder tussendoor te eten of te drinken? Of is dat op je werk of als je met vrienden eropuit bent? Kies een situatie uit die het makkelijkst is.

Maak het concreet

Wat wil je precies veranderen en wanneer ga je dit doen? 'Meer fruit eten' is bijvoorbeeld nog vrij vaag. Maak het helder voor jezelf door een tijdstip of situatie te kiezen en een precieze handeling. Om je voornemen concreet te maken, kun je een 'als-dan' plan maken; één van de meest effectieve manieren om je gedrag aan te passen. Zo'n plan maken gaat als volgt. Bedenk: als situatie X zich voordoet, dan doe ik Y. Bijvoorbeeld: 'Als ik om 10:00 uur pauze heb op mijn werk, dan eet ik een stuk fruit'. Zo leer je jezelf een nieuwe gezonde gewoonte aan.



Gezonde gewoonten aanleren

Misschien wil je een slechte gewoonte veranderen, bijvoorbeeld minder koek of chips eten. Stel jezelf dan de vraag: waarom heb ik deze gewoonte? Bekijk goed wat ervoor zorgt dat je naar deze snacks grijpt. Kijk wat de belangrijkste aanleiding is, bijvoorbeeld omdat je zin hebt in wat lekkers of omdat je je verveelt. Heeft het te maken met wie je bent, wat je doet en waar je bent? Steekt je ongezonde gewoonte de kop op wanneer je met mensen samen bent of juist alleen? Is het bijvoorbeeld tijdens werk of als je 's avonds tv kijkt? Ben je bijvoorbeeld op het station of thuis? Hoe scherper je de belangrijkste aanleiding en die 'wie', 'wat', 'waar' van jouw gewoonte in beeld hebt, hoe beter je een voornemen kunt maken.

Maak je voornemen actief. Dus niet: 'Als ik naar een feestje ga, dan eet ik géén chips'. Dan weet je namelijk nog niet wat je wél gaat doen. Omschrijf het dan zo: 'Als ik naar een feestje ga, dan vraag ik iemand mij te herinneren aan mijn voornemen om geen chips te eten.'

Schrijf je voornemen op en zorg dat je hem elke dag even ziet. Houd je het al een paar weken vol? En hoeft je er nauwelijks moeite meer voor te doen? Neem dan een volgende stap.



Hoe krijg je steun van vrienden en familie?

Afvallen gaat gemakkelijker wanneer je omgeving een handje meehelpt. Daarom is het goed om na te denken wie jou kan helpen. Het is fijn wanneer vrienden en familie achter je staan of met je meedoen en het kan je ook op weg helpen naar een gezonder gewicht. Zet de stap en vraag hulp aan mensen waarvan je weet dat ze je steunen.

Stap 1: vertel

Vertel mensen om je heen dat je gaat afvallen en op welke manier. Zo kunnen ze je steunen en rekening houden met je wensen door bijvoorbeeld geen calorierijke snacks in huis te halen.

Stap 2: vraag

Vraag mensen om je heen waar je vertrouwen in hebt, om je hierbij te steunen.

Dat kan:

- Emotioneel, zoals een schouder om op te leunen.
- Praktisch, door bijvoorbeeld op de kinderen te passen, zodat jij kunt gaan sporten.
- Inspirerend, zoek contact met anderen via sociale media, fora of afvalclubs bij jou in de buurt.
- Samen sta je sterker. Kies daarbij de mensen uit die dezelfde haalbare doelen stellen als jij.

Stap 3: zoek op

Zoek vooral vrienden en familie op die gezond eten makkelijker voor je maken.

Het kost veel energie om steeds 'nee' te moeten zeggen als jouw omgeving je

wilt overhalen om mee te doen met het maken van ongezonde keuzes. Als je

anderen vertelt dat je aan het afvallen bent, letten ze over het algemeen extra op

of je al afgevallen bent en geven ze je eerder complimenten. Misschien is niet

iedereen in je omgeving behulpzaam en begripvol. Ze vinden je 'ongezellig' of

'helemaal niet te dik' en begrijpen niet waar je de druk over maakt. Wees daarom

duidelijk en vastbesloten. Ga niet in discussie. Jij doet dit om je persoonlijke

doel te behalen.

Gezonder en minder eten én voldoende bewegen

Wanneer je gaat afvallen zijn gezonder en minder eten én voldoende bewegen

belangrijk. Op deze manier zorg je ervoor dat je minder energie binnenkrijgt dan

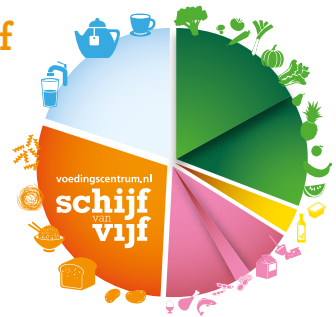
dat je verbruikt. De tips en adviezen op de volgende pagina's geven je inspiratie

voor de stappen die je kunt gaan maken naar een gezondere leefstijl.

Gezond eten met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is de basis voor een gezond eetpatroon, ook als je wilt afvallen.

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol gezonde en lekkere producten om uit te kiezen. Kies je elke dag voldoende uit elk vak, dan krijg je alle voedingsstoffen binnen die goed voor je zijn.



De Schijf van Vijf helpt jou om gezonder en duurzamer te eten

- Neem veel groente en fruit, kies vooral klimaatvriendelijk.
- Kies voor volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.
- Eet elke dag een handje ongezoeten noten. Pinda's, hazelnoten en walnoten zijn een duurzame keuze.
- Varieer en ga vooral voor plantaardige producten als peulvruchten, noten, tofu en tempé. Neem verder 1x per week vis, ei, en niet te veel vlees.
- Neem genoeg zuivel, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden. Denk aan melk, yoghurt en kaas. Of kies voor verrijkte sojadrink en -yoghurt.
- Ga voor dranken zonder suiker: water, thee en koffie. Kraanwater is het meest duurzaam.
- Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.

Handvatten om gezonder te kiezen vind je in het hoofdstuk Jouw Schijf van Vijf op pagina 21.













Meer over de Schijf van Vijf

Op onze website vind je uitgebreide uitleg over de Schijf van Vijf. Ga naar www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf of scan de QR-code

Hoeveel heb jij elke dag nodig?

In de tabel hiernaast zie je hoeveel je per dag nodig hebt van de verschillende producten uit de Schijf van Vijf. Er is bij de aanbeveling rekening gehouden met kleine en grote eters door een minimum en maximum hoeveelheid aan te geven, bijvoorbeeld 4-5 boterhammen. Tijdens het afvallen is het beter om zo dicht mogelijk bij het minimum te blijven.

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
 gram groente	250	250	250	250	250	250
 porties fruit (1 portie is 100 gram)	2	2	2	2	2	2
 bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	5-7	3-4	4-6	3-4
 opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
 portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder					
 gram ongezouten noten	25	25	25	15	15	15
 porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2-3	2-3	3	3-4	4	4
 gram kaas	40	40	40	40	40	40
 gram oliën en vetten	65	40	50-65	40	55	35
 dranken (in liter)	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

 gram vis	100	100	100	100	100	100
 opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
 gram vlees (maximaal)	500	500	500	500	500	500
 eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra:
1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.
- Heb je een hart- of vaatziekte? Neem dan 1 tot 2 keer per week vis.

Energiebeperkt dieet

De hoeveelheid calorieën die je lichaam nodig heeft, verschilt per persoon. We kunnen daarom niet zeggen hoeveel calorieën je precies nodig hebt om ongeveer een halve kilo per week af te vallen. Wel kun je op onze website vinden hoeveel calorieën iemand met een gezond gewicht gemiddeld nodig heeft.

Weeg jezelf maximaal 1 keer per week op dezelfde dag. Het liefst 's ochtends als je uit bed komt voordat je hebt gegeten en gedronken, nadat je naar de wc bent geweest en met zo min mogelijk kleding aan.

Voor mensen met overgewicht is gezonder eten volgens de Schijf van Vijf soms al genoeg om af te vallen. Als dat niet voldoende is om af te vallen, kun je slimme keuzes maken binnen de Schijf van Vijf. Dat lees je bij 'Jouw Schijf van Vijf.'

Sla geen maaltijden over

Door regelmatig te eten geef je hongergevoel minder ruimte en krijg je minder de neiging om te snacken. Dat betekent dat je verdeeld over de dag drie hoofdmaaltijden eet: ontbijt, lunch en avondeten. Als je drie hoofdmaaltijden eet zijn tussendoortjes niet per se nodig, maar als je toch iets tussendoor wilt eten dan zijn bijvoorbeeld fruit of snackgroenten een goed idee. Hierin zitten veel vezels voor een verzadigd gevoel, maar in verhouding weinig calorieën.

Eet jij flink wat zonder het te merken?

Zorg dan dat je met aandacht eet. Even weg van je laptop of televisie en in alle rust je tussendoortje of maaltijd eten. Afleiding terwijl je eet kan ervoor zorgen dat je meer eet. Probeer bewust te eten door iedere hap goed te proeven en tijdens het eten te letten op gevoelens van verzadiging. Schep één keer op en laat de pan niet op tafel staan. Zo word je niet verleid om meer op te scheppen. Wanneer je van tevoren een inschatting maakt van hoeveel eten iedereen nodig heeft, heb je precies genoeg en eet niemand te veel.



Jouw Schijf van Vijf

Per vak staat aangegeven welke producten niet en welke wel in de Schijf van Vijf staan en tips om calorieën te besparen.

Groente en fruit 🥬🍉

Groente en fruit zijn altijd belangrijk voor je gezondheid, maar nu je aan het afvallen bent kunnen deze producten je nog eens extra helpen. Groente geeft je een vol gevoel vanwege de hoeveelheid vezels en is over het algemeen laag in calorieën. De aanbeveling is om ten minste 250 gram groente te eten. Maar het mag dus meer zijn. In fruit zitten soms meer calorieën, dus daar kun je beter niet te veel van eten.

Voor zowel groente als fruit geldt: eet ze liever in hun geheel. Sappen en smoothies klinken heel gezond, maar je werkt heel makkelijk veel fruit en groente naar binnen en daarmee ook veel (natuurlijke) suiker. En we weten dat suiker drinken gelinkt is aan overgewicht. Zo zitten in een sinaasappel 61 calorieën, in een longdrinkglas (250 ml) sinaasappelsap 110 calorieën. De sinaasappel geeft je een vol gevoel, terwijl je dit niet krijgt van een glas sinaasappelsap.

Niet in de Schijf van Vijf

- Fruit in blik op siroop
- Gedroogd fruit met toegevoegd suiker
- Groente à la crème
- Groente in blik of glas met toegevoegd suiker of zout
- Groentesap
- Vruchtensap

Wel in de Schijf van Vijf

- Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker
- Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout
- Fruit in blik op niet-geconcentreerd sap (uitgelekt en maar af en toe)
- Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (maximaal een handje per dag)
- Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout
- Vers fruit
- Verse groente
- Voorgesneden fruit
- Voorgesneden groente





Oliën en vetten

Je lichaam heeft oliën en vetten nodig, ook als je aan het afvallen bent. Ze zitten vol gezonde vetzuren en vitamines. Hoe zachter het vet, hoe beter. Zachte smeervetten, vloeibare bak- en braadproducten en de meeste plantaardige oliën bestaan vooral uit onverzadigde vetten. Die zijn gunstig voor het cholesterolgehalte in je bloed en verminderen de kans op hart- en vaatziekten. Gebruik niet meer dan nodig, vooral als je wilt afvallen, want vet levert relatief veel calorieën. Eén eetlepel olie of vloeibaar bak- en braadvet is ongeveer 10 gram. Halvarine of margarine voor op één boterham is ongeveer 6 gram.

Niet in de Schijf van Vijf

- Hard bak- en braadvet
- Hard frituurvet
- Harde margarine
- Kokosvet (kokosolie)
- Palmolie
- Roomboter

Wel in de Schijf van Vijf

- De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie
- Vloeibare margarine en vloeibaar bak- en braadvet (eventueel light)
- Zachte margarine of halvarine voor op brood

Zo bespaar je calorieën

Gebruik een maatschepje of een eetlepel om je bereidingsvet af te meten, in plaats van een scheut uit de fles. Halvarine en margarine voor op brood staan allebei in de Schijf van Vijf. Halvarine bevat minder calorieën.

Vis, vlees, peulvruchten, ei, zuivel en noten

Dit vak bestaat uit producten met veel eiwit. Deze producten dragen allemaal een eigen steentje bij aan je gezondheid. Dus ook als je af wilt vallen zijn ze belangrijk om te eten. Daarbij draait het in deze groep om afwisseling tussen de dierlijke en plantaardige producten. Meer plantaardig en minder vlees is goed voor jezelf en het milieu.

Vis, vlees, peulvruchten en ei

Ook als je wilt afvallen adviseren we vette vis te eten, zoals makreel, haring of zalm. Vette vis bevat namelijk gezonde vetzuren die je lichaam nodig heeft. Eén keer per week vette vis is voldoende. Wanneer je vlees eet, probeer dan voor de magere vleessoorten binnen de Schijf van Vijf te kiezen. Zo bespaar je calorieën.

Niet in de Schijf van Vijf

- Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté
- Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees
- De meeste kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes
- Peulvruchten uit blik of glas met toegevoegd suiker of met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram
- Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, spareribs, lamskotelet en lamskarbonade

Wel in de Schijf van Vijf

- Eieren
- Onbewerkt vlees, zoals kip- en kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runder- of varkenslappen, varkenshaas, hamlap en mager lamsvlees
- Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen zonder toegevoegd suiker en weinig zout
- Schaal- en schelpdieren
- Tofu en tempé en sommige kant-en-klare vleesvervangers
- Vis (bij voorkeur vette vis)

Zo bespaar je calorieën

Vis is hartstikke gezond, maar zit vaak in calorierijke producten verwerkt: vissticks, kibbeling, lekkerbekjes of kant-en-klare visschotels. Kies daarom voor vis zonder toevoeging van paneermeel, sausjes of andere producten. Kies voor magere vleessoorten binnen de Schijf van Vijf, bijvoorbeeld kipfilet, varkensfilet of biefstuk. Paneren en gratineren zorgen voor veel extra calorieën door de toevoeging van bloem, paneermeel of kaas. Laat deze dus staan.

Zuivel

Binnen de productgroep zuivel kun je slimme keuzes maken om calorieën te besparen. Kies bijvoorbeeld voor magere yoghurt, magere melk en magere kwark in plaats van de halfvolle varianten. Ook 20+ kaas of light- zuivelspread leveren minder calorieën dan de vettere varianten.

Niet in de Schijf van Vijf

- Crème fraîche, zure- en kookroom
- Feta
- 48+ en 60+ kaas
- Kaas met te veel verzadigd vet en/of zout
- Pudding en toetjes met toegevoegd suiker
- Rijstdrink en amandeldrink
- Roomijs, softijs en yoghurtijs
- Slagroom
- Vla
- Volle melk en volle yoghurt
- Zuivel- en sojadrink met te veel suiker (met meer dan 6 gram suiker per 100 gram)

Wel in de Schijf van Vijf

- Drinkyoghurt (zonder suiker)
- Hüttenkäse
- 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout
- Magere en halfvolle melk, karnemelk
- Magere en halfvolle yoghurt
- Magere kwark
- Mozzarella
- Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium
- Zuivelspread

Zo bespaar je calorieën

Kijk bij zuivel en sojadrink of er suiker aan is toegevoegd. Soms denk je een gezonde keuze te maken wat betreft vet, maar krijg je veel calorieën binnen vanwege toegevoegd suiker.



Noten

Noten zijn calorierijk, maar ook gezond. Ze bevatten veel gezonde vetten en voedingsstoffen. Neem daarom dagelijks een klein handje ongezouten noten van 15 gram of 100% notenpasta of pindakaas op je boterham.

Niet in de Schijf van Vijf

- Borrelnoten
- Gezouten noten
- Noten met chocolade of suiker
- Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker

Wel in de Schijf van Vijf

- Ongezouten noten en pinda's
- Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's

Zo bespaar je calorieën

Weeg een klein handje noten eens af op een keukenweegschaal. Vijftien gram is waarschijnlijk minder dan je denkt.

Brood, graanproducten en aardappelen 🍞🌾🥔

Er wordt vaak gezegd dat brood, graanproducten en aardappelen dikmakers zijn, maar dat klopt niet. Het zijn geen dikmakers, zolang je niet meer eet dan je lichaam nodig heeft. Deze producten zijn goede vezelbronnen en leveren de nodige energie. Het is vaak het beleg en de vette sauzen of jus die je erbij eet, die zorgen voor veel calorieën. Maak hier dus slimme keuzes in.



Probeer voor volkorenproducten te kiezen. Deze producten bevatten de meeste voedingsvezels. En hoewel frites en aardappelkroketten ook onder aardappelen vallen, kun je ze beter laten staan. Er zit namelijk veel vet in en dus meer calorieën.

Niet in de Schijf van Vijf

- Beschuit
- Croissant
- Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder
- Krentenbrood
- Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes
- Wit brood
- Wit knäckebröd
- Witte couscous
- Witte pasta
- Witte rijst

Wel in de Schijf van Vijf

- Aardappel
- Bruinbrood en bruine bolletjes met meer dan 4,5 gram vezel per 100 gram
- Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen (met 16 gram suiker of minder per 100 gram en zonder toegevoegd zout)
- Quinoa
- Roggebrood
- Volkoren bulgur
- Volkoren couscous
- Volkoren knäckebröd
- Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood
- Volkorenbrood en volkoren bolletjes
- Volkorenpasta
- Zilvervliesrijst

Zo bespaar je calorieën

Eet een dubbele boterham met enkel beleg. Extra groente ertussen en je hebt een royale sandwich. Let er bij ontbijtgranen op dat je kiest voor de varianten zonder toegevoegd suiker. Ook in producten die gezond lijken, zit vaak veel suiker. En bedenk dat graanproducten meer calorieën leveren dan groente en dat het dus slim kan zijn een beperkte portie aardappelen of pasta te eten met een grote portie groente.

Water, thee en koffie

Suikerhoudende dranken, zoals frisdrank en sappen, zijn een belangrijke oorzaak van overgewicht. Hiermee kun je ongemerkt veel calorieën binnenkrijgen.

Kraanwater is de ultieme dorstlesser. Nul calorieën en ook nog goedkoop.

Thee en koffie zonder suiker, eventueel met magere melk, zijn ook goede opties als je wilt afvallen. Light-frisdrank staat niet in de Schijf van Vijf omdat het slecht is voor je tanden, maar het is wel minder calorierijk dan normale frisdrank.

Niet in de Schijf van Vijf

- Drinken met alcohol
- Drinken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuiveldrank, sportdrank en energiedrank
- Kookkoffie, koffie uit een cafetière
- Light-frisdrank

Wel in de Schijf van Vijf

- Gefilterde koffie (beperkt)
- Kruidenthee (beperkt)
- Water
- Zwarte en groene thee

Hoe zit het met tussendoortjes als ik wil afvallen?

Je kunt een tussendoortje eten als je daar behoefte aan hebt. Kies voor een gezond tussendoortje uit de Schijf van Vijf met weinig calorieën, bijvoorbeeld fruit of (snack)groenten. Tussendoortjes die niet in de Schijf van Vijf staan bevatten vaak veel calorieën. Denk aan snoep, koek, gebak, chips of zoutjes. Maar ook mueslirepen, granenrepen of voorverpakte koeken voor tussendoor bevatten vaak veel calorieën en zijn niet zo gezond als ze lijken. Kijk daarom altijd naar de voedingswaarden op de verpakking.

Als je toch een tussendoortje buiten de Schijf van Vijf kiest, let dan op de hoeveelheid calorieën die erin zitten. Wil je bijvoorbeeld een ijsje, ga dan voor waterijs of sorbetijs. Ijs staat niet in de Schijf van Vijf, maar deze soorten ijs bevatten wel minder calorieën dan roomijs, softijs en yoghurtijs. Of neem een kleinere portie.



Wanneer er tussendoortjes in huis zijn kunnen sommige mensen zich goed inhouden en alleen een klein stukje chocolade of een klein koekje eten. Maar het is handiger om zo min mogelijk van dit soort verleidingen in huis te hebben.

Ideeën voor gezonde tussendoortjes?

Kijk op www.voedingscentrum.nl/tussendoortje

Inspiratie voor zoet broodbeleg, sauzen en dressings

Zoet broodbeleg, sauzen en veel sladressings staan niet in de Schijf van Vijf. Je kunt deze producten vervangen door gezondere keuzes uit de Schijf van Vijf zoals hieronder staat beschreven.

Niet in de Schijf van Vijf

- Zoet broodbeleg, zoals jam, honing, hagelslag en stroop
- Kant- en klare sladressings
- Sauzen, zoals vleesjus, ketchup, mayonaise en knoflooksaus

Wel in de Schijf van Vijf

- Plakjes banaan, aardbei, appel of peer op de boterham
- Zelfgemaakte olie-azijndressing met peper en kruiden, citroensap of een dressing van magere of halfvolle yoghurt en kruiden
- Saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, of magere yoghurt of magere kwark met kruiden

Bewegen

Bewegen helpt je fit en gezond te blijven en draagt bij aan gewichtsverlies. Door te sporten of te bewegen verbrand je namelijk meer calorieën. Ook wanneer je af wilt vallen gelden de Beweegerichtlijnen. Voor volwassenen houdt dit in:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten (2,5 uur) per week matige of zwaar intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen.
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten.

Je beweegt matig intensief als je hartslag en ademhaling iets omhooggaan, bijvoorbeeld door stevig door te wandelen of hard te fietsen. Hoe intensiever je beweegt, hoe meer energie je gebruikt. Je kunt naar een sportschool gaan, maar alles waar je hart sneller van gaat kloppen telt mee. Het beste is om beweging op te nemen in je dagelijkse routine. Zo houd je het beter vol.

Wanneer je overgewicht hebt samen met een te hoge middelomtrek (≥ 88 cm voor vrouwen en ≥ 102 cm voor mannen) en/of een aandoening of ziekte veroorzaakt door overgewicht (bijvoorbeeld diabetes type 2 of hart- en vaatziekten) gelden andere beweegadviezen. Overleg met de professional die je begeleidt bij het afvallen hoeveel beweging je nodig hebt en hoe je dit kunt invullen.

Tips om meer te bewegen

Bedenk wat je zoal op een dag doet. Op welke momenten zou je nog wat meer kunnen bewegen? Als je zorgt dat beweging onderdeel is van je dag, wordt het een gewoonte.

- Pak vaker de fiets, bijvoorbeeld naar je werk of als je boodschappen doet.
- Wandel in een pittig tempo naar de winkel.
- Ga wandelen in de pauze van je werk of studie.
- Stap een halte eerder uit de bus of tram.
- Loop na het avondeten een flink blok om.
- Strek na elk uur dat je zittend doorbrengt even de benen en rug door te bewegen.
- Neem de trap in plaats van de lift of roltrap.
- Werk in je tuin of klus in huis.



Het is gezond om naast je dagelijkse beweging ook aan sport te doen. Als je nog niet sport, neem dan de tijd om iets te zoeken dat bij je past. Kies een sport die je leuk vindt en voor langere tijd kunt blijven doen. Zoek eventueel een sportmaatje. Samen sporten is vaak leuker en gemakkelijker vol te houden.

Vallen en weer opstaan

Afvallen is uitdagend. Het vraagt om veranderingen en dat kost voortdurend je aandacht. Wees een beetje mild voor jezelf. Mocht je een keer buiten je boekje gaan, denk dan niet 'Nu heb ik het toch al niet goed gedaan, dus kan ik net zo goed nog meer eten'. Psychologen noemen dit het 'alles of niets denken'. Niet logisch, want als je na het eten van je snack weer je nieuwe eetpatroon had voortgezet, had je veel minder calorieën binnengekregen. En als het gebeurt, dan is het geen falen. Bedenk dat iedereen weleens een steekje laat vallen, maar dat je meteen weer de gezonde draad kunt oppakken. Een nieuw eetpatroon aanleren gaat nu eenmaal met vallen en opstaan.

Valt het aantal verloren kilo's een keer tegen? Voel je niet teleurgesteld, maar ga door met afvallen. Vooral later in het proces gaat afvallen langzamer. Dat komt omdat je in het begin veel vocht verliest. Bovendien heeft een lichter lichaam minder energie nodig dan een zwaar lichaam. Daardoor gaat het afvallen wat langzamer. Geef niet op. Langzaam maar zeker kom je toch bij je streefgewicht en daarmee bij het behalen van jouw persoonlijke doel.

Geef jezelf complimenten

Ben je afgefallen? Wees dan niet te zuinig met complimenten voor jezelf. Ook kleine successen tellen mee. Dat kan van alles zijn: een bioscoopavondje, een tijdschrift, een avond voor jezelf of nieuwe sportkleren. Verzin het maar.

Een praktisch boek over gezond afvallen kun je bestellen in onze webshop. De tips, recepten en dagmenu's zijn een aanrader voor iedereen die zijn of haar streefgewicht op een realistische manier wil bereiken. Bestel het boek *Gezond afvallen* op www.voedingscentrum.nl/webshop

Boodschappen doen

Kies bij het boodschappen doen voor producten binnen de Schijf van Vijf. Een handig hulpmiddel hierbij is onze gratis 'Kies Ik Gezond?'-app, zie pagina 12.

Tips om gezond in te kopen

- Maak van tevoren een boodschappenlijstje en houd je daaraan.
- Vermijd de gangpaden met snoep en snacks en negeer aanbiedingen hiervan.
- Doe boodschappen met een gevulde maag, dus na het eten.
- Haal zo min mogelijk snoep en snacks in huis.
- Vergelijk etiketten om de beste optie te kiezen.

Etiketten lezen

Op het etiket vind je de voedingswaardetabel. Hierin staat hoeveel energie, vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout er in het product zitten. De voedingswaarden staan aangegeven per 100 gram (g) of 100 milliliter (ml) en vaak per portie. Vergelijk de calorieën per portie of per 100 ml. Doe je dit per portie, kijk dan of de portiegrootte hetzelfde is op beide etiketten. Kies de variant met zo min mogelijk calorieën.



Laat je niet foppen door de informatie op portieverpakkingen, zoals bij tussendoorkeken of repen die per twee zijn verpakt. Op de voorkant staat vaak groot afgedrukt hoeveel calorieën erin zitten, maar meestal gaat dit over één reep of koek en niet over het hele pakje.

Uitspraken op de verpakking

‘Suikervrij’, ‘vetarm’ of ‘cholesterolverlagend’ zijn claims die fabrikanten onder bepaalde voorwaarden op hun producten mogen zetten. Op veel gezonde keuzes, zoals groente en fruit, staat geen claim. Ook niet op andere basisproducten uit de Schijf van Vijf, zoals aardappelen, brood, pasta, rijst, vlees en vis. Terwijl deze producten onmisbaar zijn in een gezond voedingspatroon. Staar je dus niet blind op producten met een gezondheidsclaim.

Light, halva- en dieet

Er bestaan twee soorten lightproducten. De ene keer betekent het '0 calorieën' en vind je de claim bijvoorbeeld op light-frisdrank. De andere soort staat op producten die minimaal 30% minder suiker, vet of calorieën bevatten dan het vergelijkbare gewone product. Let op, want 30% minder vet betekent niet meteen 30% minder calorieën. Vergelijk producten dus door het etiket te lezen.

Als er 'halva- 'op een product staat, dan geeft dat aan dat er half zoveel suiker of vet in zit. 'Dieet' geeft aan dat een product past in een speciaal dieet, bijvoorbeeld een aangepast dieet bij hart- en vaatziekten. Het betekent niet dat er minder calorieën in zitten.

Zoetstoffen

In plaats van suiker kunnen fabrikanten zoetstoffen aan producten toevoegen. Op de verpakking staat dan: 'gezoet met...'. Zoetstoffen leveren geen of veel minder calorieën dan suiker. Vergelijk je de hoeveelheid calorieën tussen een suikerrijk product zonder zoetstof en een product waarbij de suiker (deels) vervangen is door zoetstof, dan is dit een beter alternatief. Maar zoetstoffen zitten vaak in producten die niet in de Schijf van Vijf staan.

Op gewicht blijven na afvallen

Heb je je persoonlijke doel bereikt? Dan begint de volgende stap, die net zo veel aandacht verdient als afvallen: op gewicht blijven. Ook dat doe je met gezond eten, veel bewegen en je gewicht in de gaten houden. Je hoeft nu niet meer af te vallen, dus je mag iets meer eten. Maar je wil ook niet aankomen. Dit betekent dat je net zoveel calorieën kunt gaan eten als je gebruikt. Je streeft naar een nieuwe balans.

Het kan zijn dat het afvallen vanzelf stopt. Het gewichtsverlies gaat steeds langzamer en uiteindelijk heb je een nieuwe balans bereikt. Het is dan niet nodig om meer te gaan eten in deze stap. Het kan ook zijn dat je nog steeds afvalt en je streefgewicht bereikt hebt. Je kan dan een beetje meer gaan eten om op zoek te gaan naar de nieuwe balans, bijvoorbeeld een extra boterham tijdens de lunch.

Blijf ook nu vooral kiezen voor producten uit de Schijf van Vijf. Wil je iets buiten de Schijf van Vijf eten? Ook daar is ruimte voor. Doe dit niet te veel en niet te vaak, maar kies je moment en geniet er echt van. Het helpt als je langzaam eet: neem kleine hapjes en heb aandacht voor wat je in je mond stopt. Zo eet én geniet je bewust.

En blijf veel bewegen. Hoe meer je beweegt, hoe fitter je wordt. Houd ondertussen je gewicht in de gaten door wekelijks op de weegschaal te staan. Blijf je op je streefgewicht, dan heb je de juiste balans gevonden.

Het kan lastig zijn om niet terug te vallen in je oude eet- en beweeggewoonten. Hoe langer je op gewicht blijft, hoe makkelijker het wordt. Probeer voor regelmaat en routine in zowel je beweeg- als voedingspatroon te zorgen.

Receptinspiratie

Zoek je lekkere recepten om mee af te vallen? Op onze website vind je meer dan 2.000 gezonde en smakelijke recepten. Makkelijk te maken, met vooral producten uit de Schijf van Vijf. Deze en nog veel meer recepten vind je op onze receptensite. Ga naar www.voedingscentrum.nl/recepten en selecteer caloriearme recepten.



Meer informatie

Voedingscentrum

Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl

In de webshop van het Voedingscentrum vind je o.a. diverse kookboeken, folders, brochures en hulpmiddelen. Kijk op www.voedingscentrum.nl/webshop

Diëtist



De diëtist is de expert die jou kan helpen bij de juiste voeding voor jouw specifieke situatie, bij gezondheid en ziekte. De diëtist behandelt, adviseert en ondersteunt. Scan de QR code en bekijk het filmpje 'Wat doet de diëtist?'

Of ga voor meer informatie naar de Nederlandse Vereniging van Diëtisten:

www.nvdietist.nl of naar Diëtisten Coöperatie Nederland: www.dcn.nu

Voor een diëtist gespecialiseerd in het behandelen van overgewicht kan je ook kijken op www.kdoo.nl

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten: de beroeps- en belangenvereniging van Nederlandse Diëtisten.

Nederlandse
Vereniging van **Diëtisten**

www.voedingscentrum.nl