

Heb jij overgewicht? tips voor gezond afvallen

In makkelijke taal



eerlijk over eten

Voedingscentrum

Gezond afvallen

Heb jij overgewicht?

Dan is afvallen goed voor je gezondheid.

Van afvallen beweeg je makkelijker. En je voelt je fitter.

Ook heb je minder kans op suikerziekte en minder problemen met je hart en bloedvaten.

Een paar kilo afvallen helpt al.



Hoe werkt afvallen?

Je lichaam heeft energie nodig.

Bijvoorbeeld om te bewegen.

Die energie krijg je binnen door te eten en drinken.

Energie noemen we ook wel calorieën.

Je valt af als je minder calorieën binnenkrijgt dan je lichaam gebruikt.

Waarom heb je overgewicht?

Je kunt overgewicht krijgen om veel redenen.

Bijvoorbeeld omdat er veel ongezond eten is.

Misschien heb je stress of slaap je slecht.

Of je eet vooral als je verdrietig of bang bent.

Geef daarom nooit jezelf de schuld als je overgewicht hebt.

Hulp bij afvallen

Soms heb je hulp nodig met afvallen.

Je huisarts helpt je om goede hulp te vinden.

Je kunt ook hulp krijgen als je bijvoorbeeld slecht slaapt of zorgen over geld hebt.

Aan de slag

Waarom wil je afvallen?

Bedenk waarom jij wil afvallen.

Dat helpt om het vol te houden.

Bijvoorbeeld:

- Ik wil makkelijker met mijn (klein)kinderen spelen
- Ik wil me fit voelen
- Ik wil geen of minder medicijnen gebruiken

Ik wil afvallen, omdat:



Welke stap zet jij?

Je hoeft niet gelijk helemaal anders te eten en te drinken.

Neem steeds een kleine stap die bij jou past.

Zo verander je uiteindelijk jouw eetpatroon.

Het helpt om op te schrijven wat je op een dag eet en drinkt.

Wat eet je nu? En wat wil je veranderen?

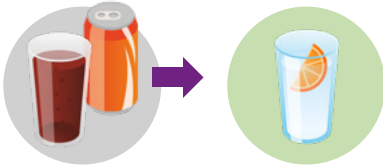
Je kunt bijvoorbeeld beginnen met:



Waar je ook mee aan de slag gaat, je kiest zelf hoe je een gezondere keuze maakt.

In deze folder zie je hoe je dit kunt doen.

Dranken



Drink water of koffie en thee zonder suiker.
Neem bijvoorbeeld water met fruit in plaats van frisdrank, sap of alcohol.

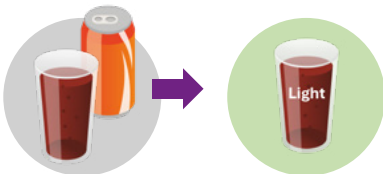
Is deze stap te groot? Dan kun je beginnen met:



Neem minder vaak frisdrank, sap of alcohol.
Bijvoorbeeld alleen in het weekend.

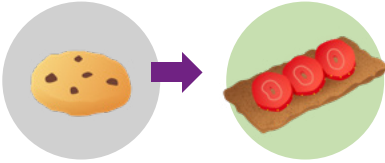


Neem minder frisdrank, sap of alcohol.
Bijvoorbeeld een blikje in plaats van een flesje.
Een kleiner glas is nog beter.



Kies voor een variant met minder calorieën.
Bijvoorbeeld light-frisdrank.
Of een glas met de helft sap en de helft water.

Koek, snoep en snacks



Neem iets anders tussendoor, bijvoorbeeld een volkoren cracker met aardbeien. Of een handje rozijnen.

Is deze stap te groot? Dan kun je beginnen met:



Neem minder vaak een koek, snack of snoepje.
Bijvoorbeeld alleen in het weekend.

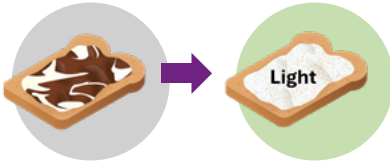


Neem minder koekjes, snacks of snoepjes.
Bijvoorbeeld 1 koekje in plaats van 3 koekjes.
Of een klein zakje chips in plaats van een grote zak.



Kies een koek, snack of snoepje met minder calorieën.
Bijvoorbeeld popcorn zonder zout in plaats van chips.
Of een biscuitje in plaats van een chocoladekoek.

Broodbeleg



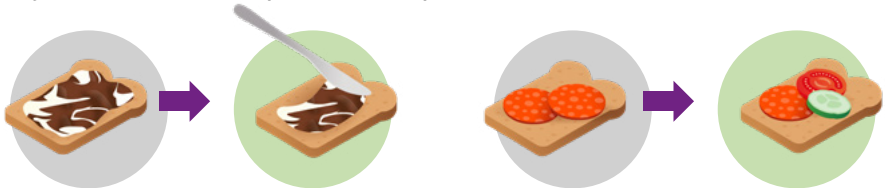
Neem broodbeleg met weinig calorieën, zoals zuivelspread light met wat plakjes banaan voor de zoete smaak.

Is deze stap te groot? Dan kun je beginnen met:

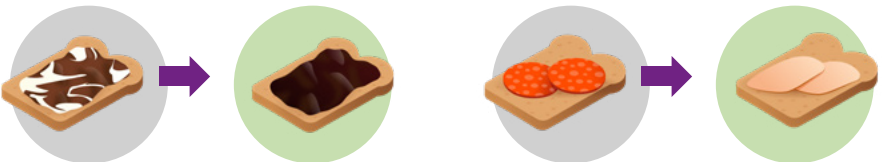


Neem minder vaak broodbeleg met veel calorieën, zoals chocoladepasta of salami.

Bijvoorbeeld 1 keer per week in plaats van 3 keer.



Doe van broodbeleg met veel calorieën minder op je brood. Eet er bijvoorbeeld plakjes komkommer en tomaat bij.



Kies broodbeleg met minder calorieën.

Bijvoorbeeld appelstroop in plaats van chocoladepasta.

Of kipfilet in plaats van salami.

Maak een plan

Weet je welke gezondere keuze je gaat maken? Goed bezig!
Bedenk nu ook wanneer je dit gaat doen.
Doe dit zo precies mogelijk.

Bijvoorbeeld:

Als ik *in de avond op de bank zit*
dan neem ik *een kop thee*
in plaats van *een glas frisdrank*

Maak hier jouw plan: 

Als ik

dan neem ik

in plaats van

Hoe vaker je plan lukt, hoe makkelijker het gaat.
Lukt het een paar weken? Wees trots op jezelf!
Begin dan aan een nieuwe stap.

Afvallen volhouden

Om af te vallen zijn meerdere stappen nodig. Dat kost tijd.
Lukt het even niet?
Wees dan lief voor jezelf. Kijk naar wat goed gaat.

Probeer het de volgende dag gewoon opnieuw.
Ook andere mensen kunnen je helpen.
Vertel aan je familie of vrienden dat je gezonder eet.
Zij kunnen je helpen en misschien wel meedoen.

Hulp bij jouw gezondere keuze

Het online hulpmiddel Mijn Betere Keuze helpt je een gezonde stap te zetten. Je zoekt een product op en ziet hoe je gezonder kan kiezen.



Ga naar www.voedingscentrum.nl/mijn-betere-keuze of scan de QR-code met de camera op je telefoon. Je gaat dan gelijk naar Mijn Betere Keuze.

Gezonde recepten bij afvallen



Op de website van het Voedingscentrum vind je gezonde recepten voor als je wilt afvallen. Kijk op www.voedingscentrum.nl/recepten-bij-afvallen of scan de QR-code met de camera op je telefoon. Je gaat dan gelijk naar de recepten.

De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is de basis voor de tips in deze folder.

De Schijf van Vijf laat zien welke producten goed zijn voor je gezondheid.

