

ROOKSTOP WEGWIJZER



**Ik stop
met roken
én ik let
op mijn gewicht**

VRGT

Originele Franstalige versie

Carnet de voyage. J'arrête de fumer tout en surveillant mon poids. © Fares – september 2014

REDACTIE	Béregère Janssen
MET MEDEWERKING VAN	Valérie Dans, Aude Dillis, Dr. Christiane Meyer-Stillemans, Hilde Nachtergael
COMITÉ VAN LEZERS	Fabienne De Vos, Marika Simmons, Caroline Rasson, Dr. Maryse Wanlin
VORMGEVING EN OPMAAK	Marie Mathieu
ILLUSTRATIES	Rakoon

Herwerkte Nederlandstalige versie:

MET MEDEWERKING VAN	Ilse Mertens, Sandrina Schol, Hilde Vandecasteele, Michel Wouters
EINDREDACTIE	Berty Goudriaan
VORMGEVING EN OPMAAK	The Factory Brussels

VRGT vzw – december 2014

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER Sandrina Schol , VRGT vzw, Eendrachtstraat 56, 1050 Brussel

VOORWOORD

Aangezien je dit boekje nu voor je hebt liggen, heb je waarschijnlijk wel wat twijfels over jouw beslissing om te stoppen met roken ... Bijvoorbeeld of je nu niet veel zult aankomen – want dat beweren mensen toch vaak, nietwaar? Of dat een eventuele gewichtstoename het je moeilijk zal maken om je rookstop vol te houden. Die twijfels zijn heel normaal.

Met deze “wegwijzer” willen we je helpen om te achterhalen welke informatie juist is en welke niet, om een beetje te relativeren, om meer zicht te krijgen op je eigen eetgedrag, om je weg te vinden in voedingsland en om je concrete tips te geven in verband met een gezonde en evenwichtige voeding.

In dit boekje is veel ruimte waar je voor jezelf aantekeningen kan maken. Je vindt ook enkele kleine oefeningen. Alles is bedoeld om je zo goed mogelijk te begeleiden op jouw reis naar een nieuw, gezond en rookvrij leven.

1. STOP MET ROKEN ZONDER BIJ TE KOMEN

Stoppen met roken ... waarom?

Je hebt dus besloten om te stoppen met roken. Proficiat!

Je bereidt je voor op je rookstop, je bent net gestopt met roken, of je bent al een tijdje rookvrij. Maar laten we toch eerst even kijken naar je redenen voor deze beslissing.

Waarom wilde je eigenlijk stoppen? Om een betere fysieke conditie te krijgen? Om geld te besparen? Om gezondheidsredenen? Om je vrijer te voelen?

Ik wil(de) stoppen met roken omdat:

-
-
-
-
-

Stoppen met roken – en dit ook volhouden – is niet altijd even gemakkelijk, dat wist je waarschijnlijk al. Misschien ben je bang om iets aangenaams te verliezen: genot, een gewoonte, vrienden. Of misschien ben je bang om er juist iets onaangenaams bij te krijgen: (over)gewicht, zenuwen, angsten ... Waarschijnlijk wil je vooral je levenskwaliteit verhogen en tegelijk je ideale gewicht behouden. Logisch toch!



Zit jij goed in je vel?

Doe de test!

1. Als ik in de spiegel kijk ...
 - a. vind ik dat ik er best goed uitzie.
 - b. ben ik niet helemaal blij met wat ik zie.
2. Mijn jeans ...
 - a. zit niet zo goed.
 - b. zit als gegoten.
 - c. is te klein geworden.
3. Letten op mijn gewicht betekent voor mij ...
 - a. voor mezelf zorgen.
 - b. diëten of vasten.
 - c. een verplichting.
4. Mijn favoriete kleren zijn ...
 - a. eigenlijk alle kleren die in mijn kast hangen.
 - b. alleen die kleren die mijn figuur benadrukken.
5. Om goed in mijn vel te zitten, moet ik ...
 - a. niet aan mijn lichaam denken.
 - b. mijn lichaam verzorgen.
 - c. van mijn lichaam genieten.
 - d. naar mijn lichaam luisteren.

Interpretatie van de antwoorden:

1a = ☺	2a = ☹	3a = ☺	4a = ☹	5a = ☹
1b = ☹	2b = ☺	3b = ☹	4b = ☺	5b = ☺
	2c = ☹	3c = ☹		5c = ☺
				5d = ☺

Jouw antwoorden waren vooral ...

☹ Je bent blijkbaar niet zo tevreden met je gewicht en/of je figuur. Geen nood! In dit boekje vind je allerlei tips om jezelf te aanvaarden zoals je bent en om je beter in je vel te voelen.

☺ Je bent nu wel tevreden over je gewicht en je figuur, maar je wilt toch liever niet te veel bijkomen nu je bent gestopt met roken. Ook daarvoor vind je genoeg tips in dit boekje.

*Ik zal mij regelmatig wegen.
Zo kan ik mijn gewicht opvolgen.*

Voor meer info, zie Praktische fiche 1: Sluit vrede met je weegschaal.



Stoppen met roken = bijkomen?

Je kent in jouw omgeving vast wel mensen die gestopt zijn met roken. En bij iedereen verliep het natuurlijk anders: sommigen zijn geen haar veranderd, anderen zijn wel wat bijgekomen en een paar zijn zelfs een pak zwaarder geworden. Je wilt natuurlijk graag weten hoe het jou zal vergaan nu je gestopt bent met roken. Dus gaan we dat nu eens van dichtbij bekijken ...

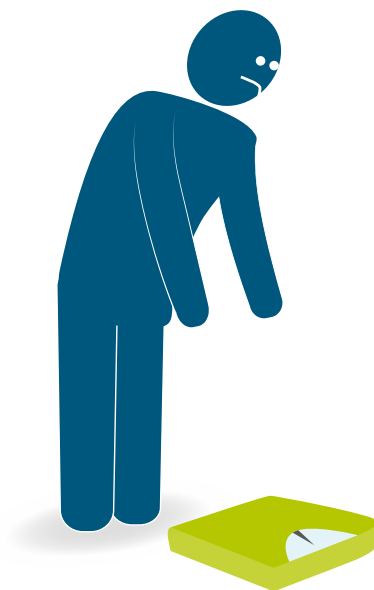
Wat zeggen de statistieken?

Om te beginnen: gewichtstoename is geen vaststaand feit als je stopt met roken: *één roker op drie komt niet bij nadat hij of zij is gestopt!*

Rokers vertrekken echter niet met dezelfde "bagage" als de niet-rokers. Uit heel wat onderzoeken blijkt dat rokers in verhouding minder wegen dan niet-rokers. Rokers zitten dus eigenlijk onder hun natuurlijke gewicht. Tabak heeft namelijk (via allerlei ingewikkelde mechanismen) invloed op je eetlust, je stofwisseling, de opslag van vetten en je energieverbruik. Kort samengevat betekent dat het volgende:

- 1 sigaret = verbranding van 10 kcal
- 1 pakje sigaretten = verbranding van 200 kcal

Als je stopt met roken, verbrand je dus plots minder calorieën, tenminste ... als je je eetgewoonten niet verandert. Stel, je rookte een pakje per dag = 200 kcal per dag erbij = ongeveer 9 kilo per jaar!



Nee, dit is niet echt nieuws om vrolijk van te worden. Maar kom, waar maak jij je eigenlijk dik om? Denk liever aan alle voordelen die stoppen met roken met zich meebrengen: de winst die je boekt op het vlak van gezondheid, levenskwaliteit en vrijheid, al het geld dat je uitspaart en dat je nu aan echt leuke dingen kan uitgeven! Daar doe je het toch voor?

Vul hier je eigen “beslissingsbalans” in. Noteer voor jezelf de voor- en nadelen van roken en de voor- en nadelen van minder of helemaal niet meer roken.

Voordelen van niet roken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voordelen van niet of minder roken

-
-
-
-
-
-

Nadelen van niet roken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nadelen van niet of minder roken

-
-
-
-
-
-

Selecteer nu uit elk vakje één of meerdere elementen die voor jou het zwaarste doorwegen. Zo krijg je een duidelijk beeld van wat je doet twijfelen. Tegelijkertijd zal het je helpen om de nadelen van roken te relativeren.

Eten doen we allemaal

Onderzoek heeft aangetoond dat rokers doorgaans minder goede eetgewoonten hebben dan niet-rokers: zij eten minder groenten, fruit, vezels, volkorenproducten, zuivel, suiker, meervoudig onverzadigde vetten (vis, plantaardige vetten, ...) en ze consumeren meer koffie, alcohol en vlees. Verder hebben ze vaak een voorkeur voor vette en zoute voedingsmiddelen doordat tabak hun smaak- en geurzin aantast.

Bovendien brengen rokers vaak minder tijd door aan tafel: ze slaan het ontbijt vaak over en werken hun maaltijden snel-snel naar binnen om zeker tijd over te houden voor ... een "rookpauze".

Herken je jezelf hierin?

Doe de test hieronder. Beantwoord de vragen eerlijk en zonder (over jezelf) te oordelen. Er zijn geen goede of slechte antwoorden. Hieruit blijkt gewoon hoe je eet en daar is op zich niets mis mee.

Ik ontbijt elke ochtend	ja	neen
Ik eet driemaal per dag	ja	neen
Ik rook soms in plaats van te eten	ja	neen
Ik neem de tijd om mijn maaltijden te bereiden	ja	neen
Ik eet vaak hetzelfde	ja	neen
Ik eet graag en geniet ervan	ja	neen
Ik drink veel koffie	ja	neen
Ik drink elke dag een of meerdere glazen wijn of bier	ja	neen
Ik verbied mezelf bepaalde voedingsmiddelen	ja	neen
Ik eet tussendoortjes	ja	neen

Mijn eerste conclusies in verband met mijn eetgewoonten zijn:

-
-
-
-
-

Waar komen die verschillen vandaan?

Tabaksgebruik verandert je reukzin en bijgevolg ook je smaakzin. Als je rookt, ruik je dus niet meer zo goed en je proeft ook minder. Daardoor grijp je onbewust meer naar zoute en vette voeding met een sterkere smaak, zoals gerechten met veel saus.

Als je niet meer rookt, valt dat weg. Tegelijkertijd is de kans groot dat je dat gemis (het roken) gaat compenseren door meer te eten en/of te snoepen

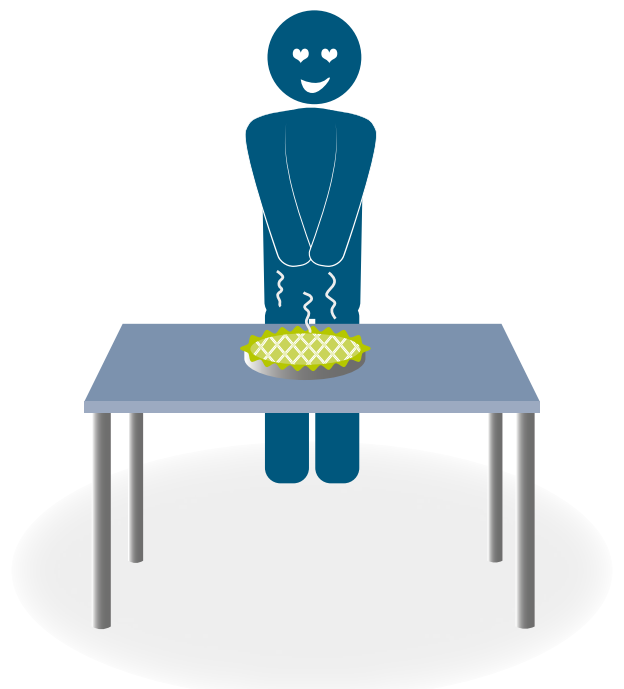
Waarom krijg je meer zin in suiker als je stopt met roken?

Nicotine stimuleert de afgifte van dopamine en serotonine in je lichaam. Dat zijn stoffen die je humeur positief beïnvloeden en je een goed gevoel geven. De afgifte van serotonine in de hersenen heeft bovendien een angstwerend effect.

De aanmaak van serotonine wordt ook (indirect) gestimuleerd door het eten van met suiker gezoete producten.

Als je stopt met roken, zal de serotoninespiegel in je lichaam drastisch dalen bij gebrek aan nicotine. Dat betekent dus dat dat prettige en kalmerende effect ook verdwijnt. En dat vind je natuurlijk niet tof, want het is al moeilijk genoeg om te stoppen met roken. Dus ga je bewust of onbewust op zoek naar iets wat dat gevoel weer kan oproepen. Suiker kan dat: het activeert namelijk de hersengebieden van beloning en van motivatie – mmm, lekker, ik wil meer – net zoals drugs dat doet. Verslaving aan suiker is geen fabeltje ...

Er is ook goed nieuws: door te stoppen met roken verbetert jouw reuk- en smaakzin. Je zult daardoor geleidelijk aan je eetgewoonten veranderen. Je ontdekt heerlijke nieuwe smaken zoals die van kruiden (bieslook, peterselie, basilicum, koriander,...) die je smaakpapillen zullen prikkelen. Je zult stilaan minder smaakmakers nodig hebben, en minder verlangen naar zoute en vette gerechten. Zo zul je misschien wel wat meer eten als je stopt met roken, maar ook gezonder.



2. LAAT JE NIET LEIDEN DOOR JE GEVOELENS

Roken is voor veel mensen een manier om met moeilijke situaties of bepaalde emoties (frustratie, boosheid, verdriet enz.) om te gaan of ze te verwerken. Rokers grijpen vaak onbewust of uit gewoonte naar een sigaret. Onderstaande citaten zijn dan ook voor de meeste rokers – en waarschijnlijk ook voor jou – heel herkenbaar.

“Ik heb een sigaret gerookt om te kalmeren, want ik was woest.”

“Roken helpt me om te gaan met de stress op mijn werk.”

“Na die discussie voelde ik mij zo slecht, dat ik meteen een sigaret heb opgestoken.”

“Ik ben vorig jaar na het overlijden van mijn partner weer beginnen te roken.”

“Op dit moment heb ik zoveel zorgen dat ik echt niet kan stoppen met roken.”

Emoties: een gevoelig onderwerp

Tegenwoordig staan we vaak verder af van onze emoties. En dat roept vragen op. Wat betekent dat gevoel nu precies? Waarom heb ik nu juist dat gevoel? Waar zijn al die emoties eigenlijk goed voor? Hoe kan ik mijn gevoelens uiten zonder me slecht te voelen of anderen te kwetsen?

Een gevoel of emotie is een reactie op iets dat zich voordoet. Je kan verdrietig zijn omdat je partner je heeft verlaten, gefrustreerd omdat je professioneel ter plaatse blijft trappelen, kwaad door een stomiteit van een van je kinderen enz. Die gevoelens kunnen gepaard gaan met negatieve gedachten als: ik zal nooit de ware vinden, ze willen niet dat ik mij verder ontplooi, dat kind kan ook nooit eens iets goed doen, ik heb er genoeg van,...

Emoties zijn ook letterlijk voelbaar in je lichaam. Als je bijvoorbeeld bang bent voor je examens (emotie), denk je bij jezelf dat je er nooit voor zult slagen (negatieve gedachte) en krijg je buikpijn (lichamelijk gevolg).

Als zo iets gebeurde toen je nog rookte, stak je een sigaret op en dat hielp dan (of toch een beetje). Nu je bent gestopt met roken, kunnen dergelijke gevoelens wel eens intenser worden. En in plaats van een sigaret op te steken (zoals vroeger), grijp je nu misschien naar iets lekkers om je beter te voelen. Een zak chips voor de tv na een stresserende werkdag, een reep chocola als comfort food als je een dipje hebt, voortdurend snoepen wanneer je een vervelende taak moet uitvoeren, enzovoort. We laten ons allemaal wel eens (ver)leiden door onze gevoelens en eten of snoepen dan vaak meer zonder er echt bij stil te staan.

Sorry ...

Te veel emoties!



In de volgende emotionele situaties heb ik de neiging om veel meer te gaan eten of snoepen:

-
-
-
-
-

We geven even een concreet voorbeeld:

Sylvie wil graag afvallen en volgt een dieet. Op een zondag wordt ze uitgenodigd voor een etentje bij haar ouders. Als ze daar arriveert, ziet ze dat haar moeder de tafel feestelijk heeft gedekt en een driegangmenü heeft voorzien, compleet met aperitief! Sylvie ergert zich aan de hele situatie. Ze zegt bij zichzelf dat ze vandaag wéér haar dieet niet zal kunnen volgen, dat ze het beu is, dat het haar nooit zal lukken. Tegelijkertijd is ze boos op haar moeder, en voelt ze zich ontmoedigd. Maar ze zwicht toch voor al dat lekkers en ze eet zelfs te veel ... waardoor ze uiteindelijk nog meer ontmoedigd is als ze 's avonds thuis komt.



Denk eens rustig na over je eigen gedrag. In welke situaties wordt jouw eetgedrag mogelijk beïnvloed door (negatieve) gedachten en gevoelens? Lijst die situaties hieronder op. Ben je je bewust van de gevolgen hiervan op jouw welzijn?

-
-
-
-

Boosheid en angst onder de loep

Boosheid en angst stimuleren je autonoom zenuwstelsel: je hart begint sneller te kloppen, je ademhaling wordt sneller, je begint te zweten en je spieren spannen zich op. Wanneer je lichaam zo reageert, is de kans groot dat je iets gaat eten of snoepen om te kalmeren. Dat kan eventjes helpen, maar helaas komt die boosheid of angst al snel weer terug. Bovendien krijg je daarbovenop nog een schuldgevoel (je hebt meer gegeten of gesnoept dan je eigenlijk wilt), je zelfvertrouwen krijgt een deuk en je voelt je nog slechter. In het slechtste geval begin je in zo'n situatie niet te eten of te snoepen, maar grijp je weer naar een sigaret ... Je kan dus maar beter leren omgaan met deze emoties!



Wat kan je in zo'n situatie doen?

Je kan proberen om je lichaam te ontspannen en ook innerlijk tot rust te komen.

Geef op een schaal van 0 tot 10 aan waar jij op dat moment staat. 0 staat bijvoorbeeld voor "helemaal niet zenuwachtig" en 10 voor "vreselijk zenuwachtig".



Wanneer je niet hoger scoort dan 7, dan zou één van volgende oefeningen kunnen helpen om te ontspannen:

- *Haal diep adem en relax* (zie Praktische fiche 2 op pagina 26).
- *Kom weer tot jezelf* (zie Praktische fiche 3 op pagina 27).

Wanneer je hoger scoort dan 7, dan kan je beter een oefening doen waarbij je je lichamelijk kan afreageren:

- *Stretch!* (zie Praktische fiche 4 op pagina 28).

We hebben tot nu al veel over "eten" gezegd, maar nog niets over "honger". Hoe komt dat?

De automatische piloot en de afwezige geest

We leven de helft van de tijd op automatische piloot. Door ons jachtige leven vergeten we steeds vaker te luisteren naar de signalen die ons lichaam uitzendt. Onze gedachten dwalen regelmatig af, we zijn ons niet echt meer bewust van wat er gebeurt, wat we beleven en nog minder wat we voelen. En ook ons gevoel voor "honger" laat ons nogal eens in de steek.

Het concept mindfulness werd uitgewerkt door dr. Jon Kabat-Zinn. Het gaat erom dat we onze aandacht volledig richten op het "nu", met een milde blik en zonder te oordelen.

Als je stopt met roken, is dat een uitstekende gelegenheid om weer voeling te krijgen met je lichaam, om weer te leren luisteren naar de signalen. Dat is de bedoeling van mindfulness.



Wow, ik ben helemaal zen!

Hebben we allemaal en altijd op dezelfde manier honger?

In principe kunnen we honger herkennen aan het lege gevoel in onze maag: ons lichaam vraagt om een nieuwe voorraad energie zodat het goed kan (blijven) functioneren. De suikerspiegel daalt en onze maag begint te knorren, we worden moe of geïrriteerd. Dat is het hongergevoel dat we als baby gekend hebben en waardoor we begonnen te huilen tot de honger gestild werd. Als kind onderbraken we regelmatig onze activiteiten om even bij te tanken, zodat we weer brandstof hadden om verder te kunnen spelen. Eten is dus een reactie op een primaire behoefte.

Stilaan veranderde onze houding tegenover honger en eten onder invloed van onze omgeving. Wie hoorde vroeger nooit eens de volgende uitspraken?

“Als je je bord niet leeg eet, dan krijg je geen dessert, hoor.”

“Houd je mond en eet!”

“Zit niet met je eten te spelen, er zijn zoveel kinderen die sterven van de honger.”.

Het is niet gemakkelijk om het onderscheid te maken tussen “honger” of “zin”, maar probeer het toch even ... Denk aan twee verschillende voedingsmiddelen: één dat je heel erg lekker vindt (bv. een Luikse wafel) en een ander dat je zelf niet direct zou kiezen (bv. een appel).

Stel jezelf vervolgens de vragen: “Zou ik nu een wafel kunnen eten?” en “Als ik geen wafel had, zou ik dan een appel kunnen eten?” Als het antwoord op de tweede vraag neen is, heb je geen “honger”, maar gewoon “zin” om iets te eten.



Velen van ons hebben als volwassene echter een houding ontwikkeld als reactie op al die vermanende woorden die we als kind te horen kregen. Nu zeggen we misschien:

“Ik eet als ik dat wil en wanneer ik dat wil.”

“Ik eet gewoon chocolade als ik daar zin in heb.”

En zo zijn we stilaan ons hongergevoel gaan verwarren met heel andere gevoelens ... Onze relatie met voeding is daardoor uiteindelijk veel complexer geworden. Volgens Jan Chozen Bays is eten voor sommigen zelfs “een vorm van vrij verkrijgbare medicatie om de stress en angst als gevolg van een hectisch leven te verminderen” (Jan Chozen Bays, Mindful eten, een gezonde en vreugdevolle relatie met voedsel).

Wil je leren om eerst even “stil te staan” en na te denken voor je begint te eten? Om bewuster te zijn van je ervaringen en behoeften? En vooral om gewoon weer plezier te beleven aan eten? Doe dan de oefening die je vindt in de Praktische fiche 5 op pagina 29.

Kleine verklarende woordenlijst

Honger

Honger is de natuurlijke lichamelijke behoefte om iets (het maakt niet echt uit wat) te eten. Het is het geheel van gevoelens wanneer je een tijd niet hebt gegeten. Honger zet je aan om op zoek te gaan naar voedsel en dat op te eten. Het uit zich als een leeg gevoel en een knorrende maag en gaat soms gepaard met vermoeidheid, angst of geïrriteerdheid.

Zin

Eetlust is de zin (of trek) in één of meer welbepaalde voedingsmiddelen. Het gaat om iets wat je al kent, wat je lekker vindt en waarvan je weet dat je er goed door gaat voelen. Dus als je zin hebt in chocolade, zal je eetlust niet worden bevredigd door een appel of een peer.

Verzadiging

Het verzadigingsgevoel begint tijdens het eten, als het hongergevoel verdwijnt. Het zorgt er uiteindelijk voor dat je stopt met eten. Je ervaart een comfortabel en voldaan gevoel. Dit gevoel blijft bestaan tot het voedsel is verteerd en je suikerspiegel weer begint te dalen.

Voldaan gevoel

Dit is het aangename gevoel dat wordt veroorzaakt door een volle maag. Je hebt geen behoefte meer om te eten, tot op het moment dat je eetlust weer de kop opsteekt of totdat je honger krijgt.

Bron: M. Le Barzic, A. Basdevant, B. Guy-Grand, 2004

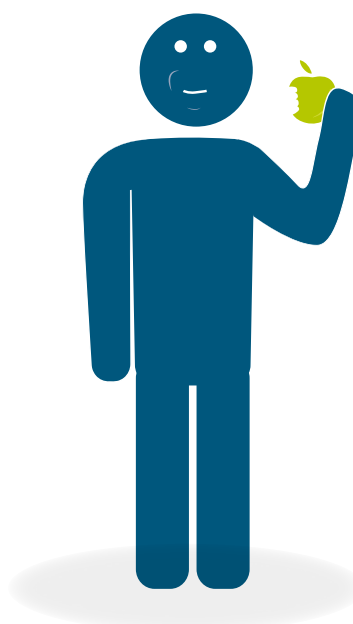
3. EET EVENWICHTIG EN REGELMATIG = DE BASIS VAN EEN GEZONDE VOEDING

Aangezien honger wijst op een natuurlijke behoefte van ons lichaam, zouden we ons gevoel moeten volgen. Dat zou betekenen dat je op zoek gaat naar eten als je honger hebt, je de voedingsmiddelen kiest die je lekker vindt en je stopt met eten als de honger en het plezier om te eten verdwenen zijn. Logisch toch?

Hoe zit dat tijdens de feestdagen? En als je afgesproken hebt met vrienden op restaurant? Of wanneer je in een dipje zit of stijf staat van de stress? Dan wordt het plots allemaal wat minder vanzelfsprekend ...

Ook jij komt zeker – al is het maar af en toe – in zulke sociale of emotionele situaties terecht. Ze zorgen ervoor dat je even wat minder goed luistert naar je gevoel en de signalen van je lichaam. Je kan daar op verschillende manieren mee omgaan. Als je goed in je vel zit en je je evenwicht hebt gevonden, zul je geen schuldgevoelens hebben omdat je even afweek van je gezonde voedingspatroon. Oké, je bent naar het huwelijksfeest van je neef geweest en je hebt met volle teugen genoten van het aperitief en de hapjes, je hebt meer gegeten en gedronken dan normaal en je hebt dat heerlijke maar zware dessert ook niet laten staan. De volgende dag zul je ongetwijfeld minder honger hebben en zul je instinctief minder of lichter eten, zonder je te kwellen met gedachten als: ik had gisteren niet zoveel moeten eten, wat ben ik toch stom geweest.

Onze boodschap is dan ook in de eerste plaats: wees niet te streng voor jezelf!



Geef in de volgende tabel eens aan hoe het nu zit met de kwaliteit van jouw voedingspatroon. Markeer de antwoorden die het meest van toepassing zijn op je huidige eetgewoonten.

	0	1	2
Ontbijt je elke dag?	nee, nooit	soms	ja
Eet je tussendoortjes?	ja	–	nee
Drink je vaak frisdrank met suiker?	ja, elke dag	nee, af en toe	nee, nooit
Hoe vaak eet je fruit?	af en toe	1 x per dag	2 x per dag
Hoe vaak eet je groenten?	af en toe	1 x per dag	minstens 2 x per dag
Eet je elke maaltijd zetmeelproducten (brood, aardappelen, rijst, pasta ...)?	nee	–	ja
Hoe vaak eet je dierlijke eiwitten (vlees, eieren)?	minder dan 1 x per dag	–	1 à 2 x per dag
Hoe vaak eet je vis of zeevruchten?	nooit	1 x per week	minstens 2 x per week
Gebruik je altijd zout zonder eerst te proeven?	ja	–	nee
Hoeveel water drink je per dag?	minder dan 30 cl	0,5 à 1 liter	minstens 1,5 liter

Score: / 20

Interpretatie van je score:

15 of meer

Je hebt een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon. Probeer dat zo te houden, ook als je gestopt bent met roken. Als je soms toch de neiging hebt om meer te eten of te snoepen – door het gemis aan nicotine of door stress – probeer dan zeker één van de technieken die beschreven staan in de praktische fiches 2, 3 en 4.

Tussen 10 en 14

Het zou je goed doen als je je voedingspatroon een beetje aanpast. Kijk nog eens op welke vragen je 0 scoorde en probeer ten minste twee daarvan de komende dagen te verbeteren. Dat zal je zeker helpen om minder of niet bij te komen als je bent gestopt met roken.

Minder dan 10

Jouw voedingspatroon kent weinig regelmaat en variatie. Hier kan je verandering in brengen door regelmatig en gevarieerder te eten. Zorg er wel voor dat je met (nog meer) plezier blijft eten. Weet je niet hoe je daaraan moet beginnen? Vraag dan gerust raad aan een diëtist of voedingsdeskundige (zie pagina 23).

Evenwichtig eten: wat betekent dat nu eigenlijk?

Evenwichtig eten betekent dat je voedingsmiddelen uit de verschillende voedingsgroepen combineert zodat je steeds alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft om goed te kunnen functioneren en op gewicht te blijven. Eiwitten, koolhydraten, vetten en water horen hier zeker bij.

Het gaat dus steeds om een evenwichtige combinatie van de verschillende voedingsmiddelen. Als je alleen maar groenten en fruit eet, dan krijg je te weinig eiwitten (= brandstof voor de spieren) binnen. Leef je op chocolade, zoete koekjes en taarten, dan krijg je veel te veel koolhydraten (suikers) en vetten binnen en heb je een ernstig tekort aan alle andere broodnodige voedingsstoffen.



We geven je hier een aantal belangrijke richtlijnen voor een gezond eetpatroon.

- Gezonde voeding is gebaseerd op drie basisprincipes: evenwicht, variatie en matigheid.
- Geef de voorkeur aan fruit, groenten, graanproducten en aardappelen. Door te stoppen met roken gaan je reuk- en smaakzin er weer op vooruit: een ideale gelegenheid dus om allerlei soorten fruit en groenten te (her)ontdekken.
- Beperk het gebruik van voedingsmiddelen die te veel verzadigde vetten (bv. kaas en charcuterie) en/of suiker (snoep, chocolade, gebak ...) bevatten.
- Let op voor ongezonde tussendoortjes en eetbuien. Nicotine bevordert het verzadigingsgevoel, dus als je stopt met roken, zul je dat onbewust willen compenseren.
- Eet drie hoofdmaaltijden en twee tot drie (liefst gezonde) tussendoortjes.
- Begin de dag met een echt ontbijt, bijvoorbeeld een boterham of ontbijtgranen, een stuk fruit, een potje yoghurt en een kop thee.
- Kies voor je hoofdmaaltijd liefst een mager stuk vlees (kipfilet, konijn, magere ham, biefstuk ...) of vis, met voldoende groenten (gekookt of rauw) en in combinatie met aardappelen, pasta, rijst of brood
- Beperk het gebruik van verzadigde vetzuren bij de bereiding en vervang ze door vetten rijk aan onverzadigde vetzuren, overdrijf niet met sauzen. Als dessert eet je bij voorkeur fruit en/of yoghurt.
- Drink regelmatig en voldoende water, thee, soep,...
- Let wel op met koffie, want dat heeft een stimulerende werking en wordt bovendien vaak geassocieerd met roken. Drink het dus met mate.
- Wees voorzichtig met alcohol: het is een caloriebom en zet aan tot roken.

Voor smakelijke ideetjes en slimme tips voor tussendoortjes, zie Praktische fiche 6 op pagina 30.

4. BEWEEG EEN BEETJE MEER EN VOEL JE VEEL BETER

Je ideale gewicht behouden is natuurlijk niet alleen een kwestie van eten. Ook voldoende bewegen is van groot belang.

Denk je nu: bewegen, pffff, moet dat echt? Word je al moe als je het woord "sporten" hoort? Heb je absoluut geen zin om je elke dag in het zweet te werken? Dan moet je nu zeker verder lezen!

Lichaamsbeweging moet je namelijk niet opvatten als een vervelende straf, een zware last of een bijkomende verplichting ... integendeel. Bij bewegen denken wij vooral aan plezier hebben, genieten en je goed voelen. En daar kan je toch niets op tegen hebben? Bewegen levert bovendien heel wat voordelen op. Door te bewegen:

- kan je calorieën verbranden die je vroeger kwijtraakte door te roken;
- voel je je beter en heb je minder snel stress, waardoor het risico op eetbuien afneemt;
- blijf je gemakkelijker op gewicht of val je zelfs af.

Bewegen betekent ook niet noodzakelijk intensief of op hoog niveau sporten. Dat kan natuurlijk, maar het is absoluut geen must. Dagelijks dertig minuten bewegen aan een tempo waarbij je hart iets sneller gaat slaan is voldoende. Dit mag ook gespreid worden over de dag in blokken van minstens 10 minuten. Bewegen maakt immers gewoon deel uit van je dagelijks leven: de trap oplopen, naar je werk gaan, boodschappen doen, de kinderen afhalen van school ... Door al deze verplaatsingen verbrand je energie, zelfs zonder het te beseffen. Doe je graag aan sport, dan is het voldoende om minstens drie keer per week gedurende minstens 20 minuten te sporten met een hoge intensiteit zoals tennissen, voetballen, zwemmen, joggen, ...



Duid in onderstaande lijst aan wat je zelf al doet of zou kunnen doen om meer te bewegen. Vul de lijst eventueel aan met andere activiteiten.

- De hond uitlaten.
- Te voet naar de bakker gaan.
- Het huis kuisen.
- De kinderen te voet naar school brengen en weer afhalen.
- Te voet naar het werk gaan.
- De trap nemen in plaats van de lift.
- Een halte eerder van de tram/bus/metro stappen en de rest te voet afleggen.
- De rook- en koffiepauze vervangen door een gezonde pauze, zoals een wandeling maken.
-
-
-
-

Hoe je eigen beweging meten

Een andere manier om aan je dagelijkse beweging te komen is het zetten van 10.000 stappen per dag. Je kan dus je eigen activiteit meten door simpelweg je aantal stappen per dag te tellen. Om je een idee te geven wat dat inhoudt en hoeveel tijd je dat kost, geven we je hier een beknopt overzicht:

Niveau van activiteit	Aantal stappen per dag	Aantal minuten per dag
Niet actief	minder dan 3.000	0
Een beetje actief	3.000 à 6.000	15
Actief	ca. 10.000	30

Een actieve persoon zet dus al gauw meer dan 10.000 stappen per dag, wat ook de aanbevolen hoeveelheid beweging is per dag (meer mag altijd, natuurlijk).

Lijkt 10.000 stappen per dag je veel?

Vergis je niet ... misschien kom je zelf ook al aardig in de buurt zonder het te weten! Koop eventueel een stappenteller of download een applicatie voor je smartphone en je weet meteen hoe ver je staat. De gemiddelde Vlaming zet ongeveer 6.000 stappen per dag, dus dat is slechts 4.000 stappen verwijderd van het streefdoel. En 4.000 stappen komt neer op een gemiddelde activiteit van 30 minuten per dag. Zie ook Praktische fiche 7 op pagina 33 voor concrete tips en informatie.

Je hoeft je uiteraard niet te beperken tot wandelen om een stap in de goede richting te zetten. Je kan bijvoorbeeld ook gaan fietsen, zwemmen, aan yoga doen ...

In het volgende schema zie je nog wat voorbeelden van activiteiten en de tijd die je eraan moet besteden om hetzelfde effect te hebben als na een gemiddelde activiteit van 30 minuten.

Intensiteit	Voorbeelden van activiteiten	Tijdsduur
Laag	<ul style="list-style-type: none">• rustig wandelen (4 km per uur)• de vensters kuisen, de auto wassen, stof afnemen• biljarten, petanque spelen, frisbeeën, golfen, zeilen, volleyballen, tafeltennis spelen (geen competitie)	45 minuten
Gemiddeld	<ul style="list-style-type: none">• snel wandelen (6 km per uur)• in de tuin werken (niet te zwaar, bv. bladeren ruimen)• iets dragen (van enkele kilo's)• ballroomdansen, rustig fietsen of zwemmen, aquagymmen	30 minuten
Hoog	<ul style="list-style-type: none">• wandelen of fietsen in heuvelachtig gebied• verhuizen, de tuin ompspitten• joggen (10 km per uur), mountainbiken, snel zwemmen, touwtje springen, een vechtsport beoefenen, tennissen, squashen	20 minuten

Denk even rustig na over welke activiteiten je nog zou kunnen ondernemen om je aantal stappen per dag te verhogen. Noteer dat hieronder.

Dit zou ik elke weekdag kunnen doen om nog meer te bewegen:

-
-
-
-
-

Dit zou ik elk weekend kunnen doen om nog meer te bewegen:

-
-
-
-
-

Kies dan uit beide lijstjes een activiteit en probeer die een maand lang uit om de voordelen ervan te ontdekken en om te ervaren of die activiteit bij je past.

Tips & tricks

Hieronder vind je nog een aantal tips & tricks die je misschien kunnen helpen om gemotiveerd te blijven.

Duid aan welke tips jou aanspreken.

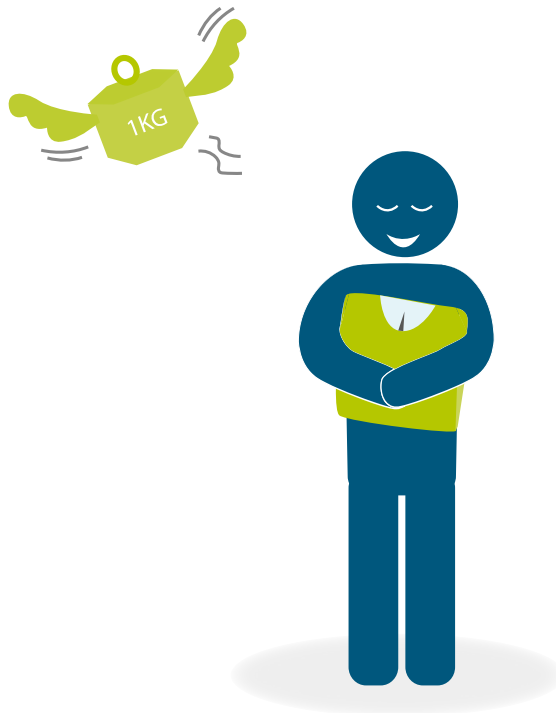
- Ik stel een vast weekschema op, want als je iets maar vaak genoeg herhaalt op dezelfde manier en op hetzelfde tijdstip, dan wordt het vanzelf een gewoonte.
- Ik plan mijn activiteiten in mijn agenda en wijk niet af van mijn planning.
- Als de activiteit direct na mijn werkuren gepland is, neem ik mijn outfit al mee naar mijn werk zodat ik niet eerst nog naar huis hoeft te gaan (en dan misschien geen zin meer heb om nog weg te gaan).
- Ik leg redelijke en haalbare doelstellingen vast en ik noteer elke dag mijn vooruitgang.
- Ik ben creatief: ik wissel regelmatig van activiteit of varieer mijn oefeningen/parcours zodat het niet gaat vervelen.
- Ik vraag een vriend(in) om samen met mij te sporten. Dat is toffer dan in mijn eentje en dan ben ik veel gemotiveerder.

Mocht je nu nog niet overtuigd zijn van de voordelen en de fun van bewegen en sporten, dan kan dit overzicht van calorieverbruik je misschien een laatste duwtje in de rug geven ...

- Lezen, schrijven, nadenken: 50 calorieën per uur.
- De hond uitlaten: 200 calorieën per uur.
- Tuinieren: 200 à 400 calorieën per uur.
- Het huishouden doen: 200 à 300 calorieën per uur.
- Wandelen: 250 à 500 calorieën per uur.
- Traplopen: 400 à 500 calorieën per uur.
- Zwemmen: 300 à 800 calorieën per uur.
- Joggen (10 km per uur): 700 à 900 calorieën per uur.

Je merkt dus dat de calorieën die je vroeger verbrandde door te roken, ook als sneeuw voor de zon verdwijnen door hele eenvoudige, alledaagse activiteiten. Je hoeft dus echt niet aan topsport te doen om resultaat te boeken. Slechts 30 minuten lichaamsbeweging per dag heeft al een positieve invloed op je gezondheid. En het is bovendien een fantastische manier om te ontstressen. Kies zeker een activiteit die je ligt en waaraan je plezier beleeft.

Wil je meer info over het project 10.000 stappen? Neem dan eens een kijkje op www.10000stappen.be of www.vigez.be.



5. HEB JE HULP NODIG?

Afhankelijk van welke hulp je precies zoekt, kan je bij verschillende personen en instanties aankloppen. We zetten ze hier even op een rijtje, met een woordje uitleg. In principe ga je best altijd eerst te rade bij een arts of erkend tabakoloog als je vragen of problemen hebt in verband met rookstop en voeding. Zij kunnen je altijd doorverwijzen naar een diëtist als dat nodig is.

Een tabakoloog

Voor hulp bij het stoppen met roken en tabaksontwenning, kan je terecht bij een tabakoloog. Een erkend tabakoloog is een gezondheidswerker of een psycholoog die de opleiding Tabakologie en rookstopbegeleiding heeft gevolgd. De begeleiding door een tabakoloog gebeurt meestal individueel, en wordt soms ook in groep georganiseerd.

Consultaties bij een erkend tabakoloog (privé of in het ziekenhuis) worden terugbetaald door het ziekenfonds.

Een lijst met erkende tabakologen vind je op www.erkendetabakologen.be

Je huisarts

Als je hulpvraag nog niet erg duidelijk is, of als je je daar het beste bij voelt, kan je natuurlijk eerst naar je huisarts stappen. Daar kan je vertellen waar je mee zit en wat je probleem is. Hij of zij kan je indien nodig doorverwijzen naar de juiste gespecialiseerde hulp.

Een diëtist

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) verenigt de Vlaamse diëtisten met een wettelijk erkend diploma.

Wat een diëtist voor jou kan betekenen:

- Een luisterend oor en professioneel voedingsadvies op maat.
- Informatie over gezonde en evenwichtige voeding, alternatieve voedingswijzen, beweging ...
- Praktische hulp, aangepast aan jouw situatie: concrete voorstellen voor een voedingsplan en/of dieet; hulp bij het ontcijferen van etiketten op voedingsmiddelen; tips, recepten en kooklessen; hulp bij het vinden/aankopen van de juiste producten.

Je vindt een lijst met erkende diëtisten in jouw buurt via www.vbvd.org/zoek.php

Tabakstop

Tabakstop bestaat uit een team van erkende tabakologen die naar je luisteren en je met raad en daad kunnen bijstaan.

Bellen naar Tabakstop is gratis en kan elke werkdag van 15.00 tot 19.00 uur op het nummer 0800 111 00.

Je kan ook eerst een kijkje nemen op de website en eventueel online een vraag stellen of een brochure downloaden: www.tabakstop.be

MIJN PRAKTISCHE FICHES



FICHE 1
SLUIT VREDE MET JE WEEGSCHAAL



FICHE 2
HAAL DIEP ADEM EN RELAX



FICHE 3
KOM WEER TOT JEZELF



FICHE 4
STRETCH!



FICHE 5
EET BEWUST



FICHE 6
**EET GEZONDE TUSSENDOORTJES,
DRINK VEEL WATER EN KOOK GEVARIEERD**



FICHE 7
ZET 10.000 STAPPEN PER DAG

PRAKTISCHE FICHE 1

SLUIT VREDE MET JE WEEGSCHAAL

Sta jij elke dag op de weegschaal? Stop daar dan maar meteen mee, want dat heeft absoluut geen zin. Als je jezelf één keer per week weegt, is dat meer dan voldoende. Jezelf dagelijks (of zelfs meerdere keren per dag) wegen, heeft vaak zelfs een averechts effect.

Blijf uit de buurt van je weegschaal tijdens periodes van een te verwachten (lichte) gewichtstoename. Voor vrouwen kan dat bijvoorbeeld het geval zijn tijdens de menstruatie.

Weeg je niet de dag na een restaurantbezoek of feestje. Door het hogere zoutgehalte van het eten, kan je vocht vasthouden met een vals verhoogd resultaat op de weegschaal.

Staar je niet blind op een getal. Om een goed idee te krijgen van je gewicht, bereken je beter het gemiddelde van een hele maand.

Kies voor een eenvoudige weegschaal. Zet hem steeds op een harde ondergrond – bijvoorbeeld een tegelvloer – en volledig waterpas, om afwijkingen te voorkomen.

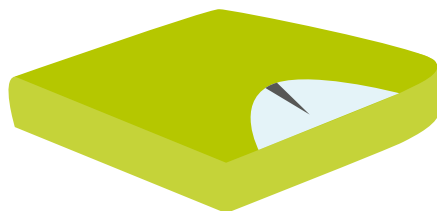
Weeg je altijd in dezelfde omstandigheden: bij voorkeur 's morgens, altijd op hetzelfde tijdstip, nuchter, naakt of in ondergoed en nadat je naar het toilet bent geweest.

Neem de juiste houding aan als je op je weegschaal staat. Sommige weegschalen zijn hier erg gevoelig voor. Lees er eventueel de gebruiksaanwijzing op na.

- Ga op de weegschaal staan zonder ergens op te steunen. Zet je voeten goed plat en zo symmetrisch mogelijk.
- Zorg ervoor dat je gewicht gelijk verdeeld is over je twee benen.
- Buig zo weinig mogelijk naar voren bij het aflezen van de display; buig gewoon je hoofd zodat de naald niet beweegt of het getal verandert.

Gebruik steeds dezelfde weegschaal. Weegschalen zijn nooit perfect gelijk; de ene weegschaal kan dus een iets ander gewicht aangeven dan de andere.

Is er een groot verschil tussen twee opeenvolgende metingen zonder duidelijk aanwijsbare reden, controleer dan even de batterijen of de werking van de naald. Weeg je eventueel eens op een andere weegschaal om na te gaan of het wel degelijk aan je weegschaal ligt.



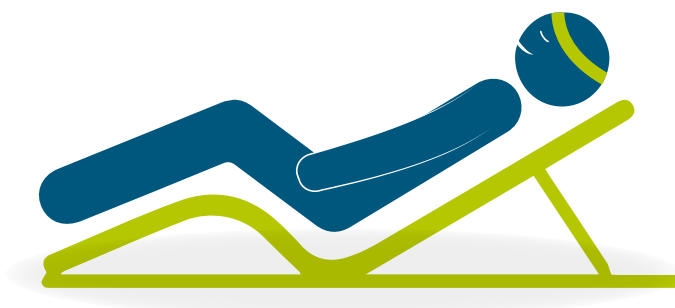
PRAKTISCHE FICHE 2

HAAL DIEP ADEM EN RELAX

Deze oefening kan van pas komen wanneer je de nood voelt om je even terug te trekken omdat de emoties te hoog oplopen. Deze oefening zorgt ervoor dat je weer kalm wordt en je de vicieuze cirkel (emotie > automatische reactie > sterkere emotie > ...) kan doorbreken.

Volg deze stappen:

- Adem heel rustig uit, alsof je een ballon bent die langzaam leegloopt.
- Adem een klein beetje lucht in. Adem dan weer heel rustig uit.
- Adem vervolgens gewoon in en uit op je eigen natuurlijke manier, zonder iets te forceren.
- Richt je aandacht op je ademhaling: observeer rustig hoe je in- en uitademt: dit bevordert een aangename buikademhaling.
- Probeer de manier van ademen te vinden die het meest comfortabel is voor jou, die je het minst moeite kost. Houd dan telkens even je adem in na het inademen, en blokkeer je ademhaling even na het uitademen. Doe dit op een rustige en ontspannen manier zonder je te forceren.



Zodra je de emotie(s) voelt opkomen, probeer je die te “bevriezen” door een eenvoudige handeling (bijvoorbeeld door in je handen te klappen of “stop” te zeggen) en start je onmiddellijk met bovenstaande ademhalingsoefening. Op deze manier leer je geleidelijk aan je emotionele reacties tegen te gaan of stop te zetten.

Bron: C. Cungi (2006), geciteerd door C. Hofman in “Traitement du surpoids et de l’obésité. Quelles stratégies CC comme alternative aux régimes” in Métiers pour aider. Apport de l’approche cognitivo-comportementale et de ses outils. Georg Editeur – septembre 2010.

PRAKTISCHE FICHE 4

KOM WEER TOT JEZELF

De bedoeling is dat je gedurende drie minuten stopt met wat je aan het doen bent en jezelf gaat observeren – je kan dit om het even waar en op eender welk moment doen.

Edel Maex stelt voor om de oefening uit te voeren aan de hand van de volgende drie vragen:

1. Hoe gaat het nu met jou?

Vraag je af hoe het nu met je gaat. Kijk aandachtig naar je gevoelens en gewaarwordingen op dit moment. Observeer dit alles met mildheid en zonder te oordelen.

2. Hoe adem je nu?

Let nu op je ademhaling. Als je gedachten even afdwalen, richt dan gewoon weer opnieuw je aandacht op je ademhaling.

3. Hoe voel jij je nu in je lichaam?

Richt nu je aandacht op je hele lichaam. Word je bewust van je lichaam, concentreer je erop en blijf heel bewust ademen.

Bron: Edel Maex. Mindfulness. In de maalstroom van je leven. Lannoo, 2006.



PRAKTISCHE FICHE 4

STRETCH!

Waarom?

Stretchen vermindert de spierspanning en helpt je zo te ontspannen en spierproblemen te voorkomen. Daarnaast zorgt stretching ervoor dat je je aandacht richt op je verschillende lichaamsdelen en hun werking. Door te stretchen leer je ook de (soms overdreven) controle van je geest over je lichaam even los te laten. Bovendien stimuleert het de bloedsomloop en geeft het je onmiddellijk een aangenaam en rustig gevoel.

Wanneer?

Stretchen kan je altijd en overal doen: terwijl je de krant leest, als je met je vriend(in) telefoneert, wanneer je op de bus staat te wachten ... Elk moment is goed voor enkele eenvoudige stretchoefeningen die je onmiddellijk een aangenaam en ontspannen gevoel geven.

Hoe?

Begin met een opwarming van 10 à 30 seconden eenvoudige stretching. Beweeg telkens millimeter per millimeter tot je een lichte spanning voelt. Houd dan je houding even vast, zodat de spanning weer kan verdwijnen. Herhaal dit verschillende keren. Zo verminder je heel zachtjes aan de spierspanning en bereid je je voor op de eigenlijke stretching.

Doe weer dezelfde oefening, maar verdiep nu elke beweging tot je opnieuw een lichte spanning voelt. Houd deze houding 10 à 30 seconden vast.

Haal ondertussen bewust adem en let erop dat je nooit je adem inhoudt tijdens een oefening. Bijvoorbeeld: adem uit bij het naar voren buigen voor een oefening, en adem vervolgens langzaam in terwijl je in dezelfde houding blijft.

Tel het aantal seconden dat je in de houding bent, dan ben je zeker dat je de houding lang genoeg aanhoudt. Zeker in het begin kan dat je helpen.

Forceer je niet! Het heeft geen zin om te proberen je grenzen te overschrijden, om door te gaan tot je pijn voelt, of om korte bruuske bewegingen uit te voeren. Door je spieren te snel of te ver te stretchen, kan zich een verrekking voordoen. Door een zenuwreflex trekken je spieren zich dan juist samen in plaats van zich te ontspannen, om zichzelf te beschermen. Je bereikt dan dus juist het tegenovergestelde effect.

Enkele stretchoefeningen

De gearceerde delen op de tekeningen geven aan welke delen van het lichaam worden gestretcht tijdens de oefening. Omdat iedereen anders is gebouwd en anders reageert op de oefeningen, kan het zijn dat je (ook) op andere plaatsen een rekking voelt.

Eerste oefening

Spreid je benen op schouderbreedte, zorg dat je voeten naar voren wijzen en buig heel licht door je knieën (2 à 3 cm). Zet je linkerhand op je linkerheup. Breng je rechterarm omhoog en buig je romp naar links. Voer deze beweging langzaam en vloeiend uit. Houd deze positie 10 à 15 seconden aan, of zo lang het aangenaam aanvoelt. Verhoog geleidelijk aan de duur van de stretching. Kom dan weer langzaam terug naar de beginpositie, zonder bruuske bewegingen. Doe hetzelfde in de andere richting.



Tweede oefening

Houd je handen achter je rug. Neem met je linkerhand je rechterpols vast. Trek dan voorzichtig aan je rechterarm terwijl je je hoofd voorzichtig naar links buigt. Blijf wel recht voor je uit kijken. Houd deze positie ca. 10 seconden aan. Doe dan hetzelfde in de andere richting. Deze oefening kan je zowel zittend als staand uitvoeren.

PRAKTISCHE FICHE 5

EET BEWUST

Bij de sessies mindfulness om te leren omgaan met stress (gebaseerd op het MBSR*-programma van Jon Kabat-Zinn), draait een van de eerste oefeningen om een rozijn. De bedoeling is om de rozijn te proeven alsof het de allereerste keer is: met al je zintuigen (kijken, voelen, ruiken en proeven) en met al je aandacht.

Het is een heel belangrijke oefening. Je wordt gevraagd om je volle aandacht te richten op het eten van een uiterst kleine hoeveelheid voedsel.

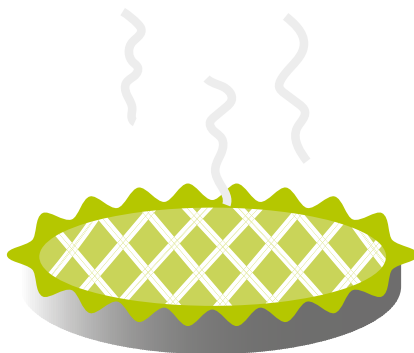
Ga in een comfortabele houding op een stoel zitten, met rechte rug, maar toch ontspannen. Er kunnen allerlei gedachten en gevoelens bij je opkomen tijdens deze oefening: schrijf ze op zoals ze zijn, zonder er verder iets mee te doen. Richt vervolgens telkens je aandacht weer op de rozijn.

Neem de rozijn tussen je vingers en observeer de kleur, de vorm, de eventuele transparantie en schaduwen. Is hij mat of glanzend? Voelt hij glad of ruw aan? Breng de rozijn nu langzaam dicht bij je neus en ruik. Geeft hij een geur af of niet? Houd hem eventueel ook eens dicht bij je oor, druk er lichtjes op en luister welk geluid dat maakt. Kijk er nog eens goed naar en breng hem dan heel langzaam naar je mond; wees je tegelijkertijd bewust van de beweging van je arm. Houd de rozijn eventjes tussen je lippen: wat gebeurt er? Wat voel je en wat denk je nu? Loopt er al speeksel in je mond? Laat hem dan voorzichtig op je tong rollen, zonder erop te bijten, en wacht even. Is er iets veranderd? Kauw er nu langzaam op, let op de smaak, de verandering van de textuur, de bewegingen van je kaken en je tong. Als je er klaar voor bent, slik hem dan door. Doe dat heel bewust, met al je aandacht. Voel hem door je slokdarm glijden, op weg naar je maag.

(naar Kabat-Zinn, 1990)

Dit is geen gemakkelijke oefening en vraagt geduld en motivatie. Je leert zo het verschil ontdekken tussen bewuste aandacht en automatisme. Als je dezelfde rozijn eet zonder er bij na te denken of ermee bezig te zijn, haast onbewust dus, dan zul je ook veel minder (of zelfs geen) plezier en smaak ervaren. Als je dit met je volle aandacht doet – mindful – dan wordt het plots een rijke en smaakvolle ontdekkingsreis. Als je je maaltijden op dezelfde bewuste en aandachtige manier nuttigt, zul je er veel meer van genieten en ook nooit te veel eten. Het kost een beetje moeite, maar het is zeker het proberen waard!

*MBSR = Mindful Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn.



PRAKTISCHE FICHE 6

EET GEZONDE TUSSENDOORTJES, DRINK VEEL WATER EN KOOK GEVARIEERD

Gezonde tussendoortjes om snoep- of eetbuien te voorkomen

Een lekker en gezond tussendoortje, dat kan van alles zijn ... Laat je fantasie de vrije loop! Hier vind je alvast enkele ideeetjes:

- een banaan
- twee kiwi's
- een vierde ananas (vers)
- een vierde meloen
- een bakje aardbeien
- drie pruimen
- een kom kwark met stukjes vers fruit
- een kom melk of kwark met granen
- kerstomaatjes
- radijsjes
- wortels (in blokjes of staafjes)
- yoghurt, puur of met stukjes vers fruit
- een reep zwarte chocolade en een snee volkorenbrood
- een kom soep

Water = leven

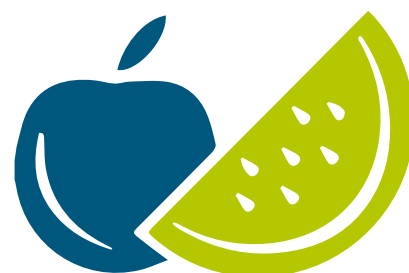
Om goed te kunnen functioneren, moet je lichaam voor ongeveer 60 % uit water bestaan. Elke dag verliest je lichaam water: via de ademhaling, door te zweten en via de stoelgang en urine. Wat kan je doen om dit verlies te compenseren? Eten en drinken, natuurlijk! We raden je aan om elke dag 1,5 à 2 liter water te drinken. De precieze hoeveelheid hangt een beetje af van je lichamelijke activiteit en de buitentemperatuur: als het warm is, verliest je lichaam immers meer water. Water zit ook in fruit en groenten (appels, peren, aardbeien, kersen, druiven, ananas, (water)meloen, abrikozen, pruimen, komkommers, tomaten, wortels, selder ...), dus zet je tanden erin en eet en drink tegelijk!

Enkele tips om meer te drinken:

- Wacht niet tot je dorst hebt, maar drink regelmatig.
- Zet altijd een kan water op tafel.
- Houd steeds een fles(je) water binnen handbereik (in je handtas, op je bureau, in de wagen, in je sporttas ...).
- Wissel af: plat water, spuitwater, water met citroensap, kruidenthee, koffie (maximaal 2 kopjes per dag).
- Drink op vaste momenten: bij het ontwaken, in de file, in de bus / tram / metro, aan tafel, voor de tv, op je werk, tijdens of na het sporten, voor het slapengaan.
- Gebruik grote glazen.

Kook gezond en gevarieerd

Wissel ook regelmatig van bereidingswijze; hieronder vind je al heel wat ideeën en tips.



Stomen

Dit is een praktische en snelle kooktechniek zonder vet waarvoor je weinig materiaal nodig hebt (stoomkoker, Chinese kom, snelkookpan, stoomoven ...). Met deze techniek kan je tegelijkertijd aardappelen/granen, groenten en eiwitrijke producten bereiden. Door wit vlees te stomen, wordt het veel malser.

Tip: voeg er aromatische kruiden (dille, basilicum, dragon, rozemarijn, salie ...) of ui aan toe voor een smakelijk en geurig resultaat.

Koken in papillot

Bij deze bereiding wikkel je het voedingsmiddel in aluminiumfolie of vetvrij papier en zet je het in de oven, zonder vetstof. Op deze manier blijven smaak, geur en sappigheid bewaard.

Tip: voeg er specerijen of aromatische kruiden aan toe.

Grillen

Voor deze snelle bereiding gebruik je geen vet en heb je weinig materiaal nodig (grill, barbecue, elektrische barbecue of plancha, koksoven ...).

In de oven

Dit is een ideale manier om verschillende voedingsmiddelen te bereiden (vlees, gevogelte, vis, groenten, brood, aardappelen ...) met weinig of geen vet.

Tips: gaar de voedingsmiddelen op een bedje van groenten; smeer ze in met mosterd, een koffielepel pesto of een beetje olijfolie; voeg naar smaak specerijen of kruiden toe.

Wokken

Eten bereiden in een wok gaat snel en gemakkelijk, je hebt weinig vet en bijna geen materiaal nodig.

Tip: voeg wat fruit of noten toe (ananas, cashewnoten, rozijntjes ...) of een beetje kokosmelk en serveer het als hoofdgerecht of als bijgerecht met noedels of rijst.

In de microgolfoven

De microgolfoven kan worden gebruikt om te ontdooien, op te warmen of te koken. Het gaat snel en is praktisch.

In de pan

Dit is een gemakkelijke en eenvoudige bereidingswijze waarbij je weinig vetstof (olie of bakboter) nodig hebt. Gebruik bij voorkeur een pan met antiaanbaklaag (dan heb je nog minder vet nodig). Je kan ook een kookfolie gebruiken, dan heb je zelfs helemaal geen vet nodig. Ideaal om vlees, gevogelte, vis en eieren te bakken.

Tip: gebruik de vleesjus om een sausje te bereiden: doe de fond in de pan, breng aan de kook en dik met maïzena express. Meng goed en breng eventueel op smaak met kruiden of specerijen.

Je lichaam heeft een beetje vet nodig om goed te kunnen functioneren. Schrap vet dus niet compleet uit je menu, maar gebruik het met mate: niet meer dan 15 ml (1 eetlepel) olie of bakboter per dag en een mespuntje vetstof voor op de boterham. Gebruik eventueel een verstuiver voor het toevoegen van kleine hoeveelheden olie in de pan of op je bord.

Het is belangrijk dat je de juiste soort vetstof kiest. De ene vetstof is gezonder dan de andere. Kies bij voorkeur voor een olie of vetstof die rijk is aan enkelvoudig of meervoudig onverzadigde vetzuren. Die vetzuren dragen bij aan een daling van je slechte cholesterol (LDL) en mogelijk ook aan een verhoging van je goede cholesterol (HDL). Indien minstens 2/3 van de totale hoeveelheid vet onverzadigd is, spreken we van een gunstige vetzuursamenstelling.

Goede oliesoorten zijn:

- olijfolie,
- koolzaadolie,
- arachideolie,
- sojaolie,
- zonnebloemolie,
- maisolie.

Daarnaast hangt je keuze van de olie af van de bereidingswijze. Elke olie heeft immers zijn eigen rookpunt; dat is de temperatuur waarop de olie begint te ontbinden en te roken. De olie verliest dan zijn smaak en goede eigenschappen en geeft zelfs schadelijke dampen af.

- Oliesoorten met een laag rookpunt (bv. koolzaadolie) gebruik je het best alleen voor koude bereidingen, vinaigrettes en marinades.
- Sesamolie, sojaolie en maisolie hebben een hoger rookpunt en zijn daardoor ook geschikt om te bakken.
- Olijfolie (extra vierge) en arachideolie hebben een veel hoger rookpunt en zijn daardoor ideaal voor de barbecue, gebak, grillgerechten en gebrad in de oven.
- Zonnebloemolie is dan weer de beste keuze om te frituren, te bruineren (van een korstje voorzien), aan te braden of dicht te schroeien.

PRAKTISCHE FICHE 7

ZET 10.000 STAPPEN PER DAG

We willen je graag helpen bij het tellen van je stappen en bij het verhogen van je aantal stappen.

Een stappenteller is daarbij een superhandig hulpmiddel. Daarmee kan je moeiteloos je stappen tellen terwijl je wandelt. In principe is dit apparaatje niet geschikt om ook de intensiteit van je activiteit of je calorieverbruik te meten.

Het meest eenvoudige stappenteller model, dat je in elke sportwinkel vindt, volstaat om mee te beginnen. Maak het vast aan je kleding, bijvoorbeeld aan je ceintuur, en draag het de hele dag, vanaf het moment dat je opstaat tot je naar bed gaat.

Stap 1: stel je stappenteller in

Meet je lengte van je stap en pas je stappenteller hieraan aan (zie de gebruiksaanwijzing voor de juiste instelling).

Stap 2: observeer en noteer

Tijdens de eerste week observeer je je eigen activiteit en noteer je per dag het aantal stappen dat je hebt gezet. Bereken aan het einde van die week het gemiddelde aantal stappen per dag.

Stap 3: stel jezelf een doel

Na die eerste week is het tijd voor een eerste doelstelling. Het is de bedoeling dat je het aantal stappen in de tweede en derde week verhoogt met 10 % ten opzichte van de eerste week. Je legt nu dus een gemiddeld aantal stappen vast voor de komende twee weken.

Stap 4: je bent vertrokken!

Vanaf nu bereken je telkens na twee weken je gemiddelde en je verhoogt dat dan weer met 10 % als doel voor de twee volgende weken.

Een stappenteller helpt je niet alleen bij het bepalen van het aantal stappen en het bereiken van je doelen, maar ook bij het bepalen van activiteiten waarbij je meer stappen zet dan normaal.

Na een tijd raak je vertrouwd met deze manier van werken, krijg je een goed zicht op het aantal stappen dat je zet en hoe je dat aantal eventueel nog kan verhogen. Dan is het misschien interessant om over te stappen op een gesofisticeerder elektronisch apparaatje of een applicatie op je smartphone. Als je ook wilt weten hoe het met je calorieverbruik zit, vergeet dan niet om al je gegevens in te geven: de lengte van je stap, je leeftijd, je geslacht, je gewicht en je lengte.

De uiteindelijke bedoeling is dat je minstens 10.000 stappen per dag zet ... en dat je dat ook volhoudt. Maar je merkt het vanzelf: hoe meer je beweegt, hoe beter je je voelt!

Kijk zeker ook eens op: <http://www.10000stappen.be/Actievebuurt/Materiaal/Stappentellerpakket.aspx>

Je vindt er handleidingen, stappenboekjes, weekfiches en je kan er zelfs een online stappendagboek bijhouden!

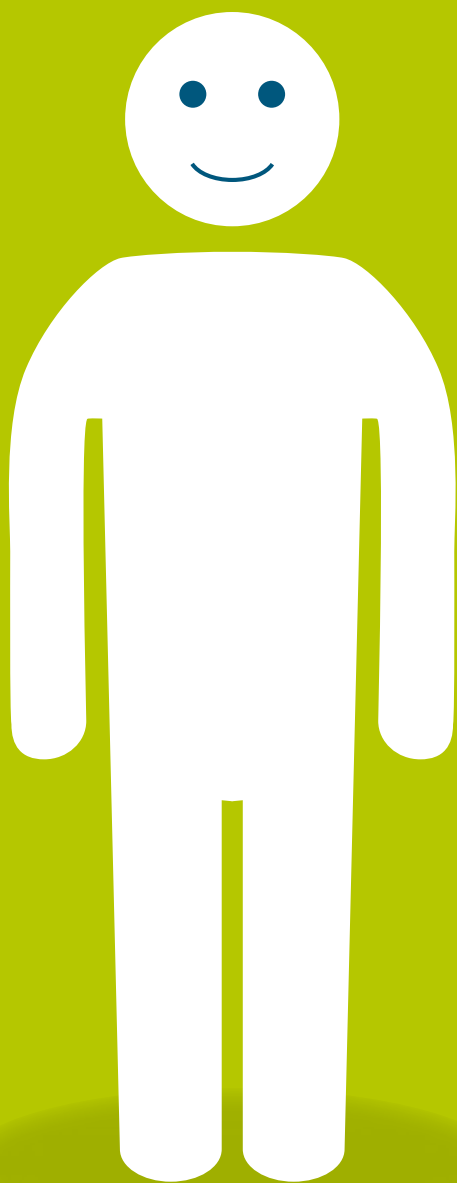


BEN JE BANG OM BIJ TE KOMEN ALS JE STOPT MET ROKEN?

Deze wegwijzer:

- biedt je uitgebreide informatie,
- helpt je je bewust te worden van je motivatie om te stoppen met roken,
- leert je kijken naar je eigen voedingspatroon,
- en geeft je talloze tips om je gewicht op peil te houden.

We wensen je een goede en vooral gezonde reis!



***Stoppen met roken weegt
zwaar door ...***

en toch voel ik mij veel lichter!

Met de steun van het RIZIV en de FOD Volksgezondheid (in het kader van het Federaal Fonds ter bestrijding van de verslavingen).

