

De start van jouw SUCCESSVERHAAL



Bewustwording

Copyright

Copyright © Move2Health

Auteur: Kevin Aelbrecht

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ook het plaatsen van directe links naar de bestandslocatie van dit document op websites, in e-mail nieuwsbrieven of andere vormen van digitale media is niet toegestaan.



Inleiding

Hoe 1 man 25 kilo verloor door elke dag ijsjes te eten.

Een man van 43 jaar kwam bij mij op gesprek. “Één iets kan je me niet afpakken, mijn ijsje!” vertelde hij me vooraleer ik me zelf had kunnen voorstellen.

Joseph was al jaar en dag een fan van chocolade ijs. Hij woog 105 kg en zou een 25 kg moeten verliezen voor zijn gezondheid. Een onmogelijk taak, toch?

Niets was minder waar, ik liet hem 1 ijsje eten per dag en maakte een aantal zeer kleine aanpassingen aan zijn voeding.

18 weken en 25 kilo vetverlies later was hij meer dan tevreden. Nu eet Joseph nog altijd elke dag zijn ijsje, maar slechts eentje. Hij geniet er meer van dan ooit tevoren en zijn gezondheid is er gigantisch op vooruit gegaan.

Waarom ik dit verhaal vertel?

Ik wil duidelijk maken dat alles wat je ooit gehoord hebt over afvallen of vetverlies hoogstwaarschijnlijk verkeerd is! Daar ga ik nu verandering in brengen.

Ik ben Kevin, diëtist, personal trainer en eigenaar van Move2Health en vooral gespecialiseerd in duurzaam vetverlies. Op een 15 jarige leeftijd nam ik mappen vol onderzoeken en artikels over voeding, vetverlies en krachttraining mee op reis. Ik heb altijd al een fascinatie gehad voor het verbeteren van het menselijk lichaam aan de hand van beweging en voeding. Ik bleef verder lezen en hoe meer ik las, hoe meer ik besepte dat ik niet veel wist. Onmiddellijk na mijn studies als diëtist startte ik mijn eigen droom: voedingsbegeleiding the way it should be done! Zo werd Move2Health een feit. Nog steeds is het dagelijks lezen van de meest recente artikels en onderzoeken de kern van Move2Health.



Dit boek is een verhaal, een reis als het ware. Het is echt zeer belangrijk dat je geen pagina's overslaat. Neem je tijd om alles goed te lezen en vooral echt te begrijpen.

Wil je liever deze informatie in video formaat bekijken? Dan kan dat hieronder! Je krijgt er ook nog een extra ebook bij met o.a. meer dan 10 pagina's met tips over hoe je jouw omgeving vetverlies vriendelijk kan maken.

Je krijgt bovendien **20 euro korting** als je binnen de maand na het downloaden van dit ebook de video koopt!



Krijg toegang tot de video!



Inhoud film:

- ✓ 0 – 8 min: **Inleiding tot bewustwording**
- ✓ 8 – 53 min: **Basisprincipes vetverlies**
- ✓ 53 – 1u13min: **Wat is gezonde voeding**
- ✓ 1u13min – 1u27min: **Hoe snel moet je afvallen**
- ✓ 1u27min – 2u15min: **Alles over honger en verzadiging**
- ✓ 2u15min – 2u31min: **Vaak voorkomende mythes**
- ✓ 2u31min – 2u40min: **We eten meer dan we denken**
- ✓ 2u40min – 2u59min: **Hoe moet je praktisch te werk gaan**

Ebook vetverlies vriendelijke omgeving



Download hier jouw extra
ebook

- Inleiding - korte uitleg rond vetverlies
- Psychologie & voeding
- De bedrieglijkheid van diëten
- Herinrichting van je persoonlijke voedingsomgeving

Download



Dit boek is een onderdeel van een groter geheel. Bij Move2Health werken we met drie pijlers in onze begeleiding:

1. Bewustwording

Ergens zit er iets mis met onze voedings- en levensstijlgewoonten, omgeving etc, want anders zouden we op een aangename manier ons lichaamsvet stabiel kunnen blijven houden. Aan de hand van bewustwording leren we onze sterktes en zwaktes kennen. Het is niet altijd een leuk proces omdat we soms inzichten verkrijgen die je liever nooit had geweten.

Zonder bewustwording kunnen er geen nieuwe voedings- en levensstijlgewoonten gecreëerd worden, want wat moet er veranderen en waarom iets veranderen als er niets schort in de eerste plaats?



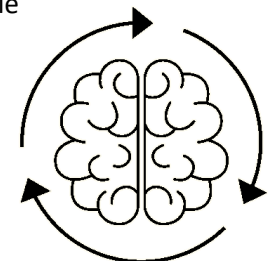
2. Mentaliteitsverandering

Je hoort soms dat je een 'klik' moet kunnen maken en dat is mentaliteitsverandering. Je hebt een bepaalde ingesteldheid nodig die ervoor zorgt dat je vet kan verliezen en op lange termijn ook jouw lichaamsvet stabiel kan blijven houden. Een andere manier van kijken op eten en ermee omgaan of zelfs in het ruim de manier hoe je leeft en wat je beleeft door een andere bril bekijken is nodig om duurzaam vet te verliezen.



3. Gedragsverandering

Een gewoonte is volgens de Eerste Nederlandse Systematisch Ingerichte Encyclopedie "Een handeling of een manier van handelen die men gewend is uit te voeren en die men doorgaans onbewust – dus zonder erbij na te denken – uitvoert.". Als je gewoontes hebt die je gezondheid ondersteunt zal je dus zonder veel moeite jouw lichaamsgewicht stabiel blijven houden. Denk maar aan jouw tanden poetsen. De kans is groot dat, toen je klein was, jouw ouders regelmatig je moesten aansporen om je tanden te poetsen. Eenmaal je ouder bent en het een gewoonte geworden is, doe je dit zonder er echt over na te denken, het is geen opgave meer. Bij Move2Health creëren we dus gewoontes die je gezondheid ondersteunen en bouwen de gewoontes af die je gezondheid ondermijnen en dat hoeft heus niet lastig te zijn trouwens!



De video en dit boek helpen je op weg zetten met het bewustwordingsgedeelte.

De verschillende onderdelen van dit boek zijn:

1. Het beste dieet
2. Basisprincipes van vetverlies
3. Praktisch



Enkele vragen

De kans is groot dat jij al heel wat gelezen en gehoord hebt over vet verliezen. Daarom wil ik jouw kennis eens testen met enkele korte vragen.

Waarmee bak je jouw vlees of vis het beste als je wilt afvallen?

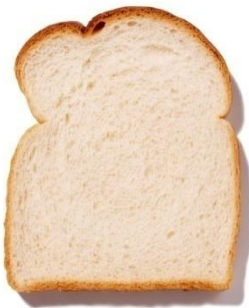


Olijfolie



Boter

Welk soort brood eet je het beste als je wilt afvallen?



Wit brood



Volkoren brood

Wat eet je het beste als je wilt afvallen?



1 Leo

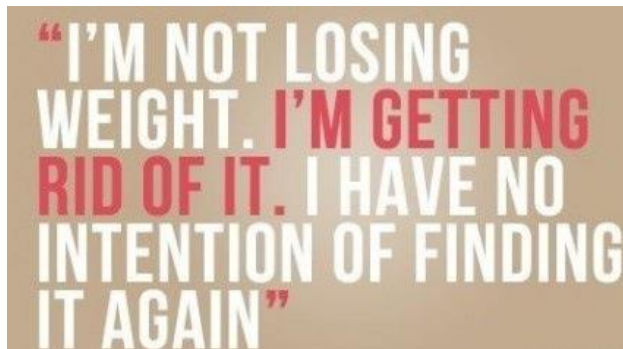


1 appel en mager ongesuikerd yoghurtje



Lees nu verder en op pagina 30 komen dezelfde vragen nog eens terug en ga je na of je dezelfde antwoorden gaf.

Het beste dieet!



Wat is het eerste waaraan jij denkt bij het horen van diëten of dieet?

De kans is groot dat jij zoals velen denkt aan: lastig, niet leuk, saai, een noodzakelijk kwaad etc.

Wellicht kan je jou vinden in het onderstaande.



Vet verliezen hoeft echter helemaal niet lastig te zijn en je moet zeker niet op een dieet gaan.

Bijna iedereen die mij als diëtist raadpleegt heeft al verscheiden diëten gedaan: sapjes, shakes, laag koolhydraat dieet, Herbalife, 5:2 dieet,... . Het feit dat ze bij mij binnenkomen is een stille getuigenis van de efficiënte werking van deze diëten.

Er zijn maar zeer weinig mensen die met een dieet kunnen afvallen en dan effectief ook een stabiel lichaamsgewicht kunnen blijven behouden. Daarom werken wij ook niet met een dieet, maar met kleine aanpassingen van de voedingsgewoontes. Het is eerder een soort bewustwording.

“Als je een dieetgevoel hebt, dan ben je slecht bezig!”



Het probleem met diëten

Karla, een vrouw van 28 jaar wou 15kg verliezen. Ze schrapte alle koekjes, frisdrank, wijn, de zondagse koffiekoek,... . Na 12 weken was ze de 15 kilo kwijt!

Eindelijk geen dieet meer! De eerste weken kon ze haar lichaamsgewicht stabiel houden, maar dan werd het plots druk op haar werk. Ze nam steeds minder fruit mee en nam meer en meer terug koeken mee, ze begon weer frisdrank te drinken,... 1 jaar later en 15 kilo erbij was Karla terug bij punt nul. Door de extra stress en druk op het werk viel ze snel terug in haar oude eetgewoontes.

Na de teller op 130kg te zien staan was de maat vol voor Johan, hij moest en zou afvallen! Johan was echt gemotiveerd, een bijna obsessieve motivatie om af te vallen! Hij at op een hele dag enkel nog 3 stukken fruit, een berg sla voldoende om 20 konijnen te voederen en hij dronk 3 liter water per dag. In 30 weken tijd verloor hij 50 kilo. Wow, wat een mooi resultaat. Toch? Jammer genoeg eindigt het verhaal hier niet. 5 maanden later stond er alweer 105kg op de weegschaal. Nadat hij klaar was met zijn, bijna religieus, dieet snakte hij zoveel naar die lang verwachte pint, frietjes, cola,... . Hij viel terug in zijn oude eetgewoontes en kwam zo weer zeer snel bij.

Johan en Karla zijn niet de enige. De kans is groot dat ook jij al eens gewicht verloren hebt, maar daarna weer bijkwam en al jouw moed opnieuw bijeen moest rapen om nogmaals gewicht te verliezen.

Dit is het probleem met een dieet. Een dieet is altijd tijdelijk. Iedereen die dieet denkt continu: over een aantal weken kan ik eindelijk weer frieten eten en cola drinken,... . Kortom, de meeste vallen na hun dieet onmiddellijk weer in hun oude eetgewoontes. Dit zijn de eetgewoontes die ervoor zorgden dat we bijkwamen in de eerste plaats. Het tijdelijke karakter van een dieet zorgt ervoor dat er maar zeer weinig mensen zijn die na een dieet effectief hun lichaamsgewicht stabiel kunnen houden.

Het denken in de termen van een 'dieet' en 'tijdelijk', zorgen bij iedereen voor het falen op lange termijn.





De sleutel tot succes is dus een langetermijnvisie.

Maar wie kan er nu een heel leven lang geen frieten, chips, koeken,... eten of nooit meer een pintje, wijn,... drinken? Niemand is het antwoord, maar hier is de oplossing: je moet geen leven leiden (of lijden) zonder koekjes, chips,... . Je kan een koekje, chipje,... eten en je lichaamsgewicht stabiel houden EN gezond zijn. Je leest het goed, je kan elke dag een chocolaatje eten, een wijntje drinken en niet bijkomen in lichaamsgewicht en gezond zijn. Om dit te begrijpen moeten we de basisprincipes van vetverlies toelichten.



Basisprincipes vetverlies

Vetverlies of gewichtsverlies?

Spreekt men het beste over vetverlies of over gewichtsverlies? In de volksmond worden beide termen vaak verwisseld. Vetverlies en gewichtsverlies zijn echter compleet verschillend. Om dit duidelijk te maken heb ik twee verschillende voorbeelden met elk enkele mogelijke oorzaken.

Gewichtsverlies zonder een verlies van vetmassa

Je kan gewicht verliezen terwijl je geen vet verliest. Mogelijke oorzaken hiervan zijn:

- Een daling van de zoutinname

Zout houdt vocht vast in ons lichaam. Een daling van de hoeveelheid zout in de voeding zorgt dus voor een daling van het lichaamsgewicht omdat we minder vocht vasthouden, maar niet voor een daling in de vetmassa.

- Een daling van de hoeveelheid opgeslagen koolhydraten in het lichaam

De koolhydraten worden in ons lichaam opgeslagen onder de vorm van glycogeen. Per gram koolhydraat hangt er 3 – 4g water vast. Een daling van 100g opgeslagen koolhydraten kan dus leiden tot een gewichtsverlies van 500g. Dit is geen daling in de vetmassa, maar een daling in het lichaamsgewicht.

- Een kleinere maag- en darminhoud

Als je minder vaste voeding eet en bijvoorbeeld meer drinkt dan zal je een kleinere maag- en darminhoud hebben. Je weegt dus minder, maar dit is geen vetverlies.

Vetverlies zonder een verlies van gewicht

Je kan vet verliezen terwijl je geen lichaamsgewicht verliest. Mogelijke oorzaken hiervan zijn:

- Een verhoogde zout inname

Een verhoogde zoutinname zorgt ervoor dat we meer vocht vasthouden. Je kan dus vet verliezen, maar door iets zouter te eten dan gewoonlijk kan de weegschaal even stabiel blijven.

- Hormonale cyclus

Heel wat vrouwen houden vocht vast (gemiddeld zo een 2 kg) tijdens de menstruele cyclus. Je kan dus vet verliezen, maar steeds meer en meer vocht vasthouden wat ervoor zorgt dat het lichaamsgewicht stabiel blijft of zelfs stijgt.

- Cortisol

Cortisol is een stresshormoon. Dit komt onder andere vrij gedurende lange periodes van diëten. Cortisol kan ervoor zorgen dat je meer vocht vasthoudt. Zo kan je vetmassa dalen terwijl je lichaamsgewicht stabiel blijft.

Gewichtsverlies en vetverlies is dus iets helemaal anders. We spreken dus het beste over vetverlies.



Wat is een goed streefgewicht?

Hoeveel moet je nu juist wegen om jouw doel te bereiken? Dat is uiteraard afhankelijk van jouw doelstelling. Zo zal iemand die een klein beetje wil afvallen voor zijn gezondheid een ander streefgewicht hebben dan iemand die zichtbare buikspieren wilt.

Er zijn verscheidene methoden om een streefgewicht vast te stellen.

Weegschaal

De weegschaal is wellicht de meest gebruikte methode en met rede. Dankzij een weegschaal kan je jouw lichaamsgewicht goedkoop en gemakkelijk opvolgen. De weegschaal heeft echter ook nadelen:

- De weegschaal weegt het gewicht

De weegschaal geeft weer hoeveel je juist weegt. Het cijfer op de weegschaal is dus spiermassa, organen, vetmassa, maag- en darminhoud, vocht,... . Als je lichaamsgewicht daalt of stijgt hoeft dit niet perse vetmassa te zijn die je verliest of bij krijgt.

- De weegschaal houdt geen rekening met lichaamslengte of lichaamssamenstelling

	Lichaamsgewicht	Lichaamslengte
Man 1	85 kg	160 cm
Man 2	85 kg	180 cm

Man 1 en man 2 wegen beiden evenveel, maar ze de 85kg zullen voor beide personen iets helemaal anders betekenen. Zo zal man 1 met een lengte van 160cm te zwaar wegen met een lichaamsgewicht van 85kg en zal man 2 een gezonder lichaamsgewicht hebben omdat hij 180cm groot is. Aangezien de weegschaal geen rekening houdt met de lichaamslengte zegt het getal dat tevoorschijn komt dus eigenlijk niet zoveel.

Waarom is het zo belangrijk om een verschil te maken tussen vetmassa en gewicht?

Waarom is het zo belangrijk dat we dit onderscheid maken? Vaak als we aan het afvallen zijn, dan kan het niet snel genoeg gaan. Dit was ook het geval bij Johan.

Johan woog 135kg en was 1,76 meter groot. Na 2 weken was Johan reeds 2,5kg kwijt, erg mooi toch? Johan was echter niet tevreden van het resultaat en hij wou nog sneller afvallen. Na twee weken was Johan weer 2,5 kg kwijt. De moed zakte Johan toen in de schoenen. Om een gezond vetpercentage te hebben moest hij streven naar 85 kg lichaamsgewicht. Dat was dus nog een daling van 45 kilogram lichaamsgewicht en dat leek hem een onmogelijke opdracht als het zo traag ging.

Valt Johan nu echt zo traag af? Eigenlijk niet. Moest hij 1 jaar op deze manier verder doen, dan zou Johan in totaal meer dan 60kg kwijt zijn, wat wel echt een zeer mooi resultaat is!

Toen ik vroeg waarom Johan het een onmogelijke opdracht vond zei hij: "5 kilo dalen in 4 weken is toch echt niet zoveel, zeker als je weet dat als ik na één keer uit eten al 2 kilo weer bij kom!".

Johan kende dus niet het verschil tussen gewichtsverlies en vetverlies. Johan dacht dat hij na één dag op restaurant te gaan 2 kilo bijkwam in vetmassa, dit is gelukkig niet het geval. De grote stijging van het lichaamsgewicht heeft te maken met vocht, maag- en darminhoud en koolhydraatvoorraad, maar is slechts voor een zeer klein deel te wijten aan een stijging van de vetmassa.

Moest Johan het verschil gekend hebben tussen vetmassa en gewicht, dan kon Johan veel beter inzien dat de 1,25kg per week dat hij verloor, wel veel was.



Verklaring van plotse stijging van het lichaamsgewicht

Er zijn verscheidene mogelijkheden. Hieronder staan enkele voorbeelden.

- Een verhoogde zoutinname

Zout houdt vocht vast in ons lichaam. Eet je een kant- en klare maaltijd, chips, restaurant maaltijd,... dan is de kans groot dat je lichaamsgewicht in een zeer korte tijd veel stijgt. Dit komt doordat er in alle voorbeelden veel zout zit. Bij sommige mensen kan een verhoogde zoutinname ervoor zorgen dat ze tot 3 kilo vocht vasthouden!

- Hormonale oorzaken

De meeste vrouwen houden tijdens sommige periodes van hun menstruele cyclus vocht vast. Bij zowel mannen en vrouwen kan het hormoon cortisol tijdens het afvallen stijgen. Cortisol kan er ook voor zorgen dat we meer vocht vasthouden.

- Medicatie

Sommige medicatie heeft als bijwerking dat je meer vocht vasthoudt. Weet dat er geen enkele medicatie is die je op een 'magische' manier doet bijkomen in vetmassa. Medicatie kan soms wel eetlust opwekken, maar je energiebehoefte of energieverbruik zelf verandert niet gigantisch veel.

- Een vergrote maag- en darminhoud

Als je heel wat groenten gegeten hebt dan is het normaal dat niet al deze groenten de volgende dag jouw maag- en darmstelsel verlaten hebben. Je zal de volgende dag dus wat meer wegen.

- Een verhoogde koolhydraatinname

Koolhydraten (of soms ook wel verkeerdelijk 'suikers' genoemd) zitten in ons lichaam opgeslagen onder de vorm van glycogeen. Per gram koolhydraat zit er zo een 3 à 4 g vocht vast. Als je dus 100g koolhydraten extra opgeslagen hebt, dan stijgt je lichaamsgewicht gemakkelijk een halve kilo.



Laat je dus zeker niet gek maken als je lichaamsgewicht plots gestegen is. Er is altijd een logische verklaring voor.

Wanneer weeg ik met het beste?

Het beste moment om je te wegen is 's ochtends op een nuchtere maag en na het toilet. 's Avonds wegen heeft helemaal geen zin aangezien je lichaamsgewicht dan sterk varieert door het eten en drinken gedurende de dag. Uiteraard zal je nog steeds schommelingen hebben, zelf als je jou consequent 's ochtends weegt. Je moet dus echt kijken naar de trendlijn, wat is er afgelopen weken gemiddeld gezien met je lichaamsgewicht gebeurt, in plaats van naar de cijfers apart.

Hoe vaak weeg je jou het beste?

Hoe vaak je jou moet wegen is volledig persoonsafhankelijk. Zo zijn er mensen die zich het beste elke dag wegen, maar er zijn ook mensen die zich beter nooit wegen.

Marnix woog zich de eerste keer toen hij bij mij kwam. Dat was toen 89 kg.

Na twee weken komt hij onthutsend bij mij binnen: nog steeds 89 kg!!!

Moest Marnix zich regelmatig gewogen hebben zou hij gezien hebben dat twee dagen ervoor zijn lichaamsgewicht 87,5kg was.

Hij had twee dagen geleden een etentje op restaurant. Op restaurant wordt er vaak meer zout gebruikt dan in de keukens thuis. Bovendien had hij één dag voor de afspraak veel stress op het werk (stijging van het cortisol hormoon). Beide zorgen voor een stijging van de hoeveelheid vocht dat hij vasthoudt. Zo wordt zijn resultaat gemaskeerd.

Mensen zoals Marnix panikerend snel en conclusies zijn gauw gemaakt: 'Desondanks dat ik mijn best doe val ik toch niet af..'. Met deze redenatie vervalt je al snel in je oude eetgewoontes en kom je dus terug bij. Weeg je dus regelmatig en panikeer niet als je lichaamsgewicht plots onverwachts stijgt. Er is altijd een logische en wetenschappelijke verklaring voor.

Ken je jou zelf goed en ga je geërgerd zijn als je eens op weegschaal staat en het is niet wat je verwacht had, dan is het beter om je niet te wegen en anders parameters te gebruiken om je progressie te volgen.

BMI

BMI staat voor de body mass index of Quetelet Index. De BMI geeft het lichaamsgewicht weer ten opzichte van de lengte, zo kan het lichaamsgewicht van mensen met een verschillende lengte met elkaar vergeleken worden. De BMI wordt vaak gezien als de standaard om te bepalen of iemand al dan niet een gezond lichaamsgewicht heeft.

$$\frac{\text{Lichaamsgewicht (kg)}}{\text{lengte}^2 \text{ (m)}} = BMI$$

Voorbeeld:

An weegt 81 kg en is 1,63 meter groot.

$$\frac{81 \text{ kg}}{1,63\text{m} * 1,63\text{m}} = 30,5 \frac{\text{kg}}{\text{m}^2}$$



An haar BMI is dus 30,5. Wat betekent het cijfer nu juist?

Wat is de ideale Body mass index (BMI):

Een gezonde man zou een BMI moeten hebben tussen: 18,5 – 25

De ideale BMI voor een man is: 22,5

Een gezonde vrouw zou een BMI moeten hebben tussen: 18,5 – 25

De ideale BMI voor een vrouw is: 21,5

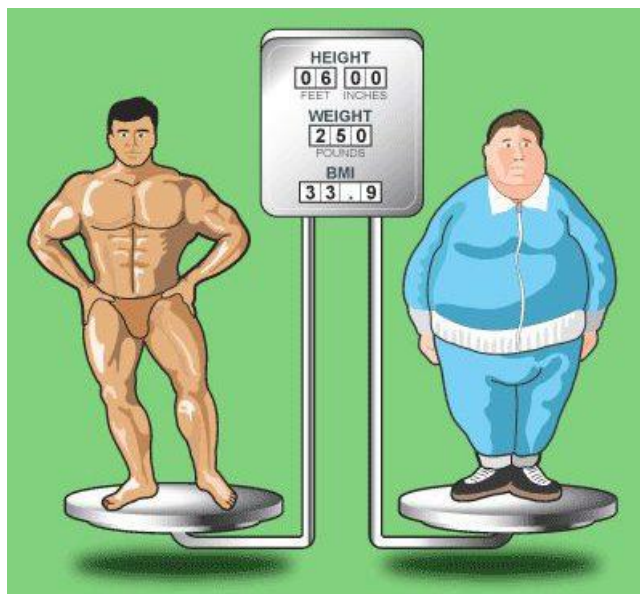
De schaal die gebruikt wordt voor volwassenen:

Body mass index (kg/m ²)	interpretatie
Minder dan 18,5	Ondergewicht
18,5 tot 25	Gezond gewicht
25 tot 27	Licht overgewicht
27 tot 30	Matig overgewicht
30 tot 40	Ernstig overgewicht
Meer dan 40	Zeer ernstig overgewicht

Is de body mass index wel een goede parameter om te bepalen of iemand gezond is?

De body mass index is beter dan het lichaamsgewicht alleen omdat het rekening houdt met de lengte van de persoon. Waar de body mass index echter geen rekening mee houdt is de lichaamssamenstelling. Zo zal iemand met zeer veel spiermassa en weinig vetmassa ook een te hoge BMI hebben.

De BMI is een goede methode om in een grote populatie een algemeen beeld te krijgen van het lichaamsgewicht. Zo is volgens een enquête uit 2013 de gemiddelde BMI van een volwassene in België 25,3 . Via de BMI kan men dus snel een beeld krijgen over het lichaamsgewicht van een grote groep mensen. Individueel gezien is de BMI een inaccurate methode en voor heel wat mensen is het gewoonweg verkeerd om zich op de BMI te richten.



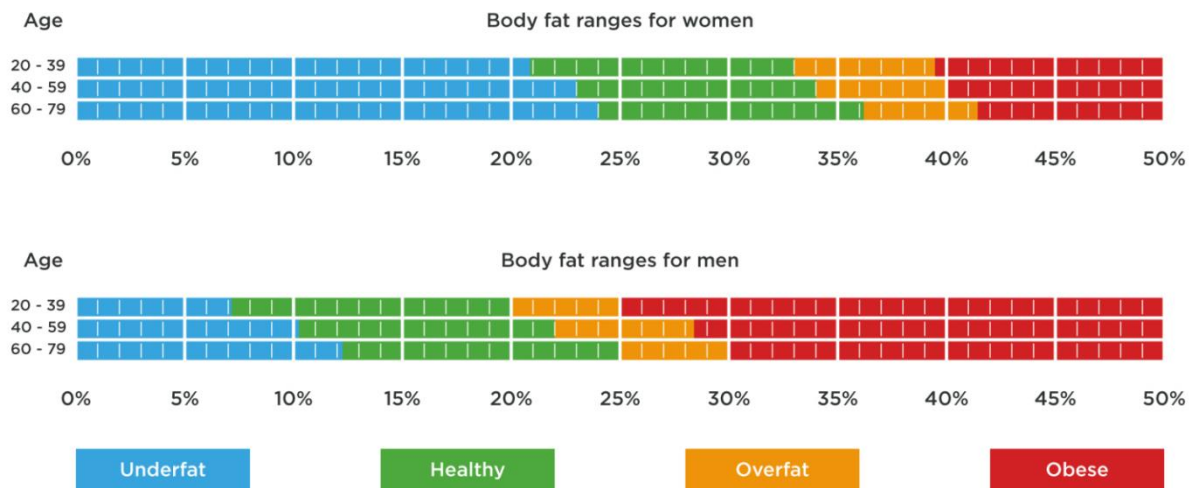
Beide personen hebben een BMI van 33,9 . De persoon met meer spiermassa zal echter heel wat gezonder zijn dan de persoon met meer vetmassa.



Vetpercentage

Het vetpercentage geeft weer hoeveel procent van jouw lichaamsgewicht vet is. Iemand die 100 kg weegt en een vetpercentage heeft van 25% heeft dus 25 kg vetmassa.

Bij het vetpercentage wordt er rekening gehouden met heel wat verschillende factoren: lichaamsgewicht, lichaamslengte, leeftijd, geslacht, al dan niet sporter,... Doordat het vetpercentage rekening houdt met al deze verschillende factoren is het de beste methode om in te schatten wat een gezond lichaamsgewicht is voor iemand.



In het algemeen kunnen we dus zeggen dat een vetpercentage tussen de 22 – 33% als gezond wordt aanzien bij vrouwen. Bij mannen is dit tussen de 10 – 22%.

Je hoeft dus geen six-pack te hebben om gezond te zijn!

Kledij, spiegel en foto's

Hoe zit je kledij? Zit je hemd of broek strakker dan normaal? Kan je de broeksriem een gaatje verkleinen? Lijk je niet wat strakker te staan dan die foto op nieuwjaar vorig jaar? Wat zegt de spiegel, het lijkt toch of men billen wat smaller zijn, niet? Het zijn allemaal parameters die je kan gebruiken om je progressie op te volgen. In vele gevallen is het zelfs beter om te kijken naar deze parameters dan naar de weegschaal. Natuurlijk mag je jou er niet blind op staren en moet je niet elke dag uren voor de spiegel staan kijken of je een verschil ziet. Net zoals met het lichaamsgewicht is het de trend die belangrijk is. Valt je broek al enkele weken af en moet je een broeksriem aandoen? Dan kan je er zeker van zijn dat je vetmassa wat gedaald is!



Besluit

Vetpercentage is de beste methode om te bepalen wat een gezond lichaamsgewicht is voor jou. Dit is uiteraard niet voor iedereen mogelijk en tenzij je een topatleet bent kunnen BMI en de weegschaal ook gebruikt worden om te bepalen wat een goed lichaamsgewicht is. Dit is uiteraard minder accuraat dan een [vetpercentagemeting](#), maar het geeft een goede richtlijn. Voor velen is de spiegel, kledij en foto's ook een zeer goeie parameter, vaak zelfs beter dan de weegschaal.

De simpele waarheid

Vaak is de waarheid gecompliceerder dan je denkt, dit is een uitzondering. Vele mensen willen jou laten geloven dat het ingewikkeld is en hebben dan vaak ook een exotische uitleg hiervoor:

- Koolhydraten zijn de dikmakers en mag je niet eten
- Je mag slechts twee van de drie componenten (groenten, vlees of vis en zetmeelbron) eten
- Je moet je lichaam in ketose brengen
- etc

Al het bovenstaande klopt niet, maar waarom bestaat er dan zoveel misinformatie rond? Geld... De simpele waarheid verkoopt minder goed dan een exotisch verhaal dat te mooi klinkt om waar te zijn.



Energiebehoefte en energie-inname

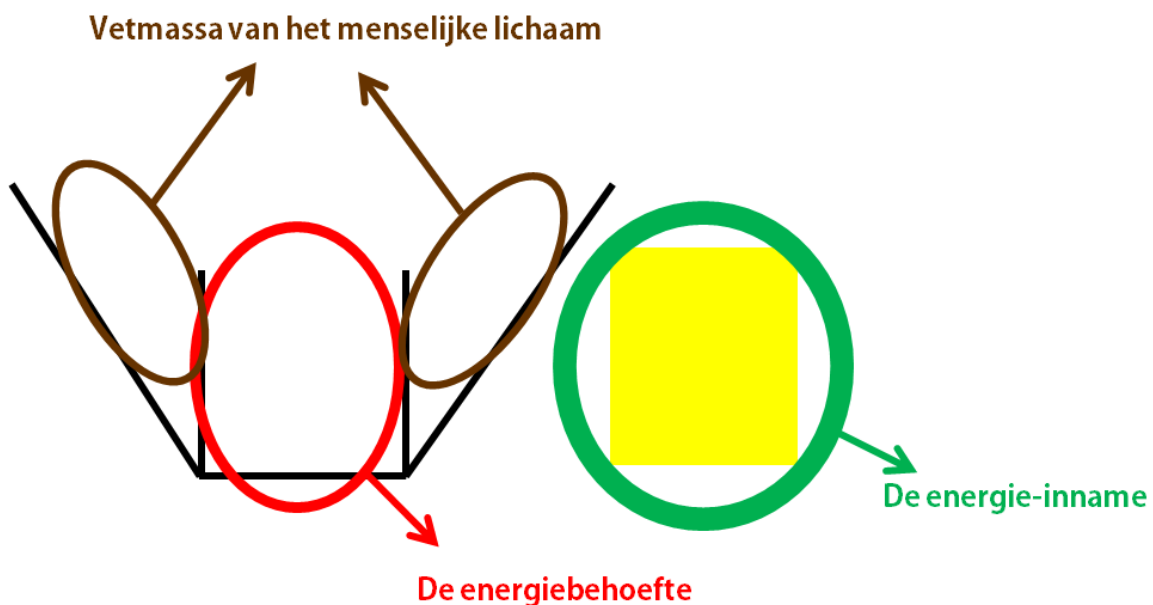
Alles draait rond de energie-inname en de energiebehoefte.

De energie-inname is de hoeveelheid calorieën dat je elke dag eet. Dat is dus alles: koekjes, noten, fruit, aardappelen, havermout,... . De energiebehoefte is de hoeveelheid calorieën dat ons lichaam elke dag nodig heeft om: de cellen op te bouwen, te kunnen bewegen, de nieren te laten werken, het hart te laten slaan,... . De energiebehoefte is dus met andere woorden de hoeveelheid calorieën dat we juist verbruiken elke dag.



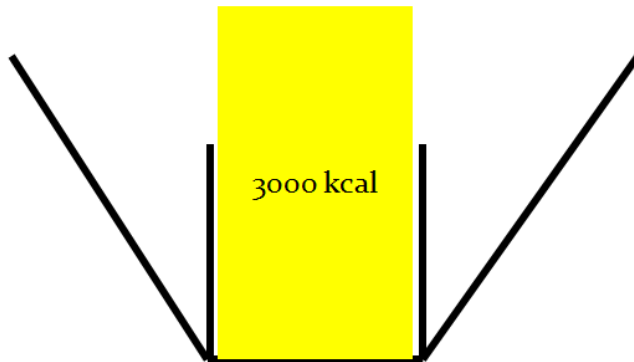
Het is de verhouding tussen de energiebehoefte en de energie-inname dat ervoor zorgt dat onze vetmassa stijgt, daalt of stabiel blijft.

Hieronder vind je een visuele voorstelling van de wisselwerking tussen de energie-inname en energiebehoefte.

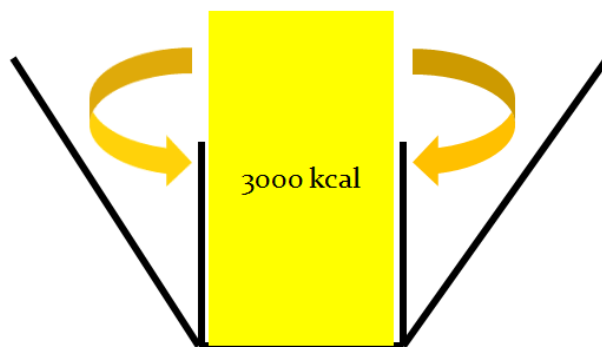


Een grotere energie-inname dan energiebehoefte

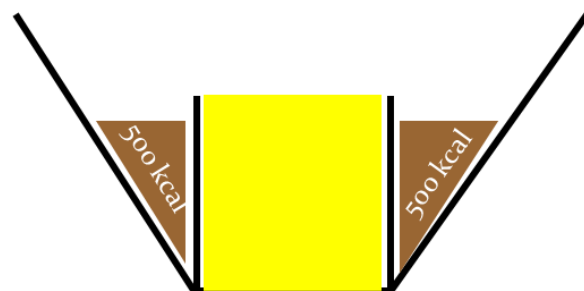
Hierbij heb je meer calorieën gegeten dan dat je verbruikt hebt. Je hebt bijvoorbeeld 2000 kcal verbruikt vandaag, maar je hebt 3000 kcal gegeten.



Wat gebeurt er met een emmer met een inhoud van 10 liter waar je 20 liter water ingiet? Juist, de emmer zal overlopen. Bij ons lichaam is dat niet anders, als je meer calorieën eet dan dat je verbruikt zal ons 'vat overlopen'.



De calorieën die 'overlopen' slaat ons lichaam op als vetmassa.

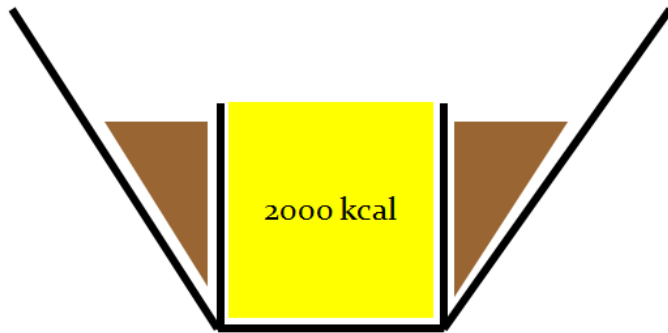


Een grotere energie-inname dan energiebehoefte zorgt dus voor een stijging van de vetmassa. Dit is altijd zo, ongeacht van waar de calorieën juist komen. Of je nu 3000 kcal haalt uit 'gezonde' voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, noten,... of je haalt 3000 kcal uit frietjes, chips,...: in beide gevallen zal je bijkomen in vetmassa.



De energie-inname en energiebehoefte zijn even groot

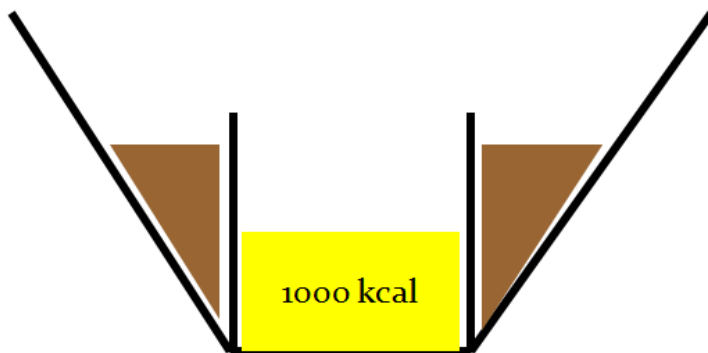
Hierbij heb je evenveel calorieën gegeten dan dat je verbruikt hebt.



Ons vat is dus mooi gevuld. Ons vat zal dus niet overlopen in dit geval. Er zal dus geen extra vetmassa opgeslagen worden, maar ons vat moet ook niet gevuld worden. Ons vetmassa zal dus het zelfde blijven. We zullen niet bijkomen in vetmassa, maar we gaan ook geen vet verliezen.

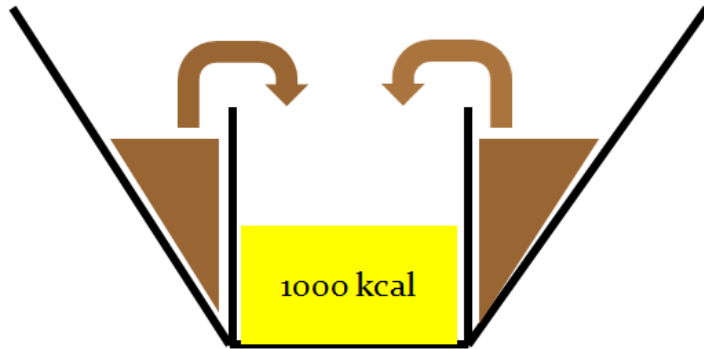
Een kleinere energie-inname dan energiebehoefte

Hierbij heb je minder calorieën gegeten dan dat je verbruikt hebt.

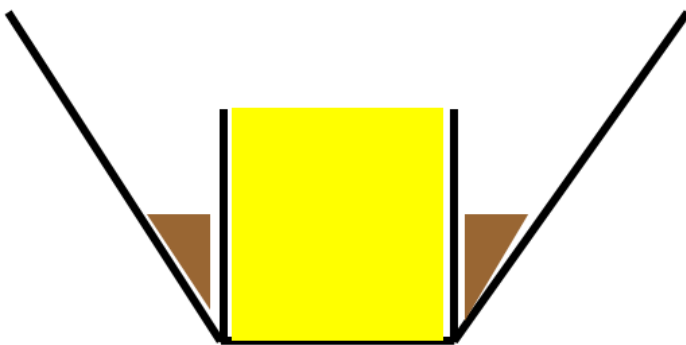


Ons vat is in dit voorbeeld maar voor de helft gevuld. We hebben 2000 kcal verbruikt, maar we hebben maar 1000 kcal gegeten. Ons lichaam heeft dus te weinig energie om alle nodige taken: ons hart laten kloppen, onze lever laten werken, te wandelen,... uit te voeren. Ons lichaam spreekt in dit geval onze grootste energiereserve aan: onze vetmassa.





Ons vetmassa zal dus gebruikt worden om ons vat te vullen en zo voldoende energie te voorzien voor alles.



Op het einde van de dag zien we dat ons vat mooi gevuld is en onze vetmassa gedaald is. Een kleinere energie-inname dan energieverbruik zorgt er dus voor dat je vet verliest.

Is iedereen zijn energiebehoefte even groot?

Nee, hoe groot jouw energiebehoefte is, is afhankelijk van jouw leeftijd, lengte, vetpercentage, soort voedingsmiddelen dat je eet, activiteit, karakter (bijvoorbeeld stressend en rusteloos type of net zeer rustig), vetpercentage etc. Hoeveel calorieën je juist nodig hebt kan je door ons [laten berekenen](#).

Het klopt dat de ene persoon zijn vat groter zal zijn dan de ander persoon zijn vat, dat is ook logisch. Zo zal een mannelijke basketballer die 210 cm groot is een groter vat hebben en dus meer kcal verbruiken dan een vrouw die 150 cm groot is.

De basketballer zijn organen: lever, nieren, hart,... zijn veel groter en hij heeft veel meer weefsel die hij moet onderhouden: spiermassa, vetmassa, botmassa,... . Het is dus zeer logisch dat de basketballer meer energie zal nodig hebben in rusttoestand dan de vrouw.



De basis van elk dieet

Elk dieet dat ooit heeft bestaan, nu bestaat en ooit zal bestaan is altijd gebaseerd op eenzelfde basis: minder calorieën eten dan dat je verbruikt. Het klinkt te simpel om waar te zijn, maar daar komt het echt altijd op neer: meer verbruiken dan dat je eet.

Eiwitdieet? Shakes? Paleodieet
Zandloperdieet Montignac dieet
5:2 dieet Detoxdieet
Appeldieet
Koolhydraatarm dieet

Enkele voorbeelden:

Het 5:2 dieet. Hierbij volg je 2 dagen een zeer strikt dieet (500 kcal / dag voor vrouwen en 600 kcal / dag voor mannen) en hierna mag je 5 dagen meer eten en hoef je op niets specifiek te letten. Door twee dagen zeer weinig kcal te eten creëer je een enorm energietekort en moeten we zeer veel vet gebruiken om ons vat te vullen en zo verliezen we dus heel veel vet. De andere dagen mag je 'eten wat je wilt zonder ook maar aan het dieet te letten, maar je moet er toch ergens bewust mee bezig zijn'. Op deze dagen zal ons energieverbruik en energie-inname gelijk zijn. Dit zorgt ervoor dat ons vat mooi gevuld is, maar ook niet overvol. We verliezen deze dagen dus geen vet, maar we komen ook niet bij in vetmassa.

Het probleem: De meesten eten niet bewust etc tijdens de vijf dagen en heel wat mensen staan op het einde van de week weer bij het beginpunt. Volgens dit dieet moet je van zodra jouw lichaamsgewicht de verkeerde kant opgaat, minstens één dag maximaal 500 kcal (vrouwen) of 600 kcal (mannen) eten. De meesten houden dit nog geen 3 maanden vol. Elk dieet dat zo opgesteld is dat het op lange termijn geen goede resultaten oplevert, laat je beter links liggen.

Appeldieet. Bij het appeldieet eet je voor elke maaltijd één appel. Dus voor jouw ontbijt, middagmaal etc (ongeacht wat jouw maaltijd is), eet je een appel. De uitvinder van het appeldieet geeft een volledige 'exotische uitleg' waarom een appel ervoor zorgt dat je meer vet verliest, maar het is simpel: je eet minder calorieën bij bijvoorbeeld jouw middagmaal (dat frietjes zijn) doordat je jouw maag al een deel gevuld hebt met een voedingsmiddel die per volume minder calorieën bevat. Je eet dus weer minder calorieën waardoor je vet verliest.

Het probleem: Sommige mensen vergroot een appel net de eetlust. Sommigen zullen dus meer eten. Bovendien is het op lange termijn volkomen onrealistisch dat mensen hun volledige leven voor elke maaltijd een appel eten (noch gezond perse).



Paleodieet. Dit dieet brengt ons duizenden jaren terug in de tijd. Een tijd waarin we nog jagers- en voedselverzamelaars waren. Je moet dus eten zoals de jager- en voedselverzamelaar. Eten volgens dit dieet zou gezonder zijn (niet bewezen) en zorgt ervoor dat je vet verliest (dit is niet perse waar). Stel jezelf de vraag, hoeveel van jouw eten is Paleo (eten die onze voorouders gegeten hebben)? Chips? Cola? Frieten? Brood? Pasta? Koekjes? Snoep? Chocolade? Inderdaad. Bijna alles wat je nu en dan eens snoept is niet 'Paleo'. Als je dit allemaal schrapt eet je uiteraard heel wat minder calorieën en dit zorgt er dus voor dat we vet verliezen.

Het probleem: Heel wat mensen vallen in eerste instantie wel af, maar doordat bijna niemand het kan blijven volhouden val je daarna weer in je oude eetgewoontes en de oude eetgewoontes waren de manier waarop je bijkwam in de eerste plaats.

Koolhydraatarm dieet. Bij een koolhydraatarm dieet moet je zo weinig mogelijk koolhydraten eten. Dit betekent dat je geen pasta, brood, rijst, aardappelen, chips, cola, pizza, lasagne, snoep,... meer kan eten. Als je dit allemaal niet meer eet zullen heel wat mensen minder calorieën eten dan hun energiebehoefte en zullen ze dus vet verliezen. Mensen verliezen dus vet, niet omdat koolhydraten 'slecht' zijn, maar gewoon omdat je minder calorieën eet.

Het probleem: Voor velen is dit een levensstijl dat op lange termijn niet volhoudbaar is. Uit eten, samen met het gezin eten en sociale gelegenheden in het algemeen zijn niet gemakkelijk te combineren met dit dieet.

Elk dieet is dus op hetzelfde gebaseerd: minder calorieën eten dan dat je verbruikt. Elk dieet heeft een mooi en vaak 'exotisch' verhaal waarom dit dieet het beste werkt en waarom jij het ook zou moeten doen. Sommigen onder jullie kunnen er ook effectief mee vet verliezen EN hun lichaamsgewicht mee behouden op de lange termijn, maar dat zijn jammer genoeg de uitzonderingen.

Wanneer diëten niet werkt

Gezond eten betekent dus ook niet perse vet verliezen. Elke week nemen er mensen met mij contact op die zeer gezond eten, maar toch bijkomen.

Nadine was één van hen. Hij at elke dag 6 stukken fruit, at veel groenten, slaatjes, gebruikte olijfolie, at nootjes,... . Nadine zou bij wijze van spreken zelfs nog geen brokje chocolade durven aanraken. Niemand twijfelt eraan dat Nadine gezond eet, toch? Maar Nadine kwam wel de afgelopen drie maanden 7 kilo bij. Hoe kan dat?

- Fruit: Fruit is zeker en vast gezond en ik vind dat iedereen elke dag een mooie portie fruit zou moeten eten, maar fruit bevat ook wel calorieën. Zes stukken fruit kan meer dan 700 calorieën zijn.
- Noten: Noten zijn ook gezond, maar erg calorierijk. Honderd gram noten zijn gemakkelijk meer dan 550 calorieën. Bovendien is 100g noten niet eens zoveel: 16 volledige walnoten of 50 cashewnoten of 50 volledige pindanoten. Noten verzadigen bovendien ook niet zoveel. Het zijn veel calorieën voor een klein volume.
- Olijfolie: Olijfolie bevat zeer veel onverzadigde vetzuren en is een gezonde keuze, maar helemaal niet caloriearm. Zo zit er in 1 eetlepel olijfolie ongeveer 100 kcal. Dat is ongeveer evenveel als een glaasje wijn of een biertje (of twee mignonettes voor de chocolade liefhebbers). Alhoewel olijfolie dus wel zeer gezond is, kan je er snel (te)veel calorieën mee consumeren.

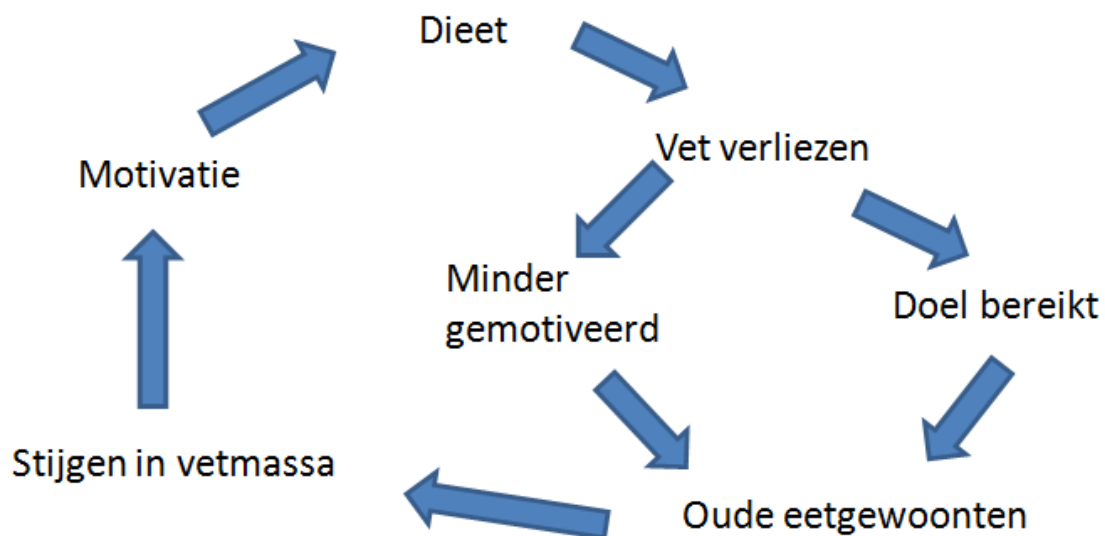


- Slaatjes: Slaatjes heb je in alle vormen en kan je eindeloos in variëren. Een slaatje bevat veel groenten en is dus altijd een goede keuze als je wilt afvallen hé? Slaatjes met enkel groenten, mager vlees of mager vis, geen of een kleine hoeveelheid dressing, weinig pasta en rijst etc bevatten inderdaad erg weinig calorieën. Maar slaatjes met noten en olijfolie bevatten wel heel wat calorieën. Bovendien zijn veel ingrediënten die frequent in slaatjes gebruikt worden helemaal niet caloriearm: zalm, gerookte forel, feta, avocado, Parmezaanse kaas etc. Deze zijn allemaal erg calorierijk.

Dit betekent niet dat je geen fruit, noten, olijfolie en slaatjes kan eten uiteraard! Ik wil jou gewoon bewust maken dat gezond eten niet perse zorgt voor vetverlies. Uiteraard zal het veel gemakkelijker zijn om vet te verliezen als je gezond eet want in het algemeen eet je dan wel heel wat meer volume voor eenzelfde hoeveelheid calorieën.

Extreme diëten

De meesten die ooit bewust wouden afvallen, werkten via een strikt en extreem dieet. De kans is groot dat jij ook al ooit eens jouw voedingsgewoonten volledig omgooide of een eiwitshake dieet volgde of volledig koolhydraatarm at of Het feit dat je dit nu leest zegt voldoende over de effectieve werking van deze diëten. Vaak val je gedurende de initiële periode wel af, maar op lange termijn is het moeilijk vol te houden en als het jou al gelukt is in de eerste plaats, dan is de kans groot dat je daarna onmiddellijk viel in je oude eetgewoontes en dit was de manier waarop je bijkwam in de eerste plaats. Het is een vicieuze en eindeloze cirkel van diëten waar velen in verzeild geraken.



De meesten die willen afvallen gaan op een dieet. Dit kan een koolhydraatarm dieet, een eiwitshake,... dieet zijn. Als je effectief minder calorieën eet dan dat je verbruikt, dan zorgt het dieet ervoor dat je vet verliest. Eenmaal je vet aan het verliezen bent zijn er twee opties: je blijft het dieet aanhouden en je behaalt je doelstelling of je geraakt minder gemotiveerd doordat het dieet saai, niet lekker is, onpraktisch,... . In beide gevallen is de kans groot dat je ooit terug in je oude eetgewoonten valt. Bij sommigen kan dit onmiddellijk gebeuren, bij anderen gaan er enkele maanden tot zelfs jaren



over, maar de kans is groot dat je ooit in je oude eetgewoonten terugvalt. Dit zorgt weer voor een stijging van de vetmassa tot wanneer je terug de motivatie gevonden hebt om te diëten.

Wellicht heeft iedereen die ooit wou afvallen deze cirkel al eens doorlopen. Mogelijks heb je hem al meerdere malen doorlopen of is het nu de eerste keer, maar ik denk dat ik voor iedereen spreek als ik zeg dat er een betere manier moet zijn van afvallen.

Hoe snel moet ik dan afvallen?

Pieter een jongeman van 21 jaar kwam in mijn praktijk binnen. Hij was 179 cm groot en woog 95 kg, en wou een 20 kg verliezen. Ik legde alles piek fijn uit en Pieter moest elke dag 2050 kcal eten om zo 1 kg vet te verliezen per week. Iedereen die bij Move2Health op consultatie komt krijgt minstens twee weken intensieve opvolging: elke dag sturen ze hun schema door met de voedingsmiddelen en hoeveelheden die ze gegeten hebben waarop wij dan feedback geven. Het eerste schema van Pieter zag er helemaal anders uit dan ik verwachtte: 349 kcal in het totaal. Nu dacht ik dat het een fout was, dat hij het verkeerd ingegeven had of dat het niet volledig ingevuld was. Eén telefoontje later bleek dat het wel degelijk klopte, hij had effectief slechts 349 kcal gegeten (dat is maar net 1 groot chocolade ei of 4 sneden brood). Pieter was gigantisch gemotiveerd, hij moet en zou die 20 kilo er zo snel mogelijk afkrijgen! Dit is niet enkel ongezond, maar gaat ook in tegen de langetermijnvisie. Drie weken en 10 kilo vet verlies later was er plots een stilte.

Hij had elke dag tussen de 250-500 kcal gegeten. Na enkele weken kreeg ik een telefoontje: hij wou graag nog eens komen op afspraak. Toen hij bij mij kwam legde hij uit dat hij meer dan 6 kilo weer bijgekomen was en nu bereid was om het op een rustige manier te doen.

Pieter is geen uitzondering, iedereen die dat kilootje teveel wil verliezen, wil dit zo snel mogelijk. Vaak vergeten we dat het maanden en zoniet jaren geduurd heeft om die kilo's erbij te krijgen, maar we willen ze, moest het mogelijk zijn, gisteren al verloren hebben!

“Ik moet in mijn diëtistenpraktijk mensen vaker aansporen om meer te eten dan om minder te eten.”

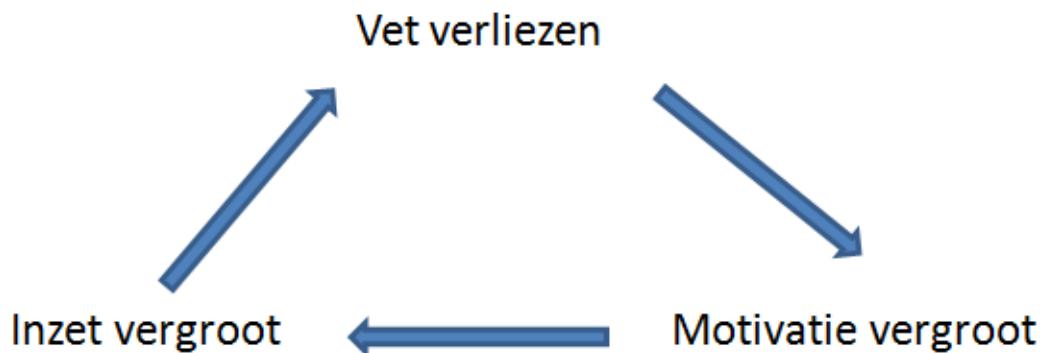
Als je zeer snel afvalt, dan wijk je zeer veel af van je huidige eetgewoontes. Hoe meer je afwijkt van je huidige eetgewoontes, des te groter de kans dat je daarna weer hervalt in de oude eetgewoontes. Dat is bijvoorbeeld het grote probleem bij de eiwitrijke diëten. Op dat moment gooi je echt je volledige voedingsgewoontes om. Velen kunnen dit wel even volhouden en sommigen kunnen dit zelfs blijven doorzetten tot wanneer ze hun doelstelling bereikt hebben, maar wat gebeurt er daarna? De meeste pakken langzaam hun oude eetgewoontes weer op en komen zo weer langzaam bij.

Er is echter geen gouden aanpak die voor iedereen ter wereld optimaal werkt. Zo zal het voor sommige mensen beter zijn om sneller vet te verliezen. Carla was één van deze personen.

Carla was een jongedame, eind de 20 jaar die een 105kg woog en graag 35kg vet wou verliezen. Carla verloor elke week een halve kilogram en alles ging goed tot wanneer we rond de 100kg volledig vast leken te zitten. Toen Carla 100kg woog, had ze om beurt één goede week en één slechte week. Tijdens de goede week kon ze alles matigen en genieten met mate en verloor ze 0,5kg, maar de week daarop geraakte ze altijd gedemotiveerd waardoor ze weer een halve kilogram bijkwam. Toen ik vroeg waarom ze gedemotiveerd geraakte antwoordde ze: “Ik heb soms het gevoel dat ik er nooit ga



geraken, die 70 kilo lijkt nog zo ver weg... Het is een onbegonnen zaak.”. Wat Carla miste om die laatste 30 kilo te verliezen, was de positieve feedbackloop.

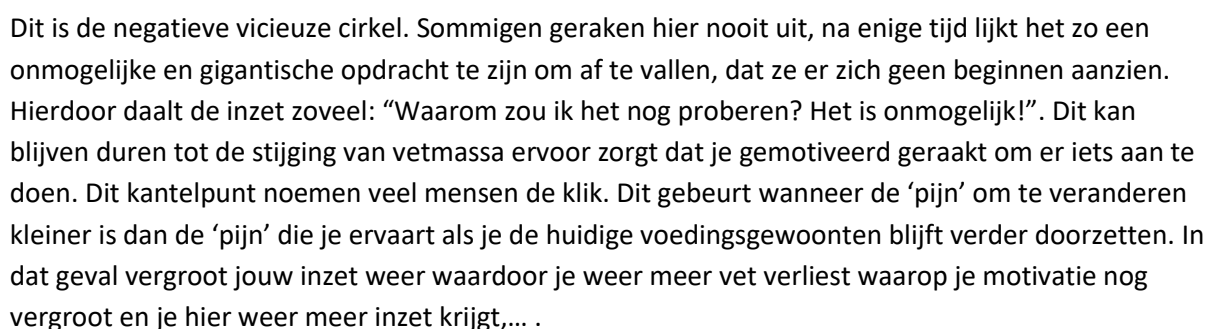


Iedereen heeft de positieve feedbackloop in een bepaalde mate nodig om vet te kunnen verliezen. Alles begint met de motivatie. Je wilt er iets aan veranderen. Dit zorgt ervoor dat je jou inzet met specifieke acties, bijvoorbeeld meer groenten eten en de gesuikerde cola in cola light veranderen. Dit zorgt ervoor dat je vet verliest. Hierdoor vergroot je motivatie waardoor je jou nog meer inzet. Dit zorgt op zijn beurt er weer voor dat je meer vetverlies enzovoort.

Carla miste dus deze feedback loop. Ik liet Carla wat minder calorieën eten en spoorde haar aan om meer te bewegen. Dit zorgde ervoor dat ze elke week 1 kilo verloor. Door meer vet te verliezen op een kortere tijd, kreeg ze meer motivatie. Hierdoor wou ze haar meer inzetten en dit zorgde er dan weer voor dat ze meer vet verloor en zo verder.

Let wel op, meer vet verlies kan er op korte termijn voor zorgen dat er meer motivatie is, waardoor je jou nog meer inzet waardoor je nog meer vet verliest, maar op lange termijn kan het zijn dat de grotere inzet niet volhoudbaar is, waardoor het vet verlies daalt en wat weer voor een daling van de motivatie kan zorgen. Als je jou teveel moet inzetten: jouw voedingsgewoontes zo radicaal moet veranderen, alle sociale gelegenheden moet afzeggen,... dan zal je onvermijdelijk weer in je oude eetgewoontes vallen waardoor je weer bijkomt in vetmassa.





Het belangrijkste dat we hier uit dus moeten besluiten, is dat afvallen volhoudbaar moet zijn. Want een dieet dat niet volhoudbaar is, is gedoemd om te mislukken.

Het is dus niet voor iedereen de juiste beslissing om zo traag mogelijk af te vallen. Trager is dus niet voor iedereen altijd beter. Hoe snel je juist moet vet verliezen hangt ook heel wat af van hoeveel vet je wilt verliezen. Iemand die meer vet wilt verliezen zal bij voorkeur wat sneller afvallen. Iemand die niet zoveel moet afvallen moet helemaal niet zo snel afvallen.

Als je door ons een calorieberekening laat doen krijg je gepersonaliseerd advies over hoeveel calorieën je juist mag eten en hoe snel je het beste afvalt. Dit kan je [hier](#) laten doen.

Hieronder kan je een voorbeeld zien van een advies rond calorieën en snelheid van vetverlies.

Hoeveelheid kcal	Vetverlies per week
2005	Lichaamsvet stabiel
1905	0,1 kg
1805	0,2 kg
1705	0,3 kg
1605	0,4 kg
1505	0,5 kg
1405	0,6 kg
1305	0,7 kg
1205	0,8 kg
1105	0,9 kg
1005	1 kg
905	1,1 kg
805	1,2 kg
705	1,3 kg
605	1,4 kg
505	1,5 kg
405	1,6 kg

Legende

Groene zone	Dit is ideaal op vlak van vetverlies.
Oranje zone	Dit kan je eventueel gebruiken als calorie doelstelling.
Rode zone	Dit wordt afgeraden om vet te verliezen
Zwarte zone	Deze hoeveelheid kcal en vetverlies zijn helemaal niet verantwoord.



Waarom er geen 'slechte' of 'goede' voedingsmiddelen zijn.

Nu volgt in elk normaal dieetboek de goede en de slechte voedingsmiddelenlijst. Er bestaan helemaal geen 'slechte' of 'goede' voedingsmiddelen als het over afvallen gaat. Of een voedingsmiddel goed of slecht is, is volledig afhankelijk van de context:

- Hoeveel wordt er juist van dit voedingsmiddel gegeten?

Hoeveel eet je juist van dit voedingsmiddel? Bijvoorbeeld chips: eet je een volledig zak of eet je 2 chipjes. De volledige zak zal wellicht wel te veel zijn terwijl die 2 chipjes geen kwaad kunnen.

- Wat heb je nog allemaal gegeten die dag?

Als je een hele dag nog niets gegeten hebt en het is 16u en je eet een stukje chocolade, dan kan dat stukje chocolade zeker en vast geen kwaad. Heb je 's ochtends een groot ontbijtbuffet gehad, om 10u een traktatie op het werk en ben je 's middags uitgebreid op restaurant gaan eten, dan is in dit laatste geval dat stukje chocolade om 16u er misschien wel teveel aan en laat je het beter langs de kant liggen.

- Hoeveel calorieën verbruik je juist?

Een man die 1,89 meter groot is en 103kg weegt zal meer energie verbruiken dan een vrouw die 1,64 meter groot is en 71kg weegt. Wat voor de man een gepaste maaltijd kan zijn, zal voor de vrouw hoogstwaarschijnlijk teveel zijn.

Als je veel bewogen hebt, dan zal je op die dag ook meer mogen eten dan op een dag dat je een hele dag zit.

Je kan dus zeker niet zomaar een voedingsmiddel als goed of slecht bestempelen. Als mens zijn we altijd geneigd naar extremen te gaan: het is zwart of het is wit, het is goed of het is slecht. De waarheid ligt echter meestal in het grijze gedeelte.

Bijvoorbeeld Appel:

Julie is 45 jaar, 168 cm groot en weegt 75kg ze gaat 2 keer per week 5 km lopen.
Julie zal gemiddeld elke dag 2200 kcal verbruiken.

Voorbeeld 1: Julie eet 1500 kcal en 1 appel.

In dit geval zal de appel er niet voor zorgen dat we teveel kcal gegeten hebben en dus zal ons 'vat' nog steeds gevuld moeten worden en zullen we zo nog steeds vet verliezen. De appel kan in dit geval helemaal geen kwaad.

Voorbeeld 2: Julie eet 2400 kcal en 1 appel.

In dit geval zorgt de appel ervoor dat Julie haar 'vat' nog mee zal overstromen en zal ze zo dus nog meer bijkomen in vetmassa. In dit geval laten we de appel beter links liggen.

We kunnen dus niet zomaar zeggen of een voedingsmiddel goed of slecht is. Of een voedingsmiddel al dan niet past hangt volledig af van de context: hoeveel eet je ervan, wie eet het, wat heb je nog allemaal gegeten, hoeveel calorieën heb je verbruikt,...

Elk voedingsmiddel kan dus gegeten worden, maar sommige voedingsmiddelen zullen gematigd



moeten worden terwijl andere net meer gegeten kunnen worden. Zo bevatten groenten en fruit inderdaad niet zoveel calorieën voor het volume dat ze aanbrengen en raad ik zeker aan om elke dag voldoende groenten en fruit te eten. Daarentegen kan je zeker en vast eens een wijntje drinken of chocolaatje eten, maar je kan niet elke dag 2 flessen wijn drinken of 5 grote pakken chocolade eten. In plaats van jou af te vragen welke voedingsmiddelen goed of slecht zijn, moet je jou afvragen: hoe past dit voedingsmiddel in de context van mijn voeding, activiteit, doelstellingen, genetica,...



Antwoord op de vragen

Helemaal in het begin heb ik je enkele vragen gesteld. Hieronder vind je dezelfde vragen terug, maar met meer informatie deze keer. Beantwoord ze opnieuw en kijk op de pagina erna of je de antwoorden juist had.

Waarmee bak je jouw vlees of vis het beste als je wilt afvallen?



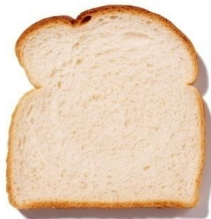
200 kcal aan Olijfolie



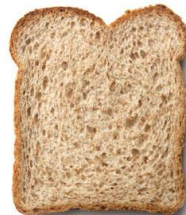
100 kcal aan Boter

Welk soort brood eet je het beste als je wilt afvallen?

1 snede wit brood is ongeveer evenveel calorieën als een snede volkoren brood. Ga je dan meer vet verliezen door 2 sneden wit brood te eten of door 3 sneden volkoren brood te eten?



2 sneden Wit brood



3 sneden Volkoren brood

Wat eet je het beste als je wilt afvallen?

1 Leo die 178 kcal bevat of een appel en een mager ongesuikerd yoghurtje die 215 kcal bevat?



**1 Leo
178 kcal**



**1 appel en mager ongesuikerd yoghurtje
215 kcal**



Waarmee bak je jouw vlees of vis het beste als je wilt afvallen?



200 kcal aan Olijfolie



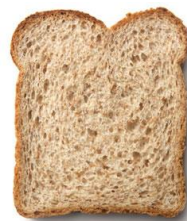
100 kcal aan Boter

Met de 100 kcal boter ga je minder calorieën geconsumeerd hebben en ga je dus meer vet verliezen. Moest er bij de olijfolie 100 kcal gestaan hebben en de boter 100 kcal dan zou het in functie van vetverlies niets uitgemaakt hebben. Op vlak van gezondheid zou olijfolie dan de gezondere keuze geweest zijn, maar boter met mate kan ook helemaal geen kwaad. Het belangrijkste met vetstoffen is opletten dat de portie niet te groot is.

Welk soort brood eet je het beste als je wilt afvallen?



2 sneden Wit brood



3 sneden Volkoren brood

Met 2 sneden wit brood ga je minder calorieën gegeten hebben dan met 3 sneden volkoren brood, dus met wit brood ga je meer vet verliezen. Moest je de keuze moeten maken tussen 2 sneden van elk, dan zal het volkoren brood wel een gezondere keuze zijn.

Wat eet je het beste als je wilt afvallen?



**1 Leo
178 kcal**



**1 appel en mager ongesuikerd yoghurtje
215 kcal**

Door een Leo te eten ga je minder calorieën eten en op die manier meer vet verliezen. Natuurlijk is het beter om een appel te eten en bijvoorbeeld wat minder yoghurt, zo zit je aan minder calorieën en is het natuurlijk wel een gezondere keuze die ook meer verzadigd.



We moeten dus op vlak van vetverlies kijken naar de energiewaarde dat een voedingsmiddel aanbrengt en niet zozeer vanwaar de calorieën juist vandaan komen. Op vlak van gezondheid is het natuurlijk een volledig ander verhaal!

Besluit

We weten dus dat je minder calorieën moet eten dan dat je verbruikt en dat je (als je op dit moment geen vet verliest) op dit moment teveel calorieën eet. Hoeveel calorieën je juist mag eten en hoe snel je vet moet verliezen is voor iedereen anders. Dit kan je indien gewenst door ons [laten berekenen](#). We moeten opletten met het lichaamsgewicht te aanzien als absolute parameter om te bepalen of we al dan niet goed bezig zijn, vermits dat veel andere factoren buiten het lichaamsvet het lichaamsgewicht kunnen laten schommelen.

Praktisch

De eerste stap naar bewustwording is gezet: we eten meer calorieën dan dat we verbruiken en daar hoeven we ons helemaal niet slecht bij te voelen, we leren eruit! Maar wanneer eten we juist teveel calorieën en hoe kunnen we dit bijsturen?

Zowel in de literatuur als in de praktijk blijkt calorieën tellen één van de beste methodes om de overvloedige kilo's kwijt te geraken op de lange termijn. Heel wat mensen zeggen dat calorieën tellen zorgt voor obsessief gedrag, maar dat klopt helemaal niet. Zo zien we net dat mensen die calorieën op de juiste manier tellen zich veel beter voelen. Zo zijn ze ook niet bang om zichzelf eens iets te gunnen.

Bijvoorbeeld: Twee vrouwen eten een ijsje.

Fien telt geen calorieën

“Oei, nu is echt mijn hele dag slecht..” denkt Fien. Fien voelt zich vaak slecht rond het eten van voedingsmiddelen die niet in de ‘juiste categorie’ behoren. Dit zorgt voor negatieve feedback en zo zorgt dit op een vreemde manier dat Fien vaak de dagen erna meer zal eten dan gewoonlijk.

Andrea telt wel calorieën

“Geen probleem, dat past mooi binnen mijn calorieën..” denkt Andrea. Ze durft zich zelf af en toe eens iets te gunnen en voelt zich daar ook niet schuldig over, omdat ze weet dat dit gerust kan en mag!

Je moet uiteraard niet je hele leven calorieën tellen, maar calorieën tellen gedurende een bepaalde periode zorgt ervoor dat je meer inzicht krijgt in calorieën en het proces rond afvallen en bijkomen. Zo zal je merken dat een stijging van lichaamsgewicht niet altijd een stijging van de vetmassa is! Je leert wat die 2000 calorieën nu juist zijn en kan dit praktisch vertalen naar voedingsmiddelen. Je leert werken met feesten, restaurant maaltijden,... Het is echt een leerproces waar je jaren nadien nog veel op terug kan vallen. Na een aantal maanden kan je heel goed inschatten wat een calorie nu juist is en wat kan en mag die dag. Het is dus een bewustwording en GEEN dieet! Bewustwording kan leiden tot gedragsverandering en gedragsverandering zorgt ervoor dat je nieuwe gewoonten creëert en dit zorgt op zijn beurt er weer voor dat je op lange termijn jouw lichaamsvet bijna moeiteloos stabiel kan blijven houden.



Voordelen van calorieën tellen	Nadelen van calorieën tellen
Ongelimiteerde vrijheid. Je eet wat je wilt, zolang dit binnen de normen valt zal je vet verliezen. Dit betekent dat eens op restaurant gaan etc. zeker mogelijk is!	Tijd. In het begin duurt calorieën bijhouden toch wel 15-30 minuten per dag. Eenmaal je dit een aantal weken doet kan dit dalen tot 5 minuten per dag. Met onze online begeleiding gaat het bijhouden van calorieën heel wat sneller doordat wij calorie inschattingen kunnen maken. Zo kan je een foto van een maaltijd doorsturen en wij berekenen voor jou hoeveel calorieën dat zijn.
Geen dieet! Mensen die calorieën tellen hebben net meer vrijheid en het voelt helemaal niet aan als diëten. Iedereen verteld me altijd: “Ik eet veel bewuster, maar het gevoel dat ik op dieet ben, heb ik niet.”.	
Geen jojo-effect. Het lichaamsgewicht kan gemakkelijk stabiel gehouden worden op lange termijn doordat je zoveel bijgeleerd hebt.	
Gedragsverandering. Door je calorieën bij te volgt gedragsverandering vanzelf. Je krijgt instant feedback als je eens teveel calorieën hebt. De gedragsverandering is dus niet geforceerd, maar komt uit intrinsieke motivatie die ervoor zorgt dat je zelf iets wilt veranderen.	

Het neemt dus zeker wat tijd in om jouw calorieën bij te houden. Een voedingsdagboek is vaak minder tijdsintensief, maar als je het echt goed wilt doen kan het toch ook gauw een 10-20 minuten per dag duren. Maar is je gezondheid geen 15 minuten per dag waard? Nu je dit allemaal gelezen hebt kan je: er niets meedoen en hopen op magisch pilletje die er nooit gaat komen dat ervoor zorgt dat je vanzelf afvalt of je kan het heft in eigen handen nemen en jouw levenskwaliteit verhogen, je beter voelen in je vel, meer zelfvertrouwen creëren etc. Aan jou de keuze.

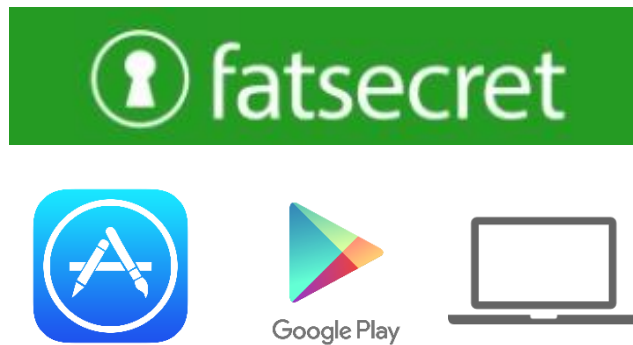
Hieronder staan er twee opties om de bewustwording te creëren: calorieën bijhouden of een voedingsdagboek bijhouden.



Calorieën bijhouden

Nog maar een aantal jaar geleden moest je zelf alles uitrekenen als je jouw calorieën wou bijhouden. Dat is gelukkig anders dankzij slimme en gebruiksvriendelijke applicaties. De App die we bij Move2Health het vaakste gebruiken heet Fatsecret. Dit is een gratis applicatie.

Als je klikt op één van de onderstaande symbooltjes wordt je doorgestuurd naar respectievelijk de App store, google play of naar de computer versie van Fatsecret.



Je kan jou gratis aanmelden bij deze app. Tijdens de aanmelding vraagt hij wat algemene gegevens: geslacht, geboortedatum, lengte, lichaamsgewicht en activiteitsniveau. Aan de hand daarvan berekend hij hoeveel calorieën je elke dag kan eten om vet te verliezen. Dit is echter een ruwe inschatting als je accuraat jouw calorieën wilt laten berekenen kan je dit door ons [online](#) laten doen.



Voedingsdagboek

Hou je liever geen calorieën bij, kan je ook een voedingsdagboekje bijhouden.

Aan de hand daarvan krijg je ook al heel wat inzichten, maar je mist wel de directie feedback die de Applicaties kunnen geven. Merk je dat jouw lichaamsvet na 1 maand niet gedaald is (je ziet geen verschil in de spiegel, broek blijft even strak zitten etc) kan je jouw porties verkleinen. Stel dat je afgelopen maand altijd 4 boterhammen meenam naar het werk kan je dit terugbrengen naar 3 sneden brood. Of je kan bij de frietjes in plaats van mayonaise ketchup gebruiken (ketchup is ongeveer 1/7 van de calorieën die mayonaise bevat). Probeer kleine aanpassingen te maken die vol te houden zijn en zie een verandering niet als een tijdelijke aanpassing maar aan een permanente wijziging in je voedings- en levensstijlgewoonten. Ik raad wel nog steeds aan om regelmatig verpakkingen om te draaien en verschillende producten in caloriewaarde te vergelijken met elkaar. Zo leer je er ook al heel wat uit.

Hieronder staat een voorbeeldje van een voedingsdagboek. Je kan er jouw activiteiten bij vermelden en je kan ook een plaats voorzien om nog extra informatie te verzamelen zoals:

- Wanneer at ik
- Waar at ik iets
- Had ik honger?
- Waarom heb ik iets gegeten? Was dit uit honger of uit verveling, omdat het me aangeboden werd etc.
- Hoe voel ik me erbij dat ik dit gegeten heb
- Wat was mijn gevoel na de maaltijd (cijfer 1 tot 10, cijfer 1 is helemaal niet gevuld, een cijfer 10 is zoveel gegeten dat je zeer misselijk was)
- Etc

Datum	Ontbijt	
21/11	60 gr bruin brood 2 speculaas	
	Tussendoortje	1 paneelkoekje
	Middagmaal	* Sprinkles * ± 150 gr vleeschsnede
	Tussendoortje	banana
	Avondmaal	60 gr bruin brood 100 gr american Sla mix + licht dressing
	Afsluiter	1 potje Oikos yoghurt
	Activiteiten	3/4 uur praat afgeven

Datum	Ontbijt	
3/11	1 sn bruin brood 2 speculaas	
	Tussendoortje	—
	Middagmaal	sprinkles (rethel) ± 300 gr balletjes in Tomaten saus
	Tussendoortje	banana
	Avondmaal	2 sn bruin brood 1 sn rapene kaas Sla mix + licht dressing
	Afsluiter	1 potje Oikos yoghurt
	Activiteiten	



Wil je graag jouw calorieën laten berekenen?

Professionele Calorieberekening

Laat je caloriebehoefte **accuraat** berekenen om af te vallen.

Ja, ik wil een calorieberekening!

Kcal

Kcal

10 jaar

Gespecialiseerd in vetverlies

3.000+

Berekeningen gemaakt

10.000 + kg

Vet verloren



Accuraat

Door onze professionele en uitgebreide berekening verkrijgen we een precies resultaat.



Advies

Wij adviseren een calorietarget die gezond is, mooi resultaten oplevert en volhoudbaar is.



Video

Bijhouden van calorieën is niet moeilijk. Aan de hand van een video wordt uitgelegd hoe je dit praktisch doet.



Stappenplan

Een document waarbij stap voor stap uitgelegd staat hoe je aan de slag gaat.



Tips bij uit eten

Het is niet altijd gemakkelijk om je calorieën bij te houden als je gaat uit eten. Deze tips helpen je hierbij.

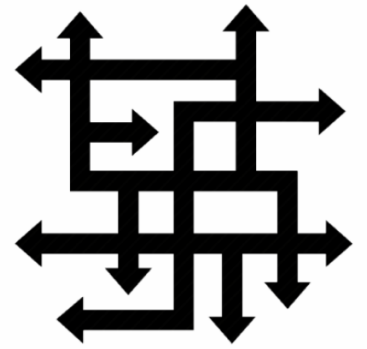


Ebook vetverlies

Informatie om je meer slaagkans te geven om zelf jouw succesverhaal te creëren!

Professionele calorieberekening

Wij werken met zeer veel verschillende parameters: lichaamsgewicht, lengte, leeftijd, geslacht, hobby's, NEAT, sport, vetpercentage, beroep, al dan niet roker, slaap etc.



Hoeveelheid kcal	Vetverlies per week
2005	Lichaamsvet stabiel
1905	0,1 kg
1805	0,2 kg
1705	0,3 kg
1605	0,4 kg
1505	0,5 kg
1405	0,6 kg
1305	0,7 kg
1205	0,8 kg
1105	0,9 kg
1005	1 kg
905	1,1 kg
805	1,2 kg
705	1,3 kg
605	1,4 kg
505	1,5 kg
405	1,6 kg

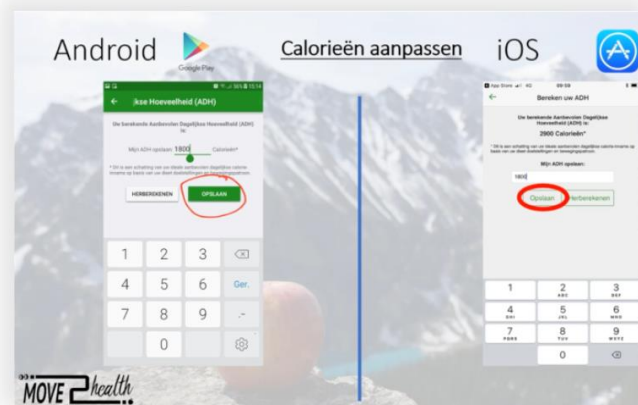
Legende
Groene zone Dit is ideaal op vlak van vetverlies.
Oranje zone Dit kan je eventueel gebruiken als calorie doelstelling.
Rode zone Dit wordt afgeraden om vet te verliezen
Zwarte zone Deze hoeveelheid kcal en vetverlies zijn helemaal niet verantwoord.

Gepersonaliseerd advies

Wij adviseren jou een caloriiedoelstelling en vermelden er ook bij wat je juist kan verwachten moest je meer of minder eten.

Praktische video

In deze video wordt praktisch uitgelegd hoe je jouw calorieën juist moet bijhouden. Hoe je jouw caloriiedoelstelling handmatig kan aanpassen op de computer of op de App.



Ja, ik wil een calorieberekening!

Wil je graag begeleid worden?

Online verantwoord afvallen



- ✓ Vetverlies met een **blijvend** resultaat
- ✓ Persoonlijke begeleiding door gediplomeerde coaches
- ✓ Online opvolging via e-mail of sociale media
- ✓ Video's over: basisprincipes vetverlies, gedragsverandering etc.
- ✓ E-Boek vetverlies vriendelijke omgeving
- ✓ Tips over hoe je jouw wilskracht kan versterken
- ✓ Indien gewenst een kracht- of loopschema

Ja, ik wil duurzaam afvallen!

Wat kan je verwachten?



Persoonlijk

Persoonlijke online begeleiding, is dat wel mogelijk? Dat is zeker en vast mogelijk. Onze online begeleiding is de persoonlijke begeleiding maar dan in een online jasje. Zo zien we jou niet persoonlijk om het intake gesprek uit te voeren, maar sturen we formulieren door zodat we ons een accuraat beeld kunnen vormen over jou. Hoe beter we jou kennen, hoe beter we jou kunnen begeleiden! Aan de hand daarvan stellen we ons persoonlijk advies op dat gedurende de verdere opvolging wordt scherp gesteld.



Ongeëvenaarde opvolging

Afhankelijk van welk pakket je juist hebt horen we jou regelmatig. Hierdoor heb je een zeer goeie stok achter de deur, maar kan je ook snel terecht bij ons met vragen. Zo kunnen we snel reageren, bijsturen en tips geven indien nodig.



Wetenschappelijk onderbouwd

Zie jij ook door de bomen het bos niet meer? Er zijn zoveel verschillende diëten, maar welke werkt juist het beste voor jou (spoiler-alert: het is geen dieet). Wij volgen elke dag de meest recente onderzoeken op zodat ons advies zo volledig en correct mogelijk is.



Multidimensionale aanpak

Bij M2H kijken we niet alleen naar jouw voeding, maar ook jouw ruimere levensstijlgevoonten: stress, slaap, beweging, gewoontepatronen, compensatie mechanismen, omgevingsfactoren etc. Als er een factor is die impact heeft op jouw voedingsgewoonten nemen wij ze onder de loep!



Gratis trainingsschema

Vermits bewegen ook een belangrijk deel is van gezondheid kan je op vraag een loop- en/of krachtschema krijgen!



Jasper

Ik kon gewoon geen enkel dieet volhouden, geen karakter hé.. Maar dankzij de stok achter de deur en de tips die ik kreeg van Kevin ben ik vlotjes mijn 19 kg kwijtgeraakt!



Melissa

Ik ben eenmaal persoonlijk bij M2H geweest, maar de afstand was te ver. Ik ben hierna overgeschakeld op online begeleiding en ik heb er helemaal geen spijt van!



Vera

Honger was voor mij het grootste probleem bij alle vorige diëten. Met deze begeleiding heb ik geen honger en ik heb zelfs het gevoel meer te eten dan anders!

Een groot voordeel dat je met de online begeleiding hebt is de calorie inschatting dat we kunnen geven aan de hand van foto's. Hieronder zie je twee voorbeelden staan.

aan mij

19 jun.

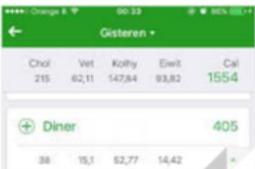
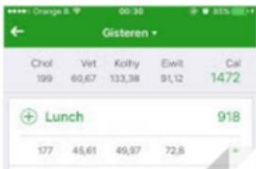
Dag Kevin,

Vandaag heb ik hamburger gegeten en een slice pizza.

Ik heb foto's en ook van de app. Ik gok dat dat de hoeveelheid kcal zijn.
(Pizza hawai stond er niet bij)

Iemand zei mij vandaag, dat je bij het sporten meerdere lagen kleren moet aandoen omdat je dan sneller vermagerd?
Hij deed dat, omdat hij competitie Judo deed en snel moest afvallen.
Nu ga ik dat wel niet doen. Maar gezond is het toch niet?

5 bijlagen



aan mij

29 jun.

> Hi Kevin,

>

> Hierbij nog een resultaten van de laatste dagen, zondag heb ik steak met frietjes gegeten (zie foto), kan je dit voor mij eens inschatten? (Saus heb ik wel niet volledig genomen)

> Gisteren middag heb ik belegd broodje op lijst gezet maar ik ben eigenlijk een veggie burger gaan eten ik denk dat dit ongeveer hetzelfde was aan Kcal, mss iets meer...

> heb terug vergeten een foto te nemen.

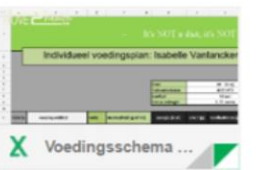
> Gewicht schommelt een beetje maar gaat nog altijd ok denk ik.

>

> Tot vanavond!

>

2 bijlagen



Ja, ik wil **duurzaam** afvallen!

Over de auteur



Kevin Aelbrecht is diëtist, personal trainer en oprichter van Move2Health.

Sinds 2010 is hij actief in de voedings- en trainingswereld.

Hij studeerde voedings- en dieetkunde en vergaarde daarnaast zelf veel kennis over vetverlies, krachttrainingsleer en gezonde voeding.

Als je hem niet terug vindt in Move2Health is de kans groot dat hij quality time aan het spenderen is samen met zijn vrouw en dochtertje. Hij probeert zo actief mogelijk te zijn in het dagelijks leven. Hij doet dan ook regelmatig krachttraining, wandelen of lopen. Koken is een echte ontspanning voor hem, of het nu een uitgebreide gezonde menu is of in een potje roeren bovenop een bergtop.

Naast voeding en beweging zijn het maken van trektochten zijn grote passie! Hij houdt ervan zich te verliezen in de gigantische en prachtige wildernis. Vooral de uitdaging en de simpliciteit van het leven en dit delen met zijn dierbaren, trekt hem steeds weer naar de natuur.

Hij leest graag bij over voedings- en trainingsleer, psychologie en ondernemen. Hiermee probeert hij zijn leven en dat van zijn klanten zo goed mogelijk te optimaliseren. Maar het leven hoeft voor hem niet altijd even serieus te zijn. Een goeie grap op het juiste moment kan bij menig man een glimlach op het gezicht toveren.

Zijn levensdoel is om impact te hebben op mensen. Hij wil iedereen ondersteunen die wilt vet verliezen en zo hun slaag kansen vergroten. Hij helpt dan ook zoveel mogelijk mensen verder naar een ECHTE gezondere voedings- en levensstijl.