

FABEL OF FEIT?

OP GEZONDHEIDSVLAK DOEN ER HEEL WAT VOLKSWIJSHEDEN DE RONDE: STELLINGEN DIE DOOR IEDEREEN VOOR WAAR WORDEN AANGENOMEN. MAAR ZIJN ZE DAT OOK? OF GAAT HET OM REGELRECHTE BAKERPRAATJES? ELKE MAAND BEVESTIGT, ONTKRACHT OF NUANCEERT EEN DESKUNDIGE ZO'N STELLING.



FABEL!

'Niet wanneer je 's avonds eet, maar vooral wat en hoeveel beïnvloedt je gewicht'

In tegenstelling tot wat nog al eens beweerd wordt, heeft het tijdstip van de avondmaaltijd niet zo veel invloed op je lichaamsgewicht. Je metabolisme werkt 's nachts weliswaar een pak trager dan overdag, maar of je nu om zes of om negen uur eet, zal weinig verschil maken. Vooral wát je eet en hoeveel je eet, zal je gewicht beïnvloeden. Alle energie die je opneemt via je voeding en die niet meteen door je lichaam wordt verbruikt, wordt sowieso opgeslagen als lichaamsvet. Of je dat teveel nu om zes uur of om negen uur binnen krijgt, speelt daarbij geen enkele rol. Toch kan laat aan tafel gaan 's avonds wel degelijk een valstrik zijn voor wie op de lijn let. Hoe meer tijd er zit tussen de lunch en het avondmaal, hoe groter namelijk de verleiding om die periode te 'overbruggen' met calorierijke tussendoortjes. Als je dat dan ook nog eens doet zonder tijdens de maaltijden zelf minder te eten, wordt het natuurlijk helemaal nefast. 'Als het mogelijk is, zou ik dus toch aanraden de avondmaaltijd

voor acht uur te gebruiken. Lukt dat niet, beperk dan in ieder geval het gebruik van koolhydraten. Eet met andere woorden niet te veel pasta, rijst of aardappelen, maar vooral veel verse groenten en wat (magere) vis of vlees als je pas laat aan tafel gaat. Ook een uitgebreide broodmaaltijd laat op de avond is niet zo'n goed idee, want die bevat ook veel koolhydraten. Kies liever voor een verse salade met 100 gram eiwitrijk voedsel, zoals grijze garnalen of stukjes kip bijvoorbeeld.'

'Absoluut af te raden zijn snacks na de avondmaaltijd, want dat zijn echte dikmakers. Eigenlijk moet je op dat moment je lichaam wat rust gunnen en de kans geven om alles van de dag verder te verwerken. Wie voldoende heeft gegeten overdag, zal 's avonds normaal gezien ook geen honger gevoel meer hebben. Wie dan nog naar het pak koekjes of de zak chips grijpt, doet dat eerder uit gewoonte of puur voor de goesting. Kun je echt niet aan de verleiding weerstaan, beperk je dan tot wat rauwe groenten of een stuk fruit.'

'Er zijn trouwens nog andere goede redenen om laat op de avond eten af te raden en al helemaal als het om vetrijke voeding gaat. Dat kan namelijk tot heel wat ongemakken leiden. Een opgeblazen gevoel, oprispingen of last om in slaap te geraken, zijn typische klachten van mensen die te veel, te vet en te laat eten. En ook wie last heeft van maagzuur of reflux heeft waarschijnlijk al ondervonden dat laat eten de klachten nog verergert.'

'Heb je de gewoonte 's avonds laat nog uitgebreid te tafelen en wil je die liever niet opgeven? Dan is het alleszins een goed idee om wat extra lichaamsbeweging in je levenspatroon te integreren. Hoe meer spiermassa je hebt, hoe meer calorieën je - ook in rust - verbrandt en hoe meer extraatjes je je dus op vlak van voeding kunt permitteren.'



Saartje Roelens
is diëtiste

HET DIEET DAT BIJ JE PAST

Soepdieet, cholesterol-dieet, Weight Watchers-dieet. Wie ooit probeerde enkele kilo's te verliezen, weet dat het dieetgamma haast eindeloos is. En dan wordt het natuurlijk moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Met haar overzichtelijke Dieetbijbel wil Goed Gevoel je daarbij helpen. In deze extra editie van Goed Gevoel vind je een overzicht van 25 succesdiëten. Met veel voedingsadviezen, praktische tips en interessante weetjes, uitleg voor wie het dieet geschikt is, de mening van Goed Gevoel Dieetlijn-diëtiste Saartje Roelens én recepten. Zo vind ook jij beslist een dieet dat bij je past.



De Goed Gevoel Dieetbijbel ligt van 7 tot 26 maart in de winkel.