

Diëten met omega 3 doe je zo!

Niet alleen wat en hoeveel je eet is van belang, ook hoe en wanneer je je eetmomenten inlast. Maaltijden overslaan, te veel of te weinig eten, te laat en te vet eten zijn vaak de redenen waarom je je lichaamsgewicht niet onder controle kunt houden. Hou je daarom aan de volgende regels en je zal gegarandeerd resultaat boeken.

Sla nooit je ontbijt over

Een goed ontbijt bestaat uit een paar sneetjes bruin of volkorenbrood, dun besmeerd met een omega 3-rijke vetstof, een melkproduct (kaas, yoghurt of melk), een stuk fruit of vers vruchtensap en een kop koffie of thee. Ook ontbijtgranen met melk of sojadrink zijn een prima alternatief. Het ontbijt zorgt er niet alleen voor dat je een pak voedingsstoffen binnenkrijgt om de dag fris te starten, maar ook dat je in de loop van de ochtend niet te kam-

pen krijgt met een knagend hongergevoel en dan naar hartige, meestal onevenwichtige snacks grijpt.

Knabbelen maar

Honger krijgen is niet verboden, maar de manier waarop je dat hongergevoel bestrijdt, kan bepalend zijn voor je lichaamsgewicht en je eetcultuur. Zorg dat je steeds een potje yoghurt, een stuk fruit of wat crackers bij de hand hebt. Ook rauwe stukjes wortel, radijsjes, of een handvol kerstomaatjes zijn gezonde en magere hongerstillers. Ook 's middags is het altijd fijn als je iets kan knabbelen bij een kop koffie of thee. Een cracker, een vezelrijk



koekje, een stuk fruit of een portie fruitsalade doen het hier prima bij.

Vette vis voor 's middags

De lunch moet je in staat stellen



de middag te overbruggen. Zorg daarom dat je verzadigd raakt. Dit doe je niet door grote porties vlees en vet naar binnen te werken, maar door een grote portie groenten, gecombineerd met brood, pasta, rijst of aardappelen en een stukje vlees of vis, te eten. Vette vis, zoals zalm, tonijn en heilbot, is rijk aan omegavetzuren

die een bijzonder beschermend effect op hart en bloedvaten hebben en bovendien een belangrijke rol spelen in de energiehuishouding.

Hou het 's avonds licht

Dikwijls gaan mensen hier in de fout en wordt er 's avonds te veel energie opgenomen. Een warme maaltijd kan, maar hou het best licht en eet geen bergen voedsel. Een stukje vis of mager vlees, een stevige portie groenten met een kleine portie pasta, rijst of aardappelen zijn ideaal. Ook een maaltijdsoep of een royaal belegd broodje zijn als avondmaal zeer geschikt. Laat je niet verleiden tot een energierijke maaltijd, tenzij je erna nog een stevige wandeling maakt.

DIEETTIPS

- Eet zeker tweemaal vis per week, waarvan één keer vette.
- Kies ook voor bij de boterham wat vaker voor vis, zoals gerookte forel, haring, ansjovis...
- Bedenk dat vis vaak sporen van vervuiling bevat, varieer dus.
- Haal zeker ook een deel van je omega 3 uit groente en noten.
- Gebruik voor het koken een speciale olie rijk aan omega 3. Gemengde olie is lekker of neutraal van smaak, terwijl lijnolie niet erg lekker is.

MEER LEZEN

- 'Het Omega 3 Kookboek', *Michael van Straten*
- 'Lekker en gezond Omega 3', *Miller*
- www.omega3.be geeft prima consumenteninfo over omega 3-vetzuren.

EIND OORDEEL van diëtiste Saartje Roelens



'We hebben goede vetten broodnodig'

'Een vetloos dieet is niet gezond. We hebben een kleine hoeveelheid van de goede vetten nodig voor de opname van de vetoplosbare vitamines A, D, E en K. Daarbij is het belangrijk dat

men de juiste keuze maakt uit het soort vetten, namelijk de omega-3-vetzuren. Probeer daarom tweemaal per week vette vis te eten en een kleine portie noten of olijfolie, lijnzaadolie...'