



Thema: Voeding en afvallen

Geen frisdrank als je wilt afvallen

Wie wil afvallen, kan het beste stoppen met het drinken van frisdrank. Onderzoekers van de *Harvard University* (VS) voerden een analyse uit van twaalf studies. Bij ieder blikje frisdrank (360 ml) dat volwassen dagelijks dronken,



nam het lichaamsgewicht binnen een jaar toe met 0,12 tot 0,22 kilo. Volgens de onderzoekers zijn er diverse redenen voor de gewichtstoename door frisdrank. Een daarvan is dat frisdrank een hoog suikergehalte bevat, terwijl de voedingswaarde laag is. Bovendien leidt de consumptie van frisdrank niet tot een verzadigd gevoel waardoor er evengoed een normale hoeveelheid calorieën bij de maaltijden wordt geconsumeerd. Daarnaast is aangetoond dat fructose of fructose-glucosestroop in frisdrank leidt tot een toename van buikvet.

Bron: *American Journal of Clinical Nutrition* 2013; 98(4):1084-102

Hoe vermijd je (ongezonde) tussendoortjes?

Onderweg valt er overal (treinstation, benzinepomp, et cetera) wel wat te snoepen. En op je werk, thuis of op een afspraak valt er vaak ook wat te eten. 'Nee' zeggen kan knap lastig zijn. Maar toch zijn er oplossingen om te voorkomen dat je veel snoept.

- Vermijd verleidingen: haal geen snacks in huis. Tank bij een selfservicestation zonder winkel en loop een andere route door het winkelcentrum zodat je niet langs je favoriete banketbakker hoeft.
- Maak verleidingen minder sterk: eet iets voedzaams voordat je naar een feestje gaat en ga op een feestje ver bij de hapjes vandaan staan.
- Zoek afleiding als je zin hebt om wat te snoepen: laat de hond uit, bel iemand, lees een boek of verdiep je in een puzzel.

- Als je toch tussen de maaltijden door trek krijgt, kun je het beste basisproducten nemen die minder calorieën bevatten. Denk daarbij aan snacktomaatjes, een sinaasappel of een boterham met kipfilet.

Bron: *Voedingscentrum.nl*

Val af met eiwitten

Vrouwen die eiwitrijk eten (vlees, vis, gevogelte, zuivel) vallen hierdoor af, blijkt uit een studie uit de VS. Er namen meer dan 1800 vrouwen in de leeftijd van 40 tot 60 jaar deel aan het onderzoek. De vrouwen moesten beschrijven of ze in de voorafgaande twee jaren meer eiwitten waren gaan eten, wat hun huidige eiwitinname was en of ze gewicht hadden verloren. 43 procent van de vrouwen gaf aan bewust meer eiwitten te zijn gaan eten en daarmee gewicht te hebben verloren in de voorafgaande twee jaren. De geconsumeerde hoeveelheid eiwitten van deze vrouwen kwam sterk overeen met de geldende voedingsrichtlijnen. Volgens de onderzoekers kan een verhoogde eiwitconsumptie leiden tot gewichtsverlies.

Bron: *Fit met Voeding* nr. 5, 2013

Kool: gezond en goed om af te vallen

Vrijwel alle koolsoorten zijn rijk aan vitamines en mineralen. De soort en hoeveelheid vitamines en mineralen wisselt per koolsoort. Zo bevat rode kool veel vitamine A, B en vooral C, maar ook ijzer en calcium. En is boerenkool rijk aan vitamine A, B2, B6, C, foliumzuur en calcium. In savooiekool zit veel kalium, bètacaroteen en foliumzuur. Kool bevat relatief weinig calorieën. Een portie boerenkool van 200 gram bevat nog geen 100 calorieën en rode kool en savooiekool nog minder. Je kunt er dus met een gerust hart lekker veel van eten. Stampot met kool is heerlijk, maar vaak eten we dit met spekjes, rookworst en een flinke schep jus. Deze producten bevatten veel verzadigd vet en zijn rijk aan calorieën. Vervang ze door magere varianten of probeer eens wat anders, zoals vegetarische reepjes of noten.

Bron: *gezondheidsnet.nl*

