

Feedback Eetdagboek Mirjam:

"Hoi Mirjam, wat leuk & goed dat je meedoet aan deze rubriek om het leven met een glutenallergie meer aandacht te geven. Steeds meer mensen hebben hier last van. Waar dat door komt, daar zijn de meningen over verdeeld. Is het omdat gluten in steeds meer producten zit en we er relatief dus meer van binnenkrijgen (stapeleffect)? Of is het omdat er nu meer kennis over is en mensen hun klachten kunnen herleiden naar het hebben van een glutenallergie? In ieder geval zijn er steeds meer glutenvrije producten te koop, zelfs in de gewone supermarkt. En hoewel deze inderdaad vaak prijzig zijn, kunnen ze je wel op een goed idee brengen van wat je als alternatief kunt maken. Je schrijft dat je de afgelopen 5 jaar bent aangekomen en op dit moment bij een lengte van 165 meter 66 kg weegt. Hiermee zit je aan de bovengrens van je BMI. Zoals ik al vaker schreef zegt BMI niet alles, het gaat ook over hoe je lichaam er van binnen aan toe is én of je je lekker in je lijf voelt. Toch kan het geen kwaad om iig een beetje op de kilo's te letten en/of wat af te vallen. Een mooi gewicht voor jou ligt rond de 60 - 62 kg. Er vallen me - los van het glutenvrije dieet - een paar dingen op aan je eetdagboek. Zo drink je vrij veel koffie: probeer dit wat te beperken en te variëren met bijvoorbeeld kruidenthee of water. Je eet regelmatig drie keer per dag zuivel (yoghurt, vla, etc.), kijk of je dit in verband met de kilo's kunt beperken tot 2 x per dag. Je neemt vrijwel altijd als tussendoortje fruit. Niets mis mee natuurlijk (de meeste mensen eten veel te weinig fruit), maar probeer ook te denken aan voedzame & glutenvrije tussendoortjes met minder 'suikers' die voor wat meer verzadiging zorgen. Bijvoorbeeld noten & zaden (ongezout & ongebrand), een voedingsreep gemaakt van Quinoa (is sowieso een aanrader voor een glutenvrij dieet) of een bakje rauwkost met dip van kikkererwten (hummus) of guacamole: zelfgemaakt zodat er geen sporen van gluten inzitten. Het afvallen bevordert je verder door veel meer eiwitten te eten, die ontbreken over het algemeen aan jouw eetpatroon op de avondmaaltijd na. Let er tenslotte op dat je niet iedere dag gaat voor koekjes, cake, taart, chocolade. Ook al is het glutenvrij en moet je al zoveel laten, ook voor jou geldt: ieder pondje... Succes!"

Algemeen advies:

- Veel vrouwen die niet lekker in hun vel zitten, eten TE WEINIG ECHT VOEDSEL! Hierdoor gaat je lichaam op de 'spaarstand'. Je moet ervoor zorgen dat je metabolisme een boost krijgt door voldoende te eten van de juiste gezonde voeding.
- Veel vrouwen die niet lekker in hun vel zitten eten VERKEERD! Ze tellen kcal, voelen zich schuldig, eten vooral 'light' producten, vallen voor marketingtrucsjes

van voedingsproducenten of compenseren. Light betekent vaak dat ofwel het vet eruit is gelaten ofwel de suiker en soms beide. Wat er echter niet bijstaat is dat er daarvoor in de plaats veel koolhydraten zijn toegevoegd. Hier word je juist dik van en je verstoort je bloedsuikerspiegel.

- Veel vrouwen die niet lekker in hun vel zitten, zijn niet helemaal EERLIJK en vinden het moeilijk verantwoordelijkheid te nemen. Alles is een keuze. Als je van 'lekker eten' houdt en dit eigenlijk niet wilt opgeven. Accepteer dan dat maatje meer of het feit dat je weinig energie hebt. Als je daarvan baalt en je wilt daar iets aan doen, accepteer dan dat je je leef- en voedingspatroon moet aanpassen.

Mijn BASISADVIES is dan ook:

1. stop met diëten en ga eten! Maar wel in eerlijkheid met 100% aandacht en liefde. Zonder schuldgevoel.
2. Van niets te. Zie je 'treats' als 'treats'. Af en toe iets lekkers is prima. Kies dan iets wat je heel erg lekker vindt. Geniet ervan.
3. 80% - 20%: zorg ervoor dat je 80% van je dag/week goed voor jezelf zorgt door gezond, puur en vers te eten. De overige 20% kun je gebruiken voor dingen die je echt heel lekker vindt, blij maken, etc. Of voor situaties waarin het even niet ander kan.

Hierbij zijn er een paar richtlijnen die je kunt aanhouden:

- Snickers groeien niet aan bomen! Eet DAGELIJKS minimaal 50% van je intake natuurlijk en levend. GOOD FOODS! Verse (bio) groente, sla, noten, vruchten. Eten zoals de natuur het heeft bedoeld. Zodra iets bewerkt of gemaakt is in een fabriek, is het minder goed voor je. Alles wat lang houdbaar is, bevat onnatuurlijke stoffen waar je lichaam niets mee kan. Etc.
- Stop met het eten van: *geraffineerde* suikers en koolhydraten (wit meel, wit brood, witte pasta, witte rijst, koekjes, snoepjes, chips). Eet daarvoor in de plaats brood van hele granen (echt volkoren, desem of spelt), volkoren pasta, rijst. Gedroogd fruit etc.
- Stop met het eten van light producten en kant&klaar maaltijden. Hoe gezond de claim ook is. Kook 80% van je tijd zelf en kook vers. Maak van eten een rustmoment en GENIET ervan. Je zult zien dat je minder behoefte hebt aan grote porties en slecht eten.
- Ben matig met zuivel. Laat melk staan, neem af en toe (om de dag of maximaal 4 x per week) karnemelk, biogarde yoghurt of kwark. Eet liever geitenkaas of kaas gemaakt met een vegetarisch stremsel. Je darmen kunnen dit beter verteren. Koemelk en zware kazen niet.
- Ben matig met alcohol & zout.

- Plate Rule: het ene advies zegt: combineer geen koolhydraten met eiwitten. Het andere zegt weer dat je dat juist wel moet doen. Wil je niet teveel nadenken? Zorg dan iig dat de helft van je bord bestaat uit groenten, 'n kwart uit koolhydraten en een kwart uit vlees/vis.
- Alles valt of staat met een goede voorbereiding. 3x per dag een kwartiertje extra tijd om voor jezelf iets goeds en gezonds te maken. Je hebt maar 1 lijf, koester het.