



Afslanken

We horen het dikwijls in het nieuws of lezen het in de krant: "We eten ongezond en het gemiddelde lichaamsgewicht van de Belgische bevolking stijgt." België prijkt, volgens een studie in de Lancet, in de top 3, als het gaat over ongezonde eetgewoontes. Geen plaats om fier op te zijn. We eten teveel vlees, vetten en gesuikerde dranken en te weinig fruit en groenten. Nochtans weten we allemaal dat overgewicht nefaste gevolgen heeft voor je lichaam: verhoogde kans op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker, maar ook: kortademigheid, lusteloosheid, spijsverteringsproblemen, verhoogde bloeddruk en cholesterolspiegels in het bloed.

Afslanken, hoe begin ik eraan?

Een bepaald (verhoogd) gewicht op de weegschaal is niet altijd overgewicht. Het wil niet zeggen, omdat je weegschaal veel aanwijst, dat je te dik bent. Het lichaamsgewicht is geen maatstaf om te bepalen of iemand gezond is. Alles heeft te maken met je **lichaamssamenstelling**. Gewicht verliezen is de verkeerde ingesteldheid, je moet lichaamsvet verbranden en spiermassa opbouwen!

Meer spiermassa betekent immers een hoger metabolisme, waardoor je permanent calorieën verbruikt. Vetmassa daarentegen verbruikt geen energie en zit gewoon overal in de weg. Het is dus letterlijk 'dood' gewicht.

Daarnaast kan je gewicht van dag tot dag schommelen door je vochtgehalte. **Voldoende water drinken** is heel belangrijk om afvalstoffen af te voeren alsook voor een goede waterhuishouding in je lichaam. Voldoende drinken zet je lichaam immers aan om vocht af te voeren in plaats van op te slaan.

Gezond afvallen houdt in dat je nog altijd voldoende eet en drinkt zodat je geen tekort aan voedingsstoffen ontwikkelt, maar wel zorgt voor een caloriebeperking. **Extra lichaamsbeweging** is belangrijk om je energieverbruik te verhogen. Wanneer je energieverbruik hoger is dan je energie-inname, verlies je lichaamsgewicht. Je hoort het al: met alleen een pilletje kom je er jammer genoeg niet.

Alles met mate! **Te snel afvallen** gaat ten koste van je spiermassa en vergroot de kans op een tekort aan vitamines, mineralen en andere bouwstoffen die het lichaam nodig heeft. Het is belangrijk om je metabolisme hoog genoeg te houden door gezond en voldoende te eten. Wees realistisch en leg de lat niet té hoog. Uit onderzoek blijkt dat een gewichtsverlies van **10 procent** realistisch is. Uithongeren is uit den boze!

Wat veelal wordt vergeten maar onmisbaar is voor een goede gezondheid in het algemeen, is een goed werkend **darmstelsel**. Prebiotica en probiotica zijn levende micro-organismen die de darmen gunstig beïnvloeden en zorgen voor een positief effect op je gewicht.

Begin met het doorvoeren van **kleine veranderingen**. Hierdoor bouw je steeds meer zelfvertrouwen op en krijg je motivatie en energie om door te zetten. In één ruk het roer drastisch omgooien, verkleint de kans van slagen. Je zult merken dat een gezonde balans, waarbij bijvoorbeeld ook ruimte mogelijk is voor een beperkte hoeveelheid "minder gezonde producten", meer voldoening geeft.

Maak de kans op succesvol afslanken groter met deze tips:

Tip 1: met realistische verwachtingen, verdubbel je de kans op succes

Tip 2: je mag af en toe nog steeds ongezonde dingen eten maar uiteraard beperken

Tip 3: kies voor voeding die bij jouw lichaam en leefstijl past

Tip 4: begin met kleine veranderingen

Tip 5: beloon jezelf voor het gewenste gedrag

Tip 6: bereid je voor op weerstand

Tip 7: bedenk van tevoren oplossingen om met je valkuilen om te gaan

Tip 8: stel gedragsregels op en houd bij hoe het hiermee gaat

Tip 9: veroordeel jezelf niet als je een fout maakt, maar pak de draad weer op

Tip 10: maak eventueel gebruik van professionele begeleiding

Wees geduldig! Het probleem is er niet op 1 dag of op 1 week gekomen, het zal dus ook niet opgelost zijn van vandaag op morgen. Ons lichaam moet de tijd krijgen om zich aan te passen.

Hulpmiddelen om af te slanken

Er zijn verschillende hulpmiddelen te verkrijgen in de apotheek die je een duwtje in de rug geven om af te vallen maar een gezond voedingspatroon en bewegen gaan hand in hand met een slank en gezond lichaam!

Eetlustremmers - vezels

Er is een ruime keuze aan supplementen die het verzadigingsgevoel verhogen en zo de trek in tussendoortjes doet minderen. Vaak wordt gebruik gemaakt van vezels. Vezels zwellen op in aanwezigheid van vocht en geven hierdoor een **verzadigingsgevoel**. Daarnaast bevorderen vezels de **darmtransit** en remmen de opname van vetten.

Chroom

Chromium is een voedingsstof die we nodig hebben voor een stabiele bloedsuiker. Een voedings supplement op basis van chromium is nuttig voor mensen die een uitgesproken drang hebben naar zoetigheden, voor mensen die het moeilijk hebben om tussendoortjes te laten en vooral ook 's avonds grijpen naar suikerhoudende producten, eerder dan naar chips, kaasjes, enzovoort.

Chromium zit onder andere in schaal- en schelpdieren, in gedroogde dadels, in noten, broccoli en volkoren graanproducten. Chroom zorgt ervoor dat de aanwezige glucose in ons lichaam wordt opgenomen in onze lichaamscellen waar deze glucose kan gebruikt worden als energiebron. Chroom regelt dus als het ware onze bloedsuikerspiegel.

Wanneer we teveel suiker opnemen is er teveel glucose aanwezig in ons lichaam. Ons lichaam reageert hier op door extra insuline aan te maken en slaat het teveel aan suiker op onder de vorm van vet in onze reserves en dat is nu juist wat we niet graag willen.

Chromium brengt een onevenwichtige suikerspiegel in het bloed opnieuw in evenwicht waardoor je minder drang hebt naar zoetigheden én waardoor er minder opslag is van overtollige suikers in de vetmassa van het lichaam.

Vetverbranders en vetbinders

Er bestaan vele verschillende stoffen die in meer of mindere mate inspelen op het verminderen van de vetmassa in ons lichaam.

- Vetbinders binden (een gedeelte) van de aanwezige vetten in uw maaltijden (zoals een magneet). Hierdoor worden deze vetten niet verteerd en opgenomen in het lichaam maar wel uitgescheiden in de darm.
- Anderzijds bestaan er producten zoals CLA (geconjugeerd linolzuur) die de opstapeling van vet in de vetcellen beperken.
- Tot slot zijn er vetverbranders (zoals bijvoorbeeld groene thee, kaneel, enzovoort) die zorgen voor een verhoogd energieverbruik waardoor het lichaam vet gaat verbranden.

Proteïnerijke producten

Door koolhydraat-arm te eten, is de aanvoer van onmiddellijk suikers kleiner, waardoor het lichaam vetten verbrandt. Indien gewenst kan men eiwitrijke maaltijden combineren met proteïne shakes. Doordat deze shakes geen toegevoegde suikers bevatten, passen ze perfect binnen een koolhydraatarm dieet.



UW APOTHEEK