

Weet wat je eet

Adviezen voor jongeren

Deze brochure is geschreven voor jongeren die problemen hebben met hun gewicht. Met behulp van de brochure kun je nagaan of je te dik bent en, belangrijker nog, of je eetgewoonten goed zijn. Verder lees je meer over goede voeding, wat je dagelijks nodig hebt, wat voor jou een gezond gewicht is en hoe je kunt afvallen.

Wat is te dik?

Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft en/of te weinig beweegt, kun je dik worden. Alles wat je namelijk teveel eet, wordt als vet in je lichaam opgeslagen. Vaak op plaatsen die je niet wilt; op je buik, je heupen en je billen. Veel mensen, vooral vrouwen en meisjes, vinden zich te dik zonder dat ze dat ook echt zijn. Het kan een hele rust zijn als je weet dat je gewicht gezond is en bij je past.

Wegen

De weegschaal is een handig hulpmiddel om te controleren of je afvalt of je gewicht stabiel blijft. Weeg jezelf zo af en toe, bijvoorbeeld één keer per week. Dat geeft een goed beeld van het afvallen. Vaker wegen heeft geen zin. Een goed afvaltempo is een halve tot één kilo per week. Dat is vol te houden en is beter voor je lichaam.

Gezond gewicht

Met behulp van de tabel hieronder kun je zelf zien of je gewicht gezond is. De tabel geldt voor mensen vanaf 12 jaar.

Goede voeding

Een goede verzorging van je lichaam wil zeggen dat je het alles geeft wat het dagelijks nodig heeft. Voldoende nachtrust, beweging en gezond eten met voldoende eiwit, koolhydraten, vezel, vet, vitamines, mineralen en vocht. Tot je volwassen bent is je lichaam nog in de groei. De dagelijkse behoefte aan eten en drinken wisselt per persoon. Dit heeft te maken met de bouw van je lichaam, je lichamelijke inspanning en stofwisseling. Zo kan het zijn dat de ene persoon te dik wordt en de andere persoon goed op gewicht blijft van dezelfde hoeveelheid voeding.

Maaltijden

- Neem elke dag een ontbijt, een broodmaaltijd en een warme maaltijd.
- Zo af en toe iets tussendoor is prima. Regelmaat is belangrijk.
- Als je een maaltijd overslaat, werkt dat niet goed. Daar is je lichaam niet op ingesteld. De honger begint te knagen en dan grijp je al gauw naar de dichtstbijzijnde hongerstiller; een candybar, een reep, een gevulde koek of chips.
- Sommige mensen vinden het prettiger om vaker per dag een beetje te eten in plaats van 3x per dag een vol bord. Je verdeelt het voedsel dan meer over de dag heen, maar eet (in totaal) niet meer, dus bijv. 3x 1 boterham ipv 1x 3 boterhammen. Doe wat past bij jouw lijf!

Hoeveel heb je nodig

Onderstaand schema laat je zien wat je dagelijks gemiddeld nodig hebt.

Brood	5–8 sneetjes
Aardappelen, rijst, deegwaren	4-6 stuks (200–300 gram)
Groente	3–4 groentelepels (150–200 gram)
Fruit	2 stuks
Melk- en melkproducten	2–3 glazen (300–450 ml)

Kaas	1–2 plakken (20–40 gram)
Vlees, vis, kip, tahoe, tempé	100 gram rauw (75 gram gaar)
Vleeswaar	1–2 plakjes (15–30 gram)
Halvarine op brood	5 gram per sneetje brood
Margarine voor de bereiding	15 gram
Vocht	1½ liter

Eet veel plantaardige voedingsmiddelen

In plantaardige voedingsmiddelen zoals brood, aardappelen, peulvruchten, deegwaren, groente en fruit zitten veel koolhydraten. Ten onrechte wordt gedacht dat je van voedingsmiddelen met koolhydraten dik wordt. Je kunt te dik worden als er vet aan toegevoegd wordt. Bijvoorbeeld een klontje boter door de groente, rauwkost met een vette dressing, groente à la crème, gebakken aardappelen en patat met mayonaise. Je wordt dus niet dik van bijvoorbeeld brood, maar misschien wel van al die lagen pindakaas die je erop smeert.

Eet minder (slecht) vet

Vet is onder te verdelen in goed en slecht vet. Dat is een chemisch verhaal, maar onthoudt: de meervoudig onverzadigde vetten zijn goed! En de andere zijn slecht (verzadigd vet = fout vet). Verzadigd vet zit in bijvoorbeeld chips, patat. In bijvoorbeeld kaas zitten beide soorten vet, daar moet je mee oppassen: de goede vetten heb je nodig, maar veel kaas op brood betekent vaak dat je teveel van de foute vetten binnen krijgt. Eet niet meer dan 2 boterhammen kaas per dag en doe dat om de dag (niet iedere dag!).

Vet heb je nodig en vet is lekker, maar niet teveel, want dan word je te dik. Beperk vooral de producten waar veel vet in zit zoals volvette kaas, volle melkproducten, vet vlees, taart, koekjes, zoutjes en hartige snacks.

Veel producten hebben een magere variant die net zo lekker kan zijn.

Gebruik niet teveel suiker

In suiker zit geen enkel belangrijke voedingsstof. Je lichaam heeft geen suiker nodig. Van suiker kun je te dik worden, want suiker bevat veel calorieën en wordt omgezet in vet. Je wordt er dus dik van. Suiker wordt toegevoegd aan frisdrank, snoep en koekjes. Als deze producten met een suikervervanger gemaakt zijn kun je ze wel gebruiken, bijvoorbeeld licht frisdrank en suikervrije kauwgum. Gebruik ze met mate, teveel kan darmklachten veroorzaken.

Als je veel suiker eet, merk je vaak ook dat je suf of sloom bent: dat doet de stof suiker, je wordt er suf en/of sloom van. Veel suiker kan ook hoofdpijn veroorzaken!

Afvallen

Hoe je het ook wilt noemen; afvallen, afslanken, lijnen, gewicht verminderen, begint met het veranderen van je eetgewoonten. Je valt verstandig af wanneer je een aantal van je eetgewoonten verandert die je lang kunt volhouden. En zorg dat je niet te weinig eet! Van de lucht kan je nou eenmaal niet leven...

Een paar voorbeelden:

- gebruik geen suiker in je koffie of thee, gebruik eventueel zoetstof;
- neem weinig beleg op je boterham of neem “dubbele” boterhammen met enkel beleg;
- neem kleine bekertjes en glazen;
- eet veel rauwkost en drink veel water, je krijgt er een vol gevoel van;
- eet langzaam en kauw goed.

Overzicht krijgen van je eetgewoonten: een eetdagboek bijhouden!

Ben je je bewust van je eetgewoonten op dit moment?

Om inzicht te krijgen in je eetgewoonten kun je het bijgevoegde eetdagboek invullen. Als je namelijk weet wat, wanneer, waar, met wie en hoe je eet, kun je er veranderingen in aanbrengen.

Schrijf eens een week lang alles op wat je eet en drinkt. Schrijf ook op waarom je eet, bijvoorbeeld omdat je trek hebt, omdat het een gewoonte is, omdat het lekker is, omdat er niets anders te eten was of omdat je van een situatie baalde. Wees eerlijk tegenover jezelf.

Probeer dan voedingsgewoonten en/of voedingsmiddelen aan te strepen die anders kunnen. Bijvoorbeeld minder haastig eten, niet een tweede keer opscheppen, in plaats van volvette kaas een magere soort kiezen, in plaats van 'gewone' frisdrank, light frisdrank nemen. Vergelijk de voorbeelden hieronder maar eens.

Kies je dit	Kcal	Of dit	Kcal
Voor 1 boterham			
Margarine	35	Halvarine	20
Jam	35	Halvajam	15
Kaas (volvet)	75	Kaas 20+	55
Cervelaat	60	Rookvlees	20
1 schaaltje			
Yoghurt, vol	85	Yoghurt, mager	50
1 eetlepel			
Slagroom	35	Halfroom	10
Mayonaise	110	Fritessaus	40
1 bord			
Soep, gebonden	170	Soep, helder	100
1 glas			
Bier	80	Bier, alcoholvrij	45
Frisdrank	55	Frisdrank, light	0
1 cupje			
Koffieroom	15	Koffiemelk, light	10
Diversen			
Gevulde koek	260	Eierkoek	110
Chocolade ijs	260	Waterijs	45
Snacks			
1 Zak frites	480	Ovenfrites	420
Kroket	160	Tartaar	150
Frikandel	210	Knakworstje	60

Light, halva, magere of dieetproducten

Zijn "light" producten nu een oplossing voor mensen, die wat pondjes kwijt willen raken? Dat zou kunnen, als je maar weet hoe je met die producten om moet gaan. Minder calorieën betekenen namelijk ook vaak dat je minder snel een verzadigd gevoel hebt en dus meer wil eten. Een fabrikant mag pas light op zijn product zetten als dit tenminste 33% minder energie levert.

Zo is er ook "halva" of "halfvol" wat betekent "de helft van".

Bevat het gewone of volle voedingsmiddel veel vet dan betekent halva- of halfvol dat het voedingsmiddel de helft minder vet bevat. Naast "gewone" jam bijvoorbeeld is er tegenwoordig ook halvajam. Wat de helft minder suiker bevat dan de "gewone" jam. Halvarine en halfvolle melk bevatten de helft minder vet, etc.

De aanduiding "mager" wordt vooral gebruikt bij vlees, melk en melkproducten. De aanduiding mag worden gebruikt als melk(producten), vlees en vleeswaren minder dan 20% vet bevatten. Een uitzondering hierop is spek.

Staat de term "**dieet**" vóór de naam van een vet voedingsmiddel, zoals dieetmargarine, dan wordt bedoeld dat dit product veel onverzadigd en weinig verzadigd vet bevat. Dieet- slaat bij vette voedingsmiddelen dus op het **soort** vet dat in het product zit en niet op de **hoeveelheid** vet. Dieetmargarine en gewone margarine bevatten wel evenveel vet.

Een apart verhaal is de frisdrank. Cola-light levert bijvoorbeeld per glas ongeveer 98% minder calorieën dan gewone cola. Dat komt doordat de suiker in de cola vervangen is door een zoetstof die

bijna geen calorieën levert, bijvoorbeeld aspartaan. Light bier bevat minder alcohol, waardoor het aantal calorieën van light bier ongeveer 33% minder is dan gewoon bier.

Dieetpreparaten

Het gebruik van dieetpreparaten zoals pillen, afslankthee en/of dieetkoeken heeft geen enkele zin. Het zijn dure preparaten en het afvallen gaat vaak ongezond snel. Als je te snel afvalt, is de kans dat je snel weer “aankomt” groter. Bovendien veranderen je eetgewoonten door het gebruik van de preparaten niet. En dat is nu juist de kunst van het afvallen: weten wat je eet en weten wat je moet laten staan.

Steun zoeken

Gewicht verminderen gaat vaak beter als je steun in je omgeving zoekt. Steun van thuis of van een vriend(in). Ook kun je afvallen onder begeleiding van een diëtist. Een diëtist is een deskundige op het gebied van voeding en afvallen en kan samen met jou bekijken wat in je voeding of voedingsgewoonten zou moeten veranderen om af te vallen. De huisarts kan je doorverwijzen naar een diëtist.

Afvallen is een hele klus en vergt veel inspanning. Zeker om het een langere periode vol te houden. Geef jezelf regelmatig complimentjes dat je aan het afvallen bent. Als het goed gaat, kun je jezelf belonen. Trakteer jezelf eens op een tijdschrift, een nieuw kledingstuk, een lekker geurtje of een leuk schrift.

Blijf positief, ook als het wat minder goed gaat. Soms vindt je omgeving het ongezellig als je iets lekkers afslaat. Probeer dan duidelijk te maken dat je wilt afvallen en zodoende goed voor jezelf wilt zorgen. Door een gebakje te laten staan, wordt het beslist niet ongezelliger.

Bewegen

Als je anders eet en meer beweegt, werkt dat dubbelop. Het is niet zo dat door alleen bewegen de kilo's eraf gaan. Maar bewegen doet meer. Door beweging voel je je fitter en ben je bewust bezig met je lichaam. Dat maakt het gemakkelijker om minder of anders te eten. Door regelmatige beweging verandert de samenstelling van je lichaam. Het vet maakt plaats voor spieren, ook al zie je dat nauwelijks en merk je het niet aan je gewicht.

Tips om meer te bewegen:

- neem vaker de trap;
- neem vaker de fiets;
- ga samen sporten, dat stimuleert om door te gaan;
- sluit je aan bij een sportvereniging;
- probeer regelmatig te bewegen: elke dag een half uur is effectiever dan één keer per week twee uren.

Als je actief geweest bent, heb je vaak dorst en trek in wat lekkers. Zet voor je gaat sporten thuis wat eten en/of te drinken klaar. Let op dat je in de sportkantine niet laat verleiden door het aanbod van snoep of frisdrank.

Meer informatie

Bij het Voedingscentrum in Den Haag kan je heel veel tips, trucs, tests, recepten, folders etc vinden over voeding en gewicht verminderen / gezond eten. Tel.: (070) 351 08 88 of www.voedingscentrum.nl.

Tot slot

Heb je vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kan je bellen met onze telefoonlijn. Je kan je vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door je eigen schoolarts/verpleegkundige.

Je vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg