

PSYCHOLOGE HEIDI

CULINAIR EXPERT JASMIJN

Fotografie: Mirjam van der Meulen, styling: Nicole de Vries, visagie: Sophie van der Meer

Even voor onze

Deze dames gaan
te veranderen én te
van de juiste ke
ernaartoe én nat

Heidi Stiegelis Psycholoog

'Wees trots op elk klein succesje!'

Heidi is psycholoog en expert in gedragsverandering. Ze geeft trainingen aan diëtisten, zodat ze hun cliënten ook kunnen voorzien van advies op het mentale vlak. 'Gedragsverandering is het allermoeilijkste wat er is. Ons brein houdt van vaste patronen en veel dingen gaan op de automatische piloot. Wil je je vaste patronen doorbreken, dan zul je je eerst bewust moeten worden van je gewoonten. Probeer jezelf vervolgens in kleine stappen nieuwe, gezondere routines aan te leren. Het is namelijk makkelijker iets nieuws aan te leren dan oud gedrag af te leren. Zorg wel dat je stappen haalbaar zijn, en wees trots op elk klein succesje!'

'Aan 's ochtends een kop koffie heb ik genoeg, prima toch?'

Hoe belangrijk is het ontbijt nou echt?



Astrid

Voedingsexpert Voedingscentrum

Lange nacht 'Het ontbijt geeft je nieuwe voedingsstoffen na de nacht. Een goed ontbijt bestaat uit zo veel mogelijk onderdelen van de Schijf van Vijf, afhankelijk van hoeveel je aankunt 's morgens. Ben je een ervaren ontbijter, dan is een bakje halfvolle of magere kwark een goede keuze. Of ga voor een volkorenboterham met halvarine of margarine, besmeerd met bijvoorbeeld 100% pindakaas, 30+-kaas of een zuivelspread.'

Te heftig? 'Je kunt ook voor lichtere versies kiezen.

Maak je ontbijtgranen bijvoorbeeld aan met melk in plaats van kwark, of eet een volkorencracker in plaats van een boterham. En ook een appel of ander stuk fruit is prima.'

Kies je moment

'Lukt het je niet om direct na het opstaan (uitgebred) te ontbijten? Kijk dan wat wél lukt en zorg dat je iets meeneemt naar je werk voor het moment dat je wel trek krijgt. Zo voorkom je dat je gaat grijpen naar 'slechte' dingen als de koektrommel. Maar kijk vooral wat bij je past; ga niets forceren.'



Heidi Psychologe

Echt nodig? 'Natuurlijk is het goed je dag energiek te beginnen. Het is echter lastig om je niet-ontbijt-gewoonte te doorbreken. Er is aangetoond dat elke kleine verandering, bijvoorbeeld een glas water toevoegen aan je ontbijt, al 21 dagen duurt voordat het een gewoonte wordt. Dus wil je inderdaad leren te ontbijten, dan zul je dat in kleine stappen moeten doen. Begin dus met

1 x per week een (klein) ontbijtje en bouw het langzaam op als je daar behoefte aan hebt.'

Eindoel 'Vraag jezelf eens af waarom het ontbijt voor jou specifiek belangrijk is. Hang er een duidelijk einddoel aan, bijvoorbeeld dat je graag energiek wilt worden. Pas als er voor jou een goed en haalbaar einddoel aan hangt, zul je succes boeken.'

‘Een rammelende maag moet zo snel mogelijk gevuld. Toch?’

Hoe stil je op een goede manier je middagdip?

Astrid

Voedingsexpert Voedingscentrum

Gewenning ‘Ook een tussendoortje om 16.00 uur is een soort gewenning, iets wat je jezelf gunt. Toch werkt het wel om iets te nemen, om te zorgen dat je je ook de tijd tot het avondeten kunt concentreren op wat je nog moet doen.’

Met mate ‘Er zijn genoeg lekkere dingen die je kunt nemen. Een handje nootjes, wat fruit of misschien zelfs wel een boterham. Let er wel op dat je porties niet te

groot zijn, anders ontnemt het je eetlust voor het avondeten en loop je voedingsstoffen mis die je wel nodig hebt.’

Zout ‘De 16.00 uur-soepjes zijn een echte marketingstunt geweest, maar niet zo geschikt als tussendoortje. Ze bevatten namelijk al gauw 2 gram zout, terwijl we per dag maar 6 gram zouden moeten nemen. En dat is voor veel mensen al een uitdaging ...!’



Heidi Psychologe

Opmerkzaamheid ‘Elke verandering begint met opmerken. Wanneer je elke middag om 16.00 uur de behoefte hebt om te snacken, dan is het opmerken van die behoefte de eerste stap naar verandering. Het opmerken alleen is al een oefening. Waar voel je de dip? In je hoofd of in je buik? Waar heb je behoefte aan? Iets wat zout smaakt of juist zoet? Of is het wellicht alleen verveling en zoek je afleiding door te eten?’

Mindfulness ‘Je denkt bij mindfulness misschien aan oefeningen die je in stilte uitvoert op een matje. Maar

mindfulness is leren op te merken. Opmerken dat we voortdurend worden verleid te eten, ook wanneer we het eigenlijk niet nodig hebben.’

Doorbreken ‘Probeer vaste patronen op te merken en kijk of er een alternatief is. Heb je bijvoorbeeld vaak trek in noten om 16.00 uur, zorg dan dat je een klein bakje meeneemt naar je werk in plaats van de hele zak. En eet ze een voor een op met vol bewustzijn. Bekijk elke noot en proef met aandacht. Grote kans dat je er een stuk minder van gaat eten en er meer van geniet.’



‘Mag ik dan nooit meer een koekje?’

Hoe ga je om met een zoete-snackaanval?

Astrid

Voedingsexpert
Voedingscentrum

Dag- en weekkeuze ‘Een koekje mag zeker, maar wel met mate. Buiten de Schijf van Vijf zijn er nog een heleboel producten waarvan je er af en toe een mag. Dat noemen we de dag- en weekkeuze. Goed nieuws: in die lijst staat ook een koekje.’

Beter idee ‘Er zijn genoeg dingen die én zoet én gezond zijn. Neem een handje muesli met noten of een kleine portie gedroogd fruit (max. 20 gram per dag).’

Kantoorfruit ‘Het allerbeste is natuurlijk om in de ochtend een fruitmoment in te lassen. Zorg dat je de koektrommel van jou en je collega’s vervangt door een fruitschaal. En zet ‘m vooral in het zicht!’



Heidi Psychologe

Glucose ‘Glucose is een belangrijke brandstof voor onze hersenen. Aan het eind van de ochtend is de glucose in ons bloed erg laag en functioneren onze hersenen soms minder goed. Dat is het punt waarop we minder verstandige beslissingen nemen en naar een zoete snack grijpen, in plaats van een appel.’

Juiste keuze ‘Ook hier geldt weer dat je in kleine stapjes patronen kunt verbeteren en die snackaanval kunt voorkomen. Kies voor regelmatige eetmomenten en vezelrijke producten, waardoor je minder snel

in de verleiding komt zoetigheid te eten.’

Vooruitdenken

‘Je kunt gezondere patronen aanleren door te werken met ALS-DAN-acties. Door dergelijke acties vooraf uit te spreken, neemt de kans dat je het ook gaat doen flink toe. Een voorbeeld: ALS ik uit de ochtendvergadering kom, DAN eet ik een appel. Dat werkt ook op andere momenten, bijvoorbeeld als je boodschappen doet. ALS ik naar de supermarkt ga, DAN eet ik eerst een boterham. Je zult merken dat je dan met een gezonder gevuld karretje bij de kassa verschijnt.’

‘Uren koken? Echt geen tijd voor!’

Hoe is gezonder koken haalbaar op drukke dagen?

Astrid

Voedingsexpert Voedingscentrum

Excuses ‘Het idee dat gezond koken veel tijd kost, is echt een misverstand. Misschien ook wel een excuus om onze “ongezonde” keuzen goed te praten. Op drukke dagen is een pizza in 10 minuten klaar, een gezonde Hollandse pot al in 20 minuten.’

Winst behalen ‘Er zijn genoeg recepten die binnen een kwartier klaar zijn. Je kunt de avond ervoor al best veel voorbereiden en op de dag zelf kun je wat oudere kinderen ook prima laten helpen.’

Vers of uit blik
‘Blikgroenten waaraan geen zout of suiker is

toegevoegd zijn op drukke avonden prima te gebruiken in plaats van verse groente. De inhoud hoeft alleen even opgewarmd. Dus als je daarmee bent geholpen in tijden van stress, al is het alleen al voor je gevoel, is dat voor jou de oplossing.’

Zout minderen ‘Ook een stap in de goede richting: minderen met zout. Doe het stap voor stap, zodat iedereen er langzaam aan kan wennen. En zorg voor voldoende andere smaak, bijvoorbeeld door het toevoegen van (verse) kruiden.’



Heidi Psychologe

Automatisch gedrag
‘Je eetpatroon veranderen betekent niet dat je in één keer je hele weekmenu hoeft aan te passen. Is jouw streven meer groente eten? Dan moet dat langzaam in je systeem komen om er automatisch gedrag van te maken.’

Plannen ‘Maak voor jezelf een concreet plan. Kies een dag in de week dat je zeker de tijd hebt om het eens anders te doen. Want: voor groente moet je al ergens die dag of week naar de supermarkt. Als je dat niet in je schema inplant,

schiet het erbij in en grijp je toch gauw weer naar die pizza die je wel al in huis had. Het feit dat je vanaf nu elke week op dezelfde dag plant naar de winkel te gaan om groente te kopen, is al een stap in de goede richting.’

Begin klein ‘Rigoreus veranderen is een illusie, dat moeten we loslaten. Al lukt het je de eerste tijd slechts één dag per week vers te koken, dan mag je jezelf bewust daarvoor complimenteren. Ons brein vindt dat fijn, waardoor de kans toeneemt dat je dit vaker gaat doen.’

