

IN 6 STAPPEN een platte buik

Een platte buik binnen een paar dagen? Dat kan door anders te eten.

Door HANNE MAASSON

Toegegeven: de stoelgang is niet het meest sexy gespreksonderwerp. Toch zijn het juist de digestieve details die belangrijk zijn voor een platte, niet opgezette buik. Gelukkig neemt diëtist en voedingscoach Judith Schelling geen blad voor de mond: 'Een keer per dag poepen is een must voor een platte buik.'

1 Eet weinig kauwgom

Het eten van peulvruchten, bruine bonen en sommige koolsoorten geeft een vol gevoel, maar kan ook winderigheid en een uitpuilende buik veroorzaken, aldus Judith. 'Eet ook niet te veel kauwgom. Je slikt dan veel lucht in, waardoor je last van winderigheid kunt krijgen.'

2 Schrok niet

'De spijsvertering begint al in je mond, bij de zetmeelverterende werking van speeksel. Neem daarom de tijd om te eten en kauw goed. Zo is het voor je maag en darmen gemakkelijker om het voedsel te verteren. Als je langzaam eet, heb je ook eerder een voldaan gevoel. Bovendien ga je er beter van naar de wc.'

3 Combineer vezels met water

We weten dat volkorenproducten, groenten en fruit gezond zijn, maar dat je daarbij ook anderhalve liter water moet drinken, wordt nog weleens vergeten. Judith: 'Vezels kunnen alleen je maag en darmen verlaten als ze zich aan vocht kunnen binden. Eet je voldoende vezels, maar drink je er te weinig water bij, dan krijg je er juist een slechte stoelgang van.'

4 Let op zout

Vooraf net voor de menstruatie houdt je lichaam vocht vast. Judith: 'Let in die periode, maar ook tijdens je menstruatie, op je zoutinname. Je hebt dan juist zin om te snaaien, maar door het zout krijg je een opgezette buik.'



Judith Schelling (34) is diëtist en voedingscoach en heeft haar eigen praktijk in Den Haag. Ze begeleidt kinderen, jongeren en volwassenen met gewichtsproblemen, helpt mensen met voedingsgerelateerde medische kwesties en begeleidt sporters met het kiezen van de juiste voeding.

5 Drink niet te veel melk

Niet iedereen kan even goed tegen melk. Vrouwen met gevoelige darmen of een prikkelbare ('spastische') darm kunnen er een opgezette buik van krijgen. 'Als je een daadwerkelijk lactose-intolerantie hebt, kun je zelfs extreme last krijgen, bijvoorbeeld diarree. Maar ook vrouwen die snel een opgeblazen gevoel hebben, adviseer ik om geen melk te drinken. Dit geldt overigens niet voor yoghurt, daar zit minder lactose in.'

6 Eet fruit tussen de maaltijden door

Fruit direct na het eten kan er voor zorgen dat je buik uitzet. 'Fruit verteert eerder dan het ervoor genuttigde voedsel. Neem een stuk fruit tussen de maaltijden door, dan heb je minder last van een opgeblazen gevoel.' ■

ONTSTOPPERS

Simpele oplossingen voor problemen met de stoelgang:

- ➔ drink een glas lauwater op je nuchtere maag;
- ➔ neem bij je ontbijt een paar gedroogde pruimen;
- ➔ drink voldoende water gedurende de dag;
- ➔ zorg voor voldoende beweging;
- ➔ *take it easy!* Stress en spanning kunnen op je darmen werken en dat heeft vaak als gevolg dat je niet naar de wc kunt.