

FEESTJE en toech slank blijven

Wie het slim aanpakt eet lekker mee, maar komt geen gram aan tijdens de feestdagen. Tien tips van diëtist en coach Judith Schelling.

Tekst: Janny Terbouw Foto: Getty Images

TIP 1
Houd het bij drie feestdagen

Eigenlijk zijn er maar drie echte feestdagen, eerste en tweede kerstdag en oudjaar. „Alijn eerste advies is altijd om er geen tien feestdagen van te maken en voor de kerst en tussen kerst en oud en nieuw gewoon gezond te eten.“ De meeste mensen weten wel ongeveer wat dat inhoudt, maar voor de duidelijkheid licht Schelling nog even toe wat ze bedoelt. „Een gezond eetpatroon bestaat uit drie hoofdmaatregelen en maximaal drie tussendoortjes. Eet vooral veel groenten en fruit. Ik adviseer altijd om 's avonds het bord voor de helft vol te laden met groenten.“

TIP 2
Jezelf eerst uithongeren werkt averchts

Veel mensen beschieten om de rest van de kerstdagen weinig of niets te eten om vol voor het kerstdiner te kunnen gaan. Dat kunnen we beter niet doen, volgens Schelling. „Daardoor gaat je bloedsuiker erg schommelen en begin je het diner met een extreem lage bloedsuikerspiegel. Je lichaam schreeuwt dan om eten. Het hongergevoel neemt de regie totaal over, waardoor je niet meer verstandig kunt kiezen. Vooral de behoefte aan suiker is groot. En als je in die toestand eenmaal gaat eten, kun je niet meer stoppen.“

TIP 3
Ga voor het ontbijt even sporten

De sportsboord is niet de kerstdagen dicht, maar een routine hardlopen of wandelen kan altijd. Wie dat voor het ontbijt doet, is meteen al in het voordeel. Schelling: „Op je nachtere maag een half uur hardlopen, geeft de stofwisseling zo'n boost, dat je de hele dag profiteert van een hogere verbranding. Daarna moet je wel gewoon ontbijten!“

TIP 4
Veel kletsen, rustig eten, dan geniet je meer

Langzaam eten tijdens het kerstdiner werkt volgens Schelling heel goed. Ook op andere dagen trouwens. „Je lichaam raakt sneller verzadigd en je voelt je eerder vol als je goed kauwt en langzaam eet. We eten vaak veel te snel. Je voelt dan niet dat je vol zit omdat je pas twintig minuten later afgeeft. Als je niet schrokt, eet je ongeveer een kwart minder en geniet je van elke hap.“

TIP 5
Een extraatje per maaltijd is ook lekker

Een halve kersttafel wegemen bij het ontbijt, of tien oliebolletjes op oudjaarsavond, valt niet onder gewoon gezellig meedelen. Wie helemaal losgaat en tien oliebolletjes eet, wordt gegarandeerd zwaarder, weet Schelling. „Een slimme strategie is om één extraatje per maaltijd te kiezen. Je kunt bij het ontbijt kiezen voor een plak van die verkijselijke kerstrol of voor een kerstkransje. Bij het diner neem je een toeetje (omdat het kerst is) en met oudjaar neem je één oliebol of appelhap. Die eet je dan lekker langzaam op, zodat je er echt van geniet.“

TIP 7
Kom van die bank af

Het eten verteert veel beter als we na de maaltijd niet op de bank blijven hangen, maar in beweging komen. „Alle energie die je niet het eten inneemt, moet je weer verbruiken. Anders kom je tridderd aan. Dus, ook als het regent, gewoon wat actiefes plannen. Met een goede regenjas aan lekker met zijn allen aan de wandel. Daarna voel iedereen zich een stuk beter.“ Met een sportief gezelschap kun je ook een soort legerttraining (bootcamp) doen met rennen, liggeren, opdrukken, springen en af en toe een flinke squad (diepe kniebuiging).

TIP 8
Samen touwtje springen is goed voor humeur

Veel snoepen en hangen is voor kinderen al helemaal niets. Voor



TIP 5

TIP 5
Een klein bord lijkt voller terwijl er minder op ligt

Judith Schelling eet zelf altijd van ontbijtboorden, ook tijdens de warme maanden. Ze hoort regelmatig van haar klanten dat deze truc goed werkt. De verklarng is simpel: „Op een klein bord past minder eten, terwijl de portie groter lijkt. Je kunt natuurlijk ook alweer voor kleine borden kiezen, wanneer je zelf het kerstdiner geeft.“



LEKKER ETEN DAT NIET DIK MAAKT

- VOORGERECHTEN**
- alle soorten salade
 - gerookte zalm
 - meloen met ham
 - ongepoende soep
 - garnalen (zonder de bekende whiskysaus)

HOORDBERECHTEN

- veel traditionele kerstgerichten zijn gezond
- burfiet met gerookte vis
- vis
- wild
- varkenshaas
- kalkoen
- rosbief
- rindvlees

Maak het vlees of de vis zo puur mogelijk klaar met kruiden en een beetje olie. Erthi natuurlijk dat have bord groenten.

TOETJES: ZOET MET WEINIG CALORIEN

- koffie met een chocolaartje
 - een bolletje sorbetijs
 - fruitsalade
- Andere toetjes (soortjes), pudding, tramsou) tellen gemiddeld al snel 300 calorieën.

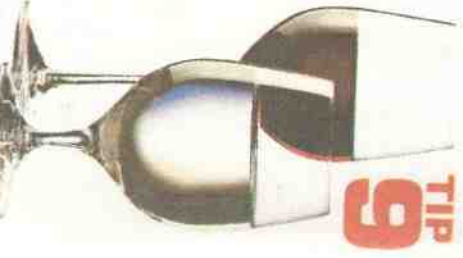
gezinnen is het advies: lekker tikkerde spelen, touwtje springen of vliegen. Iedereen krijgt er een beter humeur van. Drie keer 150 sprongen in een rustig tempo is een prettige workout. Met tien minuten touwtje springen verbrand je al snel 300 calorieën.

TIP 9
Drink wijn én water

Met kerst en oud en nieuw horen wijn en champagne er gewoon bij. Bier raakt Schelling af. „In een glas bier zitten microschien etwvloed eilanden als in een glas droge wijn of champagne. Maar bier slikt vet op rond je buik. Het jaagt je bloedsuiker omhoog en zet je lichaam aan tot insulineproductie. Net als frisdrank. Droge wijn doet dat een stuk minder. Per gang kun je tijdens het kerstdiner genutt een glaasje wijn drinken (of vijf gangen een half glas per gang).“ Een extra tip is om als dorstleser water te drinken, en wijn en water af te wisselen. „Dan heb je ook minder kans op een kater.“

TIP 10
Schnep eerst vlees, vis en groente op

Vlees, vis en groenten zijn geen dikmakers. Daarom is het slim om dat eerst op te scheppen. „Als je bord daar al bijna vol mee ligt, nemen je vanzelf minder aardappels, friet, brood, pasta of rijst. Dat bestaat vooral uit koolhydraten.“ Die krijgen we niet de feestdagen al meer dan genoeg binnen. „Ik zou tijdens het kerstdiner vooral op koolhydraten besparen. Dan eet je toch lekker en valt het allemaal op dat je weet.“



TIP 9

Gezellig meedoen
Hou in de gaten wat er op je bord schijft, dan valt het allemaal op dat je op de lijn bent.

Diëtist en voedingscoach Judith Schelling.



2012-2012