

# 1 JAAR SLIMMER LEVEN



**GELD&CONSUMENT**  
MAANDAG Pascal Paepen



**FIT&GEZOND**  
DINSDAG Michaël Sels



**ONLINE LEVEN**  
WOENSdag Bart Preneel



**SEKS&RELATIES**  
DONDERDAG Rika Ponnet



**WERK&LEREN**  
VRIJDAG Jan Denys

1 jaar Slimmer Leven in deze krant, dat vieren we met tips en advies. Elke dag laten we een topexpert aan het woord die je alles vertelt over voeding, relaties, online veiligheid, werk of geld. Zodat je genoeg betrouwbare bagage hebt om ook het volgende jaar slimmer te leven.

Nooit hadden we zo veel aandacht voor gezond eten, en toch waren er dit jaar voor het eerst meer Belgen met overgewicht dan met een gezond gewicht. We vroegen aan Michaël Sels, hoofd-diëtist bij het UZA, hoe we het beter kunnen doen. “Je mag vooral niet te streng zijn voor jezelf. Af en toe een taartje eten mag. Maar kies dan gewoon het beste taartje van de beste bakker.” **TINNIE BRANT**

## Wat is uw gouden tip voor een slimmer leven?

“Eet meer. Meer groenten, meer fruit, meer volkoren producten. Ik denk dat die boodschap mensen kan motiveren. Nu horen we vooral dat we minder moeten eten: minder vlees, minder zout, minder vet. Maar dat slaat niet aan. Daarom: eet niet minder, maar probeer iets extra's te eten, zoals een stuk fruit. Dat is ook goed voor je gezondheid. En als je elke dag dat stuk fruit eet, zal je minder snel uit honger of trek voor een ongezond tussendoortje gaan.”

“Maak het jezelf ook niet te moeilijk: in elke supermarkt verkopen ze snackgroentjes en voorgesneden fruit. Als een bakje gesneden mango ervoor kan zorgen dat je geen pak koeken koopt, neem het dan. Ik koop zelf vaak gazpacho in kleine porties, dat is makkelijk om mee te nemen. Als je dat bij de lunch eet, heb je toch weer groenten binnen. Of eet er een kant-en-klaar salade bij, of wat minikomkommers. Die opties waren er tien jaar geleden niet. Gebruik ze nu dus.”

## Het is gek: we zijn zo hard bezig met gezond eten, en toch is de helft van de Belgen te dik.

“We zien meer en meer dat mensen net te zwaar worden door een samenraapsel van allerlei diëten: ze eten geen brood meer, maar wel veel noten, smoothies, avocado's, olijfolie... Die bevatten allemaal veel calorieën, en als je op het einde van de dag meer calorieën hebt ingenomen dan je er verbruikt, verdik je. En er is niet zoiets als *gezond te dik zijn*.”

## Hoe moet het dan wel, gezond afvallen?

“Een toverformule bestaat niet. Het enige wat helpt, is



**Diëtist Michaël Sels geeft tips om slimmer met voeding om te gaan**

# “Minder eten? Eet beter eens iets extra's”

langdurig gezonde keuzes maken. En met gezond bedoel ik overwegend plantaardig en niet al te bewerkt. Om dat vol te houden, moet je ervoor zorgen dat je geen honger hebt, want met honger ga je net wel grijpen naar vette of suikerrijke voeding die snel energie

levert. Verklein daarom je porties niet, maar kies voor voedingsmiddelen die lang verzadigen. Eet volkorenproducten in plaats van bijvoorbeeld witte pasta of brood, drink genoeg water tijdens het eten en zorg ervoor dat je bord voor de helft uit groenten be-

staat. Ook daar: maak het jezelf niet te moeilijk. Het klopt dat je de vitamines beter bewaart als je de groenten onmiddellijk na de bereiding opeet. Maar daar zit niet de grote winst. Het belangrijkste is dát je ze eet. Zelfs al zijn ze voorgesneden in een bakje, of

zijn het bijna altijd dezelfde groenten omdat je die nu eenmaal graag lust.”

## Is het probleem niet gewoon dat we al te veel eten?

“Je kan al je porties halveren en dan zal je effectief afvallen. Maar dat zal je niet volhouden. Je hebt iets als een *stabiel gewicht*, een soort barometer waar je lichaam telkens naar teruggaat. Je kan dus gerust eens *zondigen* zonder dat je meteen bijkomt. Maar omgekeerd geldt ook: als je te streng bent voor jezelf, zal je snel hervallen in oude eetgewoonten. Dan kom je weer uit bij je vorige stabiele gewicht – en vaak zelfs nog iets meer. Om je stabiele gewicht omlaag te krijgen, moet je een lager gewicht zo'n drie maanden kunnen aanhouden, dan ontstaat een nieuw *ijkpunt*. Dat lukt alleen door langdurig nieuwe gewoontes aan te leren.”

“Wat wél zo is: mensen zijn *grazers* geworden. Je komt de hele dag wel iets tegen om te eten: een koffiekoek tijdens de vergadering, een koekje bij de koffie, een snoepreep in het tankstation. We zien bij patiënten dat de maaltijden zelfs niet de grote bronnen van calorieën zijn. Schrijf eens drie dagen op wat je allemaal eet tussendoor. Door die dingen te schrappen of te vervangen door gezonde alternatieven, valt meer winst te halen dan bij de maaltijden.”

## Kan de nutriscore ons helpen om af te vallen?

“De nutriscore is zinvol, maar heeft beperkingen. Zo houdt die geen rekening met de portiegrootte. En dat maakt het moeilijk, want je kan ook te veel gezonde granen eten. En ze kijkt ook niet naar de mate waarin voedsel bewerkt is, terwijl zeer bewerkt voedsel toch een van de belangrijkste oorzaken van de overgewichtsepidemie is. Kijk dus naar het etiket: als de ingrediëntenlijst uit vijftien dingen bestaat, is het hyperbewerkt en dus geen goede keuze.”

## Welk voornemen moeten we voor 2020 absoluut maken?

“Eet bewust, met de volle aandacht. Als je aan tafel zit en je focust op wat je eet, zal je er minder van eten dan wanneer je ondertussen naar de televisie of je smartphone kijkt. Als je je aandacht niet bij je eten houdt, is de kans dus veel groter dat je je zal overeten. Wees niet te streng voor jezelf, maar kies voor kwaliteit. Als je vlees eet, kies kwalitatief vlees. En als je een taartje eet, zorg dat het het beste taartje van de beste bakker is. Maar eet niet uit routine een stuk taart omdat je collega er toevallig een bij zich heeft.”