



Voedingstips bij de feestdagen

Het is december en dat betekent dat de feestdagen voor de deur staan. Hierbij enkele tips over hoe je met voeding kan omgaan tijdens deze feestperiode.

Tip 1: Plannen

Wanneer je op voorhand weet welke dagen je in december/januari meer zal 'moeten' eten, is het vaak gemakkelijker om jezelf te concentreren op gezonde voeding op de dagen ertussen. Het kan dus helpen om op voorhand al op een kalender (van december & januari) de dagen aan te stippen waarbij er etentjes gepland staan. Dit kan gaan om de typische kerstdiners, maar ook om bezoeken naar de kerstmarkt met collega's of uitstapjes met de (klein)kinderen.

Tip 2: Eet steeds een tussendoortje op voorhand

Volg op de dag van het geplande etentje het normale eetritme, sla dus op voorhand geen maaltijden over. Enerzijds omwille van de noodzakelijke vitamines die je nodig hebt, maar anderzijds om een hongeraanval bij de aperitiefhapjes te voorkomen. Je lunch overslaan helpt dus zeker niet om gewicht te verliezen. Wat wel helpt is om je normale lunch te eten en een uurtje voor het feest alsnog een gezonde snack te nemen.

Tip 3: Etentje op restaurant?

Bekijk op voorhand de menu online, op die manier ben je vaak al iets meer ontspannen omtrent deze maaltijd. Contacteer eventueel op voorhand het restaurant om te horen welke opties mogelijk zijn (vb.: bepaalde gangen weglaten, kinderporties, geen (room)sauzen...).

Tip 4: Wees kieskeurig

Wanneer je naar een etentje gaat met een buffet is het aangeraden om eerst te gaan verkennen zonder een bord. Zo kan je alle opties bekijken zonder al meteen te beginnen opscheppen. Dit helpt om alleen maar zaken op te scheppen die zeker de moeite waard zijn. Om algemeen je portie te beperken kan het helpen om een dessertbord te gebruiken i.p.v. een 'gewoon' bord.

Laat sausjes staan (of vraag ze apart zodat je zelf kan bepalen hoeveel je hiervan neemt) en breng je maaltijd op smaak met specerijen. Neem eventueel een extra portie groenten.

Tip 5: Geef het (stok)brood door

Weet dat brood verzadigend werkt en je hierdoor minder goed van het hoofdgerecht zal kunnen eten. Bovendien wordt er meestal bij het hoofdgerecht nog iets van koolhydraten geserveerd (zoals aardappelen of pasta), waardoor het brood sowieso overbodig is.

Tip 6: Kauwgom tijdens het koken

Maak je zelf een uitgebreid diner dan is het niet aangeraden om bij alles te gaan proeven. Je neemt hierdoor extra calorieën en je zal al voor een deel verzadigd zijn waardoor je later op de avond niet/minder kan genieten van de maaltijd. De oplossing: kauwgom kauwen tijdens het koken, zo stop je minder snel iets in je mond.

Tip 7: Opgelet met de aperitiefhapjes

Je maagvolume is beperkt, wanneer je eerst veel hapjes gaat eten, zal je nadien niet meer kunnen genieten van de lekkere menu die nog volgt. Probeer dus matig om te gaan met de hapjes en mild gefrituurde snacks, nootjes en zoute koekjes (omwille van het vet, maar je krijgt er ook meer dorst van waardoor je teveel gaat drinken bij de hapjes). Ga bijvoorbeeld ook niet vlakbij de hapjes zitten. Wanneer je net iets meer moeite moet doen om een hapje te nemen, pak je vanzelf minder. Laat jezelf ook niet overhalen om meer te eten.

Tip 8: Geef restjes mee met de gasten

Ben je zelf de gastvrouw- of heer, geef dan je overschotjes mee aan de gasten op het einde van de avond. Zo kan je de dag na het etentje opnieuw je gewone en gezonde voedingspatroon oppikken zonder de (vaak vettere) restjes eerst nog te 'moeten' op eten.

Tip 9: Beperk alcohol

Tijdens de feestdagen wordt meer alcohol gedronken. Na een bariatrische ingreep is het echter zeer belangrijk om voeding en (alcoholische) drank zoveel mogelijk te spreiden. Dit is niet altijd evident bij feestjes aangezien er vaak een aperitiefje wordt geserveerd bij de hapjes én er bij de maaltijden veelal wijn wordt aangeboden. Alcohol wordt echter na een bariatrische ingreep niet aangeraden, deels omwille van de lege calorieën, maar ook omwille van snellere toxische effect ervaar. Het kan helpen om voorhand te beslissen om BOB te zijn voor de avond, zo kom je minder snel in de verleiding om toch een extra glaasje alcohol te drinken. Tussen de maaltijden kan je eventueel ook water drinken uit een champagne- of wijnglas, zo maak je het voor jezelf toch iets feestelijker. Ben je zelf gastvrouw- of heer, pimp dan het gewone water en zet grote kannen op tafel.

- Voeg citroen- of limoen toe
- Plet een beetje rood fruit, doe dit in een theezeeffje in heet water en laat eventjes trekken. Dit geheel kan je dan in kannen gieten. Uiteraard kan je ook gewoon koud rood fruit toevoegen, al dan niet gecombineerd met basilicum.
- Maak een zelfgemaakte icetea. Meng je favoriete thee met ijs, citroen/limoen/sinaasappel en voeg nog enkele muntblaadjes aan toe voor de smaak.

Tip 10: Blijf luisteren naar je verzadigingsgevoel

Stop met eten van zodra je een vol gevoel ervaart. Sta voldoende stil bij de vraag of je verzadigd bent. Zeker door de afleiding van de anderen aan tafel, is dit iets moeilijker te ervaren dan in je gewone thuissituatie. Het is bewezen dat de meeste mensen in gezelschap meer eten dan wanneer ze alleen zijn. Leg na iedere hap je bestek neer. Neem je voor om je niet te laten overhalen om meer te eten. Aarzel niet bij je weigering. Laat de gastvrouw- of heer eventueel op voorhand weten dat je een bariatrische ingreep hebt ondergaan waardoor je porties een stukje kleiner zullen zijn.

Bepaal van te voren welke gangen je meedoet. Je kan bijvoorbeeld de soep overslaan of het dessert.

Tip 11: Blijf bewegen

Om je metabolisme te blijven stimuleren en je calorieverbruik te verhogen blijft het belangrijk om op de feestdagen én de dagen tussenin voldoende te bewegen/sporten. Als je zelf het feestdiner klaarmaakt, kan je bijvoorbeeld de boodschappen (deels) met de fiets of te voet halen. Ook wandel je vaak voldoende bij het op- en afdienen. Na de maaltijd kan er bijvoorbeeld ook samen met de gasten een (sneeuw)wandeling gemaakt worden of er kan gedanst worden.

Maak een planning op met je sportmomenten tussen de feestdagen. Ook wanneer je gebruikelijke sportclub gesloten is, kan je het sporten stimuleren. Ga bijvoorbeeld schaatsen, wandelen (geregeld zijn er kerst-of eindejaarswandelingen gepland), lopen of fietsen. Ook kan je op internet verschillende 'work-outs' vinden die je gemakkelijk in je huiskamer kan doen.

Tip 12: Geniet!

Als je je goed voelt, geniet je meer van de feestdagen en heb je minder neiging om te veel te eten. Veel eten en drinken is niet nodig om een leuke avond te hebben. Het gezelschap en de winterse setting helpen je zeker op weg!

Weeg jezelf niet daags na een feestdag. Na een etentje weeg je altijd iets meer doordat er meer voedsel in je darmen zit en je hierdoor ook meer water vasthoudt.

Hanteer de 80/20 regel: 80% van je voeding is gezond en de 20% geeft je de ruimte om te zondigen.

