

Afvallen

Algemeen : De Chinese geneeskunde besteedt veel aandacht aan voeding en zeer terecht. Het is je brandstof waarop je functioneert. Ze heeft haar eigen opvattingen over voeding die goed te begrijpen zijn en logica vertonen. Ze denkt niet zwart-wit of in algemeenheden, maar probeert nauw aan te sluiten op uw persoonlijke conditie en energetische conditie.

Het is goed mogelijk om af te vallen met acupunctuur als ondersteuning. Centraal staat een voedingsvoorschrift of dieet, waarbij getracht wordt zo goed mogelijk aan te sluiten bij de persoonlijke omstandigheden van de cliënt en zijn/haar voorkeuren en afkeuren. Zo maakt het nogal wat verschil of je alleenstaand bent of opgroeiende kinderen hebt, man of vrouw bent, overgewicht voorkomt in de familie, wat voor werk je doet en de mate van stress die je ervaart.

Kortom:

- het moet eenvoudig zijn
- inhaken op iemands leefpatroon
- smakelijk en gevarieerd zijn
- weinig tot geen hongergevoel veroorzaken
- effectief zijn.

Snel en veel afvallen is geen optie meer vanwege het risico van het zogenaamde jojo-effect. Langzaam, gestaag en duurzaam is veel beter.

Om dit voedingsvoorschrift adequaat te ondersteunen zijn **acupunctuur** en het innemen van **Chinese kruidenpreparaten** erg effectief.

Uiteraard is het erg belangrijk om gemotiveerd te zijn; U moet er voor gaan.

Houdt U aan het voorschrift en wijk er zo weinig mogelijk van af anders neemt het gewoontedier in U het weer over.

Er is veel winst te halen door af te vallen naar een streefgewicht.

Een makkelijke richtlijn is de **Quetelet** index, die de verhouding weergeeft tussen lengte en gewicht bij een persoon.

De formule $q \text{ index} = \text{massa} : (\text{lengte} \times \text{lengte})$, bijvoorbeeld een persoon van 1.73 meter heeft een gewicht van 90 kg.. De queteletindex is dan $90 (1.73 \times 1.73) = 30.07$ afgerond 30, Een index boven de 25 betekent een licht overgewicht en boven de 30 ernstig overgewicht. Kijk voor meer informatie op wikipedia.

Effecten:

U voelt U lichter, helderder, veel vermoeidheidsklachten verdwijnen en een aantal kwaaltjes als opgezette buik, winderigheid, wisselende stoelgang, hoofdpijnen, gewrichtspijnen nemen i.h.a. af.

Wetenswaardigheden:

Simpel gezegd valt U af als de verbruikte energie groter is als de opgenomen energie door voeding. Daarbij vallen in het moderne leven een aantal zaken op. Te veel eten en dan met name koolhydraten en (verzadigde) vetten, veel stimulerende voedingsmiddelen zoals koffie en alcohol, weinig en eenzijdige lichaamsbeweging, veel stress en tijdsdruk, veel verleiding door het grote aanbod, een reclame-industrie die er alles aan doet om hun omzet te verhogen en de neiging om smaak voor voedingswaarde te waarderen. Smaak is manipuleerbaar en trainbaar. Als U twee weken geen suiker meer in de koffie of thee doet bent U er aan gewend en smaakt het lekker.

Algemene richtlijnen:

Koolhydraten inname matigen

Minder vet eten en dan met name de verzadigde vetzuren. (je hebt vet wel nodig!)

's avonds na 20.00 niets meer eten.

Geen maaltijden overslaan

Veel groente en fruit eten

Gevarieerd eten

Alcohol en koffiegebruik matigen

Veel drinken: ca. 2 liter per dag

Niet tussendoor snoepen (vaak is het zo dat als je een koekje neemt er meer volgen)

Houdt rekening met:

Je lichaam moet wennen aan het nieuwe patroon, geef het die tijd door standvastig te zijn.

Het kan reageren met tijdelijke verschijnselen zoals honger, kouwelijkheid, je even niet prettig in je vel voelen etc.

Probeer moeilijk momenten voor te zijn

Algemene wetenswaardigheden:

Eiwitten vullen de maag en stillen trek-honger vaak adequaat. Eiwitten blijven zo'n 4 uur in de maag. (koolhydraten passeren de maag veel sneller en zeker de geraffineerde suikers in snoep, koek en witmeel. Je hebt al snel weer trek) Bovendien versnelt eiwitconsumptie de stofwisseling; de verbranding en lichaamstemperatuur gaan omhoog zodat het meehelpt om snel af te vallen. Magere eiwitten in de vorm van magere melk – magere yoghurt “optimel” en soyadranken zijn dus een goed tussendoortje bij honger.

Voedingsmiddelen met calcium ofwel kalk zijn gunstig om af te vallen want calcium bind zich in de darmen aan vet en zo verlaat een gedeelte van de gegeten vetten het lichaam via de ontlasting. Dit werkt alleen als de calcium bij een maaltijd wordt genuttigd. Bijvoorbeeld en lunch met een glas magere melk of karnemelk of yoghurt is zinvol.

Je kunt ook een tablet (oester)kalk met vitamine D voor of tijdens maaltijd innemen. Doe dit echter alleen na overleg met mij of uw arts. Denk altijd aan een eventuele interactie met uw medicijnen.

Sommige kruiden verhogen de stofwisseling en bevorderen de spijsvertering.

Cayennepeper, knoflook, kaneel, kruidnagel, basilicum, oregano.

Kaneel heeft ook nog eens een stabiliserende werking op de bloedsuikerspiegel.

Soep is een goede en gezonde maagvuller, je hebt niet snel honger. Vooral groentesoep, tomatensoep en kippensoep zijn aan te bevelen. Let wel op; crèmesoepen en gebonden soepen bevatten room en zijn niet geschikt. Denk ook eens aan een maaltijdsoep. Erg smakelijk, voedzaam en vitaminerijk.

Schep niet een bord vol en gebruik liever een klein bord, je bent dan geneigd minder te eten.

Eet langzaam en met smaak, concentreer je op de smaak van je eten en kauw goed. Als je langzaam eet dan eet je absoluut minder. Het duurt namelijk eventjes voordat je maag het "Ik ben verzadigd signaal" geeft.

Soms is het zinvol 6x per dag kleinere porties te eten. Dit na overleg.

Een medisch ontbijt is het zogenaamde Budwig papje en variaties daarop. Soms schrijf ik dit ontbijt voor bij medische complicaties. Het bestaat uit magere biogarde yoghurt, gebroken lijnzaad, een theelepeltje lijnzaadolie en eventueel rozijntjes voor de smaak en kaneel. Op internet (wikipedia) is meer informatie te vinden.

Sommige mensen hebben last van voedselintoleranties (je lichaam reageert niet goed op een voedingsmiddel met gevolgen voor de spijsvertering en het lichaam zoals diarree, verstopping, misselijkheid, maagzuur, opboeren, trek, opgezette buik, moeheid na de maaltijd en huiduitslag cq jeuk. Vaak weten mensen dit niet, sterker nog ze zijn nogal eens verslaafd aan het betreffende voedingsmiddel. Veel voorkomend is lactose intolerantie, gluten intolerantie, tarwe intolerantie maar de lijst is veel groter.

Het is vaak moeilijk uit te vinden. Je kunt bij een vermoeden het betreffende voedingsmiddel enige tijd vermijden in overleg met mij. (eliminatie dieet) en er bestaat zelfs een bloedtest op intoleranties. In ieder geval kan het afvallen verhinderen.

Groen Dieet

Het basisdieet waar ik mee werk voldoet zoveel mogelijk aan de bovenstaande richtlijnen en is m.i. goed te volgen. Ik heb het voor het gemak het “Groen-dieet” genoemd.

Algemeen:

Drink 2 liter vocht per dag, liefst in vorm van water, kruidenthee, thee, koffie zonder melk. Vruchtensappen zijn niet slecht maar bevatten veel suikers en moeten dus gezien worden als een maaltijd.

Omdat mannen een snellere vertering hebben en een hogere stofwisseling mogen zij wat meer eten. Vrouwen verbruiken gemiddeld 2000 kilocalorien per dag en mannen 2500.

Als je tussendoor echt een te lage bloedsuikerspiegel krijgt wat zich toont in de vorm van zich slap voelen, trillerigheid, duizeligheid, neiging tot flauwvallen: neem dan een appel of een plak ontbijtkoek

Ontbijt: keuze uit:

- 1 -2 (geroosterde) boterham met halvarine en halvajam of appelstroop of vruchtenhagel of
- 2-3 volkoren crackers met halvarine en halvajam of appelstroop
- 1-2 eieren gekookt of gebakken (zonder vet in tefalpan), eventueel scrambled en naar smaak met tomaat-courgette-ui, peper, zout, kruiden
- Magere bioгарde yoghurt 250 gram met handje muesli of kellogs special K
- Fruit naar believen tot 12.00, behalve banaan

Wissel veel en per seizoen, in de winter is iets warmers geschikter als yoghurt of fruit

10 uurtje fruit of plakje volkoren ontbijtkoek zonder boter of evergreen of sultana cracker, volkoren biscuitje

Met 1 a 2 kopjes thee of koffie (zonder suiker evt zoetje)

Lunch: 2 volkoren boterhammen met keuze uit 30+ kaas, light smeerkaas, light smeerpate (linera), rookvlees, kipfilet, filet americain, tomaat, rosbief met beker (kruiden)thee of magere melk of soyadrink

Tussendoor (4 uurtje) stuk fruit, beker optimel drinkyoghurt of soyadrink

Avondeten:

- Mager vlees 100 gram of vis (2x per week) 100 gram
- 200 gram groente, gekookt, roer-gebakken of uit de oven; varieer zoveel mogelijk soorten groenten en liefst van het seizoen
- 100 gram aardappelen gekookt met magere jus of gebakken met weinig olijfolie in de koekenpan of uit de oven of
100 gram(zilvervlies)rijst of
100 gram volkoren pasta of
100 gram volkoren brood of
100 gram = +/-2 volkoren pannenkoeken
- Rauwkost bakje (tomaat- komkommer -sla –radijs –wortel etc.) met eetlepel light dressing
- Geen dessert !!!!!

Na het avondeten niets meer eten, wel drinken. In het weekend is het toegestaan zaterdag en zondag 1 glas rode wijn te drinken. Echter geen bier!! Light frisdranken zonder suiker (oa cola light, seven up light) mag ook, maar niet meer dan 3 glazen per dag ivm. bijwerkingen van zoetstoffen.

U zult zien dat het dieet eenvoudig is vol te houden en dat de kilo,s geleidelijk aan wegsmelten en dat U zich fitter en energiekeer gaat voelen. Voelt U zich niet goed in en tijdens het dieet, meld dat dan. Dan zullen er aanpassingen moeten plaatsvinden.