

Leefstijlprogramma met Dokter Tamara

7-9 minuten

We hebben de vragen die we vaak ontvangen even gebundeld voor je.

Klopt het dat de nadruk ligt op voeding bij het leefstijlprogramma?

De eerste modules gaan inderdaad over voeding. Dat omdat veel mensen daar behoorlijke verbeterlagen kunnen maken. De andere modules gaan over de andere pijlers van een gezonde leefstijl.

Moet je de recepten helemaal volgen?

Je moet, zoals Tamara altijd aangeeft, niets. Maar we weten dat het wel helpt! Je kunt er ook voor kiezen om de recepten als leidraad te gebruiken en er je eigen twist aan geven.

Hoeveel calorieën bevat een dagmenu? Is dit ook voldoende voor een actieve leefstijl?

De gerechten zijn ongeveer 600 kcal per maaltijd. Als je een hele actieve leefstijl hebt, kan het zijn dat de porties wat aan de kleine kant zijn. Ik heb ze gemaakt voor de gemiddelde Nederlander. Ik zou dan de portie wat groter maken, door extra groenten of vaker een handje noten erbij nemen. Dat vult goed.

Is kokosolie slecht voor je cholesterol?

Kokosolie valt onder de verzadigde vetten. We dachten lang dat verzadigd vet verkeerd was en onverzadigd oké. Inmiddels zijn de meeste wetenschappers het er over eens: de afkomst van het verzadigd vet is minstens zo belangrijk als hoeveel je er van eet. Zorg ervoor dat de kokosolie van een goed merk is, dan kun je dat gerust eten. En het heeft ook niet veel effect op je cholesterol. Let er wel op dat vet ontzettend hoog in calorieën is. En hoewel we geen calorieën tellen, sla je de calorieën die je niet verbrandt toch op in je vetcellen.

In de recepten staat dat er heel lijnzaad gebruikt wordt, maar is gebroken lijnzaad niet beter want heel lijnzaad verteert toch niet?

Heel lijnzaad wordt door de toevoeging van vocht wat slijmerig, het houdt wat vocht vast, waardoor je stoelgang gemakkelijker op gang komt.

Hoe zit het nou ook alweer met verzadigd vet?

Als je het vooral op plantaardige verzadigde vetten houdt, is er helemaal geen probleem. Noten, olijfolie, vette vis, avocado. Aangevuld met wat kaas en volle zuivel. Maar probeer niet te veel vlees te eten, dit heeft in grote hoeveelheden een negatief effect op onze gezondheid en de planeet.

Kun je iets zeggen over het gebruik van aardappelen?

In aardappelen zit veel zetmeel, aardappelen hebben ook een hoge glycemische index; ze geven hoge insulinepieken. Als je meer zetmeel en suiker eet dan je verbrandt, sla je dit op in je vetcellen. Daarom raad ik aan dit niet te veel te eten.

Waarom wordt er voor 3 eetmomenten gekozen?

De 3 belangrijkste redenen hiervoor zijn dat je je spijsvertering wat meer rust kunt gunnen (wij zijn evolutionair niet gemaakt om de hele dag te eten), je insulinegevoeligheid toeneemt (je hebt minder groeihormoon in je bloed) en tussen de maaltijden gebruik je de energievoorraden uit je vetcellen in plaats van je eten.

Als je écht trek hebt en het niet redt met 3 maaltijden per dag, neem je maaltijden dan eens onder de loep. Kan het zijn dat je te weinig eet? Of te veel koolhydraten of te weinig vetten en eiwitten? Houd je trek? Probeer dan tussendoor een handje ongezoeten, ongebrande noten, avocado of ei te eten. Doordat hier veel vetten in zitten, verzadigen ze beter en jagen ze je glucose- en insulinespiegel niet op.

Tijdens de supermarkt safari worden er ingrediëntenlijsten behandeld en wordt er gewezen op de hoeveelheden koolhydraten. Bij bijv. Japanse mix zijn dat er best veel terwijl als je naar de rubriek "waarvan suikers" kijkt het maar een kleine hoeveelheid is. Hoe zit dat precies?

Je kunt beter naar "koolhydraten" kijken dan alleen naar "waarvan suikers". Voor het lichaam is suiker suiker, waar het ook vandaan komt. De splitsing naar "waarvan suikers" heeft te maken met waar de koolhydraten uit bestaan, natuurlijke of toegevoegde suikers. De koolhydraten uit de Japanse mix komen grotendeels uit natuurlijke suikers, maar ook die geven een snelle bloedsuikerpiek, dus kun je ze beter laten liggen.

Hoe gezond is een smoothie?

Wanneer je fruit blendt, gaan de cellen van het fruit kapot. Dit heeft tot gevolg dat de fruitsuikers sneller worden opgenomen in je bloed, wat resulteert in een glucosepiek. Bij geperst sap is de piek nog meer aanwezig, omdat dan alle vezels en vliesjes achterblijven in de pers, waardoor de opname van suiker nog sneller gaat. Vaak gebruik je ook meerdere stuks fruit in een glas sap. Dit betekent een sterke glucosepiek ten opzichte van je fruit vers en verdeeld gedurende de dag eten. Gebruik je één stuk fruit en één of twee soorten groenten (in combinatie met (plantaardige)zuivel), dan is je smoothie al meer in balans.

Er zijn echter meer redenen waarom het beter is niet te vaak een smoothie te nemen. Dit heeft te maken met het belang van kauwen van je voeding. Wanneer je kauwt, wordt je speeksel gemengd met de voeding, waardoor de spijsverteringsenzymen in speeksel het eerste stapje van de vertering kunnen uitvoeren. Wanneer je je voeding drinkt, spoel je langs al deze enzymen en begint de vertering dus pas in de maag. Zelfs je tandarts wordt blijer van het mengen met speeksel, omdat dit zuren - die tandbederf veroorzaken - neutraliseert.

Hoe ga ik om met eetbuien?

Het is echt een gewoonte die tijd kost om te doorbreken. Als het heel diep zit kan dat soms wel maanden duren. Als je er echt vanaf wilt raad ik je aan om te onderzoeken wat je verleiding is, dit niet in huis te halen en voor jezelf na te denken door welke gewoonte je zo'n "zoet- of hartig aanval" kunt vervangen. Door alleen maar te denken "ik mag het niet nemen", komt je er niet. Je brein kent het woord niet niet. Dus denk na wat je ervoor in de plaats wilt doen. Als ik veel trek krijg in zoet/hartig, dan En dat kan van alles zijn. ... neem ik een glas water, maak ik 10 kniebuigingen, ga ik een rondje wandelen, bel ik iemand op om te kletsen, neem ik een warm bad etc etc. Kijk wat voor jou werkt. Als je dit een tijdje volhoudt leren je hersenen nieuwe gewoontes aan.

Hoe sta je tegenover suikervervangers zoals erythritol, stevia en steviolglycosiden?

Het lichaam reageert op suikervervangers alsof het suiker is. Het lichaam maakt dus geen onderscheid naar suiker of suikervervangers. Door van suiker over te stappen naar suikervervangers wordt er toch telkens insuline (groeihormoon) aangemaakt. Het duurt vaak maar 3 weken om je smaakpapillen opnieuw te trainen en te wennen aan minder zoet. Ontwen dus van die zoetbehoefte; het gaat vaak sneller dan je denkt.

Hoeveel koolhydraten mag je per dag hebben bij koolhydraat beperkt eet?

De weekmenu's die wij geven zijn rond de 75 - 100 koolhydraten per dag. Dat is voor veel mensen een mooi gemiddelde en prima vol te houden op de lange termijn. Want daar gaat het om, blijvende veranderingen.

Wat te doen als je lastig naar het toilet kunt?

Het kan zijn dat je darmen wat moeten wennen aan een ander eetpatroon en je stoelgang wat lastig op gang komt. Let erop dat je voldoende vezels (30-40 gram) binnen krijgt. Mocht dit nog geen oplossing bieden, kijk dan eens of je psylliumvezel of haverzemelen toe kunt voegen. Dit helpt vaak goed om de stoelgang op gang te helpen. Darmen hebben verder voldoende vocht (1,5 tot 2 liter) nodig en veel beweging. Zorg er dus voor dat je elke dag minimaal een half uur, liefst een uur beweegt.