

A close-up photograph of a person's hands holding a wooden bowl filled with spaghetti. The spaghetti is topped with fresh green arugula, cherry tomatoes, and a red meat sauce. The person is wearing a white t-shirt and blue jeans. The background is slightly blurred, showing more of the person and their clothing.

E-BOOK VOL TIPS

MAKKELIJKE TIPS OM SNEL GEZONDER TE ETEN

GEZOND
aan TAFEL

VOORWOORD

Makkelijke tips om snel gezonder te eten

Als ik het gemiddelde Instagramaccount bekijk, dan lijkt het allemaal zo eenvoudig. Even een gezonde salade in elkaar draaien, lekker genieten van een lunch in de zon, even een pilates-lesje tussendoor. Maar de praktijk blijkt veel lastiger. Ik ben me daar meer dan bewust van als moeder van twee jonge kindjes. Want hoeveel grip ik zelf ook op mijn leven denk te hebben, zij denken daar regelmatig anders over. Bijvoorbeeld als ze geen zin hebben om naar zwembles te gaan of als ik mijn best heb gedaan op een gezonde salade en zij de stukjes paprika er weer uit vissen. En als het al lang tijd is voor mijn eigen serie op tv, hebben zij besloten nog niet te willen slapen...

Zo zijn er heel veel dingen waar je geen invloed op hebt, maar die wel bepalen hoeveel grip jij op jouw dag hebt en op jouw gezonde leefstijl.

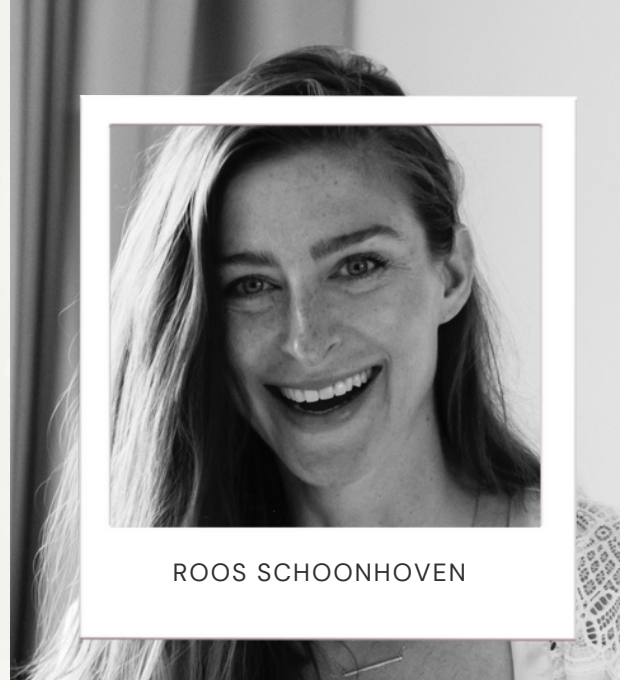
In mijn werk als redacteur bij Gezond aan Tafel lees ik heel veel boeken van onze experts: onze auteurs. Daar leer ik elke week weer heel veel van. In dit eerste e-book hebben we een aantal tips voor je verzameld om snel gezonder te eten. Niet alleen door recepten te delen, maar door je een aantal makkelijke tips mee te geven. O.a. uit het boek van huisarts Tamara de Weijer. Zij legt bijvoorbeeld uit waarom het belangrijk is om langzaam en met aandacht te eten. Daarnaast geeft brain balance expert Charlotte Labee 7 voedingstips voor een goede breingezondheid, delen Jamie Oliver en Vivian Reijs hun makkelijke en gezonde recepten én krijg je een inkijkje in het nieuwste boek van Sharon Numan en Henrike Weerstand Intuïtief eten.

Ik heb er in ieder geval een heleboel inspiratie uit opgedaan. Ik hoop jij ook! Laat je het me weten? Je kunt me mailen op roos@gezondaantafel.nl. Ook voor vragen over Gezond aan Tafel, onze boeken én tips voor artikelen of het volgende e-book.

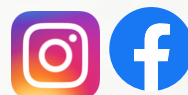
Volg je ons nog niet op Instagram of Facebook? Daar delen we ook heel veel tips om in beweging te komen naar een gezonder leven.

Liefs,

Roos



ROOS SCHOONHOVEN



INHOUD

ARTIKEL EN

- Overgewicht afvallen: van 5 procent wordt alles beter – pag. 4
- 7 tips om je breingezondheid een boost te geven met voeding – pag. 9

RECEPT EN

- Kip met Harissa uit de oven – pag. 12
- Portobelloburger met omelet en avocado – pag. 14

VOORPUBLICATIE

- *Intuïtief eten – pag. 15*





TAMARA DE WEIJER

OVERGEWICHT AFVALLEN:

VAN 5 PROCENT

WORDT ALLES BETER

Als je te zwaar bent, helpt 5 procent gewichtsverlies al om minder somber door het leven te gaan. Plus: het verbetert je hormoonhuishouding, afweersysteem en stofwisseling.

Tamara de Weijer



OVERGEWICHT AFVALLEN: VAN 5 PROCENT WORDT ALLES BETER

Factoren waar je wel/geen invloed op hebt

Veel mensen hebben moeite met afvallen, en zeker met blijvend afvallen. Er zijn allerlei factoren waar we geen of weinig invloed op hebben die kunnen zorgen voor overgewicht. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld door erfelijke aanleg gevoeliger voor eten als beloning of hongeriger dan anderen. Bepaalde medicijnen, zoals prednison en antidepressiva, kunnen ervoor zorgen dat je er zomaar kilo's bijkrijgt. Het feit dat je net zwanger bent geweest, in de overgang zit of weinig testosteron aanmaakt: het z'n allemaal oorzaken die overgewicht kunnen bevorderen.



BETER SLAPEN

MEER BEWEGEN

LEKKER ONSTPANNEN

Gelukkig zijn er zeker ook factoren waar je wél invloed op hebt. Beter eten, slapen, bewegen en ontspannen kunnen ervoor zorgen dat je afvalt, of in ieder geval niet nog meer aankomt.

Alles wordt beter

Professor Liesbeth van Rossum, internistendocrinoloog bij Interne Geneeskunde in het Erasmus MC en hoogleraar obesitas en stresshormonen, weet alles over overgewicht en obesitas. Ze spreekt in de praktijk dagelijks mensen die hiermee kampen. Ze hebben het ene dieet na het andere geprobeerd en komen uiteindelijk alleen maar meer aan. Liesbeth van Rossum realiseert zich hoe ingewikkeld het is om blijvend af te vallen. Ze gaat altijd eerst op zoek naar onderliggende oorzaken en adviseert dan een behandeling op maat.



Eenvoudig is het dus niet, maar gelukkig is er ook goed nieuws: als je overgewicht of obesitas hebt, dus een BMI van 25 of hoger, win je al een heleboel met 5 procent gewichtsverlies. 'Stel je weegt 97 kilo en je gaat naar 92 kilo, dan heb je volgens onderzoek al een grote kans dat je bloeddruk lager wordt, de hoeveelheid slecht cholesterol in je bloed daalt, je suikerspiegel beter op peil blijft, je gewrichtsklachten minder worden en je stemming, seksualiteit en fitheid verbeteren,' aldus Liesbeth van Rossum.

Ook je immuunsysteem

'We hebben onlangs met ons onderzoeksteam van het Erasmus MC een studie gedaan waaruit blijkt dat het immuunsysteem (afweersysteem, red.) er ook van opknapt. Bij mensen met obesitas is dit systeem vaak verstoord, waardoor infecties vaker ernstiger verlopen. Ook maken mensen met obesitas minder antistoffen aan nadat ze gevaccineerd zijn, bijvoorbeeld tegen een griepvirus. Bij 5 tot 6 procent afname in gewicht, zie je al mooie verbeteringen in het immuunsysteem.'

Om deze kilo's te verliezen kregen mensen intensieve begeleiding bij gezond eten, meer bewegen en beter slapen. Daarnaast werd gewerkt aan gezond gedrag en stressvermindering met behulp van gedragstherapie.

Hoe dan?

Een gezond voedingspatroon, wát je het best kunt eten, is belangrijk, maar daarnaast is het ook van invloed hóé je eet. Van Rossum: 'Ons lichaam heeft een nauw gereguleerd hongerhormoon- en verzadigingshormoonstelsel. We denken dat we stoppen met eten omdat onze maag vol is, maar dat is maar een klein stukje van de puzzel. Het kost namelijk tijd voordat je lichaam voldoende verzadigingshormonen heeft aangemaakt. Langzaam eten is dus van groot belang. Neem kleine hapjes, kauw goed en lang op je eten, eet met aandacht en niet voor de tv. Als je te snel eet, hebben de verzadigingshormonen onvoldoende tijd om hun werk te doen en eet je eerder te veel.'



Blijf ook weg bij crashdiëten. Het verstoort de balans van je eetlusthormonen. Uit onderzoek blijkt dat een streng dieet met lage calorie-inname je honger- en verzadigingssysteem in de war schopt. Je valt in het begin wel af, maar zelfs een jaar later heb je nog steeds extra honger, ook al ben je allang gestopt met het dieet.

Het jojoeffect bestaat echt...

‘Liesbeth van Rossum: ‘Naast die verstoring van de hongerhormonen zal meestal ook de verbranding omlaaggaan. Vandaar dat je dus na een streng dieet vaak aankomt. Het bekende jojoeffect bestaat echt. Dat is zo frustrerend. Het is belangrijk om je te realiseren dat je soms blijvend honderden kilocalorieën per dag minder nodig hebt, en meer beweging. Voor mensen die door een leefstijlverandering flink zijn afgevallen, kan extra beweging helpen om het verloren gewicht te behouden. Maar daarvoor is veel nodig: bijvoorbeeld een uur per dag wandelen of ruim een halfuur hardlopen. Doe je dat in de kou, dan heeft dat een nog gunstiger effect op je verbranding.’

Andere tips van overgewichtspecialist Van Rossum:

- ‘Kies in de basis voor een gezond voedingspatroon, maar sla er niet in door. Sta jezelf toe om af en toe die gevulde koek te eten en er bewust van te genieten.
- Eet onbewerkte producten, daar eet je automatisch minder van.
- Eet zoveel mogelijk overdag en op tijd, en liefst niet laat in de avond.



- Vermijd langdurig zitten. Heb je een zittend beroep, sta dan geregeld op of tik met je voet of je pen.
- Heb je veel stress, maak dan tijd vrij voor ontspanning. Bij de een is dat sport, bij de ander mindfulness of yoga, of contact met vrienden.'



Lees meer over gezonde voeding en alle andere factoren die je leefstijl, en daarmee je gezondheid (en gewicht), positief beïnvloeden in **Het leefstijlboek** van huisarts **Tamara de Weijer**.





CHARLOTTE LABEE

7 TIPS OM JE BREINGEZONDHEID

EEN BOOST

TE GEVEN MET VOEDING

Er zijn een aantal dingen die bij iedereen bijdragen aan gezonde hersenen. Dit zijn mijn 7 beste tips om je breingezondheid een boost te geven.

Charlotte Labee



7 TIPS OM JE BREINGEZONDHEID EEN BOOST TE GEVEN MET VOEDING

DE 7 TIPS

1

Eet meer groenten en fruit

Zo krijg je de aanbevolen hoeveelheid vezels (30 tot 40 gram per dag) makkelijker binnen. Helaas halen de meeste mensen dit niet en komen de darmen van veel Nederlanders vezels tekort. Gelukkig helpen de smoothierecepten van Brain Food Smoothies je om op een makkelijke en lekkere manier meer vezels in te nemen.

2

Vermijd suikers

Suikers bieden een fijne omgeving aan schimmels, waardoor het aantal slechte bacteriën in de darmen toeneemt. Dit leidt tot hogere ontstekingswaarden en een verminderde capaciteit om voedingsstoffen op te nemen. Hierdoor krijgt het brein niet meer de nutriënten die het nodig heeft om optimaal te functioneren. Kortom: met suikers beschadig je zowel de darmen als de hersenen.

3

Vermijd bewerkte voeding

Bewerkte voeding kan je darmen beschadigen, waardoor er problemen kunnen optreden met de opname van voedingsstoffen.

4

Eet gezonde kruiden en specerijen

De juiste kruiden en specerijen kunnen je darmen helpen herstellen.



5

Drink liever geen alcohol

Ook alcohol verstoort de darmflora en daarmee ook de capaciteit van je hersenen om zich te ontwikkelen. Het is een fabeltje dat je hersencellen afsterven van een paar drankjes. Wel kan de neurochemie van je brein veranderen en de ontwikkeling ervan tijdelijk stoppen.

6

Eet gevarieerd

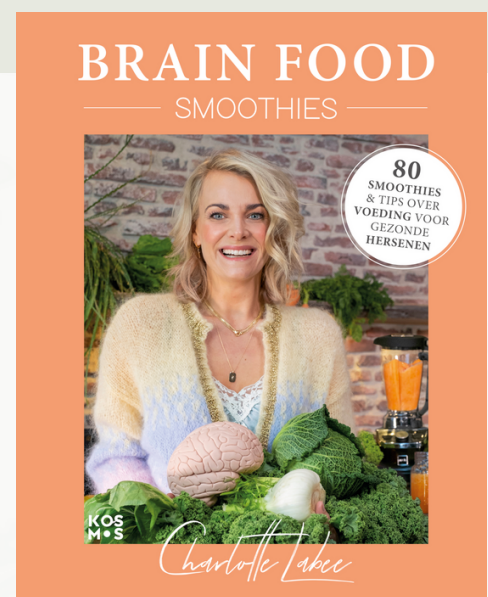
Hoe meer verschillende kleuren groente en fruit, hoe beter het is voor je darmen en hersenen.

7

Beweeg voldoende

Beweging helpt je voedselmachine om goed te functioneren. Wandelen, yoga en fietsen zijn goede voorbeelden van matig inspannende activiteiten die bijdragen aan gezonde darmen.

Meer tips voor gezonde hersenen? In het boek **Brain Food Smoothies** van **Charlotte Labee** vind je informatie over 'brain food' en 80 smoothie-recepten om meteen mee aan de slag te gaan.



RECEPT



JAMIE OLIVER

KIP MET

HARISSA

UIT DE OVEN

4 personen

Vorbereiding: 9 minuten

Kooktijd: 45 minuten

Hoofdgerecht

Het recept voor deze kip met harissa uit de oven komt uit het boek 5 ingrediënten van Jamie Oliver.

Jamie Oliver



KIP MET HARISSA UIT DE OVEN

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor tot 180 °C (gasovenstand 4).

Verwijder de zaadjes uit de paprika's en scheur ze in grove stukken.

Pel de uien, snijd ze in kwarten, trek de laagjes van elkaar en strooi de ui en paprika samen in een braadslede van 30 x 40 cm.

Snijd de kip met een vlijmscherp mes langs de ruggengraat door, klap hem open en maak een paar sneetjes in beide poten.

Leg de kip met de harissa, een klein snufje zeezout en zwarte peper en een scheutje rodewijnazijn bij de groenten in de slede, schep alles goed door elkaar en masseer de kip goed in met het harissamengsel.

Leg de kip opengeklapt – met het vel naar boven – op de groenten en zet hem 50 minuten in de oven, of tot hij goudbruin, krokant en gaar is.

Strooi de muntblaadjes erover en ga aan tafel.

Ingrediënten

- 4 verschillende gekleurde paprika's
- 2 rode uien
- 1 hele kip van 1,2 kg
- 4 volle tl rozenharissa
- 4 takjes verse munt



RECEPT

2 personen

Hoofdgerecht

Kooktijd: 25 minuten



VIVIAN REIJS

PORTOBELLOBURGER

MET OMELET

EN AVOCADO

Mijn recepten: daar zit een visie achter. Ik baseer mijn recepten op het oerdieet, met hier en daar een aanpassing. Het oerdieet is zo belangrijk omdat we genetisch gezien nog precies hetzelfde in elkaar zitten als onze voorouders. Mijn voorkeur gaat dan ook uit naar biologische, onbewerkte en verse voeding. Dit recept heeft een positief effect op de hormoonhuishouding. Het belast de darmen zo min mogelijk en zal de schildklier en bijniereen juist voeden in plaats van tegenwerken. – Vivian Reijs

Vivian Reijs



PORTOBELLOBURGER MET OMELET EN AVOCADO

Bereidingswijze

Borstel de portobello's schoon (of veeg ze schoon met een stukje keukenpapier) en draai het steeltje eruit. Hak de steeltjes heel fijn. Snijd de spinazie fijn.

Klop de eieren los. Voeg de fijngehakte steeltjes, de spinazie en dille toe en meng goed. Verhit de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Bak in circa 8 minuten op middelhoog vuur een omelet.

Bestrijk ondertussen de portobello's licht met olijfolie en gril ze circa 4 minuten in de grillpan op hoog vuur tot ze zacht en beetgaar zijn. Keer ze halverwege. Neem ze uit de grillpan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil en snijd het vruchtvlees in plakjes. Snijd de tomaat in plakjes.

Beleg een portobello met een blaadje sla, de helft van de omelet, de helft van de avocado en tomaat en dek af met een andere portobello. Maak zo nog een burger.

Meer kookinspiratie? Dit recept komt uit **Herstel je hormonen in 10 stappen** van **Vivian Reijs**.

Ingrediënten

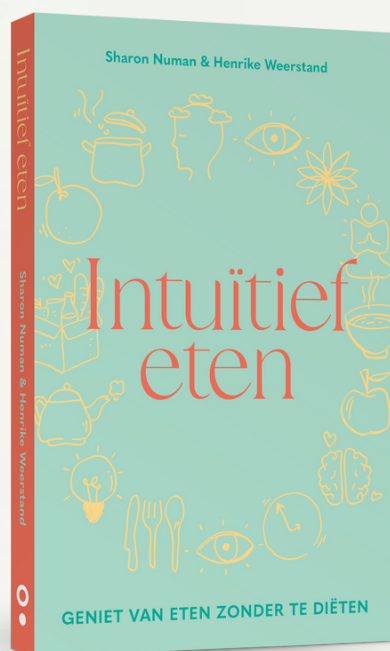
- 4 portobello paddenstoelen
- 50 g spinazie
- 4 eieren
- 1 el fijngesneden dille
- 1 el boter
- olijfolie
- 1 avocado
- 1 tomaat
- 2 blaadjes sla

verder nodig:

- grillpan



VOORPUBLICATIE



SHARON NUMAN & HENRIKE
WEERSTAND

INTUÏTIEF ETEN

SNEAKPEAK

INTUÏTIEF ETEN

Geniet van eten zonder te diëten,
bevrijd jezelf van emotie-eten
en voel je goed in je lijf.

Sharon Numan &
Henrike Weerstand



Bij Gezond aan Tafel selecteren we elke week de beste verhalen, tips, weetjes en recepten van onze experts. Dat zijn onder andere voedingsdeskundigen, artsen, psychologen en nog veel meer. Als uitgever van onder meer gezonde leefstijlboeken, lezen we natuurlijk heel veel en zitten we telkens weer bomvol inspiratie en motivatie om zelf ook gezonder te leven. En dat willen we graag met jullie, onze lezers, delen. Wij weten namelijk hoe fijn het is om echt lekker in je vel te zitten.

Daarom vind je op onze website elke week een selectie van nieuwe artikelen, maar ook challenges, praktische tips en recepten en kun je gratis deelnemen aan de masterclasses van onze auteurs. Zo kun jij elke dag opnieuw, geïnspireerd, gemotiveerd en bovenal gezond aan tafel schuiven voor een goed gesprek of een lekkere, gezonde maaltijd.

VOLG ONS VIA:



@gezondaantafel



@Gezond aan tafel

