

Maak je niet dik!

Maud de Vries, november 2013

Inhoud

Vooraf	2
Stap 1: calorieën tellen	2
Stap 2: 50-30-20-regel	4
Stap 3: 10% afvallen	6

Vooraf

Afvallen is voor iedereen moeilijk, en met een dwarslaesie is het nog een beetje moeilijker. Dat wisten wij natuurlijk allang, maar de laatste tijd is er ook wat meer onderzoek gedaan hoe dat komt. En daardoor weten we beter wat helpt om af te vallen. Makkelijk is het niet, maar het kan dus wel!

We geven je drie stappen. Elke stap eindigt met een succesformule. Met de drie succesformules samen, gaat het je lukken om af te vallen. Succes!

Stap 1: calorieën tellen

De rekensom van afvallen en eten

Dikker worden gaat over energie. Met eten en drinken geef je je lichaam energie, en met alles wat je op een dag doet, gebruik je energie. Eet en drink je meer dan je verbruikt, dan kom je aan. Verbruik je meer energie dan je inneemt (eten en drinken), dan val je af.

De energie die je te veel eet, wordt opgeslagen als vet. Het vet is een reservepotje. Dat wordt gebruikt op dagen dat je minder eet dan je verbruikt. Het vetlaagje wordt als energie gebruikt, en zo val je af.

Hoeveel energie verbruik je?

Mensen zonder dwarslaesie verbruiken gemiddeld 1900-2600 calorieën (energie) per dag. Mensen mét een dwarslaesie verbruiken véél minder. Een grove schatting is: 1400-1800 calorieën per dag. (Dat geldt niet als je grote wonden (decubitus) hebt, of heel veel spasmes, of ernstige ontstekingen, óf als je pas sinds kort een dwarslaesie hebt. Als een van deze dingen voor jou geldt, raadpleeg dan altijd eerst je revalidatiearts voordat je deze succesformules gaat gebruiken! Doe dat ook als je erg intensief sport, en als je een incomplete laesie hebt.)

Hoeveel energie moet je dan eten om af te vallen?

Om af te vallen moet je dus minder calorieën innemen dan je verbruikt. We raden aan om niet lager te gaan dan 1000 calorieën per dag. Dat is (net) genoeg om alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Met 1000 calorieën val je langzaam af, ongeveer 1 kilo per maand. Dat lijkt weinig, maar het is slim! Langzaam afvallen is beter dan snel afvallen. Met langzaam afvallen verklein je de kans op gezondheidsproblemen. Bijvoorbeeld de kans op drukwonden (decubitus). Dan maar liever wat langer over afvallen doen!

Tip

Afvalmethodes beloven vaak veel meer dan een kilo per maand afvallen. Dat klinkt aantrekkelijk, maar veel methodes zijn niet zo gezond voor mensen met een dwarslaesie. Maar: elk nadeel heb z'n voordeel! Langzaam afvallen, met 1 kilo per maand, is veel beter voor je lichaam, en de kans dat je daarna goed op gewicht blijft, zonder te jojo'en, is ook nog eens veel groter.

Maar iedereen is anders

Omdat iedereen anders is, zul je zelf moeten zoeken wat voor jou zelf werkt. Ben je een vrouw van 50 en 1 meter 60 lang met een hoge laesie, dan val je met 1000 cal misschien nauwelijks af. Maar ben je een jonge actieve en sportieve vent van 23 en 1 meter 95 lang, met een lage laesie, dan val je bij 1400 calorieën meer dan een kilo per maand af. Begin dus met calorieën tellen, en schrijf op hoeveel je per maand afvalt. Meer dan 1-2 kilo per maand afvallen hoeft niet! En minder dan 1000 cal eten per dag kan, maar als je dat lang volhoudt, kan het ook ongezond zijn. Als je al dat gereken lastig vindt, kan een diëtist je helpen om uit te zoeken wat voor jou het beste werkt.

Tip

Calorieën tellen is in de praktijk best lastig, omdat je van alles wat je eet (en drinkt!) eerst het aantal calorieën op moet zoeken. Er zijn boekjes met lijsten van heel veel voedingsmiddelen. Er zijn ook apps voor je smartphone en op internet.

Is calorieën tellen niet ouderwets?

Tegenwoordig wordt vaak aangeraden om juist niet je calorieën te tellen, maar vooral op te letten dat je gezond eet. Dat is een goed advies, maar de meeste mensen met een dwarslaesie worden juist dikker als ze dat doen. Het geldt eigenlijk alleen voor mensen die binnen het 'normale' energieverbruik vallen, van 1900-2600 calorieën. Het idee is: als je gezond eet, met niet te veel vette dingen, geen extra suiker, en veel groente, eet je vanzelf niet te veel. Als je dan ook nog een paar keer per week aan beweging doet, komt het vanzelf goed en blijf je mooi op gewicht. Misschien heb je deze aanpak zelf ook geprobeerd.

Tip

Weeg je in het begin elke week of elke twee weken. Als je meer dan een kilo per maand aan het afvallen bent, is het verstandig om iets meer te eten. Bijvoorbeeld 100 calorieën per dag meer, tot je op een kilo afvallen per maand komt. Grote kans dat je helemaal niet op hetzelfde gewicht bleef, maar alleen maar aankwam. Dat komt dus omdat je met een dwarslaesie veel minder calorieën nodig hebt.

Tip

Bewegen helpt! Je verbruikt er niet heel veel calorieën mee, omdat je niet met je hele lijf kunt bewegen, maar het helpt wel. Elke dag een half uurtje bewegen is echt goed voor je. Je hoeft niet naar de paralympics: je kunt ook oefeningen doen met elk spiertje dat het wél doet. Wil je meer, lees dan het boekje *Hoe blijf je fit met een dwarslaesie*.

1200 calorieën maar?

1200 calorieën is echt weinig. Voor je gevoel lijkt het ook niet genoeg, je zult een tijdje nodig hebben om eraan te wennen. In het begin heb je waarschijnlijk vaak trek in meer eten. Zelfs als je net gegeten hebt. Dat is ook logisch: in de tijd dat je steeds verder aankwam, heb je je lichaam laten wennen dat dat nodig was. Nu moet dat eerst ontwennen.

Succesformule 1

Eet en drink 1200-1400 calorieën per dag

Stap 2: 50-30-20-regel

Om gezond af te vallen, let je niet alleen op hoeveel calorieën je eet, maar ook op wat je het beste eet en drinkt. Om alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen met 1000 calorieën, moet je echt goed opletten. Dat heeft te maken met de *voedingssamenstelling*. De voedingssamenstelling gaat over de voedingsstoffen in alles wat je eet en drinkt.

Energiebronnen

Om spieren in conditie te houden heb je andere voedingsstoffen nodig dan om vitamines op te nemen. Zo heeft elk proces in je lichaam bepaalde stoffen nodig. De belangrijkste voedingsstoffen zitten in verschillende energiebronnen. De drie belangrijkste energiebronnen zijn:

- koolhydraten (bijvoorbeeld in aardappelen, brood, fruit en bonen),
- eiwitten (vlees, vis, eieren, soja) en
- vetten (zoals boter en olie, maar ook 'verstopt' in vet vlees, sauzen, mayonaise).

Verder heb je ook water en vezels nodig (daar zitten geen calorieën in, dus daar kun je lekker veel van nemen.)

We raden aan dat je 20% van je dagelijkse (1000-1200) calorieën uit eiwitten haalt, niet meer dan 30% uit vetten en dan blijft er vanzelf 50% over voor koolhydraten.

Tip

Er bestaan boekjes, websites en apps voor je smartphone waar je de voedingswaarde van eten en drinken op kunt zoeken. Sommige vermelden alleen het aantal calorieën, andere ook de koolhydraten, eiwitten en vetten.

Waarom koolhydraten

Veel van de hedendaagse afvalmethodes raden aan om minder of helemaal geen koolhydraten te eten. Dus weinig brood, rijst of pasta, en al helemaal geen (witte) suiker. Bij diëten zoals dokter Frank, Atkins en allerlei afvaldrankjes en -reepjes neem je bijna helemaal geen koolhydraten. Het is – zeker voor korte tijd – niet per se een slechte manier om af te vallen, maar wij raden het niet aan als je een dwarslaesie hebt. Waarom niet?

Waarom niet?

Als je een dwarslaesie hebt, raden wij de puur koolhydraatarme diëten af. Er zijn twee redenen voor:

- Als je minder koolhydraten eet, eet je dus meer eiwitten en vetten. Omdat je al zo weinig eet, is de kans erg groot dat je te vet gaat eten als je ook nog de koolhydraten weghaalt.
- Je hebt toch koolhydraten nodig. Omdat je zo weinig eet, krijg je toch al niet veel koolhydraten binnen.

Tip

Een diëtist kan je helpen met je weekmenu. De 50-30-20-verdeling én het aantal calorieën allebei in de gaten houden, is best ingewikkeld. De diëtist weet precies hoe dat moet. Voedingsadvies wordt meestal niet vergoed door de verzekering, maar misschien kan de revalidatiearts je naar een diëtist verwijzen.

Maar: voeding met veel eiwitten (vlees, vis, ei, maar ook bonen) geven je eerder een vol gevoel, en daarom is het fijn om daar naar verhouding wat meer van te eten. Dat maakt het wat gemakkelijker om in totaal minder te eten.

Ook vetten heb je nodig. Het is niet goed voor je om alle vetten uit je voeding weg te laten. Wel laat onderzoek zien dat mensen met een dwarslaesie vaak te veel vet eten, in verhouding tot het aantal koolhydraten en eiwitten. Het is handig om te onthouden dat 1 gram vet meer dan het dubbele aantal calorieën oplevert dan 1 gram koolhydraten of eiwitten. Je hebt dus echt maar

een klein beetje vet (boter of olie) nodig. Vooral als je bedenkt dat in heel veel eten ook vet verstopt zit, ook dingen die er niet vettig uitzien. Zo zit er naar verhouding veel vet in koekjes, in cake, en in bacon of een hamburger, maar bijvoorbeeld ook in kaas, noten, gehakt en lamsvlees. En kant-en-klaarmaaltijden bevatten bijna altijd veel vet (en ook veel zout, wat ook niet zo goed voor je is).

Aanvulling

Als je alleen de belangrijke voedingsstoffen eiwitten, vetten en koolhydraten, is de hoeveelheid eten te weinig om je prettig bij te voelen. Het is dus handig (en ook verstandig) om het aan te vullen met heel veel dingen die weinig calorieën bevatten. Groente, dus, en om te drinken: water, of thee of koffie zonder suiker. Als je maar 1200 calorieën eet per dag, doe je jezelf een groot plezier door waar je maar kan wat groente aan te vullen. Een boterham met alleen 1 ei, bijvoorbeeld, is bijna 200 calorieën. Als lunch vult dat niet echt lekker. Je kan het ei bakken (zonder vet) en er bijvoorbeeld 1 of 2 tomaten bij doen. Dan heb je meteen twee keer zoveel broodbeleg. En een andere keer doe je geen tomaten, maar champignons. Zo zorg je ook voor afwisseling in je eten.

Waarom je altijd groente wil

Groentes werken goed als vulling, maar ze leveren ook nog heel veel van de ministofjes (zoals vitamines en mineralen, en ook vezels) die je lichaam ook nodig heeft om alles goed te laten werken. 1000 calorieën zou in principe genoeg moeten zijn om alle belangrijke voedingsstoffen, inclusief de ministofjes, binnen te krijgen. Als je ondanks je nieuwe gezonde voedingsgewoonten bang bent dat je toch wat te weinig binnenkrijgt, kun je overwegen om af en toe een extra vitaminepil (voedingssupplement) te nemen. Een gewone vitaminepil van de drogist of de supermarkt is goed.

Tip

Een diëtist helpt je ook graag om uit te puzzelen hoe je de dingen die jij het belangrijkste vindt, in je nieuwe voedingsgewoonten kunt inpassen. Als je af wilt vallen met een dwarslaesie, zul je je voedingsgewoonten drastisch moeten veranderen, voor een hele lange periode. Elke diëtist weet dat dat niet kan door altijd 'streng' te zijn en alleen maar gezond te eten en te drinken.

Succesformule 2

Verdeel je calorieën slim:

- **50% koolhydraten**
- **30% vetten**
- **20% eiwitten.**

En eet er groente bij om je maag te vullen.

Stap 3: 10% afvallen

We weten allemaal dat overgewicht op den duur ongezond is. Toch hoeft je niet af te vallen tot je 'streefgewicht'. Want: van 10% van je huidige gewicht afvallen wordt je al veel gezonder! Je hoeft dus echt niet slank te worden om het risico op gezondheidsproblemen te verminderen.

Met een dwarslaesie is dit dubbel goed nieuws. Want zoals je met een dwarslaesie direct last hebt van elke kilo erbij, heb je ook enorm plezier van elke kilo die je afvalt. Je hoeft minder mee te dragen, het is minder zwaar voor je schouders en je armen, en je zit lekkerder in je rolstoel. (En er is zelfs kans dat je ook beter slaapt met een paar kilo minder.) Mensen mét een dwarslaesie hebben dus veel meer 'beloning' voor elke kilo minder dan mensen zonder dwarslaesie. En als je beloond wordt voor je inspanningen, is het gemakkelijker om je nieuwe voedingsgewoonten vol te houden.

Tip

Stel dat je nu 90 kilo weegt, en dat je zogenaamde ideale gewicht rond de 75 kilo zou zijn. Je zou denken dat je 15 kilo af moet vallen om gezondheidsredenen. Maar 10% van 90 kilo = 9 kilo afvallen is al genoeg voor je gezondheid. Dat is goed nieuws, want 9 kilo afvallen is al een zware (en langdurige) klus.

En dan volhouden!

Als het je na een tijdje is gelukt om 10% af te vallen, kun je daarna niet gewoon eten zoals je van tevoren deed. Als je dat wél doet, kom je heel snel weer aan. Ook als je 10% afgevallen bent, moet je nog steeds heel erg op je voeding letten. Het beste is om na die 10% eraf, eerst een paar maanden of zelfs een jaar, op hetzelfde gewicht te blijven. Dus: blijven wegen, om het goed in de gaten te houden. De eerste week eet je iets meer dan de 1200 calorieën die je gewend was, bijvoorbeeld 50 of 100 calorieën meer. Zeg maar: een boterham per dag extra, of een banaan, of een glas melk. (Jaja, dit klinkt nog wel heel verantwoord en gezond. Je kunt natuurlijk ook een koekje nemen, of om de dag een biertje of een glas wijn. Maar dat heb je niet van mij ;-))

Als je na een week of twee nog steeds aan het afvallen bent, kun je weer iets meer calorieën toevoegen. Als je niet meer afvalt en ook niet aankomt, heb je je nieuwe 'energiebehoefte' ontdekt.

Tip

Als je anders gaat eten, verandert ook je ontlasting. Van minder vet eten en minder alcohol drinken wordt de ontlasting steviger. En van groente wordt het juist wat dunner. Als je extra vezels gebruikt, moet je misschien iets aan de hoeveelheid veranderen. En let ook op als je suiker vervangt door zoetstoffen: sommige zoetstoffen werken laxerend.

Je energieverbruik past zich aan

Een nieuwe energiebehoefte? Ja. Nadat je afgevallen bent, heb je namelijk minder calorieën nodig dan ervoor. Net zoals een grote auto meer benzine verbruikt dan een kleine auto (bij dezelfde snelheid), zo gebruikte jouw grotere lichaam ook meer brandstof (calorieën) dan je nieuwe, 10% kleinere lichaam. Dáárom worden mensen na een dieet ook zo snel weer dikker als ze na het dieet weer hetzelfde gaan eten als daarvoor.

En als je 10% afvallen nog niet genoeg vindt, ga dan na die paar maanden of een jaar dat je op gewicht bent gebleven, nog een keer afvallen. Ga dan uit van 5% tot 10% afvallen van het gewicht dat je op dat moment hebt.

Succesformule 3

10% afvallen is genoeg.

En zorg dan dat je op je nieuwe gewicht blijft!