

# Kobe's afvalgids 1.0



Ik krijg regelmatig de vraag hoe ik +20 kilogram kon afvallen zonder een terugval te hebben. Na een paar maanden intensief te sporten en exact 1000 gram af te vallen, verlegde ik mijn focus naar voeding i.p.v. sport.

Laten we eerst het gemiddeld dieet van de gemiddelde Belg analyseren. De richtlijnen schrijven een verhouding voor van ongeveer 55% koolhydraten, 25% proteïne en 20% vet. In een dieet van 2000 kilocalorieën per dag is dat: 1100kcal / 500kcal / 400kcal of in gram: **275gr / 125gr / 45gr** (koolhydraten / proteïne / vet)\*. De gemiddelde Belg eet echter geen 2000 maar 3690 kilocalorieën per dag (naar de meest recente studie in 2008). Dat wilt zeggen dat we in de 55/25/20 verdeling volgende hoeveelheden consumeren: 2030

kcal koolhydraten, 923 kcal proteïne en 738 kcal vet. In gram, respectievelijk: 508gr / 230gr / 82gr. We eten dus gemiddeld +500gr koolhydraten, +230gr proteïne en 82gr vet.

# Hoe doe ik het beter?

De samenstelling van mijn voedingspatroon concentreert zich op het voeden van het lichaam met de juiste producten en het elimineren van de dingen die je lichaam zeker niet nodig heeft. Als gewichtsverlies je voornaamste doel is, blijf je best rond 20-50 gram koolhydraten per dag (exclusief vezels). Check de productlabels en zorg dat verpakte voeding niet meer dan 1gr koolhydraten per dosering hebben, of 5gr voor groenten. Al het eten mag je koken, bakken, roosteren, grillen of frituren (zonder bloem of paneermeel) in kokosolie.

Van 500 naar 20 gram is een enorm verschil en dit zal de eerste dagen tot 2 weken voor een gevoel van zwakte en eventueel verwarring zorgen. Dit wordt rechtstreeks veroorzaakt door het afkicken van suiker.

## Heb je honger? Eet zoveel je wilt:

- **Vlees:** rundvlees (incl. hamburger en steak), varkens, ham, spek, schaapsvlees en ander vlees. Beperk bewerkt vlees zoals salami en hotdogs tot het minimum en bekijk altijd de labels.
- **Gevogelte:** Kip, kalkoen, eend en ander pluimvee.
- **Vis:** elke vis incl. tonijn, zalm, meerval, baars, forel, garnalen, krab en kreeft.

- **Eieren:** zo veel als je wil. In een aparte post weerleg ik de mythes rond eieren.
- **Groene bladgroenten:** salade, spinazie, broccoli, spruiten, bloemkool, selder, komkommer, ajuin, champignons, tomaten, zucchini, aubergine, radijzen, waterkers en dergelijke. Alles wat groen is en boven de grond groeit is goed.
- **Bouillon:** dagelijks tot 2 glazen om sodium niveaus op te krikken. De beruchte “overgangsfase” kan je grotendeels elimineren door voldoende sodium binnen te krijgen. Idealiter maak je je **eigen bouillon**, maar je kan ook blokjes nemen. Patiënten met hoge bloeddruk of een verleden van hartkwalen moeten opletten.
- **Zuivel:** experimenteer zelf in hoeverre je lichaam zuivel aankan. Melk is sowieso uitgesloten. Boter (geen Becel en andere chemische margarines), kaas (Gouda, brie, ..), room (30-40%) en vette yoghurt (Griekse) zijn toegelaten, maar let op dat je onder de 20gr koolhydraten per dag blijft.
- **Vetten en olie:** alle vetten, zelfs boter, zijn toegestaan. Olijf- en kokosolie (koudgeperst en niet-ontgeurd) net als palmolie en dierlijke vetten (rundsvet, reuzel, ..) worden aangeraden in een gezond voedingspatroon. Vermijd margarine en andere zwaarbewerkte olie rijk aan transvetten en omega-6 vetzuren. Een gezonde saladedressing bestaat uit olijfolie met wat azijn, citroensap en kruiden. Indien je toch dressing koopt, moet je altijd het label checken op toegevoegde suikers. Koop zeker geen “light” dressing (of ketchup) want álles wat “light” is, is rijk aan suiker. Vul je salade ook gerust aan met spekblokjes,

kaasschilfers en/of eieren. Vetten zijn belangrijk omdat ze goed smaken en je verzadigingsgevoel doen stijgen. Eet dus zeker het extra vet of velletje van de kip. Volg zeker en vast geen dieet dat laag is in vet.

- **Fruit** in beperkte mate. Denk aan fruit zoals je over snoep denkt: enkel en alleen in een kleine portie, maximaal 1 keer per dag. Bessen (frambozen, aardbeien, blauwe bessen) zijn heerlijk met wat Griekse yoghurt.
- Andere aanvullingen vind je in olijven, avocados of zelfgemaakte mayonaisse.

Opmerking: eet je graag vlees en gevogelte? Kijk rond bij lokale Vlaamse boerderijen. Er zijn heel wat initiatieven waar je grasgevoerd vlees (en groenten trouwens) rechtstreeks bij de boer kunt kopen.

## Wat eet ik dan níet?

Eenvoudige koolhydraten zijn uit den boze, net zoals zetmeel (complexe koolhydraten). De enige koolhydraten die aangeraden worden zijn rijk in vezels en vol vitaminen en mineralen (zie bovenstaand lijstje). Suikers zijn eenvoudige koolhydraten. Vermijd daarom in elk geval: witte suiker, bruine suiker, honing, ahornsiroop, maïsstroop, bier, melk (vanwege lactose), gezoete yoghurts, vruchtensapjes en fructose-rijk fruit (banaan, kiwi, ..). Zetmeel zijn complexe koolhydraten, hier vermijd je: granen (zelfs “volkoren”granen), rijst, havervlokken, ontbijtgranen, bloem, maïzena, brood, pastas, muffins. Experimenteer eventueel met wortelen, (zoete) aardappels, bonen en bieten maar hou steeds je totale inname in het achterhoofd. Het

beste middel tegen zogenaamde behoefte aan suikers is het beperken van voeding die door je lichaam in glucose wordt omgezet.

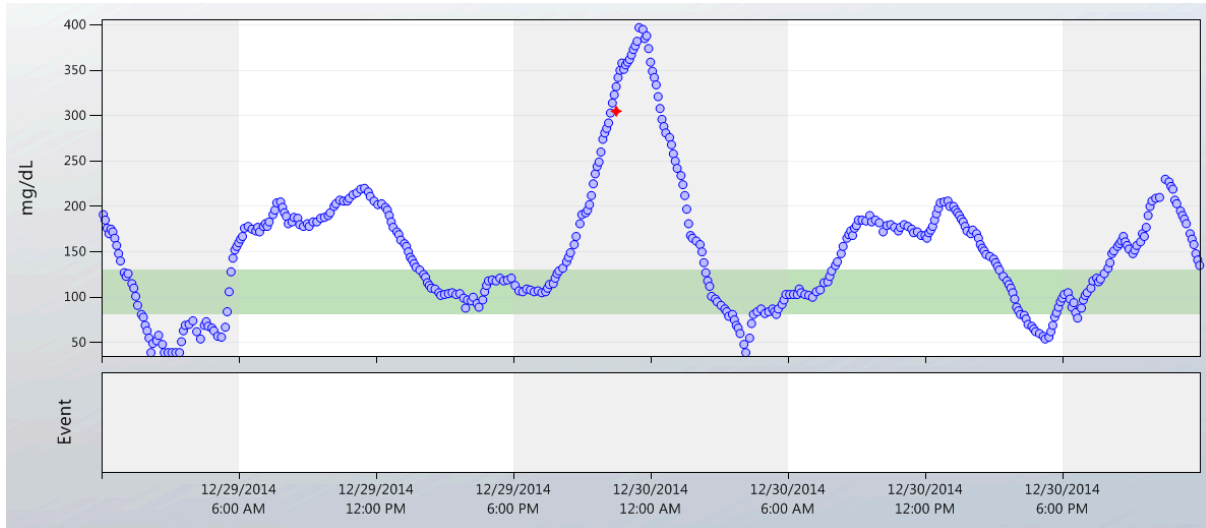
Indien je behoefte aan iets zoets hebt, kan je eventueel een zoetstof overwegen, zoals splenda, aspartaam en/of erythritol. Het beste drink je koffie (met boter en/of room – ja, dat lees je goed), thee of **simpelweg water**.

Probeer het gebruik van zoetstoffen (en Light frisdranken) echter zo snel mogelijk af te bouwen. De meest succesvolle manier is vaak de Nike-methode: just do it! Je doet je lichaam een enorm plezier.

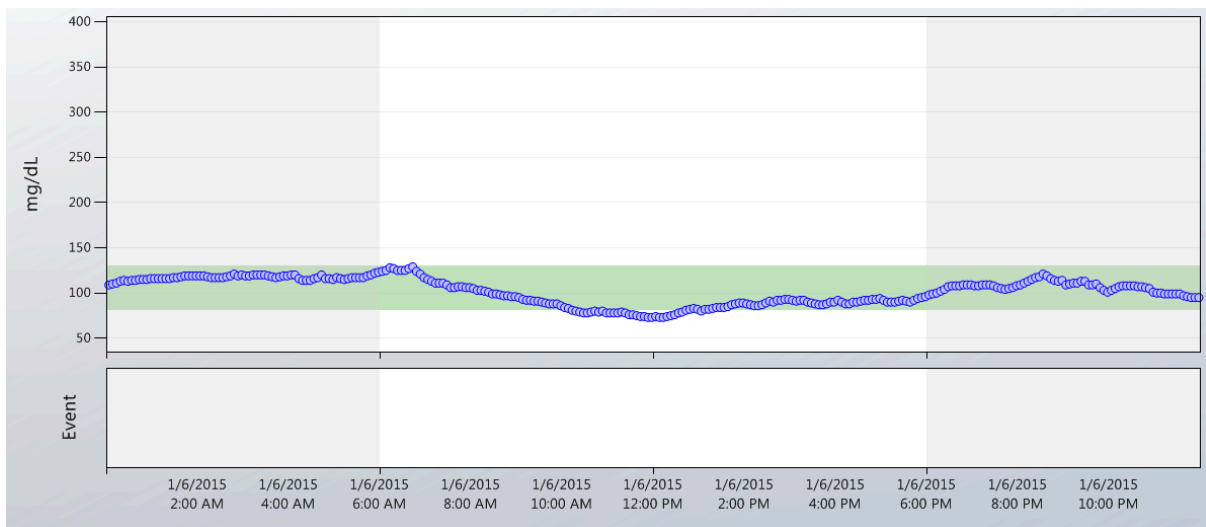
## Vuistregels

- Eet wanneer je honger hebt
- Drink wanneer je dorst hebt (en veel bouillon)
- Kook zelf je eten en koop het zelf in
- Hou je vooruitgang bij: meet jezelf op (weegschaal en meetlint)
- Pas op voor suiker's [stromannen](#)

Bloedsuiker voor en na:



Na:



Gelijke verdeling = geen hongeraanvallen = meer controle.

## Maaltijdideetjes

Ontbijt

[Omelet](#)

[Bulletproof coffee](#)

Middag/avondeten

[Lasagna](#)

[Rolling a fatty](#)

[Pizza](#)

[Tandoori chicken](#)

Meer voorbeelden [hier](#) en [hier](#). Zolang vette vis, vlees en groene bladgroenten de basis vormen, zit je goed. Eventueel aangevuld met zuivel zoals vette (lieft 40%) room en kaas.

Toch goesting in iets “ongezonds”? [Checklist voor de gezonde variant](#).

Must read: [Why we get fat](#) en [Wheat Belly](#) (Broodbuik). Beiden boeken mag je ook **gratis** bij mij uitlenen op voorwaarde dat je er (beknopte) samenvatting van schrijft.

Meer achtergrondinformatie (Engels):

[De energie waarop ons lichaam werkt \(glucose vs ketonen\).](#)

[De voeding waarvoor we gemaakt zijn.](#)

[Waarom 5 porties fruit misschien niet zo gezond zijn.](#)

[Hoe kan dit dieet gezond zijn als we minder fruit en groenten moeten eten?](#)

[Suikervrij en kinderen.](#)

[Gwyneth Paltrow en suikervrij eten.](#)

[Agricultuur in een ander perspectief.](#)

[De mogelijke rol van inflammatie \(voeding\) bij depressies.](#)