

Enkele adviezen volgens *De voedselzandloper*:

1. Geen (of zo weinig mogelijk) **brood, aardappelen, pasta en rijst*** of minstens brood en pasta in volkoren-vorm en bruine rijst in plaats van witte rijst.
2. **Havermoutpap** (gemaakt met sojamelk) als broodvervanger**. Aardappelen, pasta en rijst worden vervangen door (extra) **groente, peulvruchten, paddenstoelen, tofoe of quorn**.
3. Geen **melk of yoghurt**. Deze vervangen door plantaardige melk (zoals sojamelk) en sojayoghurt of sojapap. **Kaas en eieren** mogen.
4. Weinig **rood vlees** (varken, rund, schaap, paard), maar vooral **vette vis** (zalm, makreel, haring, ansjovis en sardines) en **gevogelte** (kip, kalkoen).
5. **Groente en fruit** zijn de basis van de voedselzandloper.
6. **Veel water**, enkele koppen **groene of witte thee** en minstens één glas versgeperst **vruchten- of groentesap** met vezels per dag. **Koffie** (maximum drie koppen per dag) en **alcohol** mogen (maximum twee glazen per dag voor mannen en één glas voor vrouwen).

* Opmerking voor diëtisten: de voedselzandloper is geen 'ketogeen' dieet: voldoende suikers zijn afkomstig van fruit, fruitsap, zetmeelrijke groenten, havermoutpap, ...

** Havermoutpap kan 's morgens gegeten worden met walnoten, aardbeien, bosbessen, een appel, banaan, gedroogd fruit, zwarte chocolade, ...

Dagelijks een handvol walnoten eten vermindert de kans op een hartaanval met de helft.^{1,2}

Minstens drie keer per week fruitsap drinken geeft 76% minder kans op Alzheimer.³

Enkele malen per week vette vis eten, zorgt voor 53% minder kans op een hartaanval.^{4,5}

Chocolade vermindert de kans op een hartaanval met 37%.⁶

Vrouwen die meer dan twee glazen melk per dag drinken, hebben 45% meer kans op heupfracturen dan vrouwen die minder dan één glas melk per week drinken.⁷

Tips en advies

1. **Verwijder** alle koeken, zoetigheden, chips en andere ongezonde voedingsmiddelen uit huis zodat wanneer je honger hebt, je niets anders kan dan gezonde tussendoortjes eten (zoals zwarte chocolade, noten, havermoutpap, (gedroogd) fruit, sojapap, sojayoghurt, ...)
2. Eet veel **gezonde tussendoortjes of kleine maaltijden** per dag: hierdoor blijft je metabolisme draaiende en voorkom je hongeraanvallen.
3. Eet 's morgens **een flink ontbijt** en 's avonds een kleine maaltijd.
4. Maak een **EHBE** (Eerste Hulp Bij Eetaanvallen)-**noodkit**: deze bevat gezonde tussendoortjes voor wanneer je honger hebt.
5. Eet veel **vezels**. Vezels zorgen ervoor dat je minder snel honger hebt. Ze vertragen de maaglediging, verminderen de vetabsorptie en vlakken de suikerspiegels in je bloed af. Voeg enkele scheppen vezels aan je maaltijden toe (in je drank, soep of sojayoghurt).

Meer informatie en gerechten op www.voedselzandloper.com

Bronnen:

¹ Nurses' Health Study, 120 000 participants.

² Nut consumption and risk of coronary heart disease. Current Atherosclerosis Reports, 1999

³ Fruit and vegetable juices and Alzheimer's disease. The American Journal of Medicine, 2006

⁴ Early protection against sudden death by n-3 polyunsaturated fatty acids after myocardial infarction. Circulation, 2002.

⁵ Blood levels of long-chain n-3 fatty acids and the risk of sudden death. New England Journal of Medicine, 2002.

⁶ Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis. British Medical Journal, 2011

⁷ Milk, dietary calcium, and bone fractures in women: a 12-year prospective study. Am. J. Public Health, 1997