

Schrijfster Simone van der Vlugt:

'Mijn eigen kinderen kreeg ik
niet aan het lezen'

♥ vriendin

ECHT. Zoals jij

**Het vliegtuig waar Ilse
in zat, vloog in brand**

'Ik pakte mijn telefoon
en tikte een bericht
voor onze dierbaren'

Marloes werkt als
dierenarts in Apenheul

'Ik ben bij de apen
niet erg geliefd'

—Afvallen?—

**Stap 1: STOP met
calorieën tellen**

Femke wilde de beste
stiefmoeder ever zijn

'Maar alles wat ik zei,
werd verkeerd uitgelegd'

Italiaans én vegan... bellissima!

Warm en aards - ga voor bruintinten in je interieur

Wie zou
jij weleens
de waarheid
willen zeggen?

9 lezeressen
vertellen

Klein gebaar,
GROOT geluk

Deze vrouwen
doen graag iets
voor een ander

Voor maar
€ 3,49

02409
8 1710425 308149
27 februari t/m 4 maart 2024

betapress

9

Inhoud



MODE
Houd 'm kort,
die blazer

24



CULINAIR
Vegan &
Italiaans

52



Schrijfster
Simone
van der
Vlugt:
'Ik heb
een heel
sociaal
vak!'

20

LEZEN

- 12 Ilse zat in een brandend vliegtuig: 'De vlammen sloegen uit de motor'
- 20 Simone van der Vlugt: 'Al op mijn dertiende stuurde ik een verhaal naar een uitgever'
- 32 'Bonuskinderen? Ik vind er niks bonus aan'
- 46 Deze 9 lezeressen houden zich met moeite in: 'Ik wil in haar gezicht roepen dat ze knettergek is'
- 50 Hartsvriendinnen Céline en Hester: 'Ik dacht dat ze arrogant was'
- 76 Marloes is dierenarts in Apenheul: 'Wilde dieren zijn geweldig'

NOG MEER INSPIRATIE

- 16 Eco beautyswaps
- 35 1 overhemd, 4 looks onder de € 60,-
- 45 Duurzame tips van Marije
- 69 Fastfood Friday: de crunchwrap

LAAT JE INSPIREREN

- 7 #Delen
- 8 Goed begin
- 24 Mode: de cropped blazer
- 36 Deze vrouwen doen graag iets voor een ander: 'Ik kijk er zelf ook naar uit'
- 40 Stop met calorieën tellen!
- 52 Culinair: vegan & Italiaans
- 58 Tims dochter heeft het syndroom van Usher: 'Ik ga door Amerika fietsen om geld in te zamelen'
- 64 Make-over voor Femke
- 70 Wonen: warm, aards, bruin
- 81 Vanuit mijn hart: Linda bedankt Debby voor haar steun

VRIENDIN-COLUMNS

- 3 Renske: welkom bij Vriendin
- 11 Robert
- 31 Villa Verte
- 63 Larissa
- 75 Esmir
- 82 Charlotte

WINNEN & MEER

- 18 Een jaar lang Vriendin met superkorting!
- 44 Alle voordelen voor abonnees
- 57 Puzzel en win een armband t.w.v. € 31,90
- 80 Horoscoop
- 82 Colofon
- 83 Volgende week in Vriendin

Coverfoto: Cees Rutten. Styling: Jasmijn Braber. Visagie: Marja Hermes @Pupa Milano. Kleding: blazer € 65,95 Zara • blouse € 49,95 Costes • jeans € 119,- Levi's • sneakers € 130,- Veja

Vriendin biedt vrouwen de ruimte om hun verhaal te doen, maar heeft zelf geen betrokkenheid bij de beschreven gebeurtenissen.

STOP MET CALORIEËN TELLEN

Laat het los!

EEN VERSTOORDE RELATIE MET ETEN, JOJOËN EN EETBUIEN: HET TELLEN VAN CALORIEËN KAN VERVELENDE GEVOLGEN HEBBEN. MAAR HOE STOP JE ERMEE EN WAT KUN JE DAN WÉL DOEN OM DIE KILO'S VOORGOED KWIJT TE RAKEN?



Dit zegt de voedingsdeskundige

Wie wil afvallen, kwam altijd al snel uit op calorieën tellen. Dit was ooit de basis van veel diëten in allerlei soorten en maten, en sommige vrouwen doen dit nog steeds. Maar het is niet zozeer het aantal calorieën dat ervoor zorgt dat je afvalt, maar de voedzaamheid van wat je eet. Dat zegt voedingsdeskundige Anki Willemsen. Zelf leefde ze jarenlang van dieet naar dieet. Wat een tijdje goed ging, maar uiteindelijk lukte het haar steeds niet om alle verleidingen te weerstaan. Ze werd haar overgewicht pas de baas toen ze een opleiding tot voedingsdeskundige ging volgen. Er ging een wereld voor haar open. Ze veranderde geleidelijk haar leefstijl en viel meer dan 25 kilo af. Zónder calorieën te tellen. Wat Anki betreft, kun je namelijk beter stoppen met calorieën tellen. Want, vertelt ze: "95 procent van de mensen die afvallen door een dieet op basis van het tellen van calorieën, komt weer aan als ze ermee stoppen. Zo'n dieet werkt alleen tijdelijk. Het is ook volkomen zinloos en je relatie met eten wordt erdoor verpest: je bouwt een ongezonde relatie met eten op als je gaat eten op basis van dingen die je goed- of afkeurt. Gevolg? Snaaibuien." Er is nog een reden waarom calorieën tellen uiteindelijk niet werkt, volgens Anki: "Je verpest er ook je vetverbranding mee. Je darmen fungeren als een soort tweede hersenen: ze geven signalen door aan je brein en maken bepaalde verzadigingshormonen aan. Hoeveel calorieën je eet, bepaalt niet hoe verzadigd je bent. De voedzaamheid van je eten wordt gemeten door je darmen, en zo wordt bepaald hoe verzadigd jij je voelt. Als je iets eet wat weinig calorieën bevat, witte rijstwafels bijvoorbeeld, 'denken' je darmen: hé, er komt weinig voedzaams binnen, dus we gooien de vetverbranding omlaag. Ons lichaam werkt wat dat betreft nog net als in de oertijd, toen we moesten zien te

overleven: als er schaarste is, verbrand je minder vet. Zo ontstaat dat jojo-effect als je calorieën telt en niet let op voedzaamheid."

'Hoofdhonger' of 'maaghonger'

Anki ontwikkelde zelf een methode waarmee ze mensen helpt met afvallen: de *Lazyfitgirl-methode*. Een van de dingen die ze met haar methode duidelijk probeert te maken, is dat er een onderscheid is tussen wat zij 'hoofdhonger' en 'maaghonger' noemt. "De meeste keuzes, zo'n 95 procent, maak je vanuit je onderbewuste, je oerbrein. Als je ervaart dat je trek in iets hebt, is dat vaak hoofdhonger. Die wordt getriggerd door het tellen van calorieën. Er komt dan zo'n lading op eten te liggen, dat je gaat emotie-eten en al snel in oude gewoontes vervalt. Ik leer mensen in mijn cursus wat voedzame keuzes zijn. Dan hoeft je geen calorieën te tellen omdat je veel beter verzadigd bent. Bovendien komt je vetverbranding op gang, krijg je zin in een goedgevulde soep of een lasagne en verdwijnt de drang naar suiker- en vetrijk eten, die je krijgt als je te weinig eet." Anki heeft gewerkt als obesitascoach en merkte daar zelfs dat

negentig procent van de mensen meer, maar voedzamer moest eten om hun vetverbranding op peil te krijgen en hun snaai-drang af te laten nemen. Ze noemt het slim om je te verdiepen in eten als je wilt

afvallen. "Veel mensen durven bijvoorbeeld geen banaan te eten, omdat er honderd calorieën in zitten en daar moeten ze lang voor sporten om die er weer af te krijgen. Maar zo simpel werkt het niet. Het is complexer dan dat. In een banaan zitten veel vezels, waardoor je lekker verzadigd raakt."

Wat je dan wel moet doen om af te vallen? Binnen Anki's *Lazyfitgirl-methode* verander je geleidelijk je eetpatroon. Anki noemt deze veranderingen 'eetswitches', en ze heeft er zes. Binnen de eerste eetswitch ga je meer volkorenproducten eten, bij de tweede pas je je ontbijt en broodbeleg aan, tijdens de derde verandering eet je minder vet en bij de vierde meer groenten en eiwit. Bij eetswitch nummer vijf leer je voedzamere tussendoortjes eten en bij de zesde kies je voor gezond gemak. Doordat je minder suiker en vet binnenkrijgt, merk je al vrij snel een positief effect op je energieniveau en huid, en vage klachten nemen af. En, zegt Anki: "Het effect is ook psychisch: je wordt er vrolijker door." Maar mag je dan helemaal niets ongezonds meer binnen haar methode? Juist wel, zegt Anki: "Je leert in mijn methode juist voedzaam en minder voedzaam te combineren. Sommige vrouwen die ik begeleid, rijden eens per week naar Den Bosch voor een echte Bossche bol. Ik noem dat 'bewust genieten', oftewel een BG'tje: juist door in de basis te eetswitchen, kun je meerdere keren per week het allerlekkerste nemen. Dat doe ik zelf ook."

'Het is niet zozeer het aantal calorieën dat ervoor zorgt dat je afvalt, maar de voedzaamheid van wat je eet'

>

Tips van de voedingspsycholoog

Diana van Dijken richt zich als voedingspsycholoog op de psychologie van eetgedrag. In haar praktijk spreekt ze veel mensen – vooral vrouwen – met een verstoorde relatie tot eten.



Ze merkt dat veel vrouwen het lastig vinden om het tellen van calorieën los te laten. Diana: "Als je iets weet, en je bent daar een oordeel aan gaan koppelen – bijvoorbeeld dat iets wat meer dan honderd calorieën

bevat, geen goed tussendoortje is – wordt het extreem lastig dat te 'ont-weten'.

Vrouwen tellen soms in hun hoofd de hele dag calorieën. Bij elke hap denken ze: hoeveel calorieën zitten hierin, hoeveel heb ik nu nog over, en kan ik vanavond dan nog een wijntje drinken? Dan is het lastig om die kennis te vergeten."

Overigens geldt dat niet alleen voor het tellen van calorieën, zegt Diana. "Het zit 'm in dat oordeel. Ook als je lang bezig bent geweest om te bedenken of iets voedzaam is of niet, kan het lastig zijn om dat los te laten. Of je nu bezig bent met te bedenken of iets gezond is, hoeveel calorieën erin zitten, hoeveel punten iets heeft of hoe voedzaam iets is: er zit een oordeel in en vanuit dat oordeel maak je het jezelf moeilijk. Je probeert namelijk zo veel mogelijk 'goede', 'gezonde' of 'voedzame' calorieën binnen te krijgen en zo min mogelijk van de 'slechte', 'ongezonde' of 'niet-voedzame' calorieën. Zodra je onderscheid maakt in wat je wel of niet zou moeten eten, leg je de basis voor een verstoorde relatie met eten. Want of je iets nu een dieet noemt of voedzaam wil eten: je voelt je vervelend op het moment dat je iets niet goed doet. Zo kan een soms in de basis relaxte houding ten opzichte van eten op termijn leiden tot iets obsessiefs. Terwijl je waarschijnlijk nog steeds niet hebt bereikt wat je wilde."

Vriend of vijand

Diana richt zich vanuit de psychologie op het ontwikkelen van een gezonde relatie

Wat zijn calorieën eigenlijk?

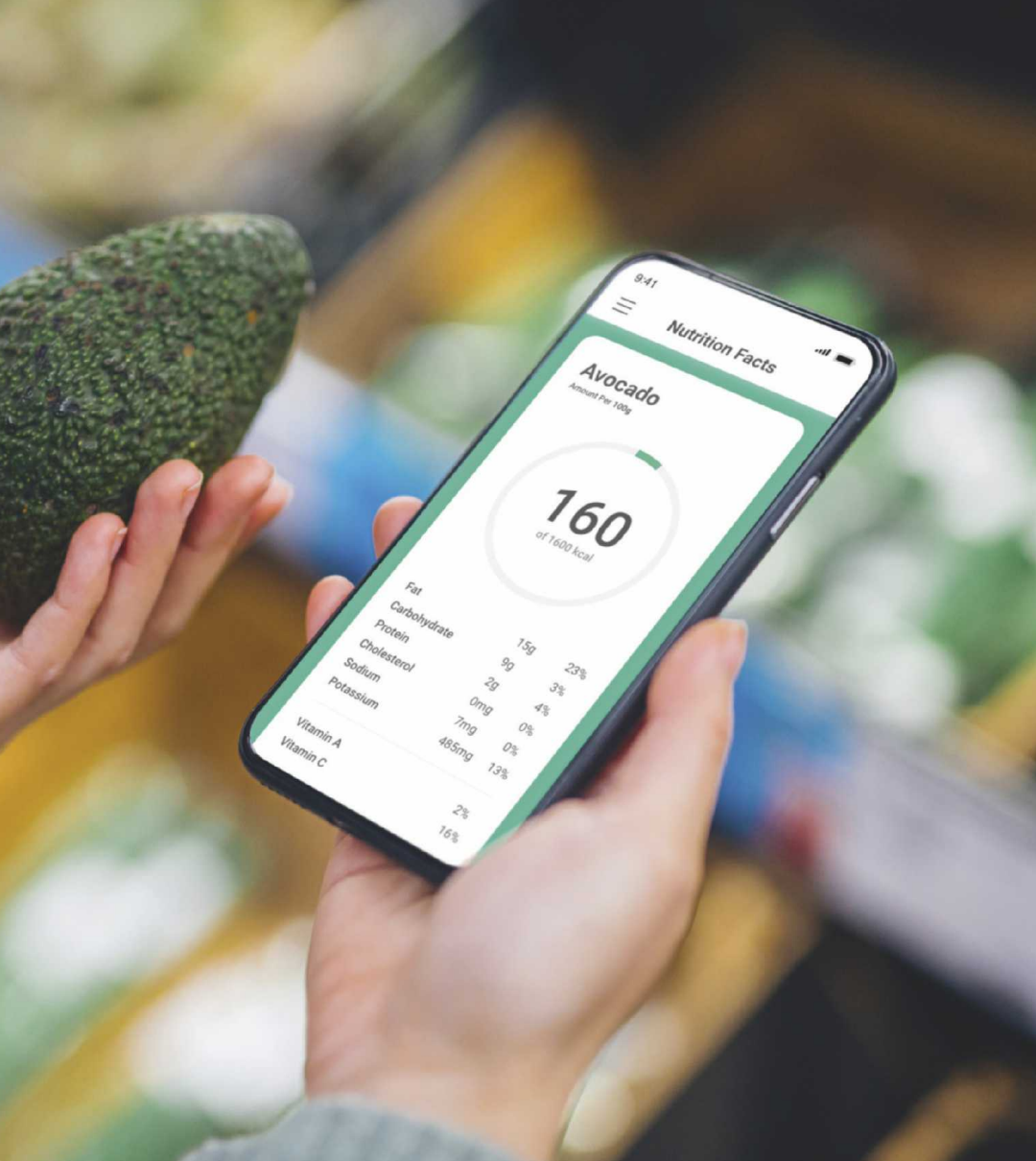
Eten en drinken leveren energie die je lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. De hoeveelheid energie wordt uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. 1 kilocalorie = 4,2 kilojoules. Afgekort zeggen we dan calorieën. Hoeveel calorieën het lichaam nodig heeft, verschilt voor mannen en vrouwen, per leeftijd en of er sprake is van een actieve of inactieve leefstijl. De beste graadmeter of iemand voldoende calorieën binnenkrijgt is de weegschaal: iemand is in energiebalans wanneer hij over een langere periode op hetzelfde gewicht blijft.

Bron: Voedingscentrum

met eten. "Eten is niet je vriend of vijand, of gezond of ongezond. Het een past alleen beter bij de behoefte die je hebt op dat moment. Ik ga uit van een genuanceerdere kijk op eten. Eten is gewoon eten, en het ene past beter bij het gevoel dat je energie nodig hebt en daar een poosje mee wilt doen – dan heb je wat meer vezels, vitamines en eiwitten nodig. Op een ander moment heb je behoefte aan chocola. Dat hoeft dan even niet voedzaam te zijn, dan mag chocola gewoon chocola zijn. Mijn insteek is dat mensen weer moeten leren luisteren naar hun lichaam, naar wat ze nodig hebben en naar waarom ze eigenlijk eten. Dáár zit uiteindelijk de sleutel naar een gezonde relatie met eten. De vraag is: waarom voel je de behoefte om een zak chips leeg te eten om half tien 's avonds? Heb je echt zin in die zak chips, omdat je daar op dat moment even van wilt genieten? Of is er iets anders wat jouw gedrag op dat moment verklaart? Soms is eten een makkelijke manier om jezelf ergens voor te belonen, jezelf te troosten of iets te compenseren. Het komt ook voor dat mensen van het ene op het andere moment fanatiek sporten of zich vol storten op een leefstijlverandering. Dat kan een manier zijn om ergens controle over te krijgen, omdat je op een ander vlak geen controle ervaart. Dan kun je wel calorieën gaan tellen, of onderscheid maken in gezond of ongezond, maar

de kern is dat er iets niet goed is in jouw relatie met eten, waar iets anders aan ten grondslag ligt. Dát is waar de aandacht naartoe zou moeten gaan."

Diana: "We zijn met z'n allen vergeten te voelen hoe het met ons gaat. Sommige vrouwen die ik in mijn praktijk gesproken heb, plakken een post-it op de keukenkast met een vraagteken erop. Dat helpt hen zichzelf aan die ene vraag te herinneren: waarom pakken ze chocola uit de kast? Is dat omdat ze ervan willen genieten of is het uit onvrede met hun werk of hun relatie, of met hoe een bepaalde vriendschap verloopt? Soms is het verveling of stress, of we missen we de verbinding met anderen. Dat voel je pas als je erbij stilstaat. In het laatste geval helpt bijvoorbeeld een kletspraatje met iemand. Dat werkt beter dan chocola. Want zo'n kletspraatje is op dat moment écht wat je nodig hebt."



Hella (48): “Ik heb lang zestig kilo gewogen, maar op een gegeven moment kwam ik elk jaar wel een paar kilo aan. Dat ging bijna ongemerkt. Ik paste mijn kleren op een gegeven moment nog net, maar het zat allemaal zo strak dat ik me af en toe net een worstje voelde. Een paar jaar geleden besloot ik eens wat beter op mijn calorieën te letten. Maar ik werd er gek van om

‘IK WAS DE HELE DAG MET ETEN BEZIG EN DAARDOOR KREEG IK MEER TREK IN LEKKERE DINGEN’

bij te houden wat ik binnen kreeg. Ik had ook het idee dat ik de hele dag met eten bezig was. Daardoor kreeg ik meer trek in lekkere dingen en ging ik uiteindelijk ongezonder eten. Bij mijn sportschool zit ook een voedingsdeskundige. Zij heeft mij anders leren eten, en vooral ook méér, waardoor ik minder de neiging had om te snaaien. Ik moest ’s ochtends bijvoorbeeld een goed-gevulde fruitsmoothie met een halve avocado eten, in mijn pauze een groot bord met zilvervliesrijst met tonijn en groenten en ’s avonds rösti met een salade. Binnen een halfjaar ben ik zeven kilo afgevallen. Ik zit nu veel lekkerder in mijn vel, heb niet meer dat worstjesgevoel en heb meer energie.”

Marianne (35): “In mijn leven heb ik zo lang calorieën geteld, dat ik de hoeveelheid calorieën op een gegeven moment uit mijn hoofd wist. Als ik een eetschema maakte, wist ik dus al hoeveel calorieën ik daarmee binnen zou krijgen. Handig, zou je zeggen, maar ik werd er gek van.

Ik wilde rust in mijn hoofd, en die kreeg ik niet. Ook voelde ik me slecht over mezelf als ik op een dag boven het aantal calorieën uitkwam dat ik had gepland. Op verjaardagen at ik nooit veel. Mijn schoonzus vroeg een keer voorzichtig hoe het kwam dat ik zo weinig at en toch niet afviel. Wat ze niet wist, is dat ik eetbuien had en dan van alles naar binnen propte. Op die momenten vond ik het vreselijk dat ik overal de hoeveelheid calorieën van wist. Ik maakte een schatting van wat ik tijdens zo’n eetbui had gegeten, en dat was altijd zó veel dat de paniek toesloeg.

‘IK VOELDE ME SLECHT OVER MEZELF ALS IK BOVEN HET AANTAL CALORIEËN UITKWAM’

Een jaar geleden was ik het helemaal zat. Ik besepte dat ik het niet alleen kon. Via mijn huisarts kwam ik bij een psycholoog terecht. Op haar aanraden ben ik die eetschema’s en het calorieën tellen gaan loslaten en ben ik elke dag een uur gaan wandelen. Langzaam ging ik me fitter

voelen. Dat had ook invloed op mijn stemming. Ik kreeg minder behoefte aan zoetigheid en ging gezonder eten. Ik ben afgevallen, maar wat ik vooral belangrijk vind: ik voel me gezonder. Met dit lichaam moet ik het mijn hele leven doen, dus ik kan er maar beter goed voor zorgen.”