

## Afvallen: gezond eten en vitaminesupplementen

Vanaf deze maand geeft voedingsdeskundige Suzan Tuinier antwoord op vragen over voeding en vitaminen. Dit keer staat afvallen centraal.

### Vraag van Lisette van Eden

In januari ben ik begonnen met afvallen, maar hoe kan ik dat het best volhouden?

#### Antwoord

Beste Lisette,

Wat goed dat je aan het afvallen bent en je vraag is zeer terecht! Veel mensen beginnen net als jij in januari met lijnen, maar houden het niet lang vol. De grote truc is: maak gezond eten normaal. Dus stop met lijnen en begin met gezond eten! Verder is het bij afvallen belangrijk dat je ervoor zorgt dat je meer energie verbruikt dan dat je binnenkrijgt. Dat lukt het best door gezonder te eten én meer te bewegen. Probeer een vast ritme te creëren in eten en bewegen. Zorg dat je drie gezonde basismaaltijden per dag neemt: ontbijt, lunch en avondeten. Kies voor veel groente, peulvruchten, noten en zaden en volkorenproducten. En laat kant-en-klare maaltijden zo veel mogelijk staan. Natuurlijk mag je best af en toe iets tussendoor nemen. Kies dan bij voorkeur voor fruit of een plak (zelfgebakken) ontbijtkoek. Sta jezelf ook één keer in de week iets lekkers toe, beloon jezelf voor je doorzettingsvermogen. Maar pas op: eet niet een hele rol koekjes of een hele zak chips leeg!



Suzan Tuinier is voedingsdeskundige bij het Vitamine Informatie Bureau. Heb jij ook een vraag over voeding of vitaminen? Mail naar [info@lijfblad.nl](mailto:info@lijfblad.nl) onder vermelding van Vitamine-expert.

### Vraag van Kim Diederiks

Welke supplementen kan ik klanten adviseren als ze aan het afvallen zijn?

#### Antwoord

Beste Kim,

Als mensen aan het afvallen zijn, krijgen ze soms minder vitaminen en mineralen binnen dan ze nodig hebben. Dan kan een multivitamine een steuntje in de rug zijn. Een multivitamine met daarin 100-300 procent ADH kan een goede aanvulling zijn. Kijk op de etiketten van de verschillende vitaminesupplementen om te weten hoeveel er precies in zit. Wees altijd alert op mensen met een vitamine D-tekort. Een vitamine D-tekort kan namelijk gepaard gaan met een verhoogde spiegel van het hormoon PTH. Een verhoogde PTH-spiegel kan leiden tot vetopslag en een verhoogd risico op overgewicht. Er zijn veel mensen die eigenlijk altijd extra vitamine D nodig hebben, zoals mensen met een donkere of getinte huid, mensen die weinig buiten komen, vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar. Op [www.vitamine-info.nl/vitamedtest](http://www.vitamine-info.nl/vitamedtest) kun je een test doen om erachter te komen of je extra vitamine D nodig hebt.



Heb jij een vraag over vitamine? Stuur deze dan in naar [info@lijfblad.nl](mailto:info@lijfblad.nl) en wie weet behandelt Suzan deze wel in haar volgende rubriek!