Diëten… ze zijn er in alle soorten en maten.

Ze komen en gaan, worden opgehemeld én vergruisd. Voor elke voorstander is er wel een tegenstander. Maar één ding is zeker: het is big business.

In Nederland geven we jaarlijks meer dan **€ 500 miljoen** uit aan diëten.
Meer dan 60% daarvan gaat naar afslankshakes, maaltijdvervangers, vetverbranders, detoxkuren, supplementen als fatburners, eiwitpoeders en vezelcapsules.

🧠 **Kritisch weetje:**
De dieetindustrie verdient het meest aan mensen die jojoën.
Niet aan blijvende verandering.
Dus hoe meer jij blijft zoeken naar dé oplossing in een potje of kuur, hoe beter dat voor hun verdienmodel is.

Als je mijn visie een beetje kent, weet je: **daar doen we hier niet aan mee.**
Geen gejojo,🪀geen magische middelen uit de fabriek.

Misschien - als je dieetkeuze daartoe aanleiding geeft - wat extra vitamines of mineralen *(denk aan B12 voor veganisten)*

Vier vragen voordat je begint 🍀

Als je écht werk wil maken van je gezondheid, begin dan hier.
Met vier simpele vragen die jou helpen om voorbereid én met de juiste focus te starten:

---

1. Wat is een dieet eigenlijk?

Meestal wordt met ‘dieet’ bedoeld: snel afvallen.
Een crash, een kuur, even knallen — en dan is alles ‘opgelost’. Totdat het gewicht weer terug is… vaak met rente.

Maar een dieet is eigenlijk gewoon je **voedingspatroon**.
Iedereen heeft er dus één.
De meeste mensen volgen een standaard westers dieet: veel suiker, bewerkt eten, alcohol, snacks, frisdrank, fastfood… dat is óók een dieet. 🍔🍟🧁🍷

Wat wij gaan doen is iets anders:
Een voedend, volwaardig en vooral passend dieet voor jóú. 👏🏻
Iets wat werkt voor jouw lichaam, jouw leven - en wat je ook vol kunt houden.

---

2. Wat is je doel?

Waarom wil je iets veranderen?

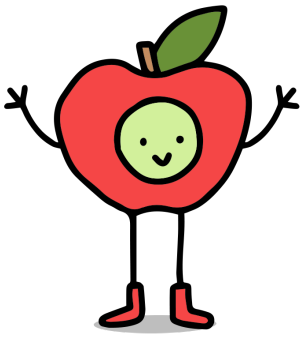
Zonder helder doel is het moeilijk om keuzes vol te houden. Dan schiet je terug in oude patronen zodra het even tegenzit.
Dus: wat wil je écht bereiken?

De meeste mensen starten een dieet met één of meerdere van deze redenen:

🥇 **Afvallen / gewichtsverlies**

Zo'n 60-75% van de mensen begint hierom.
Vaak uit onzekerheid of vanwege gezondheid.
Bij vrouwen vaker om het uiterlijk, bij mannen vaker functioneel *(energie, buikvet).*

🥈 **Gezondheidsklachten verminderen**



Hoge bloeddruk, cholesterol, diabetes type 2, darmklachten, migraine…
Voor ± 30-40% is gezondheid de hoofdreden.
Vaak langer vol te houden dan wanneer uiterlijk de drijfveer is.

🥉 **Meer energie, focus, beter slapen**

Zo'n 25-30% wil zich simpelweg beter voelen.
Minder moe, helderder, beter slapen.
Soms ontdekt men dit pas ná de eerste fysieke verbetering, maar steeds vaker is het een directe motivatie.

🥇 **Medisch advies**

Arts of diëtist adviseert aanpassing.
± 15-20% komt zo binnen, maar is vaak extern gemotiveerd — dat maakt volhouden moeilijker.

🎯 **Sociale druk / uiterlijk**

Trouwjurk, vakantie, social media, kledingmaten…
10-15% noemt dit expliciet.
Vaak een oppervlakkige trigger, niet het diepere motief.

⚠️ **Wist je dat 80-90% van alle diëten uiteindelijk 'mislukt'?**
Binnen 1 tot 3 jaar is het gewicht vaak weer terug. (*Bronnen: Harvard Health, RIVM, CBS, Statista, NIH)*

Daarom is het belangrijk dat jouw doel verder gaat dan alleen het getal op de weegschaal.
Er is eigenlijk maar één écht duurzaam doel: **Gezondheid!**

Zodra je je richt op gezondheid, volgt de rest vanzelf.
Je valt af zonder dat je daar nog obsessief mee bezig bent.
Je huid knapt op, je energie stijgt, je darmen werken weer mee, je hoofd wordt helderder.
Dat zijn geen vage beloftes — dat is keiharde wetenschap.

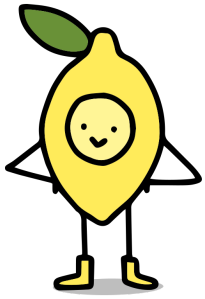
(📚 Bronnen o.a.: Harvard Health, Nature Reviews Gastroenterology, WHO, Journal of Headache & Pain.)

---

3. Hoe reageert je omgeving?

Je zou denken dat mensen om je heen je steunen. Sommigen zeker wel — maar niet iedereen.

Misschien heeft je gezin er geen zin in.
Waar is onze junkfood gebleven?! 😡
Je kunt het niet iedereen opleggen. Het moet van binnenuit komen.



Maar: als jij het goede voorbeeld geeft, gaan mensen vaak vanzelf meebewegen.
Dat is geen garantie, maar wel een kans.

En dan is er nog die gezellige sabotage…
“Doe niet zo ongezellig.” “Eentje kan toch wel?”
Niet omdat jíj ongezellig bent, maar omdat zij zich ongemakkelijk voelen naast jouw gezonde keuzes!
Ze voelen zich onbewust betrapt en gaan dat op jou projecteren. 😐

En wat is trouwens ‘gezellig’?
Frisdrank, chips en alcohol? Of gewoon goed gezelschap en een goed gesprek?

---

4. Hoe serieus ben je?

In het begin is bijna iedereen gemotiveerd.
“Vanaf nu geen suiker meer!” 🔥
Mooi — maar motivatie is net als een spier: hij raakt uitgeput.

Wat je nodig hebt is **intrinsieke motivatie**.
Een innerlijke drijfveer die niet afhangt van een weegschaal of complimentje.

Als je dit combineert met kennis, een goede structuur en een omgeving die jou niet saboteert…
Dan heb je goud in handen.

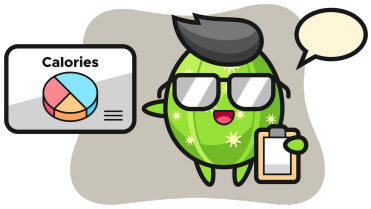
Maar als je het doet ‘omdat het moet’… of ‘omdat het nu eenmaal januari is’… dan haak je af zodra het leven even tegenzit. 😓

Nu we deze vier vragen helder hebben, kunnen we door.
Dan kijken we samen naar wat er allemaal rondwaart aan populaire diëten — en vooral: welke doen wat ze beloven en welke zijn er passend voor jou!

Er zijn natuurlijk talloze diëten die van alles beweren, en misschien tot een bepaalde hoogte ook nog wel werken, maar we gaan ze hier wel even filteren op :

- **Gezondheid:** Is het wel gezond? Want daar doen we het uiteindelijk voor.
- **Dieet-Duurzaamheid:** Is het vol te houden op de lange termijn?
- **Betaalbaarheid:** Alles Bio-Dynamisch zou mooi zijn…maar het moet wel voor iedereen betaalbaar blijven!
- **Voedingswaardes:** Krijg je wel een beetje *(bijna)* alles binnen wat je nodig hebt?

We beginnen met de klassieker: 🧮



🟧 Calorieën tellen

Iedereen kent deze wel. Je rekent uit hoeveel calorieën je zou mogen hebben gebaseerd op je geslacht, gewicht, je streefgewicht en de tijdsduur waarin je dat wil behalen. En voila, er komt een getal uit.
Of nog simpeler: Eet minder calorieën dan je verbrand.

🟠**Gezondheid:** Het kan gezond zijn, afhankelijk van de uitvoering. Het probleem hier is dat er geen onderscheid gemaakt wordt in gezonde of ongezonde voeding. Dus als je 1500 Kcal mag eten maakt het niet uit of dat junkfood is of groenten.
Dit wordt tevens ook wel als ‘voordeel’ gezien omdat je dan tóch die gevulde koek kan nemen als je er 500 Kcal aan wilt besteden. Dan zou het je hele lunch kunnen zijn bijvoorbeeld.

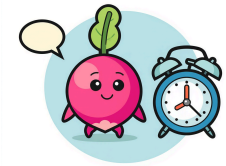
🔴**Dieet-Duurzaamheid:** De ervaring leert dat dit moeilijk vol te houden is. Iedere calorie moet geteld en geregistreerd worden. En omdat er niet naar gezondheid gekeken wordt zul je dus hoe dan ook koolhydraat / suiker verslaafd blijven. Gevolg: constant honger en cravings naar eten wat je niet meer mag eten.
Binnen bepaalde diëten is deze telmethode nog wel te gebruiken als toevoeging voor het overzicht, maar dat zijn dan diëten die vanuit de basis al gezond zijn, waardoor je geen cravings meer hebt, en/of gewoon steeds verzadigd bent. Dan wordt het zélfs nog wel eens toegepast om te kijken of je de bovenkant van je calorieën doel wel haalt!

🟢**Betaalbaarheid:** Hier kan dit dieet in principe wel shinen! ☀️ Eet minder, koop minder, betaal minder! Maar wanneer je dit dieet gaat doen vanuit bezuinigingen, heb je eigenlijk andere problemen! 😓

🟠**Voedingswaardes:** Wanneer je minder tot je neemt omdat je calorieën aan het tellen bent, is het wel opletten! Want je gaat dan automatisch minder voedingsstoffen binnen krijgen, zeker als je gebruik maakt van de vrijheid om de gevulde koek of junkfood zo af en toe eens te nemen! Dus dan moet je eigenlijk al heel goed weten waar je mee bezig bent en wat je binnen krijgt..en wat je *niet* binnenkrijgt. *(Nu is dat eigenlijk wel bij ieder dieet een beetje.)*

Conclusie: Het is te gebruiken als controle als toevoeging van een ander, meer voedend dieet. Óf een keertje op zichzelf als een balansdag wanneer je de dag ervoor echt een keer flink uit de band gesprongen bent! Dan zal het ook niet zo zwaar zijn. Maar als duurzaam voedingspatroon? Ik zou het niet aanraden…*maar het kán wel als iemand per se wilt!*

🟧Intermittent Fasting (bijv. 16:8)



Ook heel bekend en behoorlijk populair! Mocht je niet weten wat het is: je hebt een bepaald tijdsblok waarin je niet eet, en een tijdsblok waarin je wel eet.
Dus bijvoorbeeld: 16 uur niet eten en 8 uur wel. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat je tussen 12:00 en 20:00 eet wat je wilt, en daarna van 20:00 tot 12:00 de volgende dag niets meer.

Er zijn ook variaties:

- 14:10 = eten tussen 10:00 en 20:00, met iets meer eet-ruimte.
- 12:12 = eten tussen 8:00 en 20:00, een instapmodel waarbij je na 20:00 niets meer eet.
- OMAD (One Meal A Day), voor gevorderden!
- En er zijn nog wat vreemde varianten die het leven alleen maar zwaarder en mogelijk ongezonder maken, dus die noem ik niet eens!

🟠**Gezondheid:** Vasten op zich is in principe gezond! Maar wat ga je eten tijdens je eetmomenten? Zeker bij een kleine eetwindow hoor je vaak dat er ineens heel veel gegeten moet worden om aan je calorieën te komen.

Vaak leidt dat tot het eten van ultra-bewerkte voedingsmiddelen, omdat het snel en makkelijk is. Het draait bij intermittent fasting eigenlijk alleen om wanneer je eet, niet wat of hoeveel je eet.

Als je wel bewust kiest wat je eet, kan het best lastig zijn om voldoende voeding binnen te krijgen in zo'n korte periode, maar het is mogelijk — afhankelijk van hoe fanatiek je bent.

Een groot voordeel van vasten is autofagie en celvernieuwing, maar die treden pas op na meer dan 20 uur vasten, dus dat is echt voor de experts.

Je bloedwaarden en insuline kunnen verbeteren tijdens het vasten, wat een voordeel is.

Sommigen merken dat ze zich tijdens het vasten beter kunnen concentreren, anderen krijgen juist prikkelbaarheid of ‘brain fog’. Dat verschilt per persoon.

🟠**Dieet-Duurzaamheid:** Als je lekker in je flow zit, en je hebt je ritme gevonden kan het goed te doen zijn. Je blijft natuurlijk wel met sociale gelegenheden die buiten je eetmomenten vallen zitten, dat kan een probleem zijn soms.

Het klinkt alsof het goed te doen is, maar de praktijk leert dat mensen er uiteindelijk toch vanaf stappen. Waarschijnlijk omdat je er uiteindelijk niet per se gewicht mee verliest, en toch wel momenten van cravings kan ervaren.

🟢**Betaalbaarheid:** Het is in principe niet duurder of goedkoper dan andere eetpatronen. Het gaat vooral om het tijdstip waarop je eet.

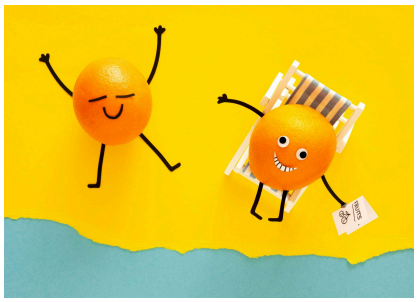
🟠**Voedingswaardes:** Hier is het wel opletten. Zeker bij kleine eet-windows, krijg je alles binnen in je beperkte tijd? Het gaat in principe over tijd, en niet over gezond voedsel.

Het kan zeer zeker wel, maar dan is het wel weer opletten en weten waar je mee bezig bent. *(Maar dat moet eigenlijk altijd wel 😁)*

Conclusie: Ook hier zou ik zeggen, wanneer je het combineert met voedzaam en voldoende eten en je gaat niet te extreem zodat je lichaam in de stress schiet *(en dat is voor iedereen weer anders natuurlijk)* is er waarschijnlijk best een variant die iets toe kan voegen.
Maar besef dat je met alleen tijdsmanagement alleen niet af gaat vallen, en ook niet per se gezonder wordt.

🟩Mediterrane dieet

Het mediterrane dieet is geen strak dieet, maar een eetstijl die draait om échte, onbewerkte voeding. Het komt uit landen rond de Middellandse Zee, waar mensen traditioneel eten wat hun omgeving biedt: veel groenten, goede vetten *(zoals olijfolie)*, vis, wat vlees, noten, kruiden en af en toe een glas wijn. Geen lightproducten, geen calorieën tellen, wél smaak, rust en balans.



Wat het krachtig maakt? De combinatie van puur eten, ritme, en geen gekke restricties. Het is voedzaam, gevarieerd en voor veel mensen goed vol te houden.
Geen hype, maar gezond boerenverstand op een zuidelijke manier.

🟢**Gezondheid:** Eindelijk een dieet wat zich richt op gezonde producten, en dus geen supermarkt pakjes met hele lijsten aan onuitspreekbare toevoegingen!
Gewoon vers, onbewerkt en puur.

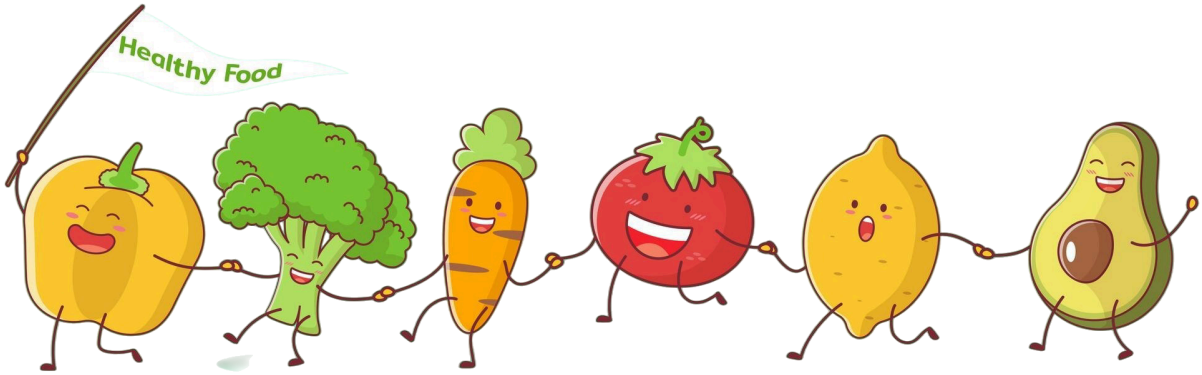
Het mediterrane dieet staat al jaren bekend als een van de gezondste eetpatronen ter wereld! Niet omdat het een wonderdieet is, maar omdat het structureel **voedt in plaats van vult**. Dankzij de combinatie van groenten, gezonde vetten, vis en kruiden werkt het ontstekingsremmend, ondersteunt het je hart- en vaatstelsel en helpt het je bloedsuiker stabiel te houden. Het draait niet om minder eten, maar om beter eten, en dat voel je.

🟢**Dieet-Duurzaamheid:** In principe is deze voedingsstijl goed vol te houden, het is super voedzaam, je merkt waarschijnlijk meteen resultaat, en het resultaat is ook duurzaam. Je eet heerlijk en als het even kan in alle rust en met aandacht voor elkaar en het leven.
Maar dat betekent wel dat je ook hier weer wel moet weten waar je mee bezig bent, en echt wel op jacht moet voor de goede producten. In praktijk vereist dat wel bewuste keuzes en doorzettingsvermogen.

🟠/🔴**Betaalbaarheid:** Het gaat hier over echt verse en pure producten. Dus niet over die kweekzalm die in de aanbieding is, maar over die wilde zalm bij de visboer! Bio, vrije uitloop eieren, heerlijk! Of wat dacht je van een fles Biologische olijfolie extra vierge, koude persing..lastig te vinden al en duur! Dus ja, er hangt helaas wel een prijskaartje aan!
Wanneer dat nu geen probleem is voor je: super! Dan heb je hier best een goede optie te pakken als het bij je past. Bewezen succesvol!

🟢**Voedingswaardes:** Het mediterrane dieet zit boordevol echte voeding: vezels, **gezonde vetten**, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Omdat het draait om onbewerkt, puur eten, krijgt je lichaam precies wat het nodig heeft.
Voor veel mensen is het een prima basis, compleet en gevarieerd.
Natuurlijk zijn er situaties waarin je wat extra eiwit of specifieke voedingsstoffen nodig hebt, maar dat kun je dan altijd nog aanpassen. Over het algemeen scoort dit patroon heel hoog qua voedingswaarde.

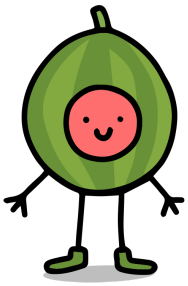
Conclusie: Hier hebben we op zich een bewezen topper te pakken! Zelfs mensen met allerlei chronische klachten zoals hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, ontstekingsklachten of diabetes type 2 kunnen hier vaak flinke gezondheidswinst mee boeken. Het is geen hype, maar een patroon dat al generaties meegaat. Mits je het goed aanpakt, dus met échte producten, goede vetten en geen supermarktversies van "mediterraan", kan dit dieet een goede basis zijn voor herstel én behoud van gezondheid!



🟧Vegetarisch

Bekend bij iedereen en rondom sociaal geaccepteerd. Sterker nog, er zijn bepaalde kringen waarin het zelfs wel een beetje verwacht wordt! Tegenwoordig dus ook overal te krijgen, je kunt er gewoon om vragen in een restaurant, supermarkten promoten het en in de media wordt het opgehemeld. Maar let op; niet alles wat ‘groen’ is, is gezond! En zeker niet als het over greenwashing gaat! Greenwashing is een beïnvloedingstechniek die bedrijven en media gebruiken om iets een gezond en klimaat veilige vibe te geven, om jou te laten denken dat je verantwoord bezig bent, terwijl in werkelijkheid het alleen maar een logo of verpakking betreft met een eco vriendelijk en gezond uiterlijk.

Vegetarisch richt zich vooral op plantaardige producten, en sluit vlees en vis uit, Zuivel en eieren mag dan weer wel. Bij sommige varianten nemen mensen bijvoorbeeld wel vis, of gebruiken mensen juist ook geen eieren of zuivel.



🟠**Gezondheid:** Wanneer je je richt op puur en onbewerkt voedsel kun je nog een heel eind komen, en kan je gezondheid er in het begin er misschien wel op vooruit gaan. Maar wanneer je gewoon de trend volgt en ultra processed producten koopt uit de supermarkt zal je gezondheid hier niet blij mee zijn!
Deze zitten vaak vol met natrium, zaad-olien, e-nummers, smaak en kleurstoffen, houdbaarheidsmiddelen, emulgatoren…nou ja, noem het maar op, het hele greenwashing verhaal dus.

Maar wanneer je het puur houdt en aanvult met supplementen zou het mogelijk kunnen zijn.

🟠**Dieet-Duurzaamheid:** Op zich is het qua uitvoering best goed vol te houden. Het is sociaal geaccepteerd, er zijn veel producten en recepten.
Motivatie door ethiek: Voor veel mensen is dierenwelzijn en klimaat een sterke intrinsieke motivatie die hen op de lange termijn helpt volhouden.
Onvoldoende kennis = verkeerde keuzes: Zonder goede kennis stapelen mensen granen, pasta, vleesvervangers en soja zich op, wat leidt tot tekorten en vermoeidheid → demotiverend.
Gebrek aan vetten: Vegetarisch eten wordt vaak vetarm, waardoor hormoonbalans en opname van vitaminen lijden — mensen voelen zich minder energiek.

🟠**Betaalbaarheid:** Op zich zijn groenten en fruit net zo duur als bij ieder ander dieet. Maar de bewerkte vega-producten waar de supermarkt vol mee ligt zijn juist over het algemeen vrij duur. Denk aan vleesvervangers, vega-kaas, zuivelvervangers. En goede kwaliteit noten, olie en groenten voor als je echt voor de gezondheid gaat zijn ook aanzienlijk duurder.
Dus betaalbaar als je de standaard producten neemt, als je iets van kwaliteit wil en ook vervangers neemt wordt het al snel duur.

🟠/🔴**Voedingswaardes:** Het is bij dit voedingspatroon echt belangrijk dat je weet waar je mee bezig bent. Dit is niet iets wat je voor de gein even gaat doen, het is echt een bewuste levensstijl. Met de juiste supplementen erbij kan het best te doen zijn. Er zullen hoe dan ook tekorten ontstaan die je op moet vangen. Dat is doordat bijvoorbeeld b12 gewoon niet in planten voorkomt, maar ook vanwege de anti nutriënten die in planten aanwezig zijn en de opnames van voedingsstoffen blokkeren. Ijzer en omega 3 zal men ook los bij moeten nemen. Daarbij heb je nog je zaad-olien die gewoonweg heel slecht voor je zijn *(met uitzondering van de duurdere extra vierge olijfolie, avocado of kokosolie.)*

Dus nogmaals: voor de kenner die er bewust voor kiest, en bereid de nadelen op te vangen en te accepteren.

🟥Veganistisch

Een **veganistisch dieet** sluit álle dierlijke producten uit: geen vlees, vis, zuivel, eieren, honing, gelatine of dierlijke vetten. Alles moet 100% plantaardig zijn, vaak vanuit ethiek, milieuoverweging of gezondheidsclaims. Tekorten zullen zich 100% zeker voor gaan doen. Het is een zeer restrictief dieet wat vaak gevolgd wordt vanuit overtuigingen en vanuit de visie gezondheid, ook al wordt dat wel vaak gedacht. Maar zoals we inmiddels weten is er niets gezonds aan vleesvervangers, vegan kaas, room of boter, vegan snacks, te veel granen zoals brood, pasta, rijst, havermelk, wraps…bloedsuikerpieken aan de lopende band, en teveel aan omega 6, die weer zorgt voor ontstekingen.
Als je alle rommel zou laten staan val je waarschijnlijk wel flink af!

🔴**Gezondheid:** Het heeft misschien het imago van de gezondste keuze, maar niets is minder waar! Gezondheid draait niet alleen om *wat je niet eet*, het draait om *wat je wél binnenkrijgt*.

Een puur plantaardig dieet mist van nature essentiële voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren: B12, heemijzer, omega-3 (EPA/DHA), vitamine A (retinol), taurine, carnosine en meer. Dit zijn geen ‘opties’,het zijn basiselementen voor energie, hersenfunctie, spieropbouw en herstel.

Veel veganisten ervaren in het begin een boost. Maar na maanden (soms jaren) ontstaan er klachten: vermoeidheid, brain fog, hormonale disbalans, stemmingswisselingen, afname van spierkracht of zelfs uitblijvende menstruatie. En vaak wordt dit niet gelinkt aan het dieet, omdat het imago ‘gezond’ hardnekkig is.

En zoals we inmiddels weten: een groot deel van de veganistische producten zijn ultrabewerkt. Vegan kaas, nepvlees, vegan boter, havermelk met toegevoegde calcium en synthetische vitamines — het is marketing met een groen randje, geen gezondheid.

🟠/🔴**Betaalbaarheid:** Veganistisch eten *lijkt* betaalbaar als je denkt aan bonen, rijst en groente. Maar in de praktijk draait het dieet vaak om dure vervangers en onmisbare supplementen. Vegan kaas, vleesvervangers, notenpasta's en plantaardige "melk" producten kosten flink meer dan hun dierlijke tegenhangers.

Daarnaast is een veganistisch dieet zonder suppletie op lange termijn niet houdbaar. Tel daar de maandelijkse kosten van B12, omega-3, D3, ijzer en meer bij op, en je zit structureel hoger in je budget dan bij een goed samengesteld gemengd dieet! Zeker als je supplementen van goede kwaliteit wilt *(en dat wil je, iedereen dus, niet alleen veganisten),* en ze dus niet bij de drogist haalt!

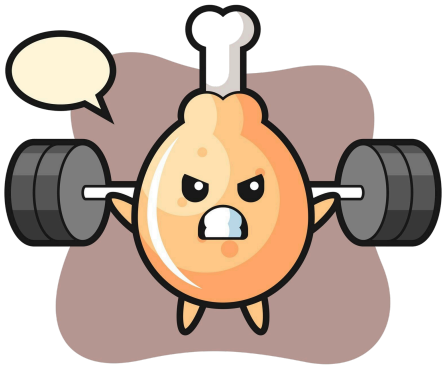
🔴**Voedingswaardes:** Een veganistisch dieet lijkt gezond, maar mist fundamenteel wat je lijf nodig heeft. B12, heemijzer, omega-3 (EPA/DHA), echte vitamine A, taurine, carnosine, allemaal stoffen die je uit planten niet of nauwelijks haalt. En wat er wél in zit, neem je vaak slecht op door antinutriënten in granen, zaden en peulvruchten.

Zonder supplementen loopt je lijf vroeg of laat vast. Vermoeidheid, brain fog, hormonale klachten, verlies van spierkracht – het sluipt erin.

Conclusie: Veganistisch eten is voor velen een morele keuze, maar vaak gebaseerd op illusies. Wie denkt dat het schrappen van dierlijk automatisch gezond en vrij maakt, leeft in een sprookje. Het dieet is biologisch onvolledig en vaak ultrabewerkt, met supplementen als noodoplossing.

En laten we eerlijk zijn: de productie van plantaardige 'superfoods' als soja gaat vaak ten koste van regenwouden en lokale gemeenschappen. Veganisme is niet de oplossing, het is een ander verhaal met eigen problemen.

🟧Paleo



Het paleo-dieet baseert zich op het idee dat we het beste eten wat onze voorouders in het paleolithicum aten — onbewerkt, natuurlijk, zonder granen, zuivel, suiker en bewerkte troep.
Het draait om vlees, vis, eieren, groenten, fruit, noten en zaden. Simpel, terug naar de basis, weg van fabrieksvoedsel. Dus we komen al in de buurt van het Eet je Vrij concept!

Het **Paleolithicum**, ook wel de **oude steentijd**, is de periode van de menselijke geschiedenis die duurde van zo'n **2,5 miljoen jaar geleden tot ongeveer 10.000 jaar geleden**. In die tijd leefden mensen als jagers en verzamelaars: ze jaagden op wild, visten, en verzamelden planten, noten, zaden en vruchten.

Er was dus nog geen landbouw, geen veeteelt, geen granen, geen zuivel, geen brood, geen bewerkte producten — en uiteraard geen fabrieksvoedsel.

Het idee achter het **paleo-dieet** is dat ons lichaam biologisch nog steeds gebouwd is voor dat soort voeding, en dat veel moderne klachten voortkomen uit eten waarvoor we evolutionair niet zijn gemaakt *(zoals brood, suiker, plantaardige oliën, zuivel, etc.)*

🟢**Gezondheid:** We hebben weer groen licht! Waarom? Het paleo-dieet scoort hoog op gezondheid omdat je eet zoals je lijf het snapt: puur, onbewerkt, voedend. Geen suikerpieken, geen verborgen rommel, geen granen of plantaardige oliën die ontstekingen voeden. In plaats daarvan: vlees, vis, eieren, groenten, noten en fruit – allemaal vol voedingsstoffen die je lichaam direct herkent en gebruikt.

Je bloedsuiker blijft stabiel, je eet minder vaak, en veel mensen merken dat hun energie, focus en spijsvertering verbeteren. Geen gekke diëten of shakes, gewoon eten zoals het bedoeld is. Zonder zuivel moet je wel meer letten op calcium en vitamine D, maar dat vang je makkelijk op met sardines, groene groenten, bottenbouillon en zonlicht.

🟠/🔴**Betaalbaarheid:** Paleo is voedzaam, maar goedkoop is het niet! Je eet veel dierlijke producten, zoals vlees, vis en eieren, en die kosten meer, zeker als je kiest voor kwaliteit *(grasgevoerd, biologisch, wild).* Goedkope vullers als brood, rijst of peulvruchten vallen weg, en die vervang je niet zomaar.
Noten, zaden, veel verse groenten? Ook prijzig. En alles moet vers en zelfgemaakt, dus je betaalt niet alleen met geld, maar ook met tijd.
Met slimme keuzes kun je het wat drukken – seizoensgroenten, orgaanvlees, bottenbouillon – maar voor de meeste mensen blijft paleo duurder dan “gewoon eten”.

Je krijgt er gezondheid voor terug, maar je portemonnee voelt het! 😓

🟢**Voedingswaardes:** Paleo levert precies wat je lichaam nodig heeft: onbewerkt, puur voedsel boordevol hoogwaardige eiwitten, gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Dit is voeding die je lichaam herkent en optimaal kan verwerken.

Door te eten zoals onze voorouders, vermijd je lege calorieën, suikers, kunstmatige toevoegingen en onnatuurlijke stoffen die ontstekingen en verstoringen veroorzaken. In plaats daarvan krijg je krachtige voedingsstoffen die je energie, focus en herstel verbeteren.

Het dieet is rijk aan bioactieve stoffen uit vlees, vis, eieren, noten, groenten en fruit. Juist die combinatie zorgt voor een optimale balans in macro- en micronutriënten, met een stabiele bloedsuikerspiegel als bonus.

Omdat zuivel niet wordt gegeten, is het extra belangrijk om bewust te zorgen voor voldoende calcium en vitamine D. Dat kan via sardines, groene bladgroenten, bottenbouillon en zonlicht 🌞, maar het vergt wel aandacht en discipline. Wie dit niet goed regelt, loopt risico op tekorten en kan supplementen nodig hebben.

Paleo is geen gimmick. Het is voeding in z'n puurste vorm — en dat merk je aan je lijf.

Conclusie: Paleo is geen dieet voor wie de makkelijke weg zoekt. Het vergt inzet, discipline en een bewuste keuze om écht anders te eten. Dat betekent vaker zelf koken, meer tijd in de keuken en een iets vollere portemonnee. Maar die investering levert iets onbetaalbaars op: voeding die je lichaam daadwerkelijk voedt, in plaats van vult.

Wie kiest voor paleo, kiest voor meer controle over zijn gezondheid, energie en welzijn. Geen trucjes, geen poespas, maar gewoon eten dat werkt. Het helpt niet alleen je energie en focus te verbeteren, maar kan ook veel chronische klachten en ontstekingen verminderen of zelfs oplossen. Het is een aanpak die diepgaand werkt, in plaats van symptoombestrijding.

Het vraagt dat je scherp blijft op je voeding en niet wegduikt voor wat lastig is — zoals het bewaken van je calcium en vitamine D. Wie halfslachtig aan de slag gaat, worstelt ermee. Maar wie het serieus doet, haalt een krachtig en duurzaam eetpatroon waar je lijf echt iets aan heeft.

Kortom: paleo is geen quick fix, maar een stevige, eerlijke keuze. Wie daar voor gaat, kan écht vrij eten en voelen.

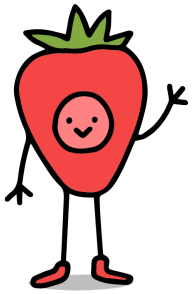
🟧Keto (Ketogeen dieet)

Keto: vet aan, suiker uit. Het ketogeen dieet is simpel in theorie: je haalt je energie uit vet, niet uit koolhydraten. Geen brood, geen pasta, geen fruit. In plaats daarvan vet vlees, eieren, roomboter, avocado, olijfolie. Je lijf schakelt over naar vetverbranding - ketose - en dat voelt vaak als helder, rustig, stabiel. Veel mensen vallen er razendsnel van af en voelen zich scherper in hun hoofd.

Maar vergis je niet: keto is niet voor half werk. Het is zwart-wit. Of je doet het goed, of je krijgt ellende. Eén misser en je ligt eruit, terug bij af. Veel mensen redden het niet, omdat ze het combineren met oude gewoontes. Dan wordt het een verzameling rommelvet en smaakmakers uit een pakje, geen voeding, geen vooruitgang.

Als je het goed doet, met echte producten, dan is keto krachtig. Zeker bij overgewicht, insulineresistentie of brain fog. Maar het vraagt kennis, discipline en bewuste keuzes.
Geen 'ik doe maar wat op mijn gevoel' dieet. Het is geen wondermiddel, het is een reset. Voor mensen die echt willen!

🟢/🟠**Gezondheid:** Keto kan op gezondheidsvlak veel goeds doen. Als je het goed invult met echte, voedzame producten, goede vetten, voldoende eiwitten en wat slimme groenten, dan werkt het fantastisch! Voor mensen met insulineresistentie, overgewicht of vage klachten zoals brain fog en ontstekingen kan het een wereld van verschil maken.



Toch blijft het een dieet dat aandacht en kennis vraagt. Want keto is niet zomaar een labeltje plakken. Wie blijft hangen in pakjes, 'keto-koekjes' en makkelijke vetten, mist het punt en loopt kans op tekorten of energiedips.

Daarom krijgt keto een groen-oranje lampje. Het kan heel gezond zijn, maar het vraagt bewuste keuzes en discipline. Voor wie het serieus oppakt, is het een krachtig instrument. Voor wie het half doet, vooral een risico.

🔴**Betaalbaarheid:** Keto is geen goedkoop dieet. 💸Kwalitatieve vetten, biologisch vlees en verse, liefst onbewerkte groenten vormen de basis, en dat betekent vaak een hogere rekening dan een doorsnee voedingspatroon. Het kan dus best prijzig worden wanneer je het goed wilt doen.

Daar komen je supplementen dan nog bij om tekorten aan te vullen en ongemakken zoals vermoeidheid of spierkrampen te voorkomen. Magnesium, elektrolyten, omega-3; allemaal extra kosten waar je rekening mee moet houden.

Kortom: wie het keto-dieet écht serieus en gezond wil doen, moet ook bereid zijn om wat meer uit te geven. Voor velen maakt dat keto minder toegankelijk op de lange termijn.

🟢**Voedingswaardes:** Keto levert een stevige dosis gezonde vetten en voldoende eiwitten, precies wat je lichaam nodig heeft om stabiel te functioneren zonder suikerdips. Door het schrappen van snelle koolhydraten vermindert de kans op ontstekingen en schommelingen in je bloedsuiker.

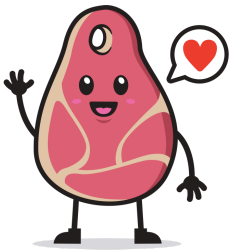
Daarnaast zorgt keto vaak voor een betere hormoonbalans en minder insulinepieken, wat gunstig is voor mensen met overgewicht en metabole problemen.

De uitdaging zit 'm vooral in het kiezen van de juiste voedingsmiddelen: verse groenten, kwalitatief vlees, vis en goede vetten zorgen voor een rijk palet aan vitaminen en mineralen. Als je het *heel* goed zou doen zou je in principe zonder de supplementen kunnen!

Conclusie: Keto kan een sterke reset zijn voor je lijf. Het haalt suiker uit het spel, stabiliseert je bloedsuiker en vermindert ontstekingen. Voor wie met aandacht kiest voor echte voeding, is het een krachtig instrument om gezondheid terug te winnen!

Maar het vraagt discipline, kennis en vaak een hoger budget. Wie halfslachtig aan de slag gaat, haalt er minder uit — en kan zichzelf tegenkomen. Daarom is keto geen quick fix, maar een bewuste keuze.

Met de juiste focus en inzet kan keto je helpen grip te krijgen op je gezondheid, maar het is geen dieet dat iedereen zomaar zonder slag of stoot kan of moet volgen.



🟧Carnivoor 🥩

Het carnivoor dieet draait om één ding: alleen dierlijke producten eten. Geen groenten, geen fruit, geen granen, geen noten, puur vlees, vis, eieren, en soms zuivel. Het is de ultieme reductie.

Het carnivoor dieet wordt door sommige volgers gebruikt om ontstekingen te verminderen, chronische klachten te verminderen en hun energieniveau te verbeteren.
Het idee is simpel: geen plantaardige antinutriënten, geen suikers, alleen pure voeding die het lichaam makkelijk kan verwerken.

Het dieet is gebaseerd op het idee dat onze voorouders, de oermensen, voornamelijk vlees aten, en dat dit voedingspatroon aansluit bij onze biologische oorsprong.

Maar laten we wel eerlijk zijn: het is extreem. En lang niet voor iedereen geschikt. Het vraagt veel discipline en een goede kennis van wat je lijf nodig heeft, want je mist belangrijke voedingsstoffen die vooral in planten zitten. Dat betekent vaak supplementen, en goede monitoring.

🟠**Gezondheid:** Het carnivore dieet kan voor veel mensen indrukwekkende gezondheidsvoordelen bieden. Door het weglaten van plantaardige antinutriënten en suikers ervaren velen minder ontstekingen, een betere spijsvertering en minder chronische klachten. Het is een helder en krachtig eetpatroon dat het lichaam helpt te herstellen en beter te functioneren.

Wel is het belangrijk om bewust te eten en te zorgen voor voldoende micronutriënten, bijvoorbeeld via supplementen of variatie binnen dierlijke producten. Met de juiste aandacht is het een effectief en duurzaam voedingspatroon voor wie wil investeren in zijn gezondheid.

🔴**Betaalbaarheid:** Carnivoor eten is prijzig. Goed vlees en vis kosten flink geld, en vaak zijn supplementen nodig om tekorten te voorkomen. Dat maakt het voor veel mensen lastig om dit dieet op lange termijn vol te houden.
Zeker nu er echt *(zeker in Nederland)* een trend is om iedereen van het vlees af te halen zie je de prijzen bijna maandelijks stijgen.
Daarnaast is vlees uit de supermarkt ook nog eens vaak bewerkt en zitten er een hoop toevoegingen bij, o.a. *(daar is weer)* suiker!
Dus alle worsten en gemarineerde bewerkte vlees opties vallen daarmee al meteen af.

🟠**Voedingswaardes:** Het carnivore dieet levert vooral veel eiwitten en gezonde vetten, essentieel voor spieropbouw, energie en herstel. Hoewel er geen vezels of plantaardige antioxidanten in zitten, haalt de carnivore community haar vitamines en mineralen juist uit dierlijke bronnen zoals orgaanvlees – lever, hart en nieren – die boordevol micronutriënten zitten.
Variatie binnen dierlijke producten is daarom belangrijk om breed te voorzien in wat je lichaam nodig heeft.
Supplementen worden soms gebruikt als extra ondersteuning, maar veel volgers vertrouwen vooral op deze natuurlijke, pure voeding. Het is dus nogal wat om een volledig carnivoor dieet te volgen. Het is meer een levensstijl eigenlijk!

Conclusie: Carnivoor is een intensief en rechttoe-rechtaan dieet dat voor sommige mensen indrukwekkende resultaten oplevert: minder ontstekingen, meer energie en een rustiger spijsvertering. Het haalt je weg uit de wirwar van bewerkt voedsel en zet je terug op een eenvoudige, oervoedingsbasis.

Maar het is allesbehalve vrijblijvend. Het vraagt strikte discipline, een ruim budget en voortdurende alertheid op mogelijke tekorten. De eenzijdigheid kan sociaal onhandig zijn en op den duur voor sommigen mentaal vermoeien.
Wie bereid is de risico's serieus te nemen en zich grondig te verdiepen, kan met carnivoor een krachtige reset bereiken! 💪

Samenvattend:

We hebben inmiddels een aantal bekende diëten bekeken, en er zijn er nog veel meer!
Zoals je ziet, heeft elk dieet zo z'n eigen voors en tegens.
Het gaat er dus vooral om wat écht bij jóu past.
Maar stel je eens voor: een dieet dat álle voordelen combineert en de nadelen ontwijkt.
En als je dat ook nog eens weet te vormen naar wat bij jouw lichaam en leven past, dan ben je écht op het goede spoor!

En dat is precies wat we hier gaan doen met het 5 stappenplan!

Stap 1 – Denk anders, denk oer! 💪
Vergeet wat je dacht te weten over ‘gezond eten’ volgens de marketing, industrie en daarmee ook overheidsinstellingen.
Ga terug naar eenvoud en natuur, naar hoe mensen van oudsher aten.
Kies voeding die zo min mogelijk bewerkt is en dichtbij de natuur staat.
Dit helpt je lichaam om te herstellen en echt te functioneren.
Open je mindset en geef jezelf de ruimte om te ontdekken.

Stap 2 – Geen fabrieksvoer meer 🏭
Stop met het gebruiken van pakjes, zakjes en bewerkt voedsel.
Ga voor pure, onbewerkte ingrediënten die je lichaam echt voeden.
Zo voorkom je verborgen suikers, zout en onnatuurlijke toevoegingen.
Je merkt snel het verschil in energie en helderheid!
Dit is de eerste stap naar echte vrijheid in je voeding.

Stap 3 – Luister naar je lichaam 👂
Leer weer bewust voelen wat je lijf nodig heeft.
Laat je niet leiden door cravings of gewoontes, maar door echte ‘honger’ en verzadiging.
Dit vergt oefening, maar geeft je meer vrijheid en controle.
Zo leer je voeding als voeding te zien, niet als troost of tijdverdrijf.
Je bouwt een nieuw, respectvol contact met jezelf op.

Stap 4 – Begin klein en bouw op 🏗️
Verwacht geen radicale veranderingen in één keer.
Kleine stappen zijn duurzaam en haalbaar op lange termijn.
Probeer eerst één aspect aan te passen, zoals ontbijt zonder bewerkt voedsel.
Vier je successen en wees mild bij tegenslagen.
Zo ontstaat vanzelf een nieuw, natuurlijk eetpatroon.

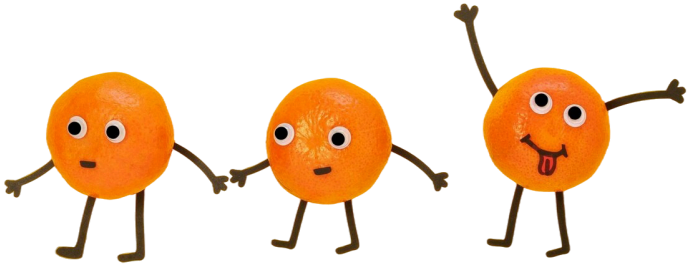
Stap 5 – Blijf consistent 🚂
Consistentie is je beste vriend in dit proces.
Een keer afwijken mag, maar keer altijd terug naar je nieuwe basis.
Zo bouw je vertrouwen en vrijheid op in je eetpatroon.
Door vol te houden, wordt het vanzelf je nieuwe normaal.
Je krijgt steeds meer controle over je gezondheid en welzijn.

En nu; Aan de Slag! 😤

Denk anders, denk oer!
Stap 1 is een echte eye-opener, en dat kan best wel even vreemd zijn in het begin. Het is een wakker-wordt proces waarin veel van wat je dacht te weten anders blijkt te zijn dan dat het je verteld was! Gezond en verantwoord blijkt ineens een marketingterm. Groene blaadjes en logo's op verpakkingen zijn er om de schijn op te wekken dat het gezond is. En jouw gezondheid blijkt helemaal geen speerpunt te zijn van de voedingsindustrie. Oke, een instant vergiftiging proberen ze wel te voorkomen! *(hoewel er best veel terugroepacties zijn van verontreinigde producten tegenwoordig.)*

Het houdt dus wel in dat je ineens geacht wordt dingen te leren en te weten over voeding. Je zal echt zelf je verantwoordelijkheid moeten nemen, dit kun je niet buiten jezelf laten!

Het feit dat je nu dit aan het lezen bent geeft al aan dat je dat wel beseft, en dat de industrie, overheid en media het niet gedaan hebben. Als ze dit wel gedaan hadden was je je supergezond en in top-shape geweest! Wij allemaal! Hoe zou dat eruit zien he? Iedereen fit en gezond…daar gaan we voor!



Geen fabrieksvoer meer!
Stap 2 is net zo makkelijk als dat ie eigenlijk moeilijk is! Makkelijk omdat het een duidelijke en super-logische stap is! Maar moeilijk omdat bijna alles in de supermarkt hier onder valt! 😱

Maar her en der zijn er echt nog wel bruikbare producten te vinden hoor, maar het wordt wel etiketten lezen! Je zult verbaasd zijn wat je gaat tegenkomen voor een onwaarschijnlijke toevoegingen waar je het niet zou verwachten! Goed voor de bewustwording!

Maar begin gewoon thuis, wat heb je nog liggen aan pakjes en zakjes, blikken en potten en wat zit er eigenlijk allemaal in? Let wel; er bestaan wel verpakte producten die nog wel zonder slechte toevoegingen zijn hoor, dus nogmaals, check de ingrediënten…laat je niet leiden door het design van de verpakking! Die is namelijk gemaakt om je te verleiden, niet om eerlijk te zijn!

Deze stap kan in het begin best wel overweldigend zijn…het lijkt er op den duur op alsof je niets meer mag eten! 🤐 Maar dat is het punt waarop je terug mag vallen op stap 1!

Luister naar je lichaam!
Stap 3 kan in het begin best verwarrend zijn…wat zegt je lichaam nu eigenlijk? Wat voel je, en wat betekent dat gevoel? Al doende leert men gelukkig, en 1 troost, wanneer je je goed en fit voelt kun je dat precies duiden hoor, daar is geen twijfel over mogelijk! 🏃

Maar zeker in het begin zal je lichaam en zeker je brein je nog weleens op het verkeerde been willen zetten met cravings naar suiker, en ultra processed producten, omdat deze nu eenmaal ontworpen zijn om jou verslaafd te maken en te houden! Dus als je die ineens niet meer neemt…ja, dat ga je waarschijnlijk wel merken!

Ook al is dat niet altijd even fijn en makkelijk, het gaat na een paar weken echt wel weg…dus blijf sterk en trouw aan jezelf! 💪

Begin klein en bouw op!
Stap 4 is er zodat je niet in een keer ‘ all in’ gaat, en puur op motivatie probeert alles in 1 keer te doen. Wanneer je al die grote veranderingen in 1 keer probeert aan te pakken ben je een makkelijke prooi voor je *(nog)* verslaafde brein.

Je motivatie zal namelijk op raken, en vanuit die verzwakte positie komt het stemmetje in je hoofd je overtuigen dat het het allemaal niet waard is en dat idee van die pizza toch wel een heel goed idee is! Wat bij de eerste paar happen ook zeker beloond zal worden met een lekkere shot dopamine! *(We kennen het allemaal wel! 😅)*

Blijf consistent!
Stap 5 is de magische sleutel naar succes! Gewoon doorgaan, volhouden, de draad weer oppakken, jezelf herpakken, lief tegen jezelf zijn, iedere dag weer…

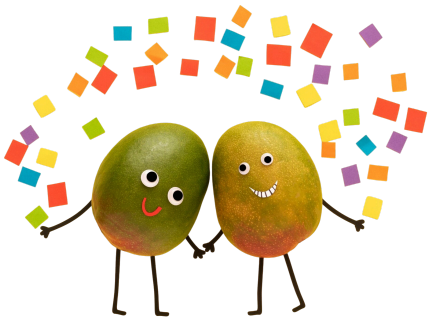
Je ziet het eigenlijk bij alles. Wat is het verschil tussen degene die succesvol is en degene die dat niet is? Uiteindelijk is het enige verschil dat de succesvolle persoon gewoon nooit gestopt is, tegenslagen overwonnen heeft, doorgepakt heeft waar een ander gestopt zou zijn, respect heeft en houd voor zichzelf en de doelen voor ogen houdt! Het is vooral een mindset ding!

De intrinsieke motivatie die je mentaal steunt en er voor zorgt dat je nooit opgeeft! Wanneer deze methode je nieuwe basis is geworden kan het ook niet meer fout gaan, want zelfs als je

tijdelijk wegens omstandigheden afgeweken bent van je gezonde patroon, zul je gaan merken dat je niet meer kunt wachten om weer terug te gaan naar de basis, de basis van gezonde en voedende voeding die ervoor gaat zorgen dat jij je fit en gezond voelt!

Concreet:
Oké, maar hoe ziet zoiets er dan uit? Wat houdt het precies in?
Wat we gaan doen is het goede uit de bovenstaande diëten halen en gebruiken voor je nieuwe patroon.

Wat hebben we dan?
We nemen de beste gezondheidsvoordelen, voedingswaardes en als het even kan de betaalbaarheid uit de best presterende diëten, en maken er een efficiënt, relatief makkelijk en duidelijk voedingspatroon van, waarbij jezelf ook nog wat eigen keuzes kan maken die bij je passen, zonder te ver van het pad te gaan.



Wat eet je dan wel?

💚**Verse Groenten:**
Dit is een echte no brainer! 🧠 Echte voeding komt van verse groenten - niks uit potten, zakken of sausjes met verborgen troep. Kies het liefst groenten die in het seizoen zijn, want dan hebben ze hun optimale voedingswaarde en smaak.

Zorg voor variatie en kleur op je bord 🍅🥕🫑. Wissel af, niet alleen in soorten, maar ook in bereiding: rauw, gestoomd, gebakken, uit de oven - experimenteer en ontdek wat voor jou het beste werkt.

Let goed op hoe jouw lichaam reageert. Waar de één blij van wordt, kan bij jou juist ongemak geven. Pas dan de bereiding aan of kies een ander soort groente. Voelen, proeven, observeren: dat is jouw beste kompas.

En gebruik ook gewoon je ogen: zie je een groente die slap, gerimpeld of uitgedroogd is? Laat het liggen. Je hoeft je geld niet te verspillen aan matige producten. Investeer in kwaliteit en voel het verschil in energie en gezondheid.

💚**Vlees:**
Vergeet de fabel dat vlees niet goed voor je is! Dat idee is gebaseerd op oud en selectief onderzoek dat inmiddels meerdere keren is onderuitgehaald — maar dát nieuws haalt de kranten en praatprogramma's dan weer niet.

Vlees is al zolang de mens bestaat een bron van complete voeding:

- Alle essentiële aminozuren in de juiste verhouding voor je spieren, organen en immuunsysteem.
- Goed opneembaar heemijzer dat je niet zomaar uit planten haalt.
- B12, een vitamine die je lijf nodig heeft voor energie, hersenfunctie en aanmaak van rode bloedcellen — en die in plantaardige vorm simpelweg niet bestaat.
- Zink, selenium en omega-3 in vormen die je lichaam direct kan gebruiken.

De demonisering van vlees komt vaak niet voort uit gezondheidsoverwegingen, maar uit een mix van industriële belangen, eenzijdige voedingsmodellen en activistische agenda's.
Wat 'vergeten' wordt: vlees uit een gezonde, natuurlijke bron is geen 'risico', maar juist een bouwsteen van ons mens-zijn!

Het verschil zit 'm in de kwaliteit:
💡 Grasgevoerd, biologisch, van dieren die buiten lopen en écht voer krijgen → vol voedingswaarde en zonder de reststoffen van intensieve veehouderij.
❌ Ultra-bewerkt vlees (knakworsten, frikandellen, vleeswaren met suiker, nitriet en vulmiddelen) → dat is níet hetzelfde als puur vlees.

💚**Eieren** 🥚
Eieren zijn een van de meest complete voedingsmiddelen die er bestaan — een ware powerbron in een compact jasje. Ze bevatten hoogwaardige eiwitten met alle essentiële aminozuren, belangrijke vetten, vitamines zoals B12, A, D en E, en mineralen als selenium en choline, die je hersenen en lever ondersteunen.

Laat je niet gek maken door het verouderde verhaal dat eieren slecht zijn vanwege cholesterol. Meerdere recente studies tonen aan dat eieren bij normaal gebruik juist prima passen in een gezond voedingspatroon en het risico op hart- en vaatziekten niet verhogen.

Kies bij voorkeur voor eieren van kippen die buiten lopen, biologische of vrije-uitloop-eieren. Daar krijg je niet alleen een beter voedingsprofiel, maar ook meer dierenwelzijn.

Kortom: eieren zijn een no-nonsense krachtpatser, ideaal om je lichaam van pure energie en bouwstoffen te voorzien.

💚**Volle Griekse yoghurt & kwark (10% vet)**
Kies voor de pure, volle varianten van Griekse yoghurt en kwark met ongeveer 10% vet —

zonder toegevoegde suikers, smaakjes of rommel. Deze basics zijn een rijke bron van hoogwaardige eiwitten, gezonde vetten en belangrijke vitamines zoals A, D en K2.

Let op: dit is voeding om van te genieten als je lichaam er goed op reageert. Niet iedereen verdraagt zuivel even makkelijk, dus luister naar je lijf en gebruik het met mate. Te veel kan klachten geven, dus houd het beperkt.

Deze volle zuivelproducten passen perfect in een vrij en bewust eetpatroon, omdat ze je voorzien van energie, verzadiging en bouwstoffen zonder onnodige toevoegingen.

💚Roomboter 🧈🐄
Roomboter is één van de meest pure en natuurlijke vetten die je kunt eten. Het komt rechtstreeks van melk — niks kunstmatigs, niks bewerkt — gewoon pure melkvetten met alle goede eigenschappen.

In roomboter zitten waardevolle vetzuren, waaronder verzadigde vetten, die lang onterecht een slecht imago hadden. Onderzoek laat nu juist zien dat deze vetten bijdragen aan een stabiele energievoorziening en helpen bij de opname van vetoplosbare vitamines (A, D, K2).

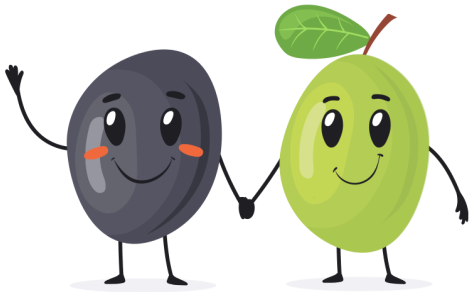
Ook bevat roomboter kleine hoeveelheden CLA (conjugated linoleic acid), een stof die ontstekingsremmend werkt en gunstig kan zijn voor je vetverbranding.

Als het kan: kies dan voor echte **biologische roomboter** van grasgevoerde koeien. Dan krijg je niet alleen meer voedingswaarde, maar steun je ook dierenwelzijn en duurzaamheid.

Kortom, roomboter hoort thuis in een vrij eetpatroon dat draait om pure, onbewerkte voeding. Het is een smaakmaker én een voedingsbooster — met recht een van mijn favoriete vetten!

💚Olijfolie
Olijfolie is een klassieker onder de gezonde vetten, geliefd om z'n mild-fruitige smaak en rijke voedingsprofiel. Kies altijd voor **extra vierge, koudgeperste olijfolie** van goede kwaliteit. Die zit boordevol antioxidanten en enkelvoudig onverzadigde vetzuren, die je hart en bloedvaten ondersteunen.

Olijfolie is perfect om rauwe groenten mee aan te maken of om na het koken over je gerecht te druppelen. Omdat het een relatief laag rookpunt heeft, is het minder geschikt om op hoog vuur te bakken, maar voor laag en middelhoog vuur is het prima.



💚Kokosvet (kokosolie) 🥥
Kokosvet is een stabiele vetsoort die vooral uit middellange keten vetzuren (MCT's) bestaat. Deze worden snel en efficiënt door je lichaam gebruikt als energiebron.

Het is hittebestendig, waardoor je er prima mee kunt bakken en braden zonder dat het oxideert of schadelijke stoffen vormt. Wil je nog een stapje verder? Maak dan zelf **ghee** — geklaarde boter zonder melkeiwitten en vocht — die een nog hoger rookpunt heeft en heerlijk smaakt in de keuken!

🧡Fruit 🍉🫐🍓🥑
Fruit is heerlijk en voedzaam, maar wel iets om met mate te eten. Kies het liefst voor fruit uit het seizoen — dan smaakt het niet alleen beter, maar heeft het ook de meeste voedingswaarde.

Ga voor kleine porties, en kies vooral bessen en andere laag-glycemische soorten. Die geven minder snel insulinepieken en zijn rijk aan antioxidanten. Vermijd sapjes en smoothies, want daar gaat vaak de vezelstructuur verloren en krijg je veel meer suiker binnen dan je lichaam aankan.

Eet fruit bij voorkeur heel en puur, en combineer het met gezonde vetten zoals noten, kokosvet of volle yoghurt. Dat helpt de bloedsuikerspiegel stabiel te houden en voorkomt dat je in een suikerdip terechtkomt.

Voorbeelden van verantwoord fruit: blauwe bessen, frambozen, aardbeien, en kleine hoeveelheden appel of peer, kersen, citroen of limoen, watermeloen, kiwi, avocado *(is technisch gezien fruit idd.)*

Fruit is een smaakvolle aanvulling, maar onthoud: het is géén vrije toegang tot onbeperkte zoetigheid.

🧡Noten & Zaden
Noten en zaden zijn kleine voedingskrachtpatsers boordevol gezonde vetten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen zoals magnesium, zink en vitamine E.
Ze ondersteunen je lichaam met waardevolle bouwstoffen én zorgen voor langdurige verzadiging.

Denk aan amandelen, walnoten, pecannoten, chiazaad, lijnzaad en pompoenpitten.
Varieer hierin voor de beste mix van voedingsstoffen.

Let op: noten en zaden bevatten veel calorieën, dus eet ze met mate. *(ook al tellen we ze niet, ze zijn er wel!)* Roer ze door yoghurt, voeg ze toe aan salades of geniet ervan als snack — het is een slimme manier om gezonde vetten en vezels in je dag te krijgen. **Let op:** we hebben het over rauwe ongezouten noten hier, de naam 'gebrand' betekent in de notenwereld **gefrituurd!**

💚Vis & schaal- en schelpdieren 🐟
Vis, vooral vette soorten zoals wilde zalm, makreel, haring en sardines, zijn een krachtige bron van omega-3 vetzuren. Deze vetten zijn essentieel voor je hart, hersenen en een ontstekingsarm lichaam.

Schaal- en schelpdieren, zoals mosselen, oesters en garnalen, leveren hoogwaardige eiwitten, zink, selenium en andere belangrijke mineralen die je immuunsysteem en stofwisseling ondersteunen.

Kies altijd voor wilde vis, nooit kweekvis. Kweekvis bevat vaak minder voedingswaarde en kan schadelijke stoffen bevatten door de omstandigheden waarin ze worden grootgebracht.

Combineer deze pure eiwit- en vetbronnen met verse groenten en goede vetten voor een vrij en bewust eetpatroon — puur, voedzaam en krachtig.

💚Kruiden & Specerijen
Kruiden en specerijen zijn de smaakmakers van je voeding, maar ze doen veel meer dan dat. Ze bevatten krachtige bioactieve stoffen die ontstekingsremmend werken, je spijsvertering ondersteunen en je immuunsysteem een boost geven.

Denk aan kurkuma, gember, kaneel, knoflook, cayennepeper en rozemarijn.
Ze voegen niet alleen diepgang toe aan je gerechten, maar helpen ook je lichaam beter te functioneren.

Gebruik ze rijkelijk en experimenteer met combinaties — je eten wordt er niet alleen lekkerder van, maar je geeft je lijf ook een natuurlijke upgrade.

💚Water & andere dranken
Water is de basis van leven en onmisbaar voor een vrij en gezond eetpatroon. Drink dagelijks voldoende, het liefst puur en zonder toevoegingen.
Een fijne tip: voeg wat Keltisch zeezout toe aan je water. Dit natuurlijke zout bevat belangrijke mineralen die helpen bij de vochtbalans en de elektrische geleiding in je lichaam ondersteunen. Het geeft je water net dat beetje extra kracht.

Koffie mag zeker, maar houd het simpel: zwart zonder suiker, met eventueel een scheutje ongezoete volle room of een klein stukje boter voor een ‘bulletproof’ touch.

☕Cafeïne heeft een halveringstijd van ongeveer 6 uur. Dat betekent dat je beter rond 14:00 je laatste cafeïnehoudende kopje kunt drinken. Daarna kun je, als je wilt, overstappen op decaf. Zo voorkom je onrust en slaapproblemen.

Kruidentheeën zonder suiker zijn een mooie aanvulling voor ontspanning en spijsvertering.
Kortom: houd het puur, kies bewust, en geef je lijf de helderheid die het verdient.

🌾Misschien denk je nu; ‘Waar zijn de granen?’ 🤔 Nou, die komen nu…onder het kopje: Wat eet je niet? ⬇️

Wat eet je niet?

Granen (en waarom je ze beter kunt laten staan) 😱
Granen van nu? Die hebben weinig te maken met de oergranen van vroeger, die boordevol vezels, mineralen en vitaminen zaten. Moderne granen zijn veredeld en bewerkt voor maximale opbrengst, waardoor ze grotendeels gestript zijn van al die gezonde stoffen. Wat overblijft, is vooral zetmeel — dat in je lichaam snel wordt omgezet in suiker. Dit zorgt voor flinke insulinepieken die kunnen leiden tot overgewicht, energiecrashes en ontstekingen.

En dan de misleiding rondom “volkoren”… 🍞
Volgens de wet mag brood alleen “volkoren” heten als het 100% volkorenmeel bevat, waarbij de hele graankorrel wordt gebruikt: zemel, kiem en al. Maar in de praktijk? Daar wordt het brood vaak gebakken met witte bloem en wordt het gewoon verkocht als volkoren of meergranen. Soms staat “volkoren” zelfs groot op de voorkant, terwijl op het etiket gewoon ‘bloem’ staat. Dat is dus geen echt volkorenbrood.

Check het in 5 seconden:
Kijk naar het eerste ingrediënt op de verpakking. Staat er “volkoren tarwemeel” of iets vergelijkbaars? Dan is het écht volkoren. Staat er ‘bloem’? Leg het terug.

En hier komt de klapper: volkoren brood heeft een glycemische index van ongeveer **71** — dat is best hoog en vergelijkbaar met gewone suiker. Een Snickers heeft zelfs een lagere GI, rond de **55**, dankzij de combinatie van vet, eiwitten en suiker die de bloedsuikerspiegel minder snel doet stijgen.

Kortom: granen zijn vooral snelle koolhydraten die je bloedsuiker flink laten pieken. Volkoren betekent niet automatisch gezond of bloedsuikerneutraal. Veel volkorenproducten zijn vooral marketing, en echt volkorenbrood is zeldzaam in de supermarkt.

En dan rijst — hoewel het vaak losstaat van de brood- en graandiscussie, is rijst ook een graan en gedraagt het zich in je lichaam net zo: het is vooral zetmeel dat snel wordt omgezet in suiker. Witrijst is daarbij vergelijkbaar met geraffineerde granen, met weinig vezels en voedingsstoffen.

Bruine rijst is iets beter omdat het meer vezels bevat, maar ook dat blijft een snelle koolhydraatbron die je bloedsuiker flink kan laten stijgen. Als je rijst eet, kies dan liever voor kleine porties en combineer het met voldoende vetten, eiwitten en vezels om de bloedsuikerpieken te dempen. Maar eigenlijk geldt voor rijst hetzelfde als voor granen: minder is beter.

En ja, ook bier 🍺 hoort hier thuis. Bier is niets meer dan vergist graan en suiker, en het heeft een flinke impact op je bloedsuiker en lever. Drink het liever niet of in elk geval met mate…maar eigenlijk gewoon niet..want alcohol…*(komen we nog op)*

Dus daarom zeg ik: geen granen.
Ik begrijp dat dit voor veel mensen een flinke uitdaging is, omdat onze hele voedingsindustrie zo is ingericht dat een groot deel van wat we eten gebaseerd is op granen. Wanneer je die uit je voeding haalt, laat je automatisch ook een hoop andere producten en voedingsmiddelen staan, zoals:

- brood en broodvervangers
- crackers, muesli, ontbijtgranen
- koekjes, cake en gebak
- pasta, couscous, en andere graanproducten
- veel sauzen en bewerkte producten waarin granen als bindmiddel zitten *(maar die aten we gelukkig toch al niet hè 😁)*
- rijst en rijstproducten
- bier en andere graan-gebaseerde dranken

Dat voelt misschien als een beperking, maar juist door die stap te zetten creëer je ruimte voor veel voedzamere alternatieven. Het haalt je juist uit je gouden voedsel-kooi!
Groenten, noten, zaden, vlees, vis en gezonde vetten kunnen je prima voeden zonder dat je afhankelijk bent van snelle koolhydraten uit granen. Het vraagt even wennen, maar je lijf zal er uiteindelijk veel beter op reageren.

De voordelen van geen granen (en waarom het zo'n slimme keuze is):

- **Geen opgeblazen buik meer**
  Veel mensen ervaren na het eten van granen last van een opgeblazen gevoel of winderigheid. Dat komt door de vezels en antinutriënten zoals fytaten en lectines, die de darm kunnen irriteren of de opname van mineralen kunnen blokkeren.
  Zonder granen voelt je buik vaak rustiger en minder vol.

- **Geen energiecrashes**
  Granen, vooral de geraffineerde varianten, zorgen voor snelle pieken in je bloedsuiker gevolgd door scherpe dalingen. Die dalingen veroorzaken vermoeidheid, prikkelbaarheid en trek in suiker. Door granen te vermijden, houd je je bloedsuiker stabieler en blijft je energieniveau gelijkmatiger gedurende de dag.

- **Minder cravings naar suiker en snelle koolhydraten**
  Als je vaak granen eet, raak je door die schommelingen in bloedsuiker sneller verslaafd aan suiker en snelle koolhydraten. Door granen weg te laten, doorbreek je die vicieuze cirkel en heb je minder last van onweerstaanbare trek in zoetigheid.

- **Meer energie en betere focus**
  Met een stabielere bloedsuiker krijgt je lichaam continu brandstof zonder haperingen. Dit leidt tot een helderder hoofd, minder vermoeidheid en een betere concentratie.

- **Een platte buik en gewichtsverlies**
  Doordat je minder insulinepieken hebt en geen vocht vasthoudt door ontstekingen, kun je vaak een gezondere lichaamssamenstelling bereiken. Vaker zonder opgeblazen buik, en afvallen wordt makkelijker zonder het hongergevoel dat vaak gepaard gaat met crashdiëten.

- **Lagere ontstekingswaarden in je lichaam**
  Granen bevatten antinutriënten die bij gevoelige mensen ontstekingsreacties kunnen uitlokken, ook wel laaggradige ontstekingen genoemd. Dit kan aan de basis liggen van allerlei chronische klachten zoals vermoeidheid, gewrichtspijn en huidproblemen. Door granen te vermijden, help je je lichaam die ontstekingen te verminderen.

- **Verbeterde darmgezondheid**
  Door granen weg te laten, verbeter je vaak ook je darmflora, omdat je minder onverteerbare stoffen binnenkrijgt die irritatie kunnen veroorzaken. Dit kan weer leiden tot een betere opname van voedingsstoffen en minder darmklachten.

- **Betere insulinegevoeligheid**
  Minder granen eten helpt je lichaam beter om te gaan met insuline, waardoor je minder risico loopt op het ontwikkelen van type 2 diabetes.

- **Minder kans op hart- en vaatziekten**
  Doordat je bloedsuiker stabieler is en je ontstekingen vermindert, verklein je het risico op hartproblemen.

Oke, ik snap dat het hele graan gebeuren nogal een grote stap kan zijn…maar het geeft dan ook grote resultaten er voor terug!

Als het teveel is voor nu, begin dan eens met minderen.

Alle kant en klaar producten hadden we sowieso al geschrapt, dus daar heb je al granen uit je dieet verwijderd.
En kijk eens of je gewoon wat minder kunt doen.

In plaats van brood en/of crackers, eens een keer Griekse yoghurt met noten of bessen, of een omelet met wat groenten…of met vlees, het kan allemaal en je hoeft het niet in 1 dag te doen.

Waarom geen aardappelen in ‘Eet je vrij’ 🥔

Aardappelen lijken onschuldig. “Gewoon groente toch?” hoor je vaak.
Maar de realiteit: ze zijn eigenlijk gewoon **zetmeel in schil**. En zetmeel = suiker zodra het je lichaam in gaat.

1. Glycemische index (GI) door het dak

- Witte aardappelen hebben een GI van rond de **85-100** (afhankelijk van bereidingswijze). Dat betekent dat ze je bloedsuiker net zo hard omhoog knallen als tafelsuiker.
- Dat veroorzaakt een piek in insuline (vetopslagmodus), gevolgd door een snelle daling → **energiedip en cravings**.

2. Weinig voedingswaarde vergeleken met andere groenten

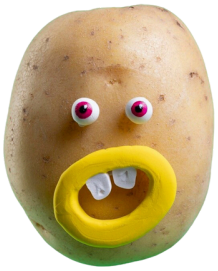
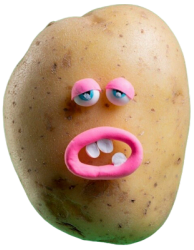
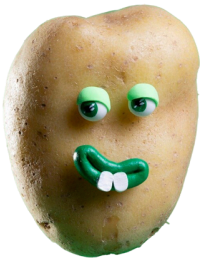
- Aardappelen bevatten wat vitamine C, kalium en vezels, maar die haal je ruimschoots uit koolhydraatarme groenten — zónder bloedsuikerproblemen.
- Zeker vergeleken met broccoli, bloemkool of paprika zijn aardappelen gewoon “arme groente”.

3. Schijngezonde varianten zijn net zo erg

- Gekookt, gebakken, gepureerd, friet, ovenfriet, krieltjes… je lichaam maakt geen onderscheid: het wordt allemaal snel afgebroken tot glucose.
- Zoete aardappel is iets minder snel (GI ± 60), maar nog steeds een flinke suikerbron.

4. Verslavende combi’s

- De populairste aardappelgerechten zijn vaak mét vet en zout (friet, chips, gebakken aardappeltjes), wat een hyperbelonende mix is die je **blijft** eten.
- De industrie weet dat maar al te goed — daarom vind je chips in 100 smaken en altijd in grote zakken.

En als je ze laat staan?

De voordelen zijn vaak al binnen een week merkbaar:

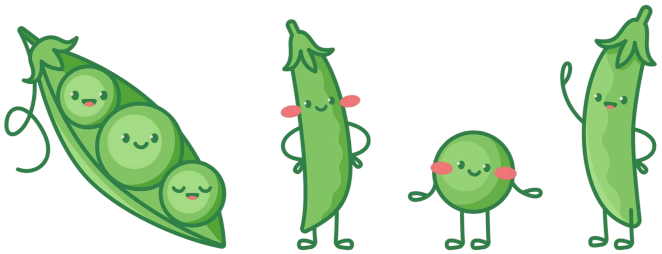
- **Stabielere energie** — geen suikerschommelingen na het avondeten.
- **Geen opgeblazen gevoel** — vooral in combinatie met vlees en vet gaf de aardappel bij veel mensen een “food coma”.
- **Minder cravings** naar snacks ’s avonds — omdat je bloedsuiker stabiel blijft.
- **Sneller vetverlies** — minder insulinepieken = minder vetopslag.
- **Betere bloedsuikerwaarden** — ook voor mensen zonder diabetes superbelangrijk.
- **Geen laaggradige ontstekingen voeden** — hoge bloedsuikerpieken wakkeren ontstekingsprocessen aan.

En waar kom je aardappel tegen zonder dat je het weet?

- **Chips** en andere snacks (vaak ook nog gebakken in slechte olie).
- **Instantsoepen** en sauzen (aardappelzetmeel als bindmiddel).
- **Kant-en-klaar maaltijden** (puree, krieltjes, stamppotten).
- **Glutenvrije producten** (aardappelmeel als vervanger).

Waarom geen peulvruchten 🫛

Peulvruchten – zoals bonen, linzen, kikkererwten, pinda’s en soja – worden vaak verkocht als gezond, plantaardig en duurzaam. Maar achter dit imago schuilt een heel ander verhaal. Ze bevatten stoffen die je spijsvertering belasten, je hormonen in de war brengen en je opname van voedingsstoffen beperken.



1. Antinutriënten: de stille rovers

Peulvruchten bevatten natuurlijke verdedigingsstoffen zoals **lectines**, **fytinezuur** en **saponinen**. Deze stoffen hebben één doel: het plantenzaad beschermen tegen opgegeten worden.

- **Lectines** kunnen je darmwand irriteren en doorlaatbaar maken ("leaky gut").
- **Fytinezuur** bindt zich aan mineralen zoals ijzer, zink en magnesium, waardoor je die minder goed opneemt.
- **Saponinen** beschadigen je darmwand en verstoren je darmflora.

Gevolg: je krijgt minder voedingsstoffen binnen en je immuunsysteem wordt constant geprikkeld.

---

2. Hormonale verstoring door soja

Soja wordt vaak als vleesvervanger gepromoot, maar is één van de meest problematische peulvruchten.

- **Fyto-oestrogenen** in soja werken in je lichaam als oestrogeen.
    - Bij vrouwen kan dit PMS-klachten, cyclusproblemen en overgangsproblemen verergeren.
    - Bij mannen kan het testosteron verlagen en spieropbouw tegenwerken.
- Kinderen en baby's zijn extra gevoelig: sojamelk of soja-formule kan hun hormoonontwikkeling beïnvloeden.

Daarnaast:

- Soja bevat stoffen die de **opname van jodium remmen**, wat je **schildklier** kan vertragen → minder energie, gewichtstoename en een trager metabolisme.
- Vrijwel alle soja in de wereld is **GMO** (genetisch gemodificeerd) en wordt zwaar bespoten met **glyfosaat**. Zelfs biologische soja loopt risico op besmetting.
- De meeste soja in producten is **ultra-bewerkt** (sojamelk uit pak, soja-eiwitpoeders, vleesvervangers) en bevat nauwelijks nog voedingswaarde, maar wél de problematische stoffen.

3. Spijsverteringsbelasting

Peulvruchten zitten vol met moeilijk verteerbare koolhydraten (**oligosachariden**), die in je darmen gaan gisten en gasvorming veroorzaken.
Gevolg: opgeblazen buik, winderigheid, en een zwaar gevoel na de maaltijd.

---

4. Suiker in vermomming

Peulvruchten bevatten veel zetmeel, wat in je lichaam wordt afgebroken tot glucose. Vooral linzen, kikkererwten en bonen kunnen je bloedsuiker snel laten stijgen, wat leidt tot **energiedips** en **suikercravings**.

Kortom: minder peulvruchten = meer winst

Door peulvruchten te skippen:

- Verminder je ontstekingsprikkels in je lichaam.
- Verbeter je je opname van belangrijke mineralen.
- Houd je je hormonen en bloedsuiker stabiel.
- Vermijd je opgeblazen gevoel en darmirritatie.
- Ontwijk je bewerkte vleesvervangers en verborgen GMO's.

Suiker – in welke vorm dan ook

Suiker is misschien wel de grootste verslaving van onze tijd, en het zit *overal* in verstopt. Niet alleen in koek, snoep en frisdrank, maar ook in ontbijtgranen, sauzen, kant-en-klare maaltijden, "gezonde" repen en zelfs in producten waar je het totaal niet verwacht, zoals soepen, vleeswaren of saladedressings.

De voedingsindustrie weet precies hoe ze ons moeten haken: suiker geeft een snelle energieboost, gevolgd door een harde *crash*, waardoor je lichaam direct om een nieuwe snelle brandstof vraagt. En laat dat nou precies de reden zijn waarom je na een koekje zin hebt in… nog een koekje.

Waarom suiker zo’n probleem is

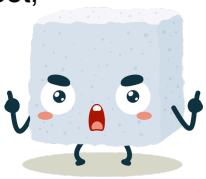
1. **Energiecrashes & cravings**
   Elke keer dat je suiker eet, schiet je bloedsuiker omhoog, en daarna keldert hij weer. Dit veroorzaakt vermoeidheid, prikkelbaarheid en een continue hunkering naar meer.

2. **Vetopslag**
   Overtollige suiker wordt door je lichaam omgezet in vet, vooral rond je buik. Dit verhoogt de kans op overgewicht en insulineresistentie.

3. **Laaggradige ontstekingen**
   Suiker wakkert ontstekingen aan in je lichaam, die de basis vormen van veel chronische ziektes.

4. **Verslaving**
   Suiker stimuleert dezelfde beloningscentra in je hersenen als drugs. Hoe meer je eet, hoe meer je wilt.

5. **Verstoorde darmflora**
   Suiker voedt de verkeerde bacteriën en gisten in je darmen, wat je gezondheid en weerstand ondermijnt.



Alle vormen tellen mee

En nee, het gaat niet alleen om witte kristalsuiker. Alles wat je lichaam als suiker herkent, telt mee:

- Rietsuiker, bietsuiker, basterdsuiker
- Honing, agavesiroop, ahornsiroop
- Kokosbloesemsuiker, palmsuiker
- Glucosestroop, fructosestroop, maltodextrine
- “Natuurlijke” fruitsiropen en geconcentreerde vruchtensappen
- Gedroogd fruit in grote hoeveelheden

De marketingtrucs

“Ongezoet”, “suikerarm” of “natuurlijk gezoet” klinkt gezond, maar laat je niet foppen: ook natuurlijke suikers hebben hetzelfde effect op je bloedsuiker en insuline. Een reep met dadels en honing is geen beter idee dan een Snickers als het gaat om bloedsuikerpieken.

De verborgen suikerbommetjes

Wist je dat een flesje van 500 ml ijsthee vaak wel **25 tot 30 gram suiker** bevat?
Dat is bijna **7** theelepels suiker in één drankje! Of een populaire "*gezonde*" smoothie uit de supermarkt kan zomaar **40 gram suiker** of meer bevatten, vaak zonder dat het erop staat als "toegevoegde suiker," omdat het uit geconcentreerd vruchtensap komt.

Je denkt misschien: "Maar het is fruit!" Ja, maar dan in zo'n geconcentreerde vorm dat je lichaam het net zo snel als suiker verwerkt. Hierdoor krijg je net zo'n heftige bloedsuikerpiek als bij frisdrank.

En dan heb je ook nog energierepen die qua suikergehalte niet onderdoen voor een candybar, maar wel een keurmerk "gezond" dragen.

Wat je wint als je suiker schrapt

- Stabiele energie en geen middagdips meer
- Geen constante trek en snackdrang
- Platte buik en makkelijker vet verliezen
- Helder hoofd en beter concentratievermogen
- Sterkere weerstand en minder ontstekingen
- Een veel betere smaakbeleving – fruit smaakt weer écht zoet

Alcohol – Waarom je er beter vanaf kunt blijven

Alcohol is diep verweven in onze cultuur, bijna een vanzelfsprekend onderdeel van sociale gelegenheden. Maar hoe vreemd is het eigenlijk dat we een stof die tóxisch is voor ons lichaam zo normaal vinden? Een stof die ons lijf belast, onze gezondheid ondermijnt en ons energieniveau verlaagt. Natuurlijk is het niet 'gewoon' of onschuldig, ook al voelt het wel zo omdat het zo ingeburgerd is.

De feiten over alcohol

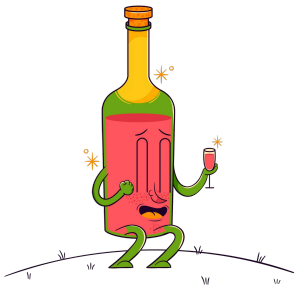
1. **Levert lege calorieën**
   Alcohol bevat veel calorieën (7 kcal per gram), maar nauwelijks voedingsstoffen. Het is pure energie zonder vitaminen of mineralen en wordt snel opgeslagen als vet, vooral rond de buik.

2. **Verstoort je bloedsuiker en vetverbranding**
   Je lichaam ziet alcohol als een gif dat zo snel mogelijk afgebroken moet worden. Dit vertraagt de vetverbranding en veroorzaakt schommelingen in je bloedsuiker, met als gevolg meer cravings en gewichtstoename.

3. **Wekt ontstekingen op**
   Alcohol stimuleert laaggradige ontstekingen die de basis kunnen zijn voor chronische ziekten.

4. **Verstoort je slaap en herstel**
   Hoewel het je slaperig maakt, verstoort alcohol de diepe slaapfasen die nodig zijn voor écht herstel.

5. **Belast je lever en immuunsysteem**
   Je lever moet hard werken om alcohol te verwerken, waardoor andere gifstoffen blijven hangen en je immuunsysteem verzwakt.



Waarom geen alcohol de beste keuze is

- Je krijgt meer energie en voelt je helderder
- Je bloedsuiker wordt stabieler, waardoor cravings verminderen
- Je slaapt beter en herstelt sneller
- Je voorkomt overbelasting van lever en nieren
- Je verlaagt ontstekingen en vermindert risico op chronische ziektes

Kies voor jezelf en je gezondheid. Door alcohol te laten staan geef je je lichaam de ruimte om te helen, te herstellen en te floreren. Het is misschien geen makkelijke keuze, maar wel een van de beste investeringen die je kunt maken. Want uiteindelijk wil je niet alleen leven — je wilt leven met energie, helderheid en kracht

Suikervervangers – waarom niet

Steeds meer producten worden “suikervrij” gemaakt met behulp van kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam, sucralose, stevia en andere E-nummers. Klinkt aantrekkelijk, toch? Minder suiker, dus gezonder? Helaas zit het vaak anders.

De keerzijde van suikervervangers

- **Ze verstoren je natuurlijke smaakbeleving** 🤢
  Door de intense zoetheid van kunstmatige zoetstoffen raakt je lichaam gewend aan extreem zoete smaken. Hierdoor wordt ‘natuurlijke’ voeding minder aantrekkelijk en blijf je verlangen naar zoet.

- **Ze kunnen je suikerhunkering versterken**
  In plaats van je craving te verminderen, blijken veel suikervervangers je juist meer trek te geven in suiker en snelle koolhydraten.

- **Ze verstoren je darmflora**
  Veel zoetstoffen hebben een negatieve invloed op de bacteriën in je darmen, wat weer gevolgen kan hebben voor je immuunsysteem, spijsvertering en algehele gezondheid.

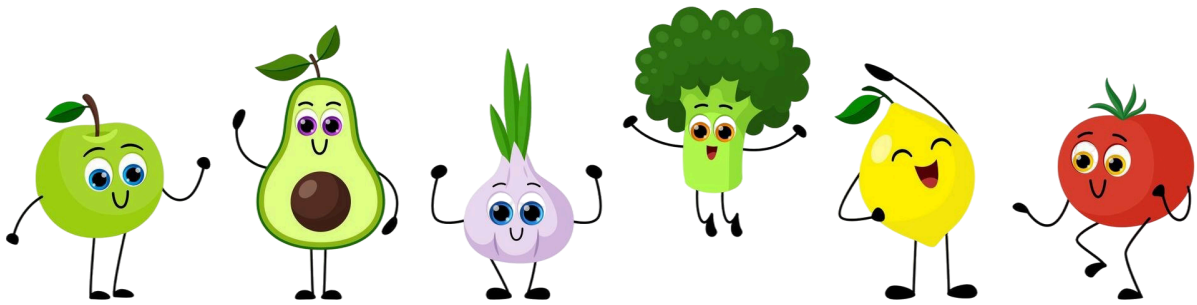
- **Ze zorgen voor onduidelijke metabole reacties**
  Onderzoek laat zien dat suikervervangers je bloedsuiker en insuline soms ook kunnen ontregelen, terwijl je misschien verwacht dat het juist helpt.

Waarschuwing over kankerverwekkende eigenschappen

Sommige kunstmatige zoetstoffen, zoals aspartaam en sacharine, zijn in verschillende onderzoeken gelinkt aan een verhoogd risico op kanker, vooral bij langdurig en veelvuldig gebruik. Dit is geen kleinigheid — het gaat om stoffen die je ongevraagd in je lijf stopt, met mogelijke ernstige gevolgen.

Hoewel er soms discussie is over de mate van risico, is het feit dat deze zoetstoffen in verband zijn gebracht met kankerverwekkende effecten genoeg reden om ze radicaal te vermijden. Je gezondheid is te kostbaar om te gokken met stoffen waarvan je niet precies weet wat ze op lange termijn doen.

Kortom: kies voor pure, onbewerkte voeding en houd synthetische zoetstoffen ver weg.



Plantaardige oliën - 🚫 Neeeee! 😱

Plantaardige oliën zoals soja-, zonnebloem-, maïs- en koolzaadolie worden door de voedingsindustrie vaak gepromoot als ‘gezond’ en ‘plantaardig’, maar dat is één van de grote **voedsel-leugens** van onze tijd. Deze oliën zijn sterk bewerkt en bevatten vooral veel omega-6 vetzuren, die je gezondheid juist kunnen ondermijnen.

Waarom zijn deze oliën problematisch?

- **Te veel omega-6 vetzuren**
  Ons moderne dieet bevat al een overvloed aan omega-6, wat kan leiden tot chronische, laaggradige ontstekingen. Overmatige inname van deze oliën verstoort de balans tussen omega-3 en omega-6, wat slecht is voor je immuunsysteem en celgezondheid.

- **Sterk bewerkt en geoxideerd**
  Deze oliën worden vaak geraffineerd, gebleekt en behandeld met chemicaliën om ze helder en houdbaar te maken. Daarbij ontstaan schadelijke stoffen, zoals transvetten en vrije radicalen, die het risico op ontstekingen en ziekte verhogen.

- **Instabiel bij verhitting**
  Bij bakken of braden op hoge temperatuur oxideren deze oliën snel. Geoxideerde vetzuren kunnen celwanden beschadigen en dragen bij aan veroudering en ziekte.

Kortom: deze plantaardige oliën zijn verre van gezond en passen niet in een voedingspatroon dat gericht is op echte, onbewerkte voeding en optimale gezondheid. 💣

Let op verborgen bronnen van deze oliën

Plantaardige oliën zoals soja-, zonnebloem- en koolzaadolie zitten vaak verborgen in bewerkte voedingsmiddelen: kant-en-klare maaltijden, snacks, sauzen, en zelfs brood. Ook fastfood en veel restaurantgerechten gebruiken deze oliën omdat ze goedkoop en lang houdbaar zijn.

Wil je écht gezond eten? Vermijd deze oliën dan consequent en laat producten waarin ze zitten gewoon staan. Gewoon echt niet gebruiken!

Frisdrank en sappen: een verborgen suikerbom 🥤

Frisdrank en vruchtensappen worden door velen nog steeds gezien als ‘normale’ of zelfs ‘gezonde’ dorstlessers. Maar dat is een illusie. Deze dranken zitten vaak vol met enorme hoeveelheden suiker, soms zelfs meer dan een koekje of stuk taart. En dat allemaal verpakt in een vloeibare vorm die je razendsnel kunt wegdrinken.

Het absurde is dat veel mensen deze suiker binnenkrijgen zonder het door te hebben — ze denken dat sap gezond is omdat het van fruit komt, of dat frisdrank ‘gewoon’ een dorstlesser is. Maar het effect in je lichaam is hetzelfde als bij pure suiker: snelle bloedsuikerpieken, insulineresistentie en cravings die je juist verder de suikerput in trekken.

Wat dit nog erger maakt: deze vloeibare suiker zorgt voor energiedips en gewichtsproblemen, en draagt bij aan chronische ontstekingen en ziektes. En toch is het maatschappelijk geaccepteerd, verkrijgbaar op elke hoek, en zitten kinderen er vol van.

Als je écht vrij wilt zijn van verslavingen aan suiker en energiecrashes, laat frisdrank en sap dan helemaal staan. Water is je beste vriend, mét een snufje Keltisch zeezout voor smaak en mineralen.

Margarine, halvarine en vergelijkbare spreads: geen goed idee

Ondanks dat margarine en halvarine lange tijd gepromoot werden als ‘gezond’ alternatief voor boter, is dat beeld flink achterhaald. Deze producten zijn sterk bewerkt en bevatten vaak schadelijke stoffen die je gezondheid ondermijnen.

Wat is er mis?

- **Transvetten**
  Veel margarines bevatten transvetzuren, die ontstaan bij het harden van plantaardige oliën. Transvetten verhogen het risico op hart- en vaatziekten en zijn in principe verboden of streng gereguleerd, maar kleine hoeveelheden kunnen nog voorkomen.

- **Sterk bewerkte olie**
  De basis van margarine is vaak geraffineerde plantaardige olie (*zoals soja, zonnebloem of koolzaadolie*), waar we eerder al over spraken: rijk aan omega-6, bewerkt en oxiderend.

- **Toevoegingen**
  Margarines bevatten vaak kunstmatige kleurstoffen, emulgatoren, conserveermiddelen en andere additieven die niets te zoeken hebben in natuurlijke voeding.

Halvarine: minder vet maar vaak nog slechter

Halvarine bevat minder vet dan margarine of boter, maar is meestal nog sterker bewerkt en bevat meer vulstoffen en kunstmatige toevoegingen. Minder vet betekent niet dat het gezonder is.

Absoluut vermijden dus!

In een echt vrij eetpatroon horen margarine en halvarine niet thuis. Kies liever voor natuurlijke vetten zoals roomboter, ghee, olijfolie en kokosvet, die zijn minder bewerkt en veel beter voor je gezondheid.

E-nummers: de verborgen ingrediënten die je beter kunt vermijden

E-nummers zijn additieven die worden toegevoegd aan voedingsmiddelen om ze langer houdbaar te maken, de kleur te verbeteren, de smaak te versterken of de textuur te veranderen. Hoewel veel E-nummers officieel als ‘veilig’ verklaard zijn, zitten er ook een aantal tussen die je gezondheid kunnen schaden of waar je lijf negatief op kan reageren.

Waarom oppassen met E-nummers? 🤨

- **Verborgen allergenen en irriterende stoffen**
  Sommige E-nummers kunnen allergische reacties of intoleranties veroorzaken, zelfs in kleine hoeveelheden.

- **Veroorzaken ontstekingen**
  Bepaalde additieven dragen bij aan laaggradige ontstekingen in het lichaam, een basis voor veel chronische ziekten.

- **Negatieve invloed op de darmflora**
  Sommige E-nummers kunnen het evenwicht van je darmmicrobioom verstoren, wat invloed heeft op je gezondheid, weerstand en zelfs je stemming.

- **Chemische rommel**
  Veel E-nummers zijn synthetisch gemaakt en kunnen je lichaam extra belasten om ze te verwerken en af te breken.

Over die ‘veilige’ E-nummers: een kritische noot 😮

Veel E-nummers worden officieel als ‘veilig’ verklaard door instanties zoals de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) of de Amerikaanse FDA. Maar die goedkeuring komt niet zomaar uit de lucht vallen. 💵

Er spelen sterke lobby’s van de voedingsindustrie die enorme belangen hebben bij het gebruik van deze additieven. Het zijn precies dezelfde bedrijven die grote winsten maken door bewerkte, goedkope en houdbare producten te produceren. Ze investeren flink in onderzoek, beïnvloeden wetgeving en sturen vaak het beeld dat deze stoffen onschadelijk zijn.

Die belangenverstrengeling maakt dat je met een kritische blik naar die zogenaamde ‘veiligheid’ moet kijken. Wat nu door de een wordt goedgekeurd, kan over tien jaar weer op de schop gaan. En in de tussentijd worden we massaal blootgesteld aan chemicaliën die we eigenlijk liever niet in ons lijf willen.

De ergste E-nummers om te vermijden

- **E102 – Tartrazine**
  Een gele kleurstof die allergieën en hyperactiviteit bij kinderen kan veroorzaken.

- **E110 – Sunset Yellow**
  Kunstmatige kleurstof gelinkt aan allergische reacties en hyperactiviteit.

- **E120 – Cochenille**
  Natuurlijke kleurstof uit insecten, soms allergenen.

- **E211 – Natriumbenzoaat**
  Conserveermiddel dat mogelijk schadelijk is voor de lever en allergieën kan uitlokken.

- **E220 – Zwaveldioxide**
  Conserveermiddel dat astma kan verergeren en allergische reacties geeft.

- **E250 – Natriumnitriet**
  Wordt gebruikt in vleeswaren, kan in het lichaam kankerverwekkende nitrosaminen vormen.

- **E621 – Mononatriumglutamaat (MSG)**
  Smaakversterker die bij sommige mensen hoofdpijn en overgevoeligheidsreacties kan veroorzaken.

- **E951 – Aspartaam**
  Kunstmatige zoetstof die controversieel is vanwege mogelijke neurologische effecten en kankerverwekkendheid.

- **E952 – Cyclamaat**
  Kunstmatige zoetstof, verboden in sommige landen wegens mogelijke gezondheidsrisico's.

Conclusie

Probeer zo veel mogelijk voeding te kiezen zonder E-nummers of bewerkte toevoegingen. Kies puur en onbewerkt, dan weet je zeker wat je binnenkrijgt en voorkom je dat je lichaam onnodig belast wordt.

Bewerkt vlees en vleesvervangers: beter laten staan

Bewerkt vlees, zoals worst, ham, salami, bacon en vleeswaren, ziet er misschien smakelijk uit en is makkelijk te gebruiken. Maar het is een van de grootste valkuilen in het voedingspatroon als je echt gezond wil eten.

Wat is er mis met bewerkt vlees? 🌭

- **Veel toevoegingen**
  Bewerkt vlees bevat vaak conserveringsmiddelen zoals nitrieten (E250), kunstmatige kleurstoffen, suiker en zout in hoge hoeveelheden. Deze stoffen kunnen schadelijk zijn voor je gezondheid en verhogen het risico op chronische ziekten.

- **Kankerverwekkend**
  Er is sterk wetenschappelijk bewijs dat het regelmatig eten van bewerkt vlees het risico op darmkanker verhoogt. Dit komt onder andere door de chemische stoffen die ontstaan tijdens verwerking, zoals nitrosamines.

- **Inflammatie en belasting voor het lichaam**
  De combinatie van zout, conserveermiddelen en bewerkingsprocessen zorgt voor een verhoogde ontstekingsreactie in het lichaam.

Vleesvervangers: een valkuil?

Steeds meer mensen kiezen voor vleesvervangers, vaak om gezondheids- of milieuredenen. Maar veel van deze producten zijn ultra-bewerkt, zitten vol met additieven, suiker, zout en E-nummers en bevatten vaak soja of andere ingrediënten waar je lichaam niet altijd blij mee is.

- **Bewaar kunstmatige ingrediënten en E-nummers**
  Veel vleesvervangers bevatten geur-, kleur- en smaakstoffen om de structuur en smaak te imiteren, maar dit gaat ten koste van de kwaliteit en gezondheid.

- **Te hoog in koolhydraten en bewerkt zetmeel**
  In plaats van simpel vlees krijg je vaak een mix van plantaardige eiwitten, zetmeel en vulmiddelen, waardoor het product nauwelijks nog lijkt op een natuurlijke bron van eiwit.

Kies liever voor

- Vers, onbewerkt vlees van goede kwaliteit (biologisch, grasgevoerd)
- Echte plantaardige eiwitbronnen zoals noten, stiekem toch *peulvruchten* (liever niet maar als je echt wilt…ze zijn wel eiwitrijk 😏)
- Simpele, pure producten zonder toevoegingen als je plantaardig wilt eten

Even bijkomen hoor! 🤯

Nou, dat is een flinke lijst met wat je allemaal beter niet kunt eten en drinken, hè? Het laat maar weer eens zien hoe ernstig het gesteld is met onze eetcultuur hier in het Westen. Het zijn grote industrieën die bepalen wat er in de schappen ligt, wat ‘gezond’ wordt genoemd en wat niet.

Daarom is het zo belangrijk om echt anders te gaan denken. Vergeet vooral wat je tot nu toe via de reguliere kanalen hebt geleerd - dat is niets anders dan marketing, pure marketing! Het lijkt wel alsof ze je verslaafd willen maken aan hun producten. 😉

Er wordt zelfs uitgebreid onderzoek gedaan naar hersenactiviteit tijdens het eten van deze verslavende stoffen, om de perfecte mix te vinden die je keer op keer terug laat komen.
Een fractie te veel of te weinig en het verliest zijn effect.
Dit is echt een doordachte wetenschap.

Maar jij laat je niet langer bespelen. Speel het spel niet meer mee.
Kies voor jezelf, voor jouw gezondheid en jouw vrijheid.
Neem het heft in eigen handen. Maak je eigen keuzes. **Eet je vrij!**

Samenvatting van wat we bespraken:

Wat eet je wel?

- **Groenten:** Vers, gevarieerd, liefst seizoensgebonden, afwisselen in kleuren en bereidingswijzen (rauw, gestoomd, gebakken, etc.). Let op je eigen reactie op bepaalde groenten.
- **Vlees:** Natuurlijk, onbewerkt vlees is geen vijand. Goede kwaliteit (biologisch, grasgevoerd) verdient de voorkeur.
- **Eieren:** Volwaardige eieren, een krachtige bron van voeding.
- **Volle zuivel:** Bij voorkeur Griekse yoghurt en kwark met minimaal 10% vet, zonder toegevoegde suikers of smaakjes, en alleen als je het goed verdraagt.
- **Roomboter:** Puur, onbewerkt, goede vetbron.
- **Olijfolie en kokosvet:** Goede oliën, kokosvet met mate gebruiken. Je kunt ook zelf ghee maken als bakvet.
- **Fruit:** Met mate, bij voorkeur uit het seizoen en vooral bessen en ander laag-koolhydraatfruit. Niet in sap of smoothie-vorm, liefst met wat vet om insulinepieken te voorkomen.
- **Noten en zaden:** Gezonde vetten en vezels.
- **Vis en schaal- & schelpdieren:** Alleen wilde vis, geen kweekvis.
- **Kruiden en specerijen:** Voor smaak en extra gezondheid.

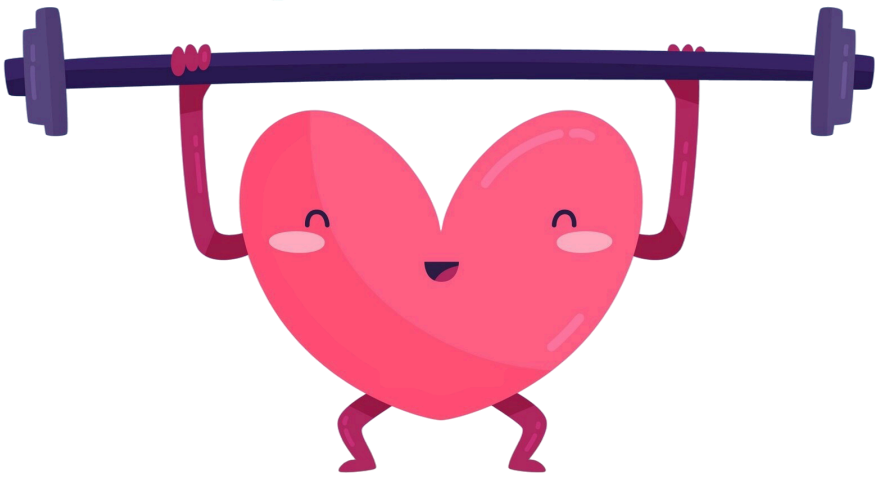
- **Water:** Bij voorkeur met Himalayazout.
- **Koffie:** Zwart, zonder suiker, eventueel volle room of een stukje boter (bulletproof). Laat de cafeïne na 14:00 uur achterwege.
- **Thee:** Zwarte, groene, witte of kruidenthee, zonder suiker. Helpt bij hydratatie en extra antioxidanten.

Wat eet je niet?

- **Granen:** Moderne granen zijn sterk bewerkt, gestript van voedingsstoffen, en gedragen zich in het lichaam als suikers. Bruin brood is vaak gekleurd witbrood en écht volkorenbrood is zeldzaam en moet 100% volkorenmeel bevatten.
- **Aardappels:** Hoge glycemische index, vooral in grote hoeveelheden nadelig.
- **Peulvruchten:** Bevatten antinutriënten en kunnen spijsverteringsproblemen veroorzaken.
- **Soja:** Veel bewerkte vormen met hormonale effecten en allergieën.
- **Suiker en suikervervangers:** Suiker is puur vergif voor je lichaam; kunstmatige zoetstoffen zijn vaak chemisch, verslavend en kunnen zelfs kankerverwekkend zijn.
- **Alcohol:** Een toxische stof die je lichaam belast, maar door de maatschappij vaak normaal gevonden wordt.
- **Slechte oliën:** Zoals zonnebloem-, maïs-, soja-, raap- en andere industrieel bewerkte plantaardige oliën. Dit is een 'voedsel leugen' met ernstige gezondheidseffecten. Vermijd ze gewoon.
- **Frisdrank en sappen:** Suikerbommetjes die het lichaam totaal overbelasten.
- **Margarine en halvarine:** Bevatten transvetten en schadelijke stoffen.
- **E-nummers:** Ondanks 'veiligheid' zijn veel E-nummers overbodig, onnatuurlijk en door lobby's goedgekeurd met dubieuze belangen.
- **Bewerkt vlees en vleesvervangers:** Bevatten conserveermiddelen, suiker, zout, en kunstmatige toevoegingen die schadelijk zijn en kankerverwekkend kunnen zijn.

Waarom deze keuzes?

- Vermijden van opgeblazen gevoel, energiecrashes en suikerverslavingen
- Meer energie, een platte buik en gewichtsverlies
- Onderdrukken van laaggradige ontstekingen in het lichaam
- Vrijheid van industriële verslavingen en marketingtrucs
- Kiezen voor pure, onbewerkte voeding die lichaam en geest voedt



Is het voor nu te extreem voor je? Kan ik me voorstellen! 😱

Dan beginnen we hieronder wat voorzichtiger, waarbij je nog steeds resultaten gaat zien!

Eet je vrij instap-model:

1. Schrap ultra-bewerkt voedsel 🌭
Alles met een lange ingrediëntenlijst, kleurstoffen, smaakversterkers,
E-nummers of vage benamingen.
Vuistregel: als je oma het niet zou herkennen als eten, eet het niet.

2. Drink alleen wat je lijf nodig heeft 💦
Water, thee of koffie (zonder suiker).
Geen frisdrank, energiedrank of sap. Alcohol alleen bij bijzondere gelegenheden.

3. Focus op echte voeding 🥩🐟🥚🥕🫐🧈
Vlees, vis, eieren, groenten, fruit, noten en goede vetten.
Laat pakjes, zakjes en kant-en-klaarmaaltijden achterwege.

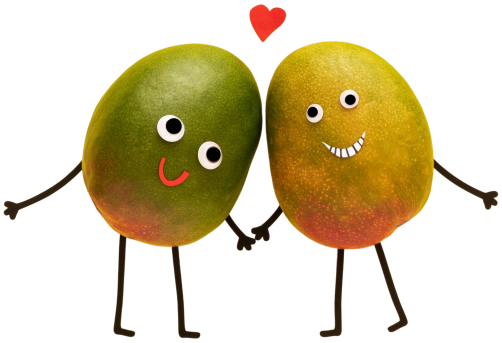
4. Zetmeel bewust gebruiken 🥔🍞🍚
Brood, pasta, rijst of aardappels zijn optioneel, maar niet elke maaltijd.
Vul je bord eerst met groenten en eiwitten; zetmeel is bijzaak.

5. Suiker minimaliseren 🧁
Laat snoep, koek en desserts op doordeweekse dagen staan.
Heb je behoefte aan zoet? Kies fruit of een hand noten.

💡 Werking:

Volg deze 5 stappen één week en merk direct verschil: meer energie, stabielere trek, helderder hoofd. Geen drastische verbanning van eten, wél onmiddellijke winst voor je lichaam en gewoontes!

In de loop van tijd kun je wanneer je wilt steeds meer ‘vulling’ gaan schrappen en vervangen voor voeding.
Je cravings zullen steeds meer verdwijnen en zo wordt het steeds makkelijker, totdat je niet beter weet en het gewoon normaal is!
Je kunt je dan waarschijnlijk niet eens meer voorstellen wat je vroeger allemaal at!



Ik hoop dat je na het lezen van deze gids wat wijzer bent geworden! Het is best veel om te verwerken, zeker als er veel nieuwe informatie voor je bij zat. 🤯

Maar nu heb je wel meer inzicht en kun je voortaan de juiste keuzes maken!

En als je die keuzes eens niet maakt? Dan weet je in ieder geval waar het probleem zit, en maak je bewust een eigen keuze. Zo ben je nooit meer het slachtoffer van de industrie. 😤

Heb je extra begeleiding nodig of vragen? Neem dan gerust contact met mij op.
Ik ben er voor je! 😀

Kees-Jan Pieper

www.eetjevrij.nl
Info@eetjevrij.nl
https://www.instagram.com/eetjevrij