



DE MYTHE VAN HET LIJNEN

Wat is de mythe van het lijnen?

Lijnen is minder energie opnemen dan je nodig hebt om gewicht te verliezen zonder dat dit medisch nodig is ('op dieet gaan').

Op korte termijn kan je met lijnen gewichtsverlies bereiken en zelfs een gezonder lichaam krijgen. Maar op langere termijn komen lijners vaak meer bij dan voordien.

Toch maar inzetten op gezonder worden in plaats van kilo's?

Werken aan een gezonde leefstijl geeft je belangrijke gezondheidsvoordelen, zelfs als je gewicht niet zou afnemen.

Vaak diëten of ongezonde methoden gebruiken om het gewicht te controleren voorspelt een grotere toename in BMI op lange termijn (10 jaar). Dit zowel bij jongeren met overgewicht als met een normaal gewicht.

1. Effect op je lichaam

Je lichaam bestaat grofweg uit vetmassa en vetvrije massa (spieren, skelet, bloed, organen). Het is belangrijk om spiermassa te behouden als je je leefstijl aanpast, omdat spiermassa meer energie verbruikt dan vetmassa. Als je snel afvalt (door bv. maaltijden overslaan, crashdieet volgen) neemt je spiermassa af en heeft je lichaam minder energie nodig om te functioneren. Wanneer je na een tijd terug normaal eet, kom je snel terug bij.

2. Effect op hoe je je voelt

Op korte termijn is er euforie als je afvalt. Op lange termijn is er teleurstelling en een gevoel van onmacht omdat de kilo's er weer aanvliegen. Zeker als ontevredenheid met je lichaam de motivatie is voor lijngedrag, kan het opnieuw bijkomen een extra deuk in je zelfbeeld geven.

3. Effect op je sociaal leven

Eetmomenten vinden meestal plaats in een sociale context. Maar voor iemand 'op dieet' is controle bij het eetmoment erg belangrijk, en dat botst vaak met anderen in de omgeving. Iemand die 'op dieet' is, ervaart vaak stress wanneer lijngewoontes niet passen in de manier waarop anderen samen willen eten. Die stress kan leiden tot vermindering van samen eten en leuke uitstapjes die hiermee gepaard gaan.

Wist je dat ...

- Je leefstijl meer zegt over je gezondheid dan alleen je gewicht?
- Gewicht veel minder controleerbaar is dan wat 'dieethypes' ons doen geloven?
- Je op lange termijn net zwaarder kan worden als je je gewicht controleert door je calorieën erg te beperken of maaltijden over te slaan?
- Focussen op gezond gedrag goed is voor je gezondheid en welbevinden op korte én op lange termijn?
- Een gezonde leefstijl leuk kan zijn, omdat het ook goed is voor je psychische en sociale gezondheid?
- Je via een crashdieet met heel weinig calorieën en bouwstoffen nog sneller spieren afbreekt dan met geleidelijk gewichtsverlies? En je kweekt snel terug vetmassa zodra je weer normaal eet.

Stap voor stap naar een gezonde leefstijl!

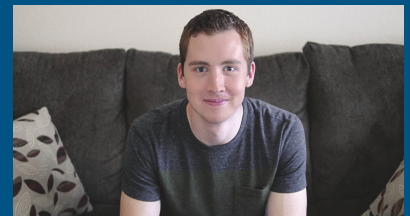
- Een gezonde leefstijl bouw je stapsgewijs op.
- Kies 1 kleine verandering die je gemakkelijk kan volhouden.
- Als dit goed gaat, kan je een volgende kleine verandering maken.
- Zet de stap die voor jou op dat moment belangrijk én haalbaar is.
- Samen met je gezin of een vriend gezondere keuzes maken is extra leuk en motiverend. Op de website van Gezond Leven vind je tips om meer te bewegen, water te drinken, gezonde ontbijtinspiratie en zoveel meer! Ga naar: www.gezondleven.be



Papa Jens (46) moedigt zijn zoon (17) al een tijd aan om meer te bewegen, zonder succes. Dit jaar pakt het gezin het anders aan. Ze wandelen elke dag na het avondeten een blokje om. Als gezinsactiviteit! Al is het maar 10 minuutjes, het doet iedereen deugd. Daarna kan zoon weer verder gamen.



Marie (35) heeft twee lieve dochters van 5 en 8 jaar. Door de gezellige drukte merkt Marie dat ze weinig tijd en energie heeft om gezond te leven. Daarom begint ze nu met één kleine stap: 's Morgens bij het opstaan een groot glas water drinken. Als dat goed gaat, is ze van plan om groenten bij de lunch te eten.



Patrick (27) snackt 's avonds na het sporten veel voor TV. Hij eet telkens meer dan hij eigenlijk zou willen. Als eerste stap neemt hij zich voor om in de keuken een portie in een schaalte te doen in plaats van de hele zak mee te nemen naar de woonkamer.

Eetexpert is het Vlaams Kenniscentrum voor eet- en gewichtsproblemen. Heb je een vraag rond dit thema? Zoek je begeleiding? Wij zoeken graag mee naar hulp die bij je past. Mail naar secretariaat@eetexpert.be voor meer informatie en verwijzadressen.