

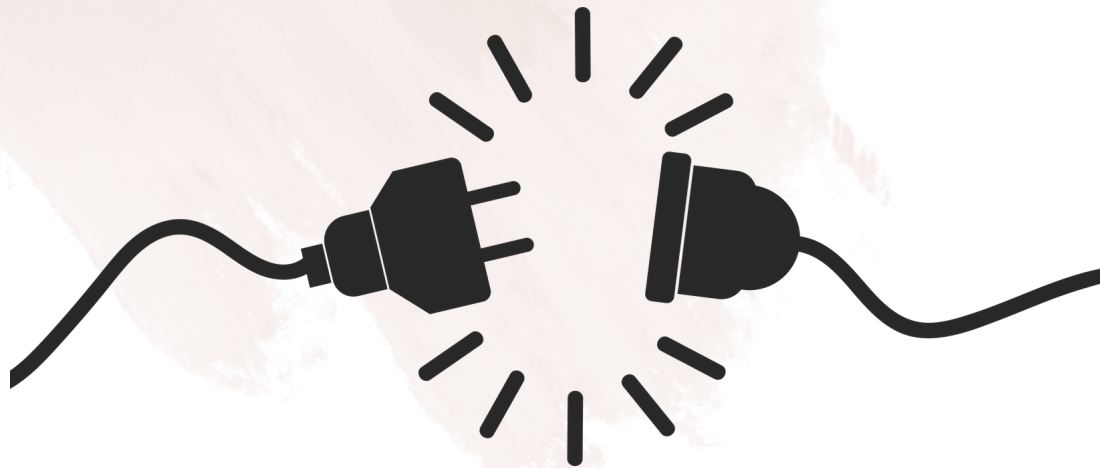


Je bent wat je eet?

Een avond over voeding, gedrag en mildheid



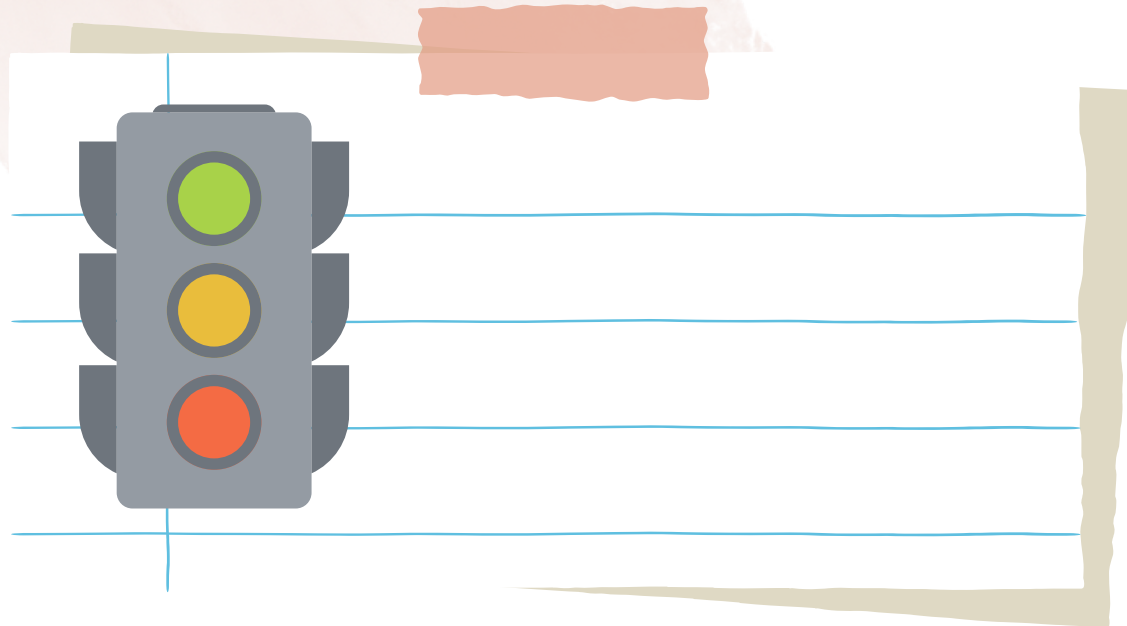
We weten veel...
maar doen niet altijd wat we
weten.



Kennis = macht
maar pas als je er iets mee
doet wordt het je kracht!

Eetregels

- Onzichtbare regels die ons eetgedrag sturen
Overtuigingen / emoties / gewoontes



Welke zinnen herken jij?

- Je bord moet leeg
- Na 20:00 eten is slecht
- Koolhydraten zijn fout
- Ik heb het echt even verdiend!
- Sla is voor konijnen
- Van vetten eten word je dik
- Traktaties kun je niet weigeren
- Gezond eten = saai en kost teveel tijd
- Bij TV kijken hoort “gezellig” eten
- Wel of juist niet eten is altijd een gevecht
- Maandag ga ik ECHT beginnen.....

Waar komen ze vandaan?

- Ouders
- Diëten
- Sociale media
- Reclames & advertenties
- Cultuur
- Ervaringen
- Zelfbeeld
- Wereldbeeld

 Net binnen Algemeen Economie Sport Media en Cultuur Achterklap S



Ahold gaat door met bekritiseerde stapelkortingen:
'Klanten zijn intelligent genoeg'

Supermarktsafari

Morgen begin ik!

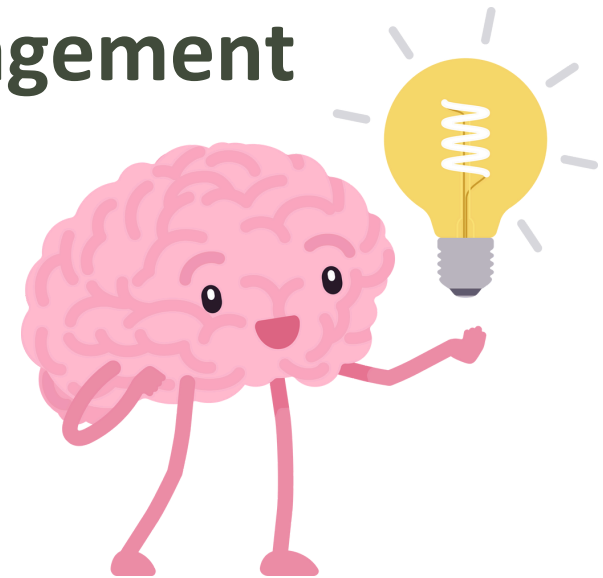
- vandaag nog even los....
 - plan voor een periode
 - strenge regels: goed of fout
 - vol goede moed
 - het gaat lekker
 - daarna start de worsteling....
-een verloren strijd

.....want je brein gaat met de hakken in het zand



Je brein

- ...vind eten ALTIJD een goed idee!
 - Het is er ook ALTIJD
 - Beschermen voor verandering
 - Gebeurtenis → gedachte → emoties → keuze
- je denken vernieuwen: **breinmanagement**
- niet wat, maar waarom



Je behoeftes vervullen

- Oog-neus-mond-trek
- Maag-trek
- Dorst-trek
- Belonings-trek
- Moeheids-trek
- Klok-trek
- Reclame-trek
- Hart-trek: emoties
- Stress-trek
- Gezelligheids-trek



Garantie: lastige momenten

- 60-80.000 gedachten per dag
- naar welke luister je?
- discussies
- 5-secondenregel
- Afstandje: het zijn 'maar' gedachten

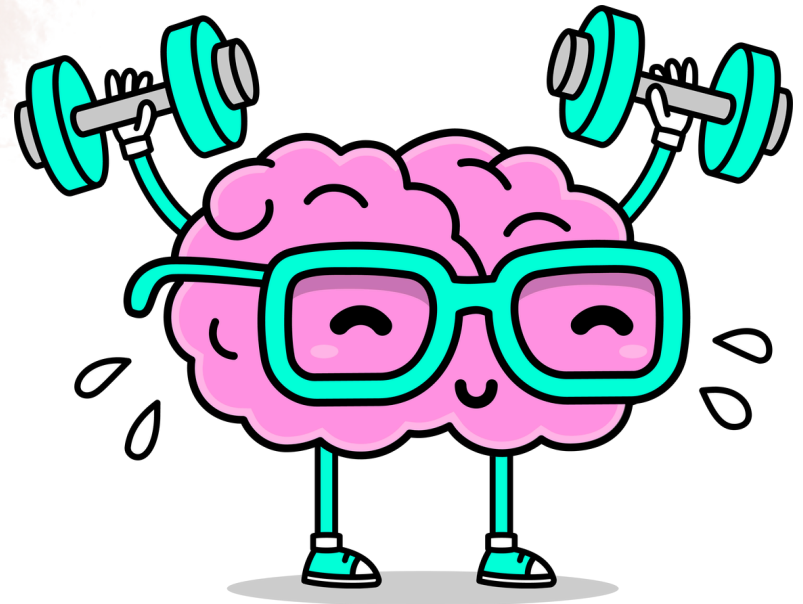
**Soms is iets
niet doen het
beste wat je
kunt doen.**

Van: “Ik moet dit volhouden”

Naar: “Ik wil keuzes maken die bijdragen aan het goed zorgen voor mezelf”

Onder de loep

- wat doe jij steeds dat jou niet verder helpt?
jouw ingesleten paadjes?
 - “waarom wil je juist ‘nu’ eten?”
 - “wat is er echt aan de hand?”
 - wat heb je wél nodig?
- Je brein trainen
- sta de komende tijd bewust eens stil op die momenten



Maak het klein

ETEN = BRANDSTOF

46 NAMEN VOOR VERBORGEN EN VERSTOPTE SUIKER



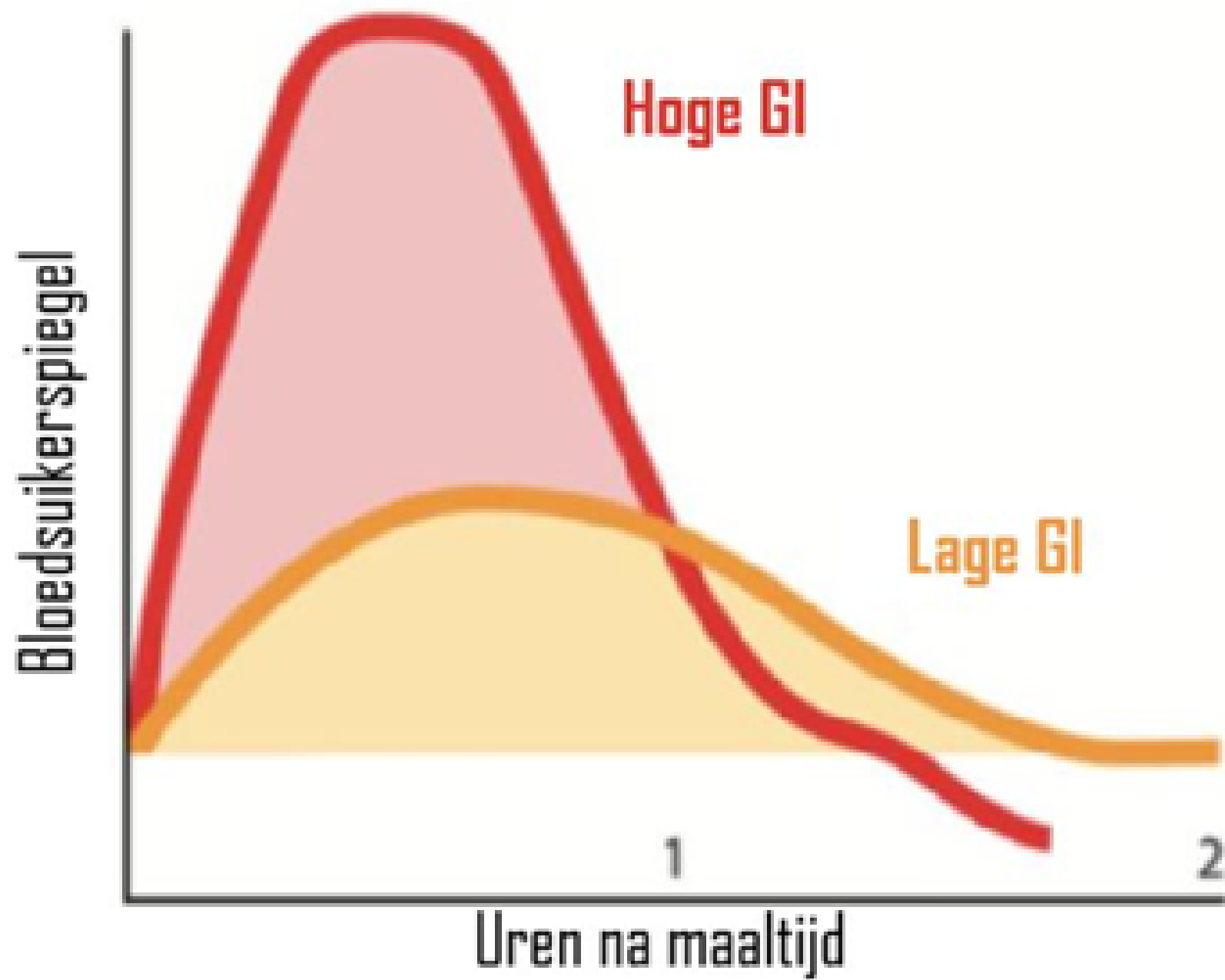
- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| Agavesiroop 1. | 24. Kristalsuiker |
| Ahornsiroop 2. | 25. Lactose |
| Basterdsuiker 3. | 26. Maisstroop |
| Bruine Suiker 4. | 27. Maissuiker |
| Cassonade 5. | 28. Maltodextrine |
| Demerara 6. | 29. Maple Syrup |
| Dextrose 7. | 30. Melasse |
| Druivensuiker 8. | 31. Melksuiker |
| Fructose 9. | 32. Moutsuiker |
| Fructosestroop 10. | 33. Palmsuiker |
| Galactose 11. | 34. Rapadura |
| Gekarameliseerde Suiker 12. | 35. Rietsuiker |
| Geleisuiker 13. | 36. Rijststroop |
| Glucose Stroop 14. | 37. Sacharose |
| Glucose-fructosestroop 15. | 38. Speltstroop |
| Hfcs (High Fructose Corn Syrup) 16. | 39. Stroop |
| Honing 17. | 40. Sucrose |
| Inuline 18. | 41. Suiker |
| Invertsuiker 19. | 42. Suikerstroop |
| Isoglucose 20. | 43. Tarwestroop |
| Kandisuiker 21. | 44. Threalose |
| Karamel 22. | 45. Vanillesuiker |
| Kitul 23. | 46. Vruchtensuiker |

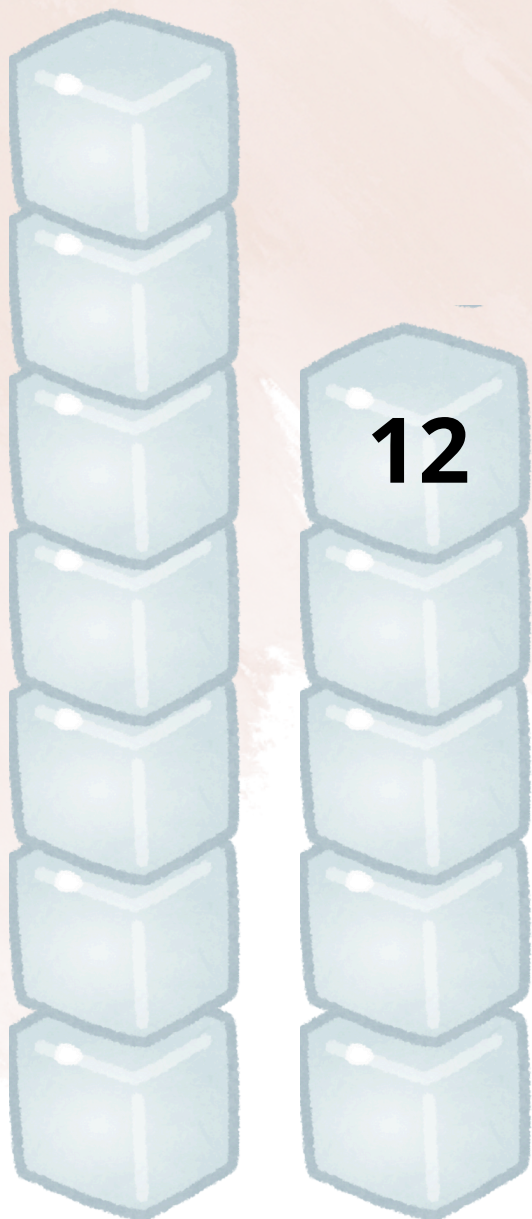


Hoe suikerverslaving werkt

DE VICIEUZE CIRKEL







Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	405 kJ (96 kcal)
Vet	2,9 g
waarvan verzadigd	2 g
Koolhydraten	12 g
waarvan suikers	11 g
Eiwitten	5,6 g
Zout	0,09 g

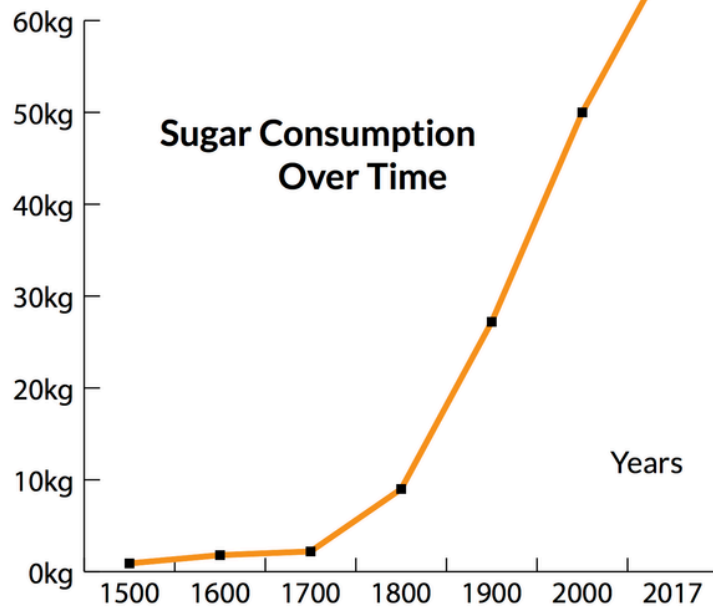


= 49,5 gram

De realiteit

Meer dan we vaak denken: 40-50 kilo p/j
1.4 miljoen NL met diabetes
+ 140 nieuwe per dag!

Sugar Consumed
per Person per Year



Honderdduizenden mensen hebben onbewust diabetes type 2: 'Extreem zorgelijk'

Door onze nieuwsredactie

10 feb 2026 om 06:54
Update: 14 min. geleden

46 reacties

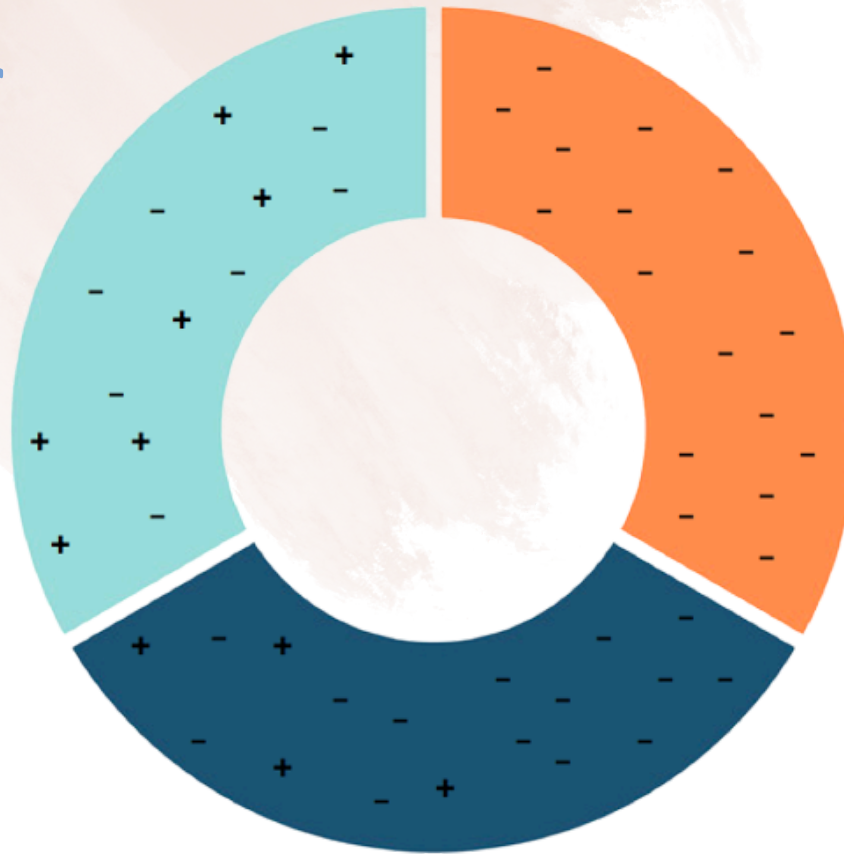
Delen

Zo'n 400.000 Nederlanders hebben diabetes type 2 zonder dat ze dat weten. Dat komt neer op een op de drie mensen met deze ziekte. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek in opdracht van het Diabetes Fonds.

Diversiteit

1: flora in de
baarmoeder

2: natuurlijke
geboorte



3: minimaal 1 jr borstvoeding

Symptomen

- een opgeblazen buik na het eten, knoop los
- altijd zin in zoet of zout
- snel moe na het eten, dutje op de bank
- wisselende ontlasting
- huidklachten
- niet snel verzadigd, er kan altijd nog iets bij
- regelmatig hoofdpijn
- stemmingswisselingen
- moeilijk in slaap komen
- allergieën



Variatie is de sleutel



CARROTS → THE EYE



WALNUTS → THE BRAIN



GINGER → THE STOMACH



FIGS → THE TESTES



TOMATOES → THE HEART



KIDNEY BEANS → THE KIDNEYS



CITRUS → THE BREAST



GRAPES → THE LUNGS



SWEET POTATOES → THE PANCREAS



AVOCADOES → THE UTERUS



Kleine actiepunten

Gevarieerder eten, meer groenten opscheppen

Meer water drinken

Eten met aandacht, zonder afleiding

Starten met een eiwitrijk ontbijtje

Wat vaker etiketten lezen

Broodbeleg “vers” stapelen

Scherper worden op je breintrucjes

Plannen + voor 3 dagen boodschappen halen

Na het avondeten een wandelingetje maken

Alleen snacks die een dikke 10 krijgen

Ga je mee op gezondheidreis?

