

Hoe houd ik mijn gewicht onder controle tijdens Carnaval?

Hebben we net alles weer onder controle na de Kerstdagen en Nieuwjaars borrels, dan dient de Carnaval zich weer aan. Dit zou nog overzichtelijk zijn als die zich zou beperken tot slechts drie dagen. Maar wat te denken van alle feestavonden die voor Carnaval plaatsvinden, dat wordt allemaal wel héél erg veel. Bovendien is alcohol een ‘trigger’ om extra vet en zout te eten. Veel mensen gaan na een avondje stappen niet voor niets nog een broodje shoarma eten of naar de frituur. De combinatie van alcohol, vet en zout is niet bevorderlijk voor je gewicht en verstoort tevens de vocht balans in je lichaam.

Als we dan ook samen met vrienden gaan feesten, is de druk van de groep om te zondigen wel heel erg groot. Het is dan heel moeilijk om nee te zeggen of maat te houden. Hieronder geef ik je enkele adviezen om de schade zo veel mogelijk te beperken.

- Neem een uitgebreid en goed ontbijt. Eet volkorenbrood, besmeerd met halvarine en belegd met kaas of vleeswaren, een melkproduct en een stuk fruit of vers geperst vruchtensap.
- Maak met jezelf een afspraak op welke dag je alcohol gaat drinken en hoeveel. Schrijf het in je agenda of op je kalender, en houdt je aan de afspraak met jezelf! Biedt aan om de andere dagen de BOB te zijn. Dat is een goede motivatie om je aan je alcoholvrije feestdag te houden.
- Bedenk van te voren hoe je dag eruit gaat zien en pas je voeding hierop aan. Probeer zo veel mogelijk van je dagelijkse inname binnen te krijgen voordat je gaat feesten. Ga je met de optocht mee, zorg dan van te voren dat je het ontbijt en de lunch hebt gegeten. Eet al je groenten en fruit van die dag bij de broodmaaltijden. Zo heb je die dag toch al je vitaminen en mineralen binnen. Mineralen zijn essentieel voor een goede vochtbalans. Kalium speelt hierbij een belangrijke rol. Kalium zorgt namelijk voor een optimale vochthuishouding en gaat vochtophoping tegen.
- Eet zo min mogelijk chips en snacks. Deze bevatten veel zout en vet. Te veel zout zorgt voor botklachten, vochtstapeling en verhoogd de bloeddruk. Als je veel zout eet verlies je minder goed vocht en zul je minder snel gewicht verliezen.
- Drink voldoende water. Het drinken van water zorgt voor een betere lichaamssamenstelling. Water in je spijsverteringsstelsel spoelt en zuivert. Wanneer je voldoende water drinkt kan de vochthuishouding makkelijker bijgestuurd en gestabiliseerd worden.
- Wissel een pils af met spa rood. Een andere handige tip is het glas pils dat half leeg is aan te vullen met de helft van een glas spa rood, vul daarna het halve glas spa rood weer aan met een half glas pils, enz. Zo ziet het voor je omgeving in ieder geval uit of je lekker mee doet. In werkelijkheid heb je op het eind van de avond maar de helft binnen aan alcohol en ook nog eens voldoende vocht aangevuld. Je kunt dit overigens alleen doen met water ‘met’ prik. Want zonder prik ‘slaat het bier dood’.

- Neem voldoende nachtrust. Je lichaam herstelt beter bij voldoende nachtrust, zo kun je weer fit deelnemen aan volgende feestelijke activiteit.
- Maak daar waar het kan gezonde(re) keuzes en pak na Carnaval zo snel mogelijk de draad weer op. Wacht niet tot morgen, je kunt elk moment van de dag weer starten met gezond eten.

Geniet van Carnaval en ... drink met mate. Met 'minder' alcohol geniet je net iets 'meer'.