

Fabels en Feiten

Overgewicht:

* Na 20.00 uur mag je niets meer eten, anders word je dik! Fabel
Ook 's nachts verbruikt u energie! Hoe wilde u anders warm blijven?? De darmen zijn 's nachts wel minder actief. Het gaat er meer om wat u eet na 20.00 uur...

* Een eierkoek of ontbijtkoek zijn goed om af te vallen. Fabel
Kun je eigenlijk wel iets eten om 'af te vallen'?? nee, natuurlijk niet, een beetje flauw natuurlijk, maar deze producten bevatten best veel energie. Kijk op de verpakking: hoeveel levert iets per stuk?

* Regelmatig eten helpt om af te vallen. Feit
In zekere zin is dit zo: regelmatig eten van de basisvoeding zoals brood, fruit, melkproducten, zorgt voor een stevige basis waardoor je niet zo'n trek hebt. Maaltijden overslaan zorgt vaak voor snaaien tussendoor.

Obstipatie/diarree:

* Banaan en ontbijtkoek 'stoppen'. Fabel
Dit is nooit bewezen. Het enige wat stopt is rijstwater.

* Als je diarree hebt, moet je wit brood en thee eten. Fabel
Nee, eet gewoon dat wat je lekker vindt. Vermijdt te veel suikers en eet juist vezels.

* Bij antibiotica namen, helpt 'probiotica' tegen diarree. Feit
Dit is een vrij goed bewezen effect. Antibiotica veroorzaakt vaak diarree ; probiotica vermindert dit effect.

Cholesterol:

* Mayonaise is slecht voor je cholesterol. Fabel
Mayonaise is gemaakt van onder andere olie. gezond dus. Het is natuurlijk wel calorierijk!

* Pinda's passen in een cholesterolverlagend dieet. Feit
Het liefst natuurlijk zoutloze pinda's of pelpinda's... Tevens zijn pinda's erg calorierijk. Pinda's zijn net wat minder gezond dan noten, maar ze zijn niet 'vreselijk' rijk aan verzadigd (slecht) vet.

* Plantaardig vet is nooit erg bij een te hoog cholesterol. Fabel
Helaas, de plantaardige vetten uit cacao (chocola) en kokos Zijn erg rijk aan verzadigd vet.

Meer weten? Maak eens een afspraak! Uw dieet kan er aantrekkelijker op worden met meer praktische adviezen!