

Smartsize me, afvallen op een slimme manier

In 2016 heb ik meegedaan met een onderzoek met Smartsize me. Deze methode is door de VU Amsterdam ontwikkeld. Het is een evidence based methode om gewicht te verliezen. Sindsdien gebruik ik veel tips en trucs uit dit programma tijdens mijn begeleiding. En leek het me tijd om jullie hier meer over te vertellen.

Wat is Smartsize me?

Smartsize me helpt mensen om portiecontrolestrategieën te ontwikkelen. Dat is nodig, omdat veel keuzes (85%) qua eten en drinken onbewust gebeuren. En aangezien we 200 eetbeslissingen per dag maken, zijn dat er veel in ons onbewuste systeem. Smartsize me helpt om juist vanuit onze voorste helft van onze hersenen (gebied waar controle zit) deze beslissingen te maken. Het is ook nodig omdat onze porties sinds de jaren '70 groter zijn geworden. Dat begon in die tijd met de grotere flessen frisdrank van 1,5 liter, daarvoor waren het flessen van 1 liter.

Maar ook onze serviezen (borden, kopjes, kommen, glazen) zijn groter geworden. Supermarkten zijn dichterbij, vaker en langer open en bieden veel meer keus. Teveel keus. Er zijn meer fastfood ketens. Zij werken met het klein, middel, groot principe. De grotere portie wordt relatief goedkoper aangeboden, zodat je verleid wordt om voor de grotere portie te gaan. Maar de huidige medium portie is de vroegere grote portie. Dus op die manier krijgen we met de middelgrote portie ongemerkt al meer binnen.

Tel daarbij op dat ongezonde voeding in de laatste 10 jaar gemiddeld goedkoper is geworden en gezonde voeding (groenten, fruit, noten, vis) duurder. Dat maakt kiezen voor gezond lastiger.

Moeten mijn collega's en jullie het dan maar opgeven om gezond eten en leven te promoten? Nee, tuurlijk niet. Frustrerend is het soms wel. Maar we kunnen mensen de handvaten bieden om met deze obesogene omgeving om te gaan. En dat kan dus onder andere met Smartsize me.

Je kunt op verschillende vlakken Smartsizen:

- Inkoop

Het is een feit dat als er meer in huis is (ofwel een grotere portie) dan gaat dit product sneller op. Dat geldt voor voeding, maar ook voor wasmiddel en wc papier. Voordeelverpakkingen lijken qua prijs gunstig, maar maakt dat we er meer van eten, of meer van gebruiken en dus sneller opgaat. Tips tijdens en bij de **inkoop** kunnen zijn:

- * Maak een boodschappenbriefje en probeer je eraan te houden. Visualiseer de route in de winkel.
- * Neem de hoeveelheid of portie die je nodig hebt. Laat je niet verleiden door voordeelverpakkingen of 2 voor de prijs van 1.
- * Haal de lekkernijen waardoor je verleid wordt niet standaard in huis.
- * Koop niet alvast wat lekkers voor toekomstige of onverwachte gelegenheden.

- Voorraadbeheer

Niet in het zicht betekent niet of minder eten. Dus bewaar verleidelijke lekkernijen goed verpakt, uit het zicht en buiten handbereik. Klinkt logisch...

Andere tips:

- * leg alleen gezonde voedingsmiddelen (fruit en/of groenten) in het zicht.
- * hou bepaalde plekken (auto, bureaulade) snoepvrij.

- Tips bij de **bereiding** zijn gericht op energiedichtheid. Producten met een lage energiedichtheid bevatten doorgaans weinig vet, weinig suiker, veel water. Dus: gebruik minder vet of een minder vette variant, gebruik minder suiker, voeg groenten toe, verander de verhouding groenten-aardappel/ pasta/ rijst- vlees en kies voor energiearme kooktechnieken, zoals koken, stomen, grillen en in de oven bereiden.

- Maar ook in de keuken de maaltijd opscheppen, alleen groenten/ salade op tafel.

- **Mindfull eten**, ofwel eten met aandacht.

Dit helpt ons om verzadiging beter en eerder op te merken en daardoor onze portie te verkleinen. Door met aandacht te eten, is de duur van ons verzadigingsgevoel langer. En stimuleert het daardoor ook om minder of niet tussendoor te eten.

Praktische tips zijn: aan tafel eten. Geen storing van TV, computer, tablet of telefoon. Niet rechtstreeks uit de (koel)kast eten. Maar bijv. ook chips in een bakje doen, de zak meteen weer opbergen. Sla proefschaaltjes bij bakker/ slager/ supermarkt over. Snoep niet van het broodbeleg tijdens het beleggen of tussendoor.

Dit is zo een greep van de tips uit Smartsize me. Als je het leest, dan zijn het hele gewone, goed toepasbare adviezen. Het leuke is dat iedereen net de tip eruit kan halen die voor hem of haar van toepassing is. En mensen dus tot de conclusie komen dat ze op sommige vlakken al best goed Smartsizen, maar op andere vlakken nog te verbeteren valt. Vandaar: Smartsize me, afvallen op een slimme manier.