



Dag cola. Dag M&M's...

tot nooit meer ziens

Een cola light-verslaving, witte pasta, zakken snoep... Viva's Jessica van Zanten (34) verruilde haar ietwat volle eetpatroon voor het andere uiterste: een übergezonde variant met spelcrackers, lijnzaad en een handje paranoten. Appeltje-eitje? Niet echt.

**EEN DAG UIT JESSICA'S
OUDE EETPATOORN**

Ontbijt: volkoren croissant en jus d'orange van AH to go.
Tussendoor: fruit.
Lunch: wit bolletje met kroket met mosterd en mayo, bruine boterham met kaas, soep, blikje cola light.
Tussendoor: fruit, zakje chips, dropjes of M&M's, blikje cola light.
Avondeten: verse tortellini met champignons, crème fraîche, Parmezaanse kaas, salade, karnemelk.
Avondsnack: fles cola light en snoep (zoals potje salmiak, zoute rijen, spekjes, drop, etc.)
Plus: hele dag door water.

Op de Viva-redactie hebben we een bijzondere manier om onze middagdip te verdrijven, namelijk door het lezen van het eetdagboek van een BN'er. Onze favoriete rubriek uit tijdschrift Grazia geeft een kijkje in het eetpatroon van Hollandse A-, B- en C-sterren. En wat is er nou heerlijker dan meesmulen met de (soms rare) eetgewoontes van een ander?

Thuis stopte ik me vol met koeken, nootjes en wat nog meer voorhanden was

Zo weten we nu dat actrice Miryanna van Reeden als dessert drie (!) Engelse dropjes eet, schrijfster Heleen van Royen op haar kop krijgt van de diëtiste omdat ze te veel verzadigd vet eet ('Spekreepjes, sausjes, volvette kaas en croissants.' Foei Heleen!) en dat ex-model Paulien Huizinga een handje paranoten snoept. (Wat de f*** zijn paranoten? vroegen wij ons daarop af).

Ons favoriete eetdagboek is dat van Vivian Reijs, voorheen mevrouw John Ewbank. Zij heeft gezond eten tot kunst verheven. Zo ontbijt ze met een glas water met citroen, vers fruit met lijnzaadjes en groene thee. Luncht ze met twee speltboterhammen met kipfilet, rauwkost en een beetje hummus. Tussendoor snackt ze met een paar amandelen en wat gedroogde abrikozen. Gelukkig gooit Viv zo nu en dan alle remmen los: "Ik zondig met een paar happen van een puur chocoladetaartje." Afijn, met een blikje cola light in mijn rechterhand en een zakje M&M's binnen handbereik lachte ik voluit mee als Viva-collega Fleur dit eetdagboek op gedragen toon én met Goois accent voorlas. Lachte ja. Want sinds vorig voorjaar heb ik mezelf ontpopt tot een ware *health freak*.

Vanaf mijn puberteit heb ik nooit een makkelijke verhouding met eten gehad. **Ik was altijd een stevig kind, niet dik, maar zeker niet recht en hoekig. Noem het curvalicious.** De verhoudingen van mijn lichaam waren goed (zie ik nu), maar zodra ik borsten, billen en heupen kreeg, had ik het gevoel dat ik te zwaar was. In mijn puberteit ontwikkelde ik uit verveling en doordat ik niet lekker in mijn vel zat een raar eetpatroon. Zodra ik uit school thuiskwam, stopte ik me vol met brood met hagelslag, roze koeken, nootjes, chips en wat nog meer voorhanden was. Dat schransen ging allemaal in het geniep. In *no time* was ik zeventien kilo zwaarder en diep ongelukkig.

Met opmerkingen als: 'Zou je dat nou wel doen?' heeft hij me voor heel wat chips behoed

Elke maandag nam ik me voor niet meer te snoepen, wat jammerlijk mislukte. Weight Watchers, een praatgroep en een diëtiste kwamen voorbij, maar verlostten me ook niet van mijn kilo's. Door alles wat ik over diëten las, wist ik inmiddels zo veel over voeding dat ik uiteindelijk met een zelf ontwikkeld dieet en veel sporten mijn overtollige kilo's kwijt raakte. Ik at weer gezond, maar had de neiging naar vet en zoet te grijpen, zodra ik me verdrietig of gespannen voelde. In de loop van de jaren schommelde ik daarom altijd zo'n vijf kilo boven mijn streefgewicht. Dat de cijfers op de weegschaal niet mijn ultieme gewicht aangaven, frustreerde me.

Toen ik samenwoonde, fungeerde mijn vriend als een soort real life Weight Watcher. Met opmerkingen als: "Zou je dat nou wel doen?" en "Straks baal je weer" heeft hij me voor heel wat zakken chips en repen pure chocolade behoed. Maar het frustreerde ook: ik mag toch lekker zelf weten wat ik eet? **Toen mijn relatie uitging, lachte de vrijheid naar onbeperkt schransen me dan ook zonnig tegemoet.** Niemand die let op wat ik eet: heerlijk! Een bakje chips? Waarom niet de hele zak? En sporten? Wat dacht je van met vriendinnen de kroeg in? Je raadt het al: binnen vijf jaar tijd at ik alles en nog een beetje meer er weer aan.

Een heel grote plaat voor mijn kop voorkwam dat ik zag waar ik mee bezig was. Maar vakantiefoto's en broeken die niet meer over mijn heupen pasten, logen niet. Ook voelde ik me steeds slomer en minder fit. Af en toe deed ik een lijnpoging. Maar als Sonja Bakker zei dat ik een blokje pure chocolade mocht, at ik de hele reep op. Maat houden was nooit mijn sterke punt. Om te voorkomen dat de weegschaal drie cijfers aan zou geven, wist ik dat er écht iets moest veranderen. Mijn enige redmiddel zag ik in een compleet ander eetpatroon >



Het regime waar Jessica zich van voedingsdeskundige Tessa aan moet houden, ligt er niet om. Jessica: "Van veel producten die ik moest eten, wist ik niet eens wat het was – laat staan waar ik ze moest kopen."

en voeding. En voedingsdeskundige Tessa van der Steen ging me daar bij helpen. Na twee blikken op mijn eetdagboek zag ze mijn grote probleem: te veel koolhydraten (= suikers). 's Morgens at ik knäckebröd, 's middags

Ik wilde het niet meteen aan mijn collega's vertellen. Wat als ik het weer niet volhield?

brood en 's avonds pasta, rijst of aardappelen. Tussendoor snackte ik snoep of chips. Alles overspoeld met liters cola light. Van die cola light-verslaving wilde ik sowieso af. Volgens mij kon het drinken van nepsuikers niet goed zijn. Tessa: "Die nepsuikers geven een seintje aan je hersenen dat er zoet aankomt. Maar doordat er niks komt, heb je daarna vaak een vreetkick." Heel herkenbaar. Ik heb genoeg avonden op de bank gelegen met een fles cola light en een zak snoep naast me. Zaak was dan ook de (nep)suikers uit mijn menu te schrappen. Mijn *no list* werd: suiker, zoetstoffen, glucosefructosestroop, koemelk of kaas, tarwe, gist, maïs en wortels. Daarvoor in de plaats stond er onder andere speltcrackers, zuurdesembrood, tahin (sesampasta), kokosboter, lijnzaad, pompoenpitten, ongezoeten en ongebakken noten en gedroogd fruit op mijn boodschappenlijst. Volgens Tessa moest ik de ingrediënten op producten goed checken, omdat er in heel veel producten verborgen suikers zitten. Ook zit in zogenaamde light-producten meestal geen vet, maar wél heel veel suiker voor de smaak.

Veel van de producten die ik moest eten, kende ik niet. Ze bleken alleen verkrijgbaar in de natuurwinkel. Tja, de natuurwinkel. Ik had net als velen het beeld dat daar uitgehongerde geitenwollensokkentypes komen die alleen macrobiotisch en onbespoten voer eten. Dat bleek mee te vallen. De eerste periode was het een zoektocht naar de juiste producten. In de normale supermarkten lette ik zoals 'de juf' had gezegd op de ingrediënten op de verpakking en dat was schrikken. In mijn favoriete mayonaise, ketchup en augurken zat suiker. In een '0% vet'-drink-yoghurt ook. Ik ontdekte dat de meeste vruchtensappen uit maar een klein percen-tage vruchtensap bestaan, de rest is water en suiker. En ook aan veel ontbijtgranen is suiker toegevoegd. Gelukkig had ik een weekmenu waarmee ik kon variëren zodat ik niet te veel hoefde na te denken over iedere hap die ik nam.

Op dag één van mijn nieuwe eetpatroon (een dieet noem ik het liever niet), wilde ik het niet direct aan mijn collega's vertellen. Want wat als ik het – weer eens – niet zou volhouden? Maar toen ze mijn bord overladen met sla, avocado, zonnebloempitten, ei en speltcracker met hummus zagen, wisten ze genoeg. En dat was ook wel weer fijn, omdat ze hielpen op momenten dat ik het zwaar had. Al vielen die mee. Omdat ik om de tweeënhalf uur moet eten, heb ik eigenlijk geen honger. Het enige waar ik echt van moest afkicken, was cola light. **Om klokslag half vier kreeg ik een cola light-craving en moest ik mezelf inhouden om niet naar de frisdrankautomaat te rennen.** Dat afkicken duurde welgeteld een week. Nu drink ik water of spa rood. En, als ik mezelf wil trakteren, aangelengde diksap of 100 procent echte peren- of appelsap. Eigenlijk ging de hele omschakeling naar ge-

NIEUWE EETPATOON (ALLERSTRENGSTE DAG)
Ontbijt: theelepel kokosolieboter, een greensmoothie van twee stuks seizoensfruit, twee handen blad-spinazie en twee eetlepels lijnzaad.
Tussendoor: speltkoek van Billie's Farm met thee.
Lunch: salade met avocado en tonijn, twee speltcrackers, hummus.
Tussendoor: drie gedroogde abrikozen en een handje amandelen, walnoten of paranoten.
Avondeten: omelet van twee eieren, shiitake, kikkererwten, tomaat, spinazie en een handje pompoenpitten, karnemelk.
Avondsnack: Greensmoothie van twee stengels selderij, bevroren fruit of een handje pompoenpitten als snack.
Plus: hele dag door water.

Voordat ik het wist, zat ik drie keer per week aan een zak 'gezonde' chips

zond eten makkelijker dan ik gedacht had. Doordat ik alleen maar gezonde spullen in huis had, kon ik ook niet naar 'fout' voedsel grijpen. In de supermarkt vermeed ik de eerste weken het snoepgangpad, maar later liep ik er doorheen zonder met mijn ogen te knippen. Ik voelde me schoner van binnen en ik had geen stress omdat ik niet zondig. Maar het belangrijkste wat telt, is het resultaat. Binnen drie maanden viel ik acht kilo af en zat ik lekkerder in mijn vel. Ook mijn omgeving zag het; volgens hen straalde ik.

Op vakantie met een koffer vol gedroogde abrikozen en speltcrackers? Nee dus!

Ging het dan allemaal van een leien dakje? Helaas. Wat is een sprookje zonder *happy end*, wat is Nick zonder Simon en wat ben ik zonder eedip zou ik bijna zeggen. Het werd zomer met de daarbij behorende verhoogde terras-bezoeken, feestjes en het WK-voetbal. **Dus ik dronk meer bier – ik mocht twee alcoholische drankjes per week – en af en toe schoof ik ook weer eens een bitterbal naar binnen.** En op vakantie met een gevulde koffer vol lijnzaad, gedroogde abrikozen en speltcrackers zag ik niet zitten. Dus pasta en pizza vonden makkelijker de weg naar mijn mond en toen ik ontdekte dat ze bij de plaatselijke buurtsuper elke dag de meest overheerlijke croissants hadden, was het hek van de dam. Na de vakantie probeerde ik mijn gezonde eetpatroon weer zo goed mogelijk op te pakken. Maar toen ontdekte ik de biologische chips en de biologische mayo zonder suiker. En voordat ik het wist, zat ik niet een keer maar drie keer per week aan een zak 'gezonde' chips.

Inmiddels zit ik op een lightversie van mijn gezonde 'regime'. Om nog meer af te vallen, moet ik terug naar de striktere variant. Toch ben ik blij met wat ik nu al bereikt hebt. Vroeger voelde ik me een groot deel van de tijd schuldig over wat ik had gegeten. Of maakte ik me druk om wat ik moest eten. Dat heb ik nu niet meer. Ik ben nog steeds acht kilo kwijt, soms zit er een kilootje bij, maar die is er dan ook zo weer van af. En het meest trots ben ik op het feit dat ik al negen maanden geen cola light heb gedronken en niet meer heb

ADVERTENTIE

COLOURFUL CATWALK LOOKS

Creëer zelf de kleurrijke catwalk looks met hulp van Max Factor's make-up artist Marie-Sophie Steenaert.

Mysterious Midnight look

“Met het gebruik van kleurencombinaties kun je elke look creëren die je wilt. Wil je gedurfd en uitdagend, of juist verleidelijk maar ingetogen? Met de nieuwe Max Colour Effect Collectie kan het allemaal. Helemaal hot dit seizoen is de Mysterious Midnight look, waarmee je een mysterieuze, spannende sfeer neerzet. Ideaal voor een avondje uit.”

Creëer het zelf!

- Stap 1** Breng eerst Second Skin Foundation aan voor een egale dekking die er natuurlijk uitziet.
- Stap 2** Gebruik 'deep blue' van Trio Eyeshadow op je ooglid tot onder je wenkbrauw. Vul je ooglid verder in met Smokey Eye Effect Indigo Mist. Voeg het Midnight effect toe met Kohlpencil black en False Lash Effect Mascara.
- Stap 3** Kleur je lippen opvallend rood met Max Effect Lipgloss Rubylicious.

FINISHING TOUCH: Maak de look af met Max Effect Mini Nailpolish in Cloudy Blue.

MAX FACTOR
MAX COLOUR EFFECT