



Hand-out Coachingssessie D

Voeding bij Stoppen met Roken

Wout Peters

Behandelaar Rookvrij & Fitter



Thema D Voeding

1 – Waarom gaat deze les over vetten en suikers?

Welkom bij deze coachingsessie over voeding bij het stoppen met roken! Deze Hand-out hoort bij de online coachingsessie **C & D** van Rookvrij & Fitter.

Wat je eet heeft direct invloed op hoe je je voelt. En hoe je je voelt, bepaalt hoe makkelijk of moeilijk het is om rookvrij te blijven.

Als je stopt met roken, verandert er veel in je lichaam. Je stofwisseling past zich aan. Je hebt soms meer trek. Je energieniveau schommelt. Voeding kan je daarbij helpen.

Wat leer je in deze hand-out?

1. Wat suiker doet in je lichaam
2. Wat vetten doen in je lichaam
3. Hoe je van suikerverbrander naar vetverbrander gaat
4. Praktische tips en dagmenu's
5. Een 7-dagenplan om stap voor stap te veranderen

Reflectie: Hoe eet jij nu?

Denk even na over de volgende vragen:

- Wat eet je meestal als ontbijt?
- Hoe vaak eet je tussendoor?
- Grijp je soms naar eten als je trek hebt in een sigaret?
- Hoe voel je je na het eten: energiek of moe?

Schrijf je antwoorden op. Er is geen goed of fout. Het gaat erom dat je bewust wordt van je huidige gewoontes.

2 - Suiker als brandstof: de korte, snelle sprint

Wat is suiker?

Suiker is een snelle brandstof voor je lichaam. Je lichaam zet suiker om in energie. Dat gaat heel snel. Daarom noemen we het: de korte, snelle sprint.

Als je suiker eet, stijgt je bloedsuiker snel. Je voelt je even alert en energiek. Maar daarna daalt je bloedsuiker ook weer snel. Dan voel je je moe, prikkelbaar of krijg je weer trek.

Suiker en stoppen met roken

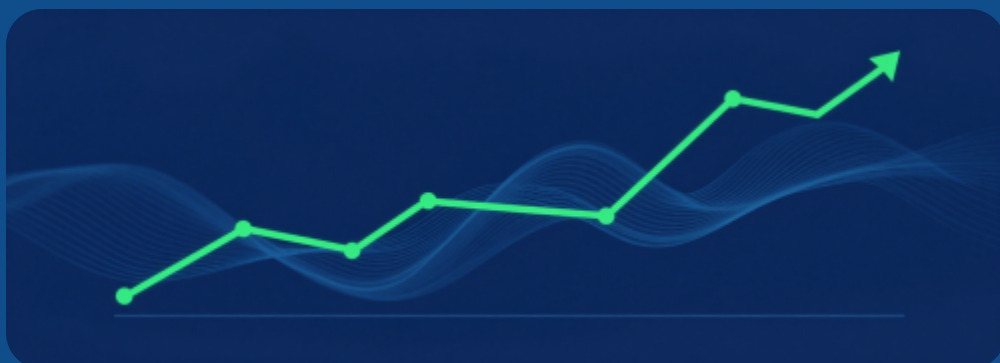
Als je stopt met roken, zoekt je lichaam naar andere manieren om je goed te voelen. Suiker geeft een kort geluksgevoel. Daarom grijpen veel mensen naar snoep, koek of frisdrank.

Het probleem: suiker geeft een korte piek, gevolgd door een dip. In die dip krijg je sneller een craving. Zo kom je in een vicieuze cirkel.

De bloedsuiker-achtbaan

1. Je eet iets zoets (koek, snoep, frisdrank, wit brood)
2. Je bloedsuiker stijgt snel
3. Je alvleesklier maakt insuline aan
4. Insuline brengt de suiker naar je cellen
5. Je bloedsuiker daalt snel
6. Je voelt je moe, hebt weer trek en krijgt een craving (trek in een sigaret).

Hoe vaker je suiker eet, hoe vaker je in deze achtbaan zit.



3 – Vetten als brandstof: de rustige, lange wandeling

Wat zijn vetten?

Vetten zijn een langzame, stabiele brandstof voor je lichaam. Je lichaam verbrandt vetten rustig en gelijkmatig. Daarom noemen we het: de rustige, lange wandeling.

Als je gezonde vetten eet, blijft je bloedsuiker stabiel. Je hebt langer energie. Je voelt je rustiger en hebt minder trek in roken, dus minder cravings.

Vetten en stoppen met roken

Vetten helpen je om:

- Langer verzadigd te blijven
- Minder last te hebben van cravings
- Stabieler in je energie te zijn
- Minder te snacken

Dat maakt stoppen met roken makkelijker!

Welke vetten zijn goed?

Gezonde vetten:

- Avocado
- Olijfolie (extra vierge)
- Noten (walnoten, amandelen, pecannoten)
- Vette vis (zalm, makreel, haring)
- Eieren
- Kokosolie
- Roomboter (met mate)
- Kaas 48+ (met mate)



3 – Vervolg: zenuwstelsel en persoonlijke situatie

Je zenuwstelsel en vetten

Je lichaam heeft twee standen:

- **Actiemodus** (sympathisch zenuwstelsel): alert, gespannen, klaar om te reageren.
- **Rustmodus** (parasymphathisch zenuwstelsel): ontspannen, herstel, rust.

Als je veel suiker eet, staat je lichaam vaker in de actiemodus. Je bent onrustig, gespannen en prikkelbaar. Dat maakt stoppen met roken moeilijker.

Als je meer gezonde vetten eet, komt je lichaam vaker in de rustmodus. Je voelt je kalmer, slaapt beter en hebt minder cravings.

Waarom waren mensen vroeger rustiger?

Vroeger aten mensen meer natuurlijke vetten: boter, eieren, vette vis, noten. Er was minder suiker en minder bewerkt voedsel. Mensen hadden stabielere energie en minder onrust.

Persoonlijk: Jouw vetinname

Beantwoord deze vragen:

- Hoeveel gezonde vetten eet je per dag?
- Welke vetten uit de lijst eet je al?
- Welke vetten zou je willen toevoegen?
- Ben je bang voor vetten? Waarom wel of niet?

Samenvatting:

- Vetten zijn een langzame, stabiele brandstof.
- Je bloedsuiker blijft stabiel.
- Je hebt minder trek en minder cravings.
- Je zenuwstelsel komt in de rustmodus.
- Gezonde vetten zijn goed voor je hersenen, hormonen en energie.

4 – Van suikerverbrander naar vetverbrander

Wat betekent dit?

De meeste mensen zijn suikerverbranders. Je lichaam gebruikt vooral suiker als brandstof. Je hebt vaak trek, je energie schommelt en je grijpt snel naar iets zoets.

Een vetverbrander gebruikt vooral vetten als brandstof. Je hebt stabiele energie, minder trek in roken en je voelt je rustiger.

Hoe word je een vetverbrander?

Stap 1: Verminder suiker

- Minder snoep, koek, frisdrank en wit brood.
- Vervang zoete tussendoortjes door vezels, vetten & eiwitten, zoals noten of groente.

Stap 2: Eet meer gezonde vetten

- Voeg avocado, noten of olijfolie toe aan je maaltijden.
- Kies vette vis 2x per week.

Stap 3: Eet voldoende eiwitten

- Eieren, kip, vis, peulvruchten, volle kwark.
- Eiwitten houden je lang verzadigd.

Stap 4: Eet veel groenten

- Groenten vullen je bord zonder veel suiker.
- Kies voor gevarieerde kleuren op je bord.

Stap 5: Eet op vaste tijden

- 3 maaltijden per dag, op vaste momenten.
- Intermittend Fasten is gezond!

Belangrijk:

Het gaat niet om perfectie. Elke kleine stap helpt. Begin met 1 verandering per week.

4 - Praktische dagmenu's

Dagmenu 1 - Basis

Ontbijt:

- Volle yoghurt met walnoten, zaden en lijnzaadolie + blauwe bessen
- Kopje groene thee of koffie (zonder suiker)

Lunch:

- 2 sneetjes volkoren brood met roomboter, avocado, groente-omelet en tomaat
- Glas water

Tussendoor:

- Handje ongebrande noten, zoals walnoten, pecannoten, amandelen + glas water

Avondeten:

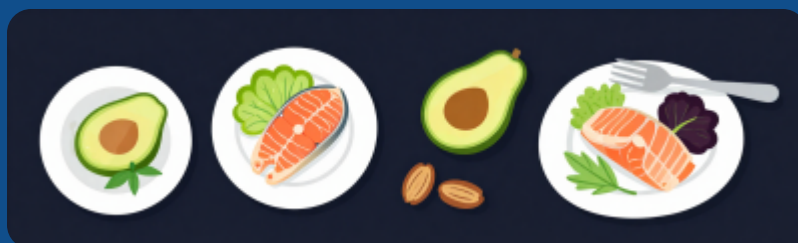
- Rauwkost met scheutje olijfolie
- Zalm uit de oven met broccoli en zoete aardappel

Avond:

- Kopje kruidenthee en stukje pure chocolade (80%+)

Tip: Bereid je maaltijden de avond ervoor voor.

Zo voorkom je dat je in een druk moment naar ongezonde snacks grijpt.



4 - Praktische dagmenu's

Dagmenu 2 - Variatie

Ontbijt:

- Roerei (2 eieren) met avocado en tomaat
- Kopje koffie of thee (zonder suiker)

Lunch:

- Salade met tonijn, olijfolie, ei en groenten
- Glas water met citroen

Tussendoor:

- Stukje kaas met een paar walnoten

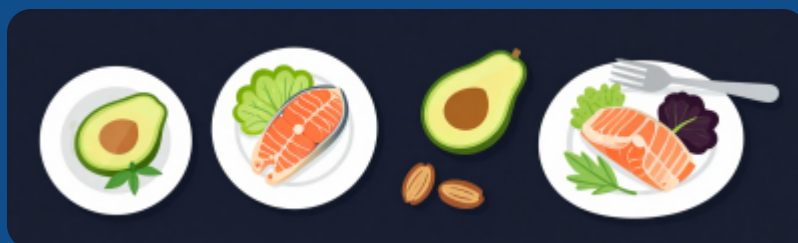
Avondeten:

- Kip uit de oven met geroosterde groenten en olijfolie
- Bloemkoolpuree met roomboter

Avond:

- Kopje rooibosthee en handje amandelen

Tip: Kook extra groenten bij het avondeten, dan heb je de volgende dag al een gezonde basis voor je lunch.



Module 4 - Oefening: Maak je eigen reset-dag

Wat is een reset-dag?

Een reset-dag is een dag waarop je bewust kiest voor gezonde vetten en zo min mogelijk suiker. Het is geen streng dieet, maar een oefendag om te ervaren hoe je je voelt zonder suiker.

Opdracht: Stel je eigen reset-dag samen

Gebruik de dagmenu's als voorbeeld. Vul hieronder je eigen plan in:

Ontbijt:

-
-

Lunch:

-
-

Tussendoor:

-

Avondeten:

-
-

Avond:

-

Checklist voor je reset-dag:

- Ik heb gezonde vetten in elke maaltijd
- Ik drink minimaal 6 glazen water
- Ik eet geen snoep, koek of frisdrank
- Ik eet op vaste tijden (3 maaltijden)
- Ik heb vezels en eiwitten bij elke maaltijd

5 - Jouw 7-dagenplan: stap voor stap rust in je lijf

Waarom een 7-dagenplan?

Verandering gaat het beste in kleine stappen. Dit plan helpt je om elke dag iets kleins aan te passen. Na 7 dagen heb je al een stevige basis.

Persoonlijke situatie vooraf:

Beantwoord deze vragen:

- Hoeveel suiker eet ik per dag?
- Hoeveel gezonde vetten eet ik?
- Hoe stabiel is mijn energie?
- Hoe vaak heb ik trek tussendoor?

Het plan:

Dag 1 - Bewustwording

Schrijf op wat je eet en drinkt. Let op: wanneer eet je suiker?

Dag 2 - Water

Drink minimaal 6 glazen water. Vervang frisdrank door water.

Dag 3 - Ontbijt aanpassen

Kies een ontbijt met vetten en eiwitten (volle yoghurt + noten, of eieren).

Dag 4 - Tussendoortjes

Vervang zoete snacks door noten of groente met hummus.

Deiday	Weekly	Tunday	Duast	Diveaay
    	     		     	   

Module 5 – Jouw 7-dagenplan (vervolg)

Dag 5 – Lunch aanpassen

Kies een lunch met gezonde vetten: salade met olijfolie, avocado of noten. Vermijd wit brood en zoet beleg.

Dag 6 – Avondeten aanpassen

Maak een avondmaaltijd met vette vis of kip, veel groenten en een scheutje olijfolie. Laat de pasta of rijst een keer weg.

Dag 7 – Volledige dag zonder suiker

Vandaag eet je de hele dag geen toegevoegde suiker. Gebruik je dagmenu als leidraad. Let op hoe je je voelt!

Reflectie na 7 dagen

Beantwoord deze vragen:

- Hoe is mijn energie nu vergeleken met een week geleden?
- Heb ik minder trek tussendoor?
- Hoe vaak had ik een craving?
- Wat vond ik makkelijk? Wat was lastig?
- Welke verandering wil ik volhouden?

Tips voor vervolg

- Begin elke week opnieuw met dag 1
- Kies elke week 1 nieuw gerecht met gezonde vetten
- Drink genoeg water (minimaal 6 glazen per dag)
- Wees niet te streng voor jezelf
- Vraag hulp als het uitdagend wordt
- Vier je successen, hoe klein ook!



Succes met je nieuwe voedingsgewoontes!
Je hebt een belangrijke stap gezet richting meer
rust en energie in je lichaam.



Dagelijkse ondersteuning & contact:

Je kunt dagelijks deelnemen aan de online sessies.
Je mag de sessies zo vaak volgen als je wilt. Herhaling helpt!

Persoonlijk contact met Wout Peters:

Mail of app gerust als je vragen hebt!
E-mail: wout@rookvrijenfitter.nl
Telefoon: 06-2677867
Website: <https://rookvrijenfitter.nl/vaals/>

