



MIJN KRACHT

***Tamara maakt Nederland
bewuster en gezonder***

Tamara de Weijer (39) is huisarts en zet voeding en leefstijl sinds tien jaar in bij haar werk als huisarts in de praktijk. Ze is oprichter van de vereniging Arts en Leefstijl en regelmatig te zien en te horen in de media. Met haar man en twee dochters woont zij in de buurt van Amersfoort. Tamara vertelt...

Ik werk al ruim zes jaar als huisarts. Dit doe ik nu twee dagen per week in een praktijk in Amersfoort. Gelukkig bij een huisarts die voeding en leefstijl super belangrijk vindt. Daar kan ik wel helemaal mijn ei in kwijt.

Voorheen werkte ik in praktijken waar ze het toch wel erg vreemd vonden wat ik deed. Ik mocht het doen, maar niemand was echt enthousiast. De huisarts voor wie ik nu werk vindt het fantastisch en ik mag helemaal los gaan daar. Er is interesse voor wat ik doe en het wordt gewaardeerd.

Interesse in voeding en leefstijl

Tien jaar lang ben ik bezig geweest met lijnen, door middel van Modifast, SlimFast, Herbalife en vele andere diëten. Dat hield ik dan drie weken vol en dan dacht ik: 'Laat maar, ik ben moe, heb honger en word er chagrijnig van. Dan maar een beetje dikker.'

Vanaf mijn vijftiende heb ik een prikkelbare darm en veel last van klachten. Een opgezette buik, veel krampen en de stoelgang liep ook niet lekker.

Een huisarts die een keer op kraamvisite kwam vertelde iets over voeding en we hebben twee uur zitten praten. Over gezonde, onbewerkte voeding, dicht bij de natuur.

Ik ben meer mediterraan gaan eten en merkte al snel dat mijn stoelgang beter werd, maar vooral dat ik geen last meer had van mijn buik. Daarbij viel ik ook nog eens 20 kilo af. Toen wist ik dat ik hier iets mee wilde gaan doen.

“Als je kijkt naar de ziektelast en doodsoorzaken is minimaal 75% leefstijlgerelateerd.”

Helpen met het creëren van een gezonde leefstijl

Nu kan ik mijn patiënten ook beter helpen met een gezonde leefstijl. Ik heb nooit een opleiding in de voeding gedaan, maar lees heel veel wetenschappelijke artikelen. Ik ben gewoon een huisarts met een enorme passie voor voeding en leefstijl.





Ik heb ook een aantal boeken geschreven voor consumenten, maar ook voor zorgverleners. We hebben een leefstijlprogramma gemaakt wat vorig jaar gelanceerd is.

Huisartsen krijgen helaas nog te weinig les over voeding en leefstijl tijdens de opleiding. In de praktijk zie ik dat ruim 50% van de klachten leefstijl- en voedingsgerelateerd zijn. Ook als je kijkt naar de ziektelast en doodsoorzaken is minimaal 75% leefstijlgerelateerd.

De eerste cliënt die ik hielp met zijn leefstijl

Er kwam een man bij mij op het spreekuur met suikerziekte. Dus ik hield mijn hele riedeltje over medicatie enzovoorts. Maar hij zei dat hij graag wat wilde afvallen en vroeg of ik hem daar niet bij kon helpen. Ik gaf hem de adviezen die ik zelf heb gevolgd. Binnen 3 maanden was die man van zijn suikerziekte af en had hij geen

“Ik gaf een cliënt met suikerzuikte adviezen die ik zelf heb gevolgd en binnen 3 maanden was hij hier vanaf.”

medicatie meer nodig. En hij was ook flink afgevallen.

Zo ben ik dat steeds meer in de praktijk gaan toepassen. Als je me vijf jaar geleden had verteld dat ik vier boeken zou schrijven en een leefstijlprogramma zou maken, had ik je hard uitgelachen.

Meer dan alleen voeding

Een gezonde leefstijl is wat mij betreft veel meer dan alleen voeding. Een basisvoeding zou wat mij betreft moeten zijn: vers, gevarieerd en onbewerkt. Dus veel groente, fruit, noten en zaden,

olijfolie, vette vis, wat peulvruchten en volkoren granen. Dit is de basis wat betreft voeding, maar heel af en toe kan je wel een uitstapje maken.

Maar een gezonde leefstijl is ook veel meer dan dat. Op het moment dat je heel weinig beweegt of stress hebt, slecht slaapt, eenzaam bent of geen fijne baan hebt, dan kun je nog zo goed eten, maar heel veel gezonder en gelukkiger word je daar niet van .

Ik heb er het leefstijlkompas van gemaakt. Alle zes factoren voeding, beweging, slaap, ontspanning, zingeving en verbinding zijn even belangrijk.

Zingeving

In mijn laatste boek bespreek ik deze onderwerpen uitgebreid en ik begin met zingeving. Mensen vinden dat heel vaak raar. Maar het is juist een hele belangrijke. Waar kom jij 's ochtends je bed voor uit?



“Eet voeding dat zo dicht mogelijk bij de natuur staat, waar mensen zo min mogelijk aan geknutseld hebben.”

iedereen anders. Maar zorg ervoor dat je zoveel mogelijk beweegt en actief bent. Dit is de basis van alle adviezen die ik geef.

Voedingspatroon

Mijn advies is om zoveel mogelijk vers, onbewerkt en gevarieerd te eten. Eet voedsel dat zo dicht mogelijk bij de natuur staat, waar mensen zo min mogelijk aan geknutseld hebben. Dus met een korte ingrediëntenlijst of helemaal geen ingrediëntenlijst. Zonder alle snelle suikers, conserveermiddelen, sterk bewerkte plantaardige oliën en zout. Eet zoveel mogelijk voedingsmiddelen die je overgrootmoeders zouden herkennen als eten.

Het metabool syndroom komt ontzettend veel voor in ons land, en mensen die daar last van hebben adviseer ik om ietsjes minder koolhydraten te eten. Eet volgens het klassieke mediterrane voedingspatroon.

Af en toe iets lekkers kan wel, maar nu hebben we veel te vaak zo'n verwenmomentje. En dan kan je lichaam gewoon wat moeilijker herstellen

Wat je nodig hebt ligt natuurlijk ook aan wat je verbrandt. Vrouwen die heel veel trainen bijvoorbeeld moeten hun voeding aanpassen aan hun trainingsniveau.

Helaas zijn er veel medicijnen waar je ook behoorlijk van kan aankomen en die niet erg gezond voor je zijn. Zoals antidepressiva, corticosteroiden en bètablokkers.

Wat is voor jou belangrijk en wat geeft jou zin in het leven? Als je dat weet, maakt het al die andere dingen veel gemakkelijker.

Als je bijvoorbeeld geen leuke baan hebt of het is niet naar je zin en je jezelf van dag naar dag moet slepen, is de kans groter dat je tot heel laat Netflix zit te kijken of dat je elke dag alcohol drinkt of iets anders. Je hebt dan geen energie om andere dingen te doen. Dit is veel groter dan bijvoorbeeld slecht slapen of veel stress ervaren.

Veel bewegen en actief zijn

Het heeft allemaal met elkaar te maken. Een gezonde leefstijl is eigenlijk gebaseerd op de blue zones. Er zijn vijf gebieden op aarde waar de mensen veel ouder worden,

en ook veel gezonder oud. Daar komt veel minder hart- en vaatziekte, kanker en diabetes voor. Dementie komt er nauwelijks voor.

De zes dingen voor een gezonde leefstijl die ik in het leefstijlkompas benoem zijn als een rode draad verweven door die gebieden. Daar kennen ze geen sportscholen, maar deze mensen bewegen de hele dag door. Het maakt niet uit wat je leuk vindt of wat bij je past, dit is voor

“Als je weet wat jouw leven zin geeft, maakt dit alle andere dingen gemakkelijker.”

Maar als je alle zes de leefstijl adviezen toepast kun je zo gezond mogelijk leven! Met als kanttekening dat je nooit garanties hebt. Maar je kan de kans wel verkleinen om ziek te worden en de kans op eventueel herstel bevorderen.

Hormonen

Je lichaam heeft heel veel hormonen, van je schildklierhormonen, tot insuline, maar ook je honger- en verzadigingshormoon. Wanneer je hormonen in balans zijn is je lichaam in balans. Je hormoonspiegels schommelen altijd een klein beetje. De ene keer zijn ze iets hoger, dan weer iets lager.

We zien in de praktijk heel vaak een disbalans bij de insuline, oftewel de suikerstofwisseling. Ook al heb je geen suikerziekte, bij mensen met overgewicht is er altijd een te hoog insulinegehalte. Ook oestrogenen en progesteron zijn vaak in disbalans. Dit zijn je vrouwelijke hormonen. Vooral overgangsklachten kun je heel goed met voeding en leefstijl beïnvloeden. Eén van de beste remedies tegen overgangsklachten is heel veel sporten en bewegen. Liefst een uur per dag.

Krachtraining

We bewegen veel en dat is goed voor je

“Eén van de beste remedies tegen overgangsklachten is veel sporten en bewegen.”

conditie. Maar naarmate we ouder worden en zeker wanneer we richting de overgang gaan zie je dat je vetmassa toeneemt en je spiermassa juist afneemt. Krachtraining is een goede manier om je lichaam sterker te maken/houden.

Tijd en ruimte voor jezelf

Wij vrouwen zijn een kei in het ons zelf van alles op te leggen, van alles te moeten van onszelf. We moeten alle ballen in de lucht houden...

We vragen continu zoveel van onszelf, maar het is juist heel belangrijk om ook echt tijd en ruimte voor jezelf in te plannen! Om jezelf af te vragen waar je nu echt blij van wordt. En dan kom je ook weer bij het stukje zingeving. Verbinding maken met jezelf.

Durf jij echt voor jezelf te kiezen? Vaak vinden we het heel moeilijk om even lekker een boek te lezen, terwijl je huis wel een poetsbeurt zou kunnen gebruiken... Even gaan wandelen terwijl je nog werk te doen hebt. Tijd en ruimte voor jezelf is niet egoïstisch, zwak of lui, maar juist heel sterk. Je kan niet voor een ander zorgen als je niet voor jezelf kan zorgen!

Drie keer per dag eten

Als je kijkt vanuit de evolutie - de oorsprong - zijn we niet gemaakt om de hele dag kleine beetjes te eten. We zijn gemaakt om maar twee tot drie keer per dag te eten. Daar is ons lichaam op ingericht.

Op het moment dat je de hele dag door kleine beetjes gaat eten, krijgt je spijsvertering gewoon niet veel rust. Maar ook dus weer die suikerspiegel.



Die vetvoorraden in je vetcellen zijn je energievoorraad, dus op het moment dat jij niet eet haalt jouw lichaam energie uit die vetcellen. Als je de hele dag door aan het eten bent, ben je vooral suikers aan het verbranden en geen tot weinig vet.

Ik leg het vaak uit als de vriezer leeg eten. Je vetcellen zijn de vriezer en je wil soms ook gewoon de vriezer leeg eten. De koelkast ligt overvol en het schuift uiteindelijk door naar de vriezer. Dus even een tijdje niet eten en de vriezer leeg 'eten' is hartstikke goed voor ons. Je wil de vriezer niet nog voller stoppen want alles wat je niet gebruikt sla je op.

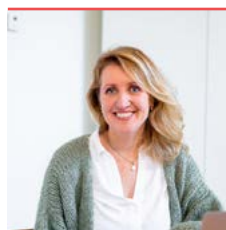
“Als je de hele dag door aan het eten bent, verbrand je geen tot weinig vet.”

Eten verteren is een hele zware belasting voor het lichaam. En op het moment dat je dat de hele dag een beetje aan het grazen bent, dan levert dat van allerlei reacties op in je lichaam, van laaggradige ontstekingen tot aan de aanmaak van insuline. En het verteren van eten maakt je ook slaperig. Dus twee tot drie keer per dag een volwaardige maaltijd met voldoende voedingsstoffen is echt genoeg. Misschien even wennen, maar je lichaam zal je dankbaar zijn.

Laatste tip

Ik heb 'm al benoemd, maar kijk naar je hele leefstijl! Voeding is een ontzettend belangrijk onderdeel. Maar op het moment dat die andere onderdelen van je leefstijl - dus beweging, zingeving, slaap, ontspanning en verbinding - niet op orde zijn, dan heeft het niet zoveel zin en dan zul je dus altijd merken dat je niet optimaal fit zal zijn.

Kijk naar alle onderdelen en zorg dat deze zoveel mogelijk in balans zijn.



Tamara de Weijer

Tamara is al ruim zes jaar huisarts, maar is zich ook op voeding en een gezonde leefstijl gaan richten. Ze is oprichter van de vereniging Arts en Leefstijl. Twee dagen per week is zij in de praktijk te vinden bij een huisarts die eveneens het belang van een gezonde leefstijl inziet. De rest van de tijd werkt Tamara aan het helpen van professionals, zorgverleners en geïnteresseerden om hun leefstijl te verbeteren. Het mag wel duidelijk zijn dat zij een groot voorbeeld is voor vele artsen en zorgverleners.

 [doktertamara](#)  [Dokter Tamara](#)



Suus Berns

Ik heb de ziekte van Crohn en daarom ben ik veel bezig met voeding en beweging. Krachttraining is echt mijn passie. Graag inspireer ik andere sportievelingen met mijn Insta en Facebook.

 [team_kv](#)  [Darmkracht&Health](#)