eet beter in 28 dagen

met huisarts Tamara de Weijer







gezonder, energieker, slanker

eet beter in 28 dagen

met huisarts Tamara de Weijer

KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN

Inhoud

08 | Welkom
Laat je inspireren en eet beter op doktersadvies

10 | Nooit meer lijnen
Eet beter en volg nooit meer een dieet

12 | Mijn verhaal
Huisarts Tamara de Weijer weet als geen ander wat voeding met je kan doen

14 | Je hoeft helemaal niets
Doe wat bij jou past

16 | Leefstijl
Tegen weinig bewegen en stress kunnen zelfs prei, pastinaak en postelein niet op

20 | Stop de eeuwige trek
De beste eetadviezen van huisarts Tamara de Weijer

26 | Wat is gezond?
Zoveel meningen, niet gek dat niemand het meer begrijpt

28 | Wat is normaal?
De norm verschuift maar is daarmee nog niet gezond

Mijn keukenkastjes | **30**
Dit staat bij huisarts Tamara de Weijer op de plank

Zuivel | **33**
Melk is goed voor elk?

Water | **34**
Water is de beste dorstlesser

Eet beter in 28 dagen | **36**
Gezonder, energieker en slanker in 28 dagen

Weekmenu's | **38**

Recepten | **42**

Over de auteurs | **202**

Receptenregister | **206**

Register | **207**





Mijn naam is Tamara de Weijer en *ik ben huisarts*

Ik ben arts geworden om ziekte te genezen en lijden te verlichten. Ik wist toen nog niet dat een groot deel van de aandoeningen die ik later zou behandelen direct of indirect samenhangen met voeding en leefstijl. Je kunt je letterlijk ziek eten, maar ook beter.

Eén op de twee Nederlanders heeft overgewicht. Ruim één miljoen mensen voelt zich somber en slikt antidepressiva. Een vergelijkbaar aantal heeft diabetes type 2. Vroeger noemden we dat ouderdomssuiker, maar het komt steeds vaker voor bij mensen onder de veertig. Meer dan anderhalf miljoen volwassenen hebben hart- en vaatziekten en een beetje afhankelijk van hoe we het meten, hebben tussen de 5 en 10 miljoen Nederlanders een of meerdere chronische aandoeningen.

In mijn praktijk zie ik de patiënten achter deze cijfers. Mensen zoals jij en ik met gezinnen en banen, met auto's en hypotheken, met dromen en verlangens. 'Gezonder' worden staat voor hen vaak op nummer één, gevolgd door 'energieker' en 'slanker'. We wensen onszelf een gezond, lang en gelukkig leven toe.

Dokters en wetenschappers komen er steeds meer achter dat voeding en leefstijl niet alleen een oorzaak van ziekte, maar ook een oplossing kunnen zijn. Met voeding kunnen we niet alleen aandoeningen voorkomen maar sommige ook verlichten en behandelen. Mijn missie is Nederland gezonder maken met voeding en leefstijl. Dat doe ik in mijn huisartsenpraktijk en als voorzitter van Vereniging Arts en Leefstijl. Ik vertel vaak mijn verhaal en dan krijg ik steevast de vraag: 'Maar hoe dan, hoe eet je beter?' Voor iedereen die dat wil weten, heb ik dit boek gemaakt. Wie de Eet Beter-weekmenu's volgt, probeert de meeste recepten ten minste één keer. Maar je kunt natuurlijk ook zelf kiezen.

Als je medicatie gebruikt, zoals voor diabetes type 2, en serieus aan de slag wilt gaan met *Eet Beter in 28 dagen*, adviseer ik je eerst contact op te nemen met je eigen huisarts of medisch specialist. De recepten in dit kookboek kunnen bijvoorbeeld de bloedsuiker beïnvloeden, waardoor je minder medicatie nodig hebt. Ik hoop dat dit boek je inspireert beter te eten om gezonder, energieker en slanker te worden! Ik ben benieuwd naar je ervaringen.

Tamara de Weijer

Mijn verhaal

Je leefstijl aanpassen is niet eenvoudig. Ik weet dat als geen ander, uit eigen ervaring. Het grootste deel van mijn volwassen leven was ik namelijk een stuk minder fit en slank dan ik nu ben.

Toen ik een jaar of twintig was, ging ik voor het eerst op dieet. Na een paar weken had ik zoveel trek dat ik weer gewoon ging eten. Tijdens mijn artsenopleiding werd ik elk jaar zwaarder en deed ik veel aan de lijn. Ik herinner me nog de dampende grote friet met kroket en de döner met knoflooksaus op woensdagavond, niks smaakte lekkerder na een paar biertjes. En studeren ging zoveel beter met een pak koek naast me. De buikklachten, die ik had sinds mijn vijftiende, verergerden behoorlijk in die periode. Mijn huisarts en internist bevestigden wat ik al vermoedde, ik had een prikkelbare darm, dus pech. Ik moest er maar mee leren leven, en oh ja, een beetje opletten met koolzuur en pittig eten. Dus hield ik de Thaise curry's, cola en sinas voor gezien. Tijdens mijn coschappen en in de jaren erna maakte ik lange dagen. Ik had het druk, had weinig tijd om te koken en geen zin om te sporten. Ik had het prima naar mijn zin, alleen mijn darmen en taille-omvang protesteerden. Ik begon aan mijn opleiding tot huisarts en werd moeder. Ik had alles wat mijn hart begeerde – een diploma, een leuke man, een prachtige dochter – maar ik baalde van mijn lijf. Ik was allesbehalve in *shape*.

Ik wilde fitter en lichter worden en was klaar met de altijd zeurende buikpijn. Er moest iets gebeuren, maar wat? Ik ging te rade bij een bevriende collega-huisarts. 'En jij vindt het gek dat je je zo voelt?' vroeg ze verbaasd nadat ik mijn verhaal had gedaan. 'Je hebt een hartstikke druk leven, je vraagt veel van je lijf, maar je geeft het niet wat het nodig heeft: de juiste voeding, voldoende beweging, regelmatige ontspanning en goede slaap.' We besloten eerst mijn voeding maar eens aan te pakken, daar was veel winst te behalen. En zo kwam vers en industrieel weinig bewerkt eten in mijn leven. Zakjes, pakjes en kant-en-klaar maakten plaats voor groenten, noten en olijfolie. In het begin moest ik eraan wennen, stiekem miste ik mijn ovenpizza's en blokjes chocola met fudge. Tot mijn verrassing verloor ik inderdaad snel kilo's, verbeterde mijn conditie en verdween de pijn. Ik voelde me herboren! Mijn nieuwe leefstijl had zoveel effect, het was zo groots, hier wilde ik meer van weten. Ik sloot me op in de bibliotheek en dook in de wetenschappelijke literatuur, ik bezocht congressen en sprak uitgebreid met andere artsen. Zo vond ik de inhoudelijke bagage die ik nodig had om de pijler 'leefstijl' te introduceren in mijn praktijk.

Nu, jaren later, zeg ik: 'Geen pillen maar paprika.' Deze geuzenleus gebruik ik vaak. Niet omdat we allemaal paprika moeten eten, maar om aan te geven hoeveel invloed leefstijl kan hebben op je lijf en je gezondheid. Ik zeg ermee hoeveel beter je kunt worden als je je lichaam geeft wat het nodig heeft. Ik ben een reguliere huisarts geworden die leefstijl op onderbouwde wijze toepast. In mijn praktijk hebben patiënten, waar het kan, de keuze tussen spuiten en sporten, opereren en ontspanning, slikken en slapen of pillen en paprika.



Je hoeft helemaal niets



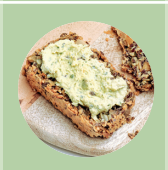
Heel veel mensen hebben het gevoel dat ze van alles moeten, en dan vooral dingen waar ze helemaal geen zin in hebben: hardlopen, tomaten eten, op een yogamatje liggen of om half elf naar bed. 'Je hoeft helemaal niets', zeg ik vaak tegen patiënten, en dat meen ik ook echt.

'Maar je bent toch de dokter van de leefstijl,' hoor ik ze dan verwonderd vragen, 'en gezond doen is vaak helemaal niet leuk en lekker.' Beng, de spijker op z'n kop. Heel veel mensen denken dat een gezonde leefstijl betekent dat je veel moet en weinig mag, dat het streng is en gelukkig maar voor even. Zo tijdelijk als op dieet gaan, een paar weken intensief trainen of een maand zonder alcohol. En daar gaat het mis. Leefstijl is namelijk niet iets voor even, maar voor het hele leven. En dat houd je alleen maar vol als het goed te doen is, als je het fijn vindt en je er energie van krijgt. Waarom zou je spruitjes eten als je ze echt niet lekker vindt en waarom zou je om zeven uur 's ochtends gaan zwemmen als je niet van water houdt? Ik leg vaak uit dat het belangrijker is dat je iets doet dan wat je precies doet. Als je niet van peer houdt, neem dan een appel. Als je hardlopen vreselijk vindt, ga fijn dansen. En als je gek wordt van meditatie, waarom zou je dan niet uitrusten in de sauna? Het gaat erom dat je een leefstijl kiest die je een leven lang vol kunt en wilt houden. En nogmaals, je hoeft helemaal niets. Of misschien toch één ding: uitzoeken wat bij jou past.

ARNOUD VAN OS (56)

'Ik ben opgegroeid op een boerderij en ben bestuurder van een bedrijf in voeding. We hebben een verse groente-keuken en zijn al jaren bezig met gezonde voeding en leef-stijl. Ik kwam eigenlijk nooit bij de dokter, maar toch was het de cardioloog die me moest vertellen dat ik gezonder moest eten en drinken. Bij een controle bleek mijn bloeddruk te hoog. Ik mocht kiezen tussen pillen of mijn ongezonde patroon doorbreken. Daar hoefde ik niet lang over na te denken. Ik dronk twintig koppen koffie per dag en stopte er radicaal mee. Ik ging meer groenten en minder koolhydraten eten en begon met wandelen. Zes we-ken later was mijn bloeddruk weer normaal. Inmiddels ben ik twaalf kilo kwijt. Ik heb geluk gehad dat ik dit advies heb gekregen.'

weekmenu week 1

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
ONTBIJT	 HAVER-AMANDEL-RONDJES MET SINAASAPPEL **54**	 COURGETTE-PANNEN-KOEKJES MET KANEEL **78**	 GRANOLA MET YOGHURT EN BLAUWE BESSEN **48**	 GRANOLA MET PEER **48**	 QUINOAPAP MET NOTEN EN FRUIT **57**	 2X ZADEN- EN PITTENBROOD MET BELEG **69**	 3X HAVEMOUT-BROOD MET HAZELNOTEN EN JAM **66, 61**
LUNCH	 PUNTPAPRIKA-TOMATENSOEP MET KIKKER-ERWTEN **117**	 4X ITALIAANSE KAASCRAC-KERS MET BELEG **74**	 POMPOEN-SOEP MET KNOLSELDERIJ EN WORTEL **121**	 2X HAVER-MOUTBROOD MET MAKREEL-PATÉ EN JAM **58, 61**	 2X HAVER-MOUTBROOD MET BABA GANOUSH **58, 70**	 RUCOLA-CITROEN-SALADE MET ZOETE AARD-APPEL **150, 153**	 OMELET MET GEITENKAAS EN ZONGE-DROOGDE TOMAATJES **82**
DINER	 PADDEN-STOELEN-TERRINE **93**	 BLOEMKOOL-CURRY MET KIKKER-ERWTEN **188**	 ITALIAANS GEKRUIDE VIS MET ZOMER-GROENTEN **164**	 GEVULDE PORTOBELLO MET POM-POENPUREE **102**	 PAKSOI-STAMPPOT MET KABELJAUW **163**	 VEGETARISCHE GROENTE-LASAGNE **183**	 COURGET-TESOEP MET FETA **129**

ontbijt









Tip

Geef je granola een fris zuurtje met de geraspte schil van een biologische sinaasappel of citroen

GRANOLA MET NOTEN

pitten en zaden

BEREIDINGSTIJD
5 minuten

OVENTIJD
30-40 minuten

PORTIES
circa 15

Ook nodig
· bakplaat
· bakpapier
· steelpan
· weckpot of luchtdichte trommel

INGREDIËNTEN
· 50 g olijfolie, om in te bakken
· 2 el olijfolie, om in te bakken
· 250 g havermoutvlokken
· 100 g ongebrande noten (bijvoorbeeld hazelnoten, amandelen en walnoten)
· 50 g zaden en pitten (bijvoorbeeld maanzaad, sesamzaad, lijnzaad, pompoenpitten en zonnebloempitten)
· 30 g kokosschaafsel
· 1 el kaneel

BEREIDEN
1 Verwarm de oven voor op 175 °C en bekleed de bakplaat met bakpapier.
2 Verhit de olijfolie op laag vuur in een steelpan. Voeg de extra vierge olijfolie toe.
3 Roer de olie en de rest van de ingrediënten door elkaar, tot alles bedekt is met een laagje olie. Verdeel het havermoutmengsel gelijkmatig over het bakpapier.
4 Rooster de granola 30-40 minuten in het midden van de oven – schep iedere 10 minuten om.
5 Laat de granola afkoelen. Bewaar in een goed afgesloten weckpot of luchtdichte trommel.

lunch









Tip

Voeg behalve sambal en knoflook ook Indonesische kruiden toe, zoals djahé, ketoembar en laos

GADO GADO-SALADE

BEREIDINGSTIJD
20 minuten

PORTIES
2

Ook nodig
· steelpan
· knoflookpers

INGREDIËNTEN
· 4 middelgrote eieren
· snufje zout
· 400 g haricots verts of sperziebonen
· olijfolie, om in te bakken
· 1 kleine ui, gepeld, fijngesnipperd
· 1 teentje knoflook, geperst
· 1 tl sambal
· 4 el 100% pindakaas (zonder toevoegingen)
· 2 el sojasaus (zonder suiker)
· 1 komkommer, in dunne schijfjes
· 200 g wortel, in dunne reepjes
· 4-6 trostomaten, partjes
· 125 g taugé
· 2 limoenen, gehalveerd

BEREIDEN
1 Kook de eieren hard in 6-8 minuten in water met een snufje zout.
2 Kook de sperziebonen in ruim kokend water met een snufje zout in 10-12 minuten beetgaar.
3 Verhit wat olijfolie in een steelpan en fruit de ui 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en de sambal toe en bak nog 2 minuten onder voortdurend roeren.
4 Voeg de pindakaas en sojasaus toe, schenk er water bij en verwarm tot de saus de juiste dikte heeft. Voeg eventueel nog wat extra water toe als de saus door het verwarmen indikt. Blijf goed roeren.
5 Verdeel de saus over de borden. Verdeel de groenten en de eieren erover en serveer met een halve limoen om erover uit te knijpen.

Voel je beter in 28 dagen

Goede voeding is een belangrijke basis voor je gezondheid: vers, onbewerkt en veel groenten – dát is het passende recept. De **informatie, praktische tips en handige weekmenu's** van huisarts Tamara de Weijer helpen je die leefstijlverandering te maken en met haar makkelijke en snelle recepten zit je zo aan tafel, eet je met smaak en ben je lang verzadigd. Zo bereik je sneller een gezond gewicht en krijg je meer energie.







Herziene editie met:
- up-to-date voedingsadviezen
- handige weekmenu's
- snelle en lekkere recepten
- inspirerende ervaringsverhalen

Bestseller: meer dan **75.000** exemplaren verkocht!

'Anders eten heeft mijn leven veranderd. Mijn pijn is afgenomen en ik ben ruim 40 kilo lichter.'
Wies Bakker

'Dat ik nu helemaal van de medicijnen af ben en me geen patiënt meer voel, vind ik ontzettend fijn.'
Richard Jonkers

KOSMOS
NUR 443/860
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN

9 789021 583372
WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL