

Verslaafd aan koolhydraten?

Test

Scor je veel JA's in onderstaand lijstje dan kun je stellen dat er sprake is van een verslaving aan voedsel, de koolhydraten hebben je in de greep en zorgen ervoor dat je door blijft eten en drinken. Hoe meer ja's, hoe meer verslaafd:

- ✿ Je kunt de hele dag door eten
- ✿ Je denkt veel aan eten
- ✿ Je bord is zo leeg
- ✿ Als je begint met eten van bv. chips, dropjes of zuurtjes ben je niet meer te stoppen
- ✿ Je kunt niet een koekje eten, je wilt dan altijd nog meer
- ✿ Je hebt een drang naar eten
- ✿ Voor het naar bed gaan 'moet' je eerst nog iets eten
- ✿ Je drinkt vaak vruchtensappen, frisdranken of light dranken
- ✿ Je bent een echte brood-eter
- ✿ De broodmaaltijd staat je meer aan dan de warme maaltijd
- ✿ Je gebruikt zoetjes of suiker in koffie/thee
- ✿ Je eet vaak snoepjes en/of kauwgom
- ✿ Eten en drinken beheersen je dag
- ✿ In je tas of auto heb je altijd wat te eten/snoepen voor 'noodgevallen'
- ✿ Bij een benzinstation koop je vaak iets 'lekkers'
- ✿ Je eet steeds meer snacks en fastfood
- ✿ Het 'gezonde' eten gaat er niet goed in
- ✿ Lekkere dingen zijn belangrijk en daar voel je je –even- lekker bij
- ✿ Je bent vaak moe en futloos
- ✿ Van eten krijg je even een oppepper
- ✿ Je hoort jezelf regelmatig zeggen: 'ik moet wat eten, anders val ik om'
- ✿ Je moet soms wat eten omdat je trillerig wordt
- ✿ Het water loopt je in de mond als je eten ziet of ruikt
- ✿ Je kunt goed afvallen maar ook goed aankomen
- ✿ Je krijgt steeds meer kwaaltjes
- ✿ Je hebt een opgeblazen gezicht en onderkin
- ✿ Je hebt vaak een opgeblazen gevoel in je buik en stoelgangproblemen
- ✿ Je hebt last van winderigheid
- ✿ Een uur na de maaltijd heb je weer 'honger'

Verslaafd aan koolhydraten, wat wil dat zeggen?

Dat betekent dat je graag, vaak en veel koolhydraten eet en dat je lichaam er sterk op reageert. Je blijft er van dooreten (de zak chips is zo op), je krijgt er snel weer honger van en je wordt er dikker van. Je lijf slaat de koolhydraten op als vet op je buik, in plaats van energie te leveren-waar koolhydraten voor bedoeld zijn- word je er juist moe en steeds dikker van.

Wil je hieruit? Ik kan je helpen op weg naar een nieuw voedingspatroon en uit de verslaving, neem gerust contact op; info@natuurdietist.net.

**Voedingsadviespraktijk
Nelleke Dillema**

Telefoon:
06-48 39 99 30

Website:
www.natuurdietist.net

E-mail:
info@natuurdietist.net

Datum
19-01-2019

Pagina
1

Uit: Grip op koolhydraten, op gewicht van diëtist Yvonne Lemmers,
www.gripopkoolhydraten.nl

Voedingsadviespraktijk
Nelleke Dillema

Telefoon:
06-48 39 99 30

Website:
www.natuurdietist.net

E-mail:
info@natuurdietist.net

Datum
19-01-2019

Pagina
2