

Naar bed tegen trek



Bed vs. snack, wie wint?

Ook last van trek 's avonds? De oplossing is simpel. Snack op vaste tijden en... duik wat eerder het bed in (met je vriendin!).

Heb je vaak last van een rommelende maag terwijl etenstijd nog mijlenver weg is? Dat is heel normaal, er zijn verschillende momenten op een dag waarop mensen trek krijgen. Volgens diëtiste Leonie Donkers van Dietist.nl is dat rond de reguliere etenstijden, tegen vier uur 's middags en acht/negen uur in de avond. 'De verleiding tot snacken ontstaat onder andere door een daling van de bloedsuikerspiegel en verveling.' De reden verveling slaat vooral op het trekmoment 's avonds. 'Je zit voor de tv en hebt het idee dat daar iets lekkers bij hoort. Overdag heb je minder last van trek want op werk vliegt de tijd en denk je er niet eens aan.'

Mag je toegeven aan de snacktrek? Ja, vindt Donkers. 'Pak juist tussendoortjes! Zolang het maar geen ongezonde snacks zijn. Neem je bijvoorbeeld een Vietnamese loempia (bij voorkeur uit de oven) of een plak kroepoek dan krijg je niet meer dan 100 calorieën binnen.'

Zolang je het volgens de diëtiste houdt bij drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes ben je goed bezig. 'Wen jezelf aan om rond tien, vier en acht uur een gezond tussendoortje te nemen. Dan is de verleiding om op andere momenten te gaan snacken minder groot.' Op deze manier blijft je bloedsuiker stabiel waardoor je de kans op een eetbui verkleint.

Mythe

Snacks later op de avond zijn dikmakend, toch? Niet volgens Donkers. 'Het is een fabel te denken dat alles wat je na negen uur 's avonds eet, opslagen wordt als vet. Dit gebeurt alleen als je door de snack meer energie binnenkrijgt dan je nodig hebt.' Heb je gedurende de dag nog niet voldoende energie tot je genomen, dan is het niet erg om na 9 uur nog wat te eten. 'Je kwam immers nog wat energie tekort.' Eet je meer dan de hoeveelheid energie die je nodig hebt, dan komt het wel als vet op je buik, billen, borst etc. terug. 'Maar dat geldt net zo goed voor teveel eten in de ochtend en middag.'

Win-win

Goed, het is nu negen uur 's avonds en die zak chips lonkt. Wat doe je? Donkers raadt je aan afleiding te zoeken. 'Ga een stuk wandelen of lekker sporten, neem een douche of bel een vriend.' Een andere truc is je tanden poetsen. Hierdoor eet je minder snel nog iets. 'Vroeg je bed in duiken helpt ook, maar alleen als je echt kunt slapen. Ga je echter veel eerder naar bed dan je normaal doet, dan vat je de slaap niet. Het blijft dan lastig om niet alsnog je bed uit te komen voor een snack.' Afleiding zoeken lijkt de diëtiste echt de beste optie. En sex? 'Vrijen is inderdaad een hele goede afleiding. Daarna zal het slapen vast makkelijker gaan.'

[Opzij](#) | [Vrij Nederland](#) | [JM Ouders](#) | [Hollands Diep](#) | [YogaOnline](#) | [Psychologie Magazine](#) | [Happinez](#) | [Runner's World](#) | [M](#)