



FOTO VANESSA MCKEOWN

## GEWICHT

# Decemberdikte

Vanaf de pepernoten in september snoepen we in een rechte lijn door naar de olieballen. Komen we daar van aan? Zijn dat die kerstkilo's?

Door onze medewerker  
**Doortje Smithuisen**

**A**ls we dieetgoeroes mogen geloven zijn de Kerstdagen de gevaarlijkste periode van het jaar. De een waarschuwt voor suiker in de kerstkransjes, de ander voor vet in de gourmetschotel. En voor het kwijtraken van die vermeende extra kilo's is zowel online als in de decembernummers van vrouwen- en lifestylemagazines een heel scala aan oefeningen en tips te vinden.

Sommigen adviseren het nieuwe jaar te beginnen met een sapkuur, anderen met een strenge tweewekelijkse bootcamp - alles om van dat overtollige gewicht af te komen.

Maar bestaan ze eigenlijk wel, die 'kerstkilo's'?

Het probleem tijdens de feestdagen is niet het kerstdiner, maar de supermarkt, zegt Rob van Berkel, onderzoeksdiëtist en auteur op gezondheidsplatform I'm a Foodie. „In september liggen de pepernoten al in de schappen en vervolgens is er voor elk feest weer een ander uitgebreid aanbod aan traktaties te koop.”

Die stroom aan lekkers in vrolijk makende verpakking zorgt voor „constante verleiding”, zegt Van Berkel. „Fabrikanten creëren een gezellige sfeer en koppelen daar bepaalde producten aan.” Je ziet op tv een reclame waarin een gezin lachend ijstaart zit te eten naast een versierde boom, en voor je het weet heb je zelf zo'n taart in je winkelwagentje liggen. Kwaad geschied, zegt Van Berkel. „Want als iets eenmaal in huis is, gaat het ook op.” En dan moeten de Kerstdagen nog beginnen.

### Halve kilo

En ja, het is echt zo dat veel mensen in de periode tussen Sinterklaas en Oud en Nieuw wat zwaarder worden - al is het niet zoveel. „Gemiddeld gaat het om een halve kilo extra, en om iets meer bij mensen met overgewicht.” En dat komt dus vooral door de constante consumptie van december snoep. „Als je alleen tijdens de kerstdiners en met Oud en Nieuw meer eet dan normaal, is er eigenlijk niets aan de hand.” Met al die lekkernijen in de winkels valt dat niet voor iedereen mee.

De manier om het decemborgewicht weer kwijt te raken is even simpel als vervelend: minder eten. „Op korte termijn werkt alles”, zegt Van Berkel. „Koolhydraten uitbannen bijvoorbeeld, of een korte sapkuur.” Voor veel mensen is het kwijtraken van die extra kilo niet zo lastig, lastig is die kilo definitief te verliezen. Want als

Oud en Nieuw achter de rug is, is het alweer aftellen tot de paaseitjes. Van Berkel: „Het gaat er niet om wat je eet tijdens de feestdagen, maar wat je eet op die andere 360 dagen van het jaar.”

Volgens sportdiëtiste Teuni Verhagen moeten we gewoon wat strenger zijn voor onszelf. „Als je na het kerstdiner nog allerlei taart en desserts overhebt, kan je dat beter weggooien. Anders zit je dat de dagen erna nog allemaal op te eten.” Je kan het natuurlijk ook - om in de kerstgedachte te blijven - naar de voedselbank brengen. Of naar de bureu.

Verhagen ergert zich er behoorlijk aan dat supermarkten nog altijd vooral de traditionele, zware kerstmaaltijd promoten, met veel vlees en koolhydraten. Veel winkels bieden grote braadstukken aan die alleen nog in de oven moeten, vaak in combinatie met kant-en-klare saus uit een potje. Heel veel calorieën, ziet Verhagen, en veel bewerkt voedsel. „Zo'n saus kan je veel beter zelf maken, bijvoorbeeld met een minder vette basis van yoghurt in plaats van olie of boter.” Zelf pleit Verhagen voor een „gezonde kerst”, met een hoofdrol voor groente. „Feestelijke salades, pompoen en pastinaak uit de oven. Of spruitjes - een echte wintergroente.” Vul de helft van je bord met groente, een kwart met vlees of vis, en - vooruit - de laatste kwart met aardappelproducten die Verhagen eigenlijk te bewerkt vindt: röstirondjes of patat.

### Rauwkost

Maar een nog grotere valkuil dan het kerstdiner, zegt Verhagen, is de kerstborrel. „Zo tussen vier en zeven wordt dan eigenlijk al een hele maaltijd aan kleine gerechten gegeten.” Kaasblokjes, toastjes met zalmzalade, noten: het is allemaal ontzettend calorierijk - en daarna ga je meestal nog gewoon avondeten. Beter is daarom rauwkost te serveren, zegt zij, of desnoods een plakje komkommer onder de tonijnslade.

Verhagen en Van Berkel hebben nog wel een aantal tips waarmee je die extra halve kilo of meer zou kunnen ontwijken de komende dagen. Ten eerste: blijf ontbijten. „Sommige mensen voelen zich zo schuldig over wat ze allemaal eten tijdens het kerstdiner, dat ze de volgende ochtend besluiten maar niets te eten.” Gevolg is dat ze bij de kerstbrunch weer helemaal losgaan op de aardappelkroketten. Verhagen adviseert daarom: blijf ontbijten, liefst met iets gezonds als fruit of kwark - hoe minder honger je hebt, hoe kleiner de kans dat je ongeremd gaat snaaien.

Van Berkel adviseert vooral boodschappen te doen met een volle maag - „dan koop je minder verleidingen” - en te plannen wanneer je meer wilt eten en wanneer je weer rustig aan doet. Zowel Van Berkel als Verhagen pleit voor zoveel mogelijk naar buiten gaan: wie beweegt, zal minder snel geneigd zijn naar de bak kerstkransjes te grijpen dan iemand die de hele dag op de bank hangt. „Maak een kerstwandeling”, zegt Van Berkel. Verhagen: „Of een kerstbootcamp.”