

Test: Ben jij verslaafd aan koolhydraten?

Herken je jezelf in onderstaand lijstje dan kun je stellen dat er sprake is van een mogelijke verslaving of sterke drang naar koolhydraten. De koolhydraten hebben je in je greep en zorgen ervoor dat je door blijft eten en drinken. Hoe meer herkenning van de punten hoe meer dit voor jou zal gelden. Je bent een nieuwe weg ingeslagen met je operatie van de maagverkleining. Daarbij hoort dat je ook “oude patronen” gaat erkennen en ontdekken.

Dit zijn de kenmerken van een verslaving aan koolhydraten:

- Je kunt de hele dag door eten
- Je denkt veel aan eten
- Je bord is snel leeg
- Als je begint met eten van bv chips, nootjes en drop ben je niet meer te stoppen
- Je vindt het moeilijk om niet 1 koekje te eten maar wil altijd meer
- Je hebt een drang naar eten
- Voor het naar bed gaan moet je eerst nog iets eten
- Je drinkt vaak vruchtensappen, light drank of frisdranken
- Je bent een echte broodeter
- De broodmaaltijd vind je lekkerder dan de avondmaaltijd
- Je eet vaak snoep en/of kauwgum
- Je denkt de hele dag aan eten
- In je tas of auto heb je altijd wel iets liggen voor “noodgevallen”.
- Bij een benzinstation koop je vaak iets lekkers.
- Gezond eten vind je niet zo lekker
- Van eten krijg je een boost oftewel een oppepper
- Je hoort jezelf regelmatig zeggen: ‘ik moet iets eten, anders val ik om’
- Je krijgt steeds meer kwaaltjes
- Je krijgt een opgeblazen gevoel in je gezicht.
- Je hebt vaak stoelgangproblemen
- Je laat vaak winden
- Een uur na de maaltijd heb je al weer honger.

Deze kenmerken zijn net zoals alle andere testen die er zijn een richtlijn of je verslaafd bent aan koolhydraten. Het belangrijkste is dat je beseft dat je door het eten van veel koolhydraten in hetzelfde proces blijft van afvallen en aankomen. Ga niet op dieet, dit werkt maar voor korte tijd. Probeer de hoeveelheid koolhydraten met name te beperken en deze te vervangen door eiwitten.