

DE ULTIEME VOEDINGSGIDS

bij gewichtsverliesmedicatie
slim eten, sterker effect



wellis

Wat geweldig dat je aan de slag gaat met een gezond voedingspatroon! Gewichtsverliesmedicatie is een krachtig hulpmiddel om af te vallen, maar wat het echte verschil maakt, ligt op je bord. De medicatie helpt je onder andere om minder te eten. Wat je vervolgens kiest om wél te eten, bepaalt hoe goed je je voelt en hoe effectief je medicatie werkt. Juist omdat je minder eet, is de kwaliteit van je voeding extra belangrijk. Als je kiest voor vette, sterk bewerkte of suikerrijke voedingsmiddelen, vergroot je de kans op misselijkheid, energiedips en maagklachten. Verder staan die producten je gewichtsverlies in de weg en kan je voedingsstoffentekorten oplopen.

Aan de andere kant helpt gezonde, gevarieerde voeding je om je energiek en verzadigd te voelen. Kleurrijke groenten, vers fruit, volle granen en eiwitten geven je lichaam precies wat het nodig heeft om goed te functioneren. En deze gezonde voeding draagt bij aan de optimale werking van je medicatie.

In dit e-book ontdek je onder andere praktische tips om gezond te eten en een handige boodschappenlijst met voedingsmiddelen die het beste samengaan met gewichtsverliesmedicatie.

Die voedingsmiddelen helpen je niet alleen om het maximale resultaat met je medicatie te bereiken, maar dragen ook bij aan:

- Een sterker immuunsysteem
- Betere nachtrust
- Meer energie en vitaliteit
- Lekker in je vel zitten
- Minder klachten en kwaaltjes

Dit e-book helpt je om gezonde keuzes te maken en extra kilo's te verliezen.

Inhoud

Voeding als sleutel tot succes

Waarom gezond eten essentieel is bij het gebruik van GLP-1-medicatie.

01

Algemene voedingsadviezen

Algemene voedingsadviezen tips voor een gezond eetpatroon dat aansluit bij je medicatie en afslankdoelen.

02

Voedingsadviezen per medicatie

Voedingsadviezen per medicatie. Stem je voeding af op jouw medicatie voor het beste resultaat.

03

Drink je slank en gezond

Drink je slank en gezond – voedzame smoothies, bouillon en soepen helpen je voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen bij weinig eetlust.

04

Vermijd deze voedingsmiddelen

Vermijd bepaalde voedingsmiddelen om bijwerkingen te beperken, je bloedsuiker stabiel te houden en het maximale uit je gewichtsverliesmedicatie te halen.

05

Tips voor succes

Met praktische tips en geduld kun je je voedingspatroon succesvol aanpassen en je streefgewicht en gezondheidsdoelen bereiken.

06

Boodschappenlijst

Overzicht van slimme voedingskeuzes en tips voor een gezond eetpatroon.

07

Voorbeeld weekmenu

Voorbeeld van een menu waarmee je de werking van je medicatie optimaliseert.

08

Klaar voor optimaal gewichtsverlies? Let's go!

01 Voeding als sleutel tot succes

Wil je het beste resultaat behalen met je gewichtsverliesmedicatie? Dat doe je door je voedingspatroon af te stemmen op de werking van je medicatie. Om blijvend gewicht te verliezen zijn GLP-1-medicijnen, zoals Ozempic, Saxenda en Mounjaro, een geweldig hulpmiddel, maar een gezonde leefstijl blijft de basis. Bovendien wordt gezond eten nog belangrijker wanneer je deze medicatie gebruikt.



Waarom is gezonde voeding nu van extra belang?

Gewichtsverliesmedicatie helpt je eetlust te verminderen. Dat maakt het gemakkelijker om je streefgewicht te bereiken, maar het betekent ook dat je voeding extra belangrijk wordt. Want doordat je minder eet, heb je minder kans om alle essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen. Als je niet gezond eet, kun je daardoor voedingsstoffentekorten oplopen.

Daarbij: uiteindelijk is het niet alleen belangrijk dat je afvalt, maar ook dat je een goede gezondheid en hoog energieniveau creëert. Door te kiezen voor voedzame en gevarieerde maaltijden, krijg je de vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft. Daarbij ondersteunen die maaltijden de werking van de medicatie en zul je meer afvallen.

Wat moet je dan eten?

Er bestaat geen specifiek "Ozempic-dieet" of "Mounjaro-dieet", maar bepaalde voedingsmiddelen kunnen de effectiviteit van je gewichtsverliesmedicatie versterken en je helpen je doelen sneller te bereiken. Daarover lees je alles in dit e-book.

Het belangrijkste is dat je een gezond voedingspatroon creëert dat je kunt volhouden en dat zo plezierig mogelijk voor je is. Hou je niet van boerenkool? Dwing jezelf dan niet om het te eten, maar kies voor een groente die je wel goed smaakt.



02 Algemene voedingsadviezen

De volgende tips helpen je om een voedingspatroon aan te houden dat is afgestemd op je medicatie en daarnaast je gezondheid en afslankproces ondersteunt. Het kan zijn dat je lichaam even de tijd nodig heeft om zich aan te passen aan je nieuwe voedingspatroon.





- Eet regelmatig en evenwichtig
- Eet meerdere kleine maaltijden per dag om je spijsvertering te ondersteunen en misselijkheid te voorkomen.
- Sla geen maaltijden over.
- Kies voor onbewerkte, vezelrijke voeding zoals volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten.
- Begin rustig met vezels als je last hebt van maag- of darmklachten.
- Kies voor een gevarieerd en kleurrijk eetpatroon om zoveel mogelijk voedingsstoffen binnen te krijgen.
- Zorg dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt om je spiermassa te behouden.
- Begin je maaltijd met eiwitten, zodat je hier voldoende van binnenkrijgt, zelfs als je snel vol zit.

Kies slim, vermijd zware voeding

Vermijd vetrijke, sterk gekruide of gefrituurde maaltijden, omdat deze je maag kunnen irriteren.

Vermijd voedingsmiddelen die je lichaam niet goed verdraagt, bijvoorbeeld zuivel bij lactose-intolerantie of bepaalde groenten bij een gevoelige maag.

Ondersteun je spijsvertering

Maak na het eten een rustige wandeling van 10 minuten. Dit helpt je spijsvertering en houdt je bloedsuikerspiegel in balans.

Hydrateer!

Drink minstens 2 liter water per dag om gehydrateerd te blijven. Beperk alcohol en suikerhoudende dranken.

Luister naar je lichaam

Eet langzaam en bewust, kauw goed en neem de tijd voor je maaltijd om sneller een verzadigd gevoel te krijgen en overeten te voorkomen.

Vermijd afleiding tijdens het eten. Zet je telefoon of tv uit en focus op je maaltijd, zodat je beter aanvoelt wanneer je genoeg hebt gehad.

Tip: zorg dat 30% van je calorie-inname uit eiwitten komt.

Eiwitrijke voeding, zoals kwark, hüttenkäse en eiwitpoeder, helpt je om spierverlies te voorkomen. Het snelle gewichtsverlies dat je door medicatie kunt ervaren, kan ervoor zorgen dat je lichaam je spieren als brandstof gebruikt in plaats van lichaamsvet. Voeg daarom aan iedere maaltijd een eiwitbron toe.



03

Voedingsadviezen per medicatie



Afvallen gaat niet om jezelf iets ontzeggen, maar om een gezondere versie van jezelf te ontdekken.

De verschillende soorten gewichtsverliesmedicatie, zoals Ozempic en Wegovy (semaglutide), Mounjaro (tirzepatide) en Saxenda (liraglutide), vertonen veel overeenkomsten. Ze werken voornamelijk door je eetlust te verminderen en je maaglediging te vertragen.

Daarom gelden de algemene voedingstips voor alle medicijnen. Wel zijn er enkele verschillen in werking waar je rekening mee kunt houden in je voedingskeuzes. Hieronder vind je specifieke adviezen per medicijn.

Ozempic en Wegovy

Ochtendmisselijkheid

Sommige mensen hebben last van misselijkheid in de ochtend. Neem dan eerst iets kleins, zoals een cracker, voordat je je ontbijt eet.

Constante en langdurige maaglediging

Ozempic en Wegovy zorgen voor een geleidelijke, langdurige vertraging van de maaglediging. Hierdoor blijft voeding langer in je maag en zit je sneller vol. Dit kan misselijkheid en een zwaar gevoel veroorzaken. Wacht minimaal vier uur tussen maaltijden. Dit geeft je maag voldoende tijd om voeding te verwerken en zorgt ervoor dat je spijsvertering niet overbelast raakt.

Matige, maar langdurige eetlustremming

Doordat je eetlust continu onderdrukt wordt, kan het zijn dat je beduidend minder gaat eten. Eet gezond en gevarieerd om tekorten aan belangrijke voedingsstoffen te voorkomen.

*Iedere maaltijd is een
kans om je lichaam
te voeden*

Mounjaro

Sterkere vertraging van de maaglediging

Dit effect is vaak sterker dan bij Ozempic en Wegovy, waardoor grote maaltijden extra ongemak kunnen veroorzaken. Kies voor kleinere, frequente maaltijden.

Hogere kans op maagklachten

Misselijkheid, een opgeblazen gevoel en reflux komen vaker voor, vooral bij dosisverhogingen. Vet en pittig eten vermijden kan deze bijwerkingen helpen verminderen.

Sterkere eetlustremming

Dat Mounjaro je eetlust nog sterker vermindert dan andere medicatie is gunstig voor je afslankproces, maar het verhoogt ook het risico op onbedoelde ondervoeding. Plan je maaltijden om voldoende calorieën, eiwitten en andere gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen.



Saxenda

Kortere werkingsduur

Saxenda is een dagelijkse injectie (in tegenstelling tot de wekelijkse injecties van Ozempic, Wegovy en Mounjaro). Hierdoor kan de werking in de avond afnemen, waardoor je aan het eind van de dag meer trek kunt hebben. Een voedzaam en vezelrijk diner of een lichte eiwitrijke snack in de avond zorgt ervoor dat je je verzadigd voelt en niet gaat snaaien.

Hogere kans op misselijkheid in de beginfase

Hier kun je vooral last van krijgen na vette of zure voeding. Vermijd vette en zure voedingsmiddelen in de eerste weken.

Belang van maaltijdtiming

Saxenda werkt sneller uit. Plan je maaltijden en bereid ze vast voor, om te voorkomen dat je trek krijgt en naar ongezond eten grijpt.

Tip: Luister goed naar je lichaam, pas je maaltijden aan op basis van hoe je je voelt en raadpleeg een professional als je merkt dat je onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

04 Drink je slank en gezond

De makkelijkste manier om alle essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen als je weinig eetlust hebt, is je voeding drinken.

Door de juiste ingrediënten te gebruiken, kun je smoothies en soepen omtoveren tot nutriëntenbommetjes die zowel je gezondheid als gewichtsverlies een boost geven.

Bijkomend voordeel: je kunt het makkelijk meenemen in een thermosfles.



Smoothies & soepen

Voedzame smoothies

Een gezonde smoothie bevat meer dan alleen fruit. De basis moet voornamelijk uit groenten bestaan. De optimale balans is 60% groenten, 20% fruit en 20% eiwitbron (zoals kwark of hüttenkäse). Kies voor fruit met een lage glycemische index, zoals bosbessen of aardbeien, om overmatige suikerinname te voorkomen.

Verder kun je toevoegingen gebruiken die je gezondheid bevorderen én je smoothie een extra bite geven, zoals:

- Kurkuma (ontstekingsremmende eigenschappen)
- Gember (ondersteuning van de spijsvertering en tegen misselijkheid)
- Kaneel (voor stabiele bloedsuikerwaarden)

Rijke soepen

Soepen kunnen een bijzonder voedzame maaltijd zijn. Gebruik een groentebasis, aangevuld met een eiwitbron zoals kip, linzen of bonen. Voeg kruiden en specerijen toe voor extra smaak en voedingswaarde.

Afvallen gaat niet om jezelf iets ontzeggen, maar om een gezondere versie van jezelf te ontdekken.

Bottenbouillon: klassieke kracht

Bottenbouillon: klassieke kracht

Dit is een beetje uit de gratie geraakt en het is de hoogste tijd om het nieuw leven in te blazen: zelf bouillon trekken. Zelfgemaakte bottenbouillon, getrokken uit bijvoorbeeld restjes van een braadstuk, is rijk aan collageen, mineralen en aminozuren die bijdragen aan sterke botten, gewrichten en een gezonde huid. Geen tijd om zelf bouillon te trekken? Een kant-en-klare variant is een prima alternatief. Let daarbij op het etiket: kies producten met een korte ingrediëntenlijst zonder ingewikkelde termen en zonder potentieel schadelijke E-nummers en andere toevoegingen.



"Gezond leven betekent niet minder genieten, maar bewuster kiezen."

05 Vermijd deze voedingsmiddelen

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen ongemakken veroorzaken of de werking van je medicatie verstoren. Ook kunnen ze gewichtsverlies in de weg staan. Zo zorgen sommige etenswaren ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt. Als reactie maakt je lichaam meer insuline aan om de suiker op te nemen. Insuline bevordert de opslag van vet en remt je vetverbranding. Daarbij kunnen schommelingen in je bloedsuikerspiegel leiden tot meer hongergevoelens en snacken.

Door de volgende voedingsmiddelen te vermijden, vergroot je de effectiviteit van je gewichtsverliesmedicatie, verminder je ongemakken en bereik je sneller je streefgewicht.



Vette voedingsmiddelen

Vette producten zoals roomboter, volle melkproducten en kokosolie blijven langer in je maag. Dit kan leiden tot misselijkheid, boeren en een zwaar gevoel.

Gezonde alternatieven: magere zuivel, olijfolie of avocado.

Rauwe groenten

Rauwe groenten zijn vaak moeilijker verteerbaar en kunnen maagklachten veroorzaken.

Gezonde alternatieven: gestoomde of gekookte groenten.

Gasvormende groenten

Groenten als broccoli, bloemkool, kool, ui, asperges en spruitjes kunnen voor een opgeblazen gevoel zorgen.

Gezonde alternatieven: courgette, spinazie of paprika.



Suikerrijke voedingsmiddelen

Toegevoegde suikers in bijvoorbeeld snoep, frisdrank en gebak kunnen maagklachten veroorzaken, je bloedsuiker laten pieken en gewichtsverlies tegengaan.

Gezonde alternatieven: vers fruit of pure chocolade (min. 70% cacao).

Pittig voedsel

Sterk gekruid eten kan brandend maagzuur veroorzaken.

Gezonde alternatieven: milde kruiden zoals basilicum, oregano of kurkuma.

Alcohol

Alcohol vergroot je eetlust, bevat veel calorieën en kan de werking van GLP-1-medicatie tegenwerken.

Gezonde alternatieven: bruiswater met citroen en munt of suikervrije mocktails.

Hoog-glycemisch fruit

Hoog-glycemisch fruit zoals ananas, mango, banaan en watermeloen kan je bloedsuikerspiegel snel laten stijgen.

Gezonde alternatieven: bessen, appels of peren.

Zetmeelrijke groenten

Bepaalde groenten zoals aardappelen en pompoen bevatten veel zetmeel en kunnen je bloedsuikerspiegel verhogen.
Gezonde alternatieven: bloemkool, courgette of rode kool.

Sterk bewerkte voedingsmiddelen

Bewerkte producten zoals witbrood, ontbijtgranen en kant-en-klaar maaltijden bevatten ongezonde vetten, geraffineerde suikers en zout. Daarbij bevatten ze weinig voedingsstoffen.
Gezonde alternatieven: verse producten, havermout en huisgemaakte maaltijden (zonder pakjes en zakjes).

Gefrituurde voedingsmiddelen

Fastfood en gefrituurde snacks bevatten ongezonde vetten en natrium en zijn moeilijk te verteren.
Gezonde alternatieven: gegrilde kip, gestoomde vis of geroosterde groenten.



Do's

- ✓ Kleine, frequente maaltijden
- ✓ Veel groenten en fruit
- ✓ Gezonde hydratatie, zoals (bruis)water
- ✓ Gezonde eiwitrijke snacks
- ✓ Langzaam en bewust eten
- ✓ Gember- of muntthee
- ✓ Vezels geleidelijk opbouwen
- ✓ Voldoende eiwitten bij elke maaltijd

Dont's

- ✓ Grote, zware maaltijden
- ✓ Bewerkte voedingsmiddelen en snelle suikers
- ✓ Alcohol en suikerhoudende dranken
- ✓ Snel en gehaast eten
- ✓ Overeten
- ✓ Direct na het eten gaan liggen
- ✓ In één keer veel vezels eten
- ✓ Maaltijden overslaan

06

Tips voor succes



Je voedingspatroon aanpassen kan een uitdaging zijn, maar het is mogelijk – ook voor jou! Hier zijn enkele praktische tips om je gezondheidsdoelen te bereiken en vol te houden.

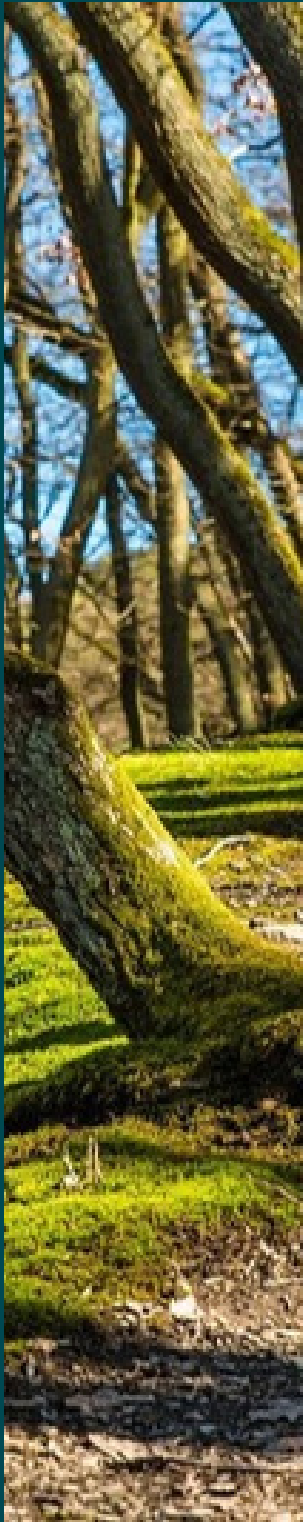
Plan je maaltijden vooruit

Denk bijvoorbeeld in het weekend na over je maaltijden voor de komende week, haal de boodschappen vast in huis en bereid maaltijden voor die je kunt invriezen.

Hiermee voorkom je dat je ongezond gaat eten.

Houd een eetdagboek bij

Zo krijg je inzicht in je voedingspatroon. Dit helpt je bijvoorbeeld om mogelijke valkuilen te ontdekken en uitdagende momenten te signaleren.



Luister naar je lichaam

Eet als je honger hebt
en stop wanneer je
verzadigd bent.

Vermijd eten uit verveling

Wanneer je merkt dat
je uit verveling wilt
snacken, leid jezelf
dan af met een glas
water, een korte
wandeling of een
andere bezigheid.

*"Succesvol afvallen begint
niet met minder eten, maar
met beter zorgen voor je
lichaam."*

Zorg voor voldoende

slaap Slaapgebrek kan je eetlust verhogen en je vermogen om gezonde keuzes te maken verminderen. Zorg daarom voor een goede nachtrust.

Stel haalbare doelen

Te veel tegelijk willen veranderen werkt vaak niet en kan tot teleurstelling leiden. Kleine, realistische stappen leiden tot blijvend succes. Begin bijvoorbeeld met het drinken van water in plaats van frisdrank en breid dit langzaam uit naar andere doelen.

Tel geen calorieën

Maar voedingsstoffen: focus op gezonde voeding, in plaats van calorieën. Voedzame keuzes houden je langer verzadigd, waardoor afvallen makkelijker en gezonder wordt.

CHECKLIST



Doe slim boodschappen

Stel een gezonde boodschappenlijst op (gebruik bijvoorbeeld de boodschappenlijst uit dit e-book) en wijk er niet van af. Zo voorkom je dat je verleid wordt in de supermarkt en koop je alleen wat je echt nodig hebt. Goed voor je gezondheid en voor je portemonnee!

Wees mild voor jezelf

Heb je een keer gesnoept? Geen probleem. Maak jezelf geen verwijten, laat schuldgevoelens los en pak je gezonde gewoonten weer op.

Geef jezelf tijd

Het gezegde “de macht der gewoonte” komt niet uit de lucht gevallen. Het is lastig om van gewoontes af te wijken. Daarbij ontstaan gewoontes niet van de ene op de andere dag – en dat geldt ook voor een gezond voedingspatroon. Verandering kost tijd, maar zodra gezond eten je nieuwe gewoonte is worden, is dat een automatisme en hoef je er niet meer over na te denken.



*“Self-care is how you take
your power back”*

– LALAH DELIA



07

Boodschappenlijst



Je kunt deze boodschappenlijst gebruiken om voedzame producten te kiezen die je helpen je streefgewicht te bereiken, je gezondheid een boost te geven en de werking van je medicatie te versterken.

"Eet de regenboog – hoe meer kleur op je bord, hoe meer kracht voor je lijf."

Groenten

We weten het allemaal: groenten zijn goed voor je. Ze zitten boordevol vezels, vitaminen en mineralen, en bieden belangrijke voedingsstoffen zonder je bloedsuikerspiegel te beïnvloeden. Ook zijn ze licht verteerbaar en geven ze een verzadigd gevoel.

Toch kunnen sommige groenten wat zwaarder op de maag liggen door een vertraagde maaglediging of bij grotere hoeveelheden spijsverteringsklachten veroorzaken. Hieronder vind je een overzicht van groenten die goed samengaan met gewichtsverliesmedicatie en enkele die je beter met mate kunt eten.

Kies voor:

- Spinazie
- Boerenkool
- Rucola
- Broccoli
- Bloemkool
- Paprika (alle kleuren)
- Asperges
- Komkommer
- Tomaat
- Courgette
- Spruitjes
- Bleekselderij
- Champignons
- Chinese kool
- Groene kool
- Paksoi
- Rode kool
- Sla (alle soorten)
- Sperziebonen
- Spitskool
- Taugé
- Witlof
- Artisjok
- Knolselderij

Minder geschikt:

- Wortel
- Pompoen
- Rode bieten
- Schorseneren
- Peultjes
- Dop- en tuinerwten

Slimme groententips bij GLP-1-medicatie

- ✓ Eet lichte, vezelrijke groenten zoals spinazie, boerenkool en courgette om de spijsvertering te bevorderen.
- ✓ Beperk de inname van zetmeelrijke groenten zoals wortels en pompoen.
- ✓ Kook of stoom groenten in plaats van ze rauw te eten als je merkt dat rauwe groenten moeilijker verteerbaar zijn.
- ✓ Combineer groenten met eiwitten of gezonde vetten (bijv. een salade met kip of avocado) voor langdurige verzadiging.



Fruit

Fruit is een rijke bron van vitaminen, mineralen en vezels, maar sommige soorten hebben een hogere glycemische index (GI) en kunnen je bloedsuikerspiegel sneller laten stijgen.

Kies daarom bewust en let op zowel het type fruit als de hoeveelheid die je eet.

Kies voor:

- Blauwe bessen
- Aardbeien
- Frambozen
- Bramen
- Rode bessen
- Kiwi
- Abrikozen
- Perzik
- Pruimen
- Mandarijn
- Passievrucht
- Papaja

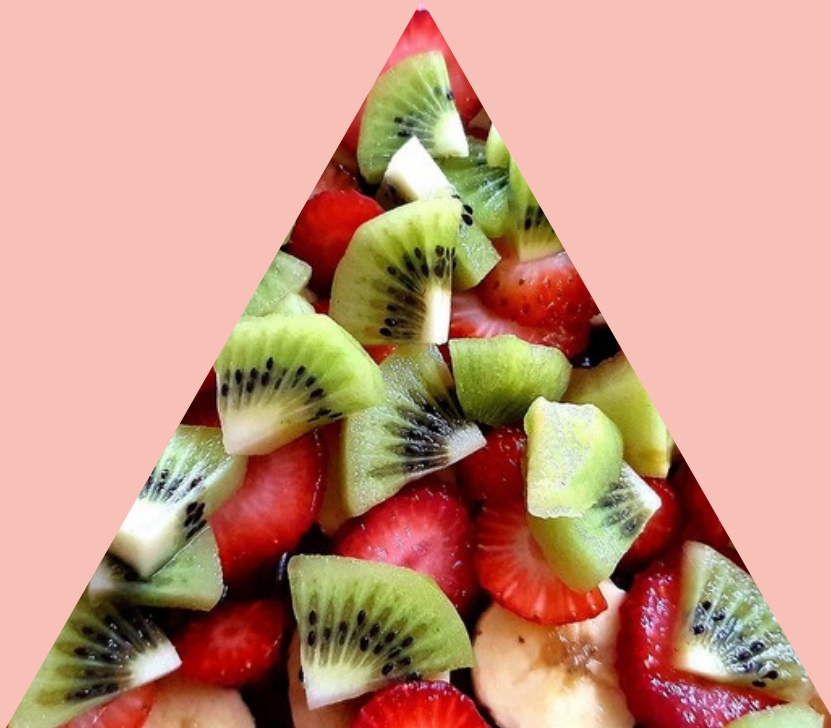
Minder geschikt:

- Banaan
- Mango
- Granaatappel
- Ananas
- Druiven
- Watermeloen



Slimme fruttips bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies fruit met een lage glycemische index zoals bessen (blauwe bessen, frambozen, bramen) en kiwi.
- ✓ Eet fruit met een hoog vezelgehalte (zoals frambozen en pruimen) om je bloedsuikerspiegel te stabiliseren en de verzadiging te bevorderen.
- ✓ Beperk de inname van suikerrijk fruit zoals bananen, mango en druiven.
- ✓ Verdeel de inname van fruit over de dag in kleinere porties om schommelingen in je bloedsuikerspiegel te voorkomen.
- ✓ Combineer fruit met eiwitten of gezonde vetten (bijv. een handvol amandelen met wat bessen) om de opname van suiker te vertragen en de verzadiging te verhogen.



Volle granen en volkorenproducten

Volle granen en volkorenproducten zitten boordevol vezels en langzame koolhydraten, waardoor ze zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel en helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Dat is belangrijk voor je gewichtsbeheersing.

Let wel op je portiegrootte, want een teveel aan koolhydraten kan je gewichtsverlies vertragen.

Kies voor:

- Quinoa
- Volkoren pasta
- Havermout
- Volkoren brood
- Zilvervliesrijst
- Boekweit
- Gierst
- Amaranth

Minder geschikt:

- Rijstwafels
- Linzenwafels



Slimme tips voor volle granen en volkorenproducten bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies producten die rijk zijn aan vezels, zoals quinoa, havermout en volkoren pasta, om je bloedsuiker stabiel te houden en je langer vol te voelen.
- ✓ Beperk portiegroottes om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en je gewichtsverlies niet te hinderen.
- ✓ Combineer volle granen met eiwitten of gezonde vetten (zoals een omelet met quinoa of volkoren pasta met olijfolie en groenten) voor een langer verzadigd gevoel.
- ✓ Eet volkoren granen liever in hun natuurlijke vorm (zoals zilvervliesrijst of quinoa) in plaats van verwerkte granen (zoals rijstwafels) voor meer vezels en minder snelle bloedsuikerpieken.



Bonen en peulvruchten

Bonen en peulvruchten zijn rijk aan eiwitten en vezels, wat hartstikke gezond is. Maar ze kunnen ook spijsverteringsklachten veroorzaken, door de vertraagde maaglediging en gasvorming tijdens de vertering.

Kies voor:

- Zwarte bonen
- Kikkererwten
- Linzen
- Edamame
- Bruine bonen
- Kidneybonen
- Pintobonen

Minder geschikt:

- Witte bonen
- Gedroogde erwten
- Kapucijners
- Tuinbonen
- Zwarte ogenbonen



Slimme tips voor bonen en peulvruchten bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Week gedroogde bonen en peulvruchten goed voor betere verteerbaarheid.
- ✓ Kies kleine porties en bouw langzaam op om maagklachten te vermijden.
- ✓ Kook bonen goed gaar om ze makkelijker verteerbaar te maken.
- ✓ Combineer ze met gezonde vetten en eiwitten (bijvoorbeeld bonensalade met olijfolie of hummus met groenten) voor een stabielere bloedsuikerspiegel.



Oliën en vetten

Hoewel oliën en vetten een slechte naam hebben gekregen, spelen ze een essentiële rol in een gezond voedingspatroon. Ze beïnvloeden je bloedsuikerspiegel niet, zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel en bevorderen de opname van vetoplosbare vitamines.

Let wel op je inname, want te veel vetrijke voeding kan door de vertraagde maaglediging een zwaar of misselijk gevoel veroorzaken.

Kies voor:

- Extra vierge olijfolie
- MCT-olie
- Ghee

Minder geschikt:

- Extra vierge kokosolie
- Roomboter
- Grasboter



Slimme tips voor vetten bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Gebruik gezonde vetten met mate om misselijkheid te voorkomen.
- ✓ MCT-olie is de lichtst verteerbare optie en kan helpen bij energie zonder je maag te belasten.
- ✓ Combineer vetten met eiwitten en vezels (bijvoorbeeld olijfolie over groenten of ghee bij volkoren granen) om een stabiele energieafgifte te behouden.
- ✓ Als je merkt dat vetrijke voeding misselijkheid veroorzaakt, probeer dan kleinere porties en verspreid ze over de dag en kijk of de klachten dan weggaan.



Noten, zaden en pitten

Klein maar krachtig: noten, zaden en pitten zitten boordevol gezonde vetten, eiwitten en vezels. Ze dragen bij aan een langdurig verzadigd gevoel en helpen je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Eet ze met mate, want te grote porties kunnen een zwaar gevoel of spijsverteringsklachten veroorzaken.

Kies voor:

- Amandelen
- Walnoten
- Pecannoten
- Macadamianoten
- Hazelnoten
- Pistachenoten
- Chiazaad
- Hennepzaad
- Lijnzaad
- Pompoenpitten
- Paranoten

(maximaal 2 per dag)

Minder geschikt:

- Cashewnoten
- Pijnboompitten
- Sesamzaad
- Zonnebloempitten



Slimme tips voor noten, zaden en pitten bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Eet noten en zaden in kleine porties om spijsverteringsproblemen te voorkomen (maximaal een handje per dag).
- ✓ Combineer ze met eiwitten of vezels (bijvoorbeeld chiazaad in yoghurt of noten met groenten).
- ✓ Week lijnzaad en chiazaad of maal ze voor betere vertering.
- ✓ Vermijd gezouten of geroosterde varianten om overmatige zout- en olie-inname te beperken.



Vlees en vleesvervangers

Deze producten zorgen voor een langdurig verzadigd gevoel en ondersteunen zowel spierbehoud als een stabiele bloedsuikerspiegel. Zwaar of vet vlees kan echter door de vertraagde maaglediging misselijkheid, een vol gevoel of spijsverteringsklachten veroorzaken. Daarom zijn magere eiwitbronnen en goed verteerbare vleesvervangers vaak een betere keuze.

Kies voor:

- Kipfilet
- Kalkoen
- Tempeh
- Wild
- Biefstuk (mager, zoals kogelbiefstuk)

Minder geschikt:

- Kipdijfilet en rundergehakt
- Entrecote
- Lamsvlees



Slimme tips voor vlees- en vleesvervangers bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies mager vlees of goed verteerbare eiwitbronnen (zoals kip, kalkoen en tempeh).
- ✓ Vermijd te vette vleessoorten om maagklachten en misselijkheid te verminderen.
- ✓ Kies voor lichte en vetarme bereidingswijzen (zoals stomen of grillen).
- ✓ Eet kleinere porties verdeeld over de dag om spijsverteringsproblemen te voorkomen.



Vis

Vis is een waardevolle bron van omega-3-vetzuren, die je hersenfunctie ondersteunen en bijdragen aan een gezond hart. Hoewel vette vis veel van deze gezonde vetzuren bevat, kan hij soms een zwaar gevoel of misselijkheid veroorzaken. Kies daarom liever voor magere vissoorten om zonder ongemakken van de gezondheidsvoordelen te genieten.

Kies voor:

- Kabeljauw
- Forel
- Zeewolf
- Zalm (zeer gezond, maar vetter, dus neem kleine porties)

Minder

geschikt:

- Makreel
- Haring
- Sardines
- Ansjovis



Slimme tips voor vis bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies magere of halfvette vis (zoals kabeljauw of forel) als je snel misselijk wordt.
- ✓ Eet kleinere porties vette vis en combineer ze met licht verteerbare voeding.
- ✓ Vermijd sterk bewerkte of gezouten vis (zoals ansjovis of haring in olie).
- ✓ Bereid vis op een lichte manier (bijvoorbeeld gestoomd of gegrild) om de vertering te vergemakkelijken.



Schaal- en schelpdieren

Schaal- en schelpdieren zijn een uitstekende eiwitbron: ze zijn mager, licht verteerbaar en laag in calorieën, terwijl ze tegelijkertijd rijk zijn aan essentiële mineralen zoals zink, ijzer en selenium. Deze voedingsstoffen ondersteunen een gezonde stofwisseling en versterken het immuunsysteem.

Sommige soorten, vooral de vettere of cholesterolrijke varianten, kunnen spijsverteringsklachten of misselijkheid veroorzaken. Het is daarom belangrijk om te letten op de soort en bereidingswijze, zodat je optimaal profiteert van de voordelen zonder ongemakken.

Kies voor:

- Gamba's
- Garnalen
- Mosselen
- Krab

Minder geschikt:

- Kreeft



Slimme tips voor schaal- en schelpdieren bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies magere bereidingswijzen (gestoomd, gekookt of gegrild in plaats van gefrituurd).
- ✓ Eet kleinere porties als je merkt dat schaal- en schelpdieren zwaar vallen.
- ✓ Vermijd overmatig gebruik van boter of zware sauzen, die misselijkheid kunnen verergeren.
- ✓ Let op bij allergieën of intoleranties, schaal- en schelpdieren zijn bekende allergenen.



Ei, zuivel en zuivelvrije alternatieven

Ei, zuivel en zuivelvrije alternatieven zijn uitstekende bronnen van eiwitten, gezonde vetten en probiotica. Ze helpen bij verzadiging, spierbehoud en dragen bij aan een gezonde darmflora, vooral wanneer ze probiotica bevatten, zoals kefir en yoghurt.

Toch kunnen zware of vette zuivelproducten door de vertraagde maaglediging soms spijsverteringsklachten veroorzaken.

Zuivelalternatieven kunnen daarnaast variëren in verteerbaarheid en energie-inhoud, dus het is belangrijk om te kiezen voor de licht verteerbare opties die eiwitrijk zijn, een lage glycemische index hebben en probiotica bevatten.

Kies voor:

- Eieren
- Griekse yoghurt
- Kwark
- Hüttenkäse
- Kefir
- Amandelmelk (ongezoet)
- Havermelk (ongezoet)
- Edelgistvlokken

Minder

geschikt:

- Fetakaas
- Geitenkaas
- Karnemelk
- Ricotta
- Kokosmelk

Slimme tips voor ei, zuivel en zuivelvrije alternatieven bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies magere of vetarme zuivelproducten (zoals Griekse yoghurt of kwark).
- ✓ Beperk zware kazen (zoals feta of geitenkaas) als je merkt dat je een te vol gevoel krijgt.
- ✓ Zuivelvrije alternatieven zoals amandel- of havermelk zijn een goede keuze, vooral als je lactosegevoelig bent.
- ✓ Eet kleinere porties van vettere producten (zoals kokosmelk of ricotta) om maagklachten te voorkomen.



Dranken

Voldoende water drinken helpt je om je energie op peil te houden en hongergevoel te verminderen.

Kies voor:

- (Bruis)water
- Kruidenthee
(bijvoorbeeld
kamille, munt,
gember of
citroenmelisse)
- Zwarte koffie
(zonder suiker)

Minder geschikt:

- Koffie met suiker of
melk
- Suikerhoudende
dranken
- Alcoholische
dranken



Slimme tips voor dranken bij GLP-1-medicatie:

- ✓ Kies voor water, kruidenthee of zwarte koffie zonder suiker om je bloedsuiker stabiel te houden.
- ✓ Matig je cafeïne-inname als je merkt dat het je maag irriteert of bijdraagt aan misselijkheid.
- ✓ Vermijd suikerhoudende dranken (zoals vruchtensappen of frisdrank) omdat ze de bloedsuikerspiegel kunnen laten pieken en veel calorieën bevatten.
- ✓ Drink regelmatig water door de dag heen om uitdroging te voorkomen.



08

Voorbeeld weekmenu



Weet je even niet wat je moet eten nu je minder trek hebt? We hebben een voorbeeldmenu om je te inspireren. Denk: voedzaam, licht, én smakelijk. Dit is een houvast, geen strak schema, pas het aan naar je eigen smaak en leefstijl.

Voorbeeld weekmenu

Maandag

Ontbijt: Havermout met bessen
Lunch: Salade met kip en avocado
Diner: Zalm met broccoli en quinoa
Snack: Handje noten

Dinsdag

Ontbijt: Griekse yoghurt met noten
Lunch: Volkoren wrap met hummus en groente
Diner: Kipfilet met sperziebonen en zilvervliesrijst
Snack: Komkommer met hummus

Woensdag

Ontbijt: Omelet met groente
Lunch: Tonijnsalade
Diner: Vegetarische curry
Snack: Ei en tomaat

Donderdag

Ontbijt: Smoothie met spinazie, banaan en yoghurt
Lunch: Volkoren boterham met kipfilet
Diner: Gegrilde kip met courgette
Snack: Handje amandelen

Vrijdag

Ontbijt: Volkoren crackers met avocado

Lunch: Salade met garnalen

Diner: Pasta van courgette

Snack: Yoghurt met blauwe bessen

Zaterdag

Ontbijt: Havermout met appel en kaneel

Lunch: Omelet met zalm

Diner: Biefstuk met groenten

Snack: Worteltjes met hummus

Zondag

Ontbijt: Kwark met muesli

Lunch: Wrap met falafel

Diner: Zalmfilet met spinazie

Snack: Handje walnoten

Voorbeelden ontbijt

1. Havermout met blauwe bessen, chiazaad en amandelmelk.
2. Griekse yoghurt met noten, zaden en een lepel honing.
3. Omelet met spinazie, tomaat en feta.
4. Smoothie met banaan, spinazie, avocado en proteïnepoeder.
5. Volkoren crackers met avocado en gekookt ei.

Voorbeelden lunch

1. Volkoren wrap met hummus, kipfilet en gemengde sla.
2. Salade met tonijn, avocado en olijven.
3. Omelet met gerookte zalm en groenten.
4. Volkoren boterham met cottage cheese en komkommer.
5. Buddha bowl met quinoa, gegrilde groenten en kikkererwten.

*Meer energie, minder
honger, beter resultaat.*

Voorbeelden avondeten

1. Gegrilde kip met broccoli en zoete aardappel.
2. Zalmfilet met spinazie en quinoa.
3. Vegetarische curry met linzen en bloemkoolrijst.
4. Biefstuk met geroosterde groenten.
5. Pasta van courgette met tomatensaus en gehaktballetjes.

Voorbeelden snacks

1. Handje ongezouten noten.
2. Komkommer en worteltjes met hummus.
3. Griekse yoghurt met een beetje fruit.
4. Hardgekookt ei met peper en zout.
5. Een appel met een lepel pindakaas.

*Je verliest kilo's, en krijgt energie,
gezondheid en geluk.*

Kleine veranderingen leiden tot grote resultaten. Blijf consistent en vertrouw op het proces.

Onthoud...

Er is geen specifiek dieet dat je moet volgen als je gewichtsverliesmedicatie gebruikt. Het belangrijkste is dat je kiest voor gezonde, gevarieerde en natuurlijke voeding waar jij je goed bij voelt. Zo creëer je een voedingspatroon dat je helpt je streefgewicht te bereiken én behouden.

Met de juiste voeding haal je het maximale uit je gewichtsverliesmedicatie en ondersteun je je algehele welzijn. Blijf luisteren naar je lichaam, maak bewuste keuzes en vergeet niet te genieten van lekker én gezond eten!



support@getwellis.com
www.getwellis.com