

Verslag online meeting 'Snack met groenten en fruit je middagdip eruit?'

20 oktober 2021

De [Nationale Groente- en Fruitdag 2021](#) traptten we af met een online meeting over de middagdip 'Snack met groenten en fruit je middagdip eruit? - De zin en onzin van de middagdip'. Wat is een middagdip? Helpen groenten en fruit tegen de middagdip? Hoe zorg je ervoor dat je juist naar die appel grijpt in plaats van naar chips?

Voor deze meeting waren drie gastsprekers uitgenodigd. Anne Lutgerink van het Voedingscentrum lichtte kort de resultaten toe van hun consumentenonderzoek naar snoepgedrag van Nederlanders, dat op 14 oktober 2021 gepubliceerd werd. Diëtiste Liesbeth Smit vertelde wat een middagdip is, hoe het ontstaat en of groenten en fruit helpen tegen een middagdip. Gedragsonderzoeker Roel Hermans van Leefstijllab vertelde hoe je van de Ga voor Kleur Break een duurzame gedragsverandering kunt maken.

Per spreker volgt nu een korte samenvatting van hun presentatie.

Anne Lutgerink - Voedingscentrum

Twee derde van de Nederlanders wil minder snoepen en snacken of is hier al mee bezig. Maar mensen vinden dat er niet genoeg gezonde snacks te koop zijn. 22% van de Nederlanders vindt dat er genoeg gezond aanbod is in sportclubs, 28% geeft dit aan van tankstations, 31% van stations en 37% van schoolkantines en bedrijfsrestaurants. Dit laat onderzoek van het Voedingscentrum zien, uitgevoerd door onderzoeksbureau Flycatcher.



Dat het met al die ongezonde snacks wel wat minder mag, dat vinden Nederlanders ook. Meer dan de helft vindt dat in de verschillende eetomgevingen minder ongezonde snacks te koop moeten zijn. Voor de supermarkt vindt 39% dat er minder ongezonde snacks in de schappen zou moeten liggen.

Bijna 4 op de 10 mensen die minder willen snacken en snoepen vinden dat moeilijk. Waarom? Omdat het te lekker is bijvoorbeeld (74%). Of omdat het een gewoonte is (37%). Ook emoties spelen een rol (23%). En sommigen (21%) vinden het lastig om nee te zeggen als ze snoep en snacks aangeboden krijgen.

[Bekijk het volledige persbericht van het Voedingscentrum.](#)

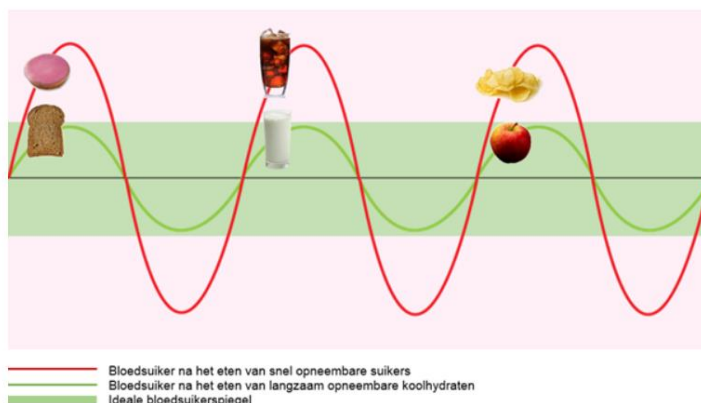
Diëtiste Liesbeth Smit - Prima Voeding

De middagdip is een natuurlijk reactie van ons lichaam. Doorgaans treedt hij op tussen 14:00 en 17:00 uur 's middags en duurt een half uur. De meesten hebben er tussen 15:00 en 16:00 uur last van.

Een middagdip ontstaat door een dip in onze bloedsuikerspiegel (zie onderstaande afbeelding). Ons lichaam haalt glucose (suiker) uit koolhydraten waaronder uit groenten, fruit, zetmeelproducten, melkproducten en noten. De glucose wordt vervolgens opgenomen in ons bloed, wat nodig is om energie te hebben. Na een maaltijd stijgt de bloedsuikerwaarde en bereikt de piek na ongeveer 1 tot 2 uur. Daarna daalt de bloedsuikerwaarde en bereikt gemiddeld na ca. 3 uur de laagste waarde (dip). Er is een onderscheid te maken tussen snelle en langzame koolhydraten. Snelle koolhydraten (in bijvoorbeeld wit brood, koek, frisdrank, snoep) zorgen voor grote pieken in de bloedsuikerspiegel terwijl de bloedsuikerspiegel door langzame koolhydraten (volkoren producten, groenten, fruit) meer constant blijft. Snelle koolhydraten zorgen dus voor een grotere dip. Fruit geeft snelle energie, maar het bevat voldoende vezels om een snelle daling in de bloedsuikerspiegel te voorkomen.

Te veel eten, onregelmatig eten en vergeten te eten maken je gevoeliger voor een middagdip.

Groenten en fruit zorgen voor optimale energie en je kunt hiermee zeker je energieniveau op peil brengen met een Ga voor Kleur Break.

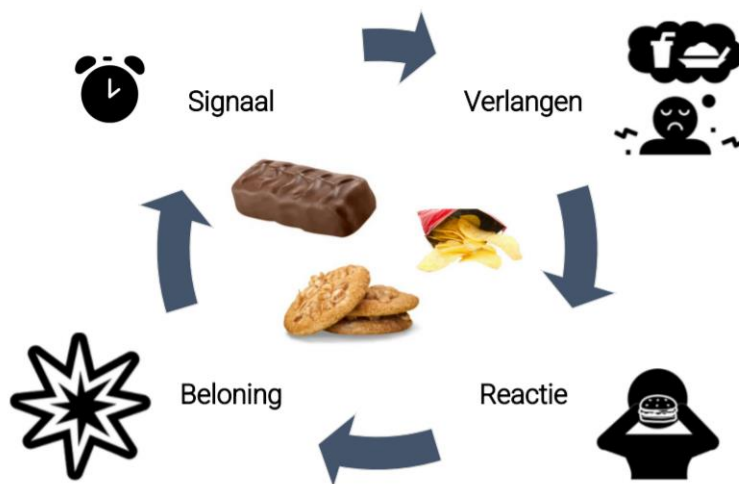


Een ander mechanisme hoe een middagdip ontstaat is door onze biologische klok. Onze biologische klok is ingesteld op twee keer per etmaal slapen, één keer 's nachts en een keer 's middags. Hierbij daalt de lichaamstemperatuur en word je slaperig. Als je 's nachts goed slaapt valt de middagdip waarschijnlijk mee. Anders helpt het eten van groenten, fruit of noten (langzame koolhydraten) om er weer bovenop te komen. Het liefst voordat je last krijgt van de middagdip zodat je minder drang krijgt om ongezond te snacken.

Eet groenten en fruit het liefst in alle kleuren van de regenboog. Alle groenten en fruit leveren hun eigen goede stoffen. Je kunt een sinaasappel niet omwisselen voor een komkommer of een appel. Dus: Ga voor kleur!

Gedragsonderzoeker Roel Hermans - Leefstijllab

Een gewoonte ontstaat door het veelvuldig doorlopen van de zogenoemde 'gewoontelus' (zie onderstaande afbeelding). Deze begint met een signaal, bijvoorbeeld een bepaalde plek of een bepaald moment. Zo kan het zijn dat je op werk vaak een stuk taart eet als er iemand jarig is. Vervolgens krijg je een verlangen. Je reageert hierop met een reactie: de taart wel of niet eten. Hier krijg je vervolgens een beloning voor zoals de beloning van de lekkere smaak van taart of de beloning dat je de taart laat staan en bijvoorbeeld een gezonde snack neemt. Hoe vaker je de gewoontelus doorloopt voor en bepaalde gedraging, hoe meer dit gedrag inslijt.



Je kunt een nieuwe gewoonte aanleren zoals een Ga voor Kleur Break om 16:00 uur. Tips voor het aanleren van een nieuwe gewoonte:

- Stel een concreet doel voor jezelf. Bijvoorbeeld: elke werkdag eet ik om 16:00 uur een stuk fruit. Of: elke werkdag eet ik om 16:00 uur een handje snoepgroente. Houd het doel klein, dan houd je de verandering het beste vol.
- Signaal: herinner jezelf aan je doel.
 - Leg groente en fruit in het zicht

- Zet een wekker
- Plan een eetmoment in je agenda
- Hang een reminder op de koelkast
- Plak een reminder op je laptop
- Koppel signaal en reactie aan elkaar. Bijvoorbeeld: als het 16:00 uur is dan eet ik een appel die ik van thuis heb meegebracht.
- Reactie: de belonende waarde van suiker- en vetrijk eten is helaas groter dan groenten en fruit. Bij groenten en fruit moet je dus iets meer je best doen.
 - Maak je Ga voor Kleur break aantrekkelijk
 - Maak je Ga voor Kleur break gemakkelijk
 - Maak je Ga voor Kleur break belonend
- Oefen met je nieuwe gewoonte en begin klein. Experimenteer bijvoorbeeld eerst een week met de Ga voor Kleur Break en stel eventueel je doel bij. Als je momenteel bijvoorbeeld 1 keer per week fruit tussendoor eet, dan is 3 keer per week fruit tussendoor al een hele verbetering!
- Wil je een grote verandering doorvoeren? Breek het dan op in stukken.
- Wees consistent maar accepteer dat het niet perfect gaat. Zo houd je motivatie.
- Heb geduld en hou vast aan je eigen tempo.

