

Elise Janssen

GEZOND(ER) MET

**DOKTER**

STAP VOOR STAP  
BOUWEN AAN  
EEN GEZONDE  
LEEFSTIJL

**ELISE**

**VOLT**

Amsterdam · Antwerpen



## Voorwoord

Wat is leefstijl? En waarom is het zo belangrijk?

## **VOORBEREIDING VAN DE WEEK**

Het VEVO-principe: hoe bouw je een voedzame maaltijd op?

Wat staat er standaard op mijn boodschappenlijst?

Hoe lees je een voedingsetiket?

Een blik op populaire voedingspatronen

Wanneer heb je supplementen nodig?

Wat is mealpreppen en hoe pak je het aan?

## 4 **LEEFSTIJL IN JE DRUKKE (WERK)WEEK**

Is koffie nu wel of niet gezond? 36

5 Gaan voedingsstoffen kapot bij blenders of koken? 38

Kun je het beste kiezen voor magere of volle zuivelproducten? 40

Wat zijn gezonde koolhydraten? 42

10 Ontbijtrecepten < 10 minuten 44

Hoeveel eieren mag je maximaal per week eten? 50

14 Ontbijtrecepten voor als je iets meer tijd hebt 51

18 Voldoende groente en fruit eten doe je zo 58

22 Is brood (on)gezond? 60

26 Gezond(er) broodbeleg 64

Lunchrecepten voor als je iets meer tijd hebt 72

Waarom voldoende drinken door de dag heen zo belangrijk is 78

Zijn tussendoortjes (on)gezond? 80

Gezond(er)e tussendoorrecepten 82



### **KIJKJE IN MIJN WERK ALS HUISARTS**

Hoe kan jouw huisarts je helpen bij het verbeteren van je leefstijl?	96
Wat zijn chronische ziekten – en hoe houd je je risico zo laag mogelijk?	100
Wat gebeurt er in je lichaam bij overgewicht?	102
Wat is cholesterol – en hoe verbeter je je waardes met leefstijl?	106
Hoe houd je je bloeddruk gezond?	108
Wat kun je doen bij buik- en darmklachten?	112
Wat kun je doen bij slaapproblemen?	116
Wat kun je doen bij mentale klachten?	120
Hoe ga je om met smakelijke verleidingen?	124
Hoe ga je om met stressvolle periodes?	126

### **NA WERK**

Waarom is voldoende beweging zo belangrijk voor je gezondheid?	130
Wanneer heb je extra eiwitten nodig?	134

Zoutarm koken, waarom zou je?	136
Avondgerechten < 30 minuten	138
Avondgerechten > 30 minuten	160

### **VRIJE TIJD**

Kun je het beste zo min mogelijk suikers eten?	178
Hoe ga je om met alles wat het leven leuk maakt?	182
Gezond(er) comfortfood	186
Gezond(er)e borrelplank	196
Hoe behoud je een gezonde leefstijl tijdens vakantie?	198
Hoe blijf je gemotiveerd?	200
Dankwoord	204
Bronnen	205
Register	206

# VOORWOORD

**Kleine stapjes, grote effecten: dit is hoe ik mijn eigen leefstijlreis zou omschrijven.** Ik ben opgegroeid in Maastricht, in een heel warm gezin, samen met mijn ouders en oudere broer. Mijn moeder kookte met veel liefde dagelijks AVG'tjes (aardappelen, vlees, groente) en we aten iedere dag een toetje. Water vond ik vies, stokbrood met kruidenboter was mijn favoriete lunch en als Limburger at ik natuurlijk regelmatig een stuk vlaai. En no worries: ook met dit eetpatroon word je groot.

Op mijn achttiende verhuisde ik naar Amsterdam om geneeskunde te studeren. Mijn weken bestonden uit veel studeren, werken in de horeca tot in de late uurtjes en veel uitgaan inclusief nachtelijke snackbarbezoekjes. Maar tijden veranderden! Ik ging van koken met pakjes en zakjes naar koken met verspakketten, naar helemaal 'zelf' mijn maaltijden bereiden. Nog steeds ging ik heel veel uit, maar dit ging in ieder geval gepaard met drie waardevolle maaltijden per dag en meer beweging.

Het echte omslagpunt kwam in 2018, toen ik ging werken als dokter. Dagelijks zag ik mensen die acute zorg nodig hadden voor problemen die mogelijk voorkomen hadden kunnen worden met een gezond(er)e leefstijl, zoals beroertes, reanimaties, hartfalen, diabetes en COPD. Ik zag veel leed, maar het verwonderde me ook hoe veerkrachtig, sterk en complex het menselijk lichaam is. Deze ervaring zorgde voor een enorme motivatie om actiever aan mijn eigen gezondheid te werken.

Tijdens mijn specialisatie tot huisarts zag ik hoe hoge bloeddrukken en verstoorde glucose- en



cholesterolwaarden normaliseerden door soms simpele leefstijlinterventies. Wat me opviel was dat mensen heel graag gezonder willen leven, maar vaak door de bomen het bos niet meer zien. Internet is een zegen, maar ook een gevaar. Er is simpelweg heel veel informatie te vinden, die niet altijd klopt of die met een bepaalde nuance en medische achtergrond gelezen moet worden.

In de huisartsenpraktijk is weinig tijd om iedereen te kunnen begeleiden bij een gezonde leefstijl, dus begon ik in 2022 de Instagram-pagina @DokterElise\_. Ik vond het doodeng. Maar het werd een succes, inmiddels zijn er > 100 000 volgers en krijg ik dagelijks berichten over hoe mijn tips en recepten jullie leefstijl hebben veranderd. En daar dank ik jullie voor, want dit is een gigantische stimulans om als dokter mijn beste beentje voor te zetten.

Mijn eerste boek *Gezond(er) met dokter Elise* bevat praktische, wetenschappelijk onderbouwde adviezen en veel VEVO-recepten, waarmee je stap voor stap je leefstijl kunt aanpassen zonder het plezier uit het oog te verliezen. Iedere stap in de gezonde(re) richting is een stap vooruit. Het is nooit te laat om te beginnen! Zet 'm op, je kunt het!

Liefs, Elise

# WAT IS LEEFSTIJL?

## EN WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK?

**Als je besloten hebt om dit boek te kopen, ben je waarschijnlijk al enigszins overtuigd van de kracht van een gezonde leefstijl.** Een gezond(er)e leefstijl draagt niet alleen bij aan een hogere levensverwachting, het verlengt ook het aantal ziektevrije jaren, zoals wij artsen dat noemen. De enorme impact van gezond leven drong pas echt tot me door toen ik 25 was en begon te werken als arts. Natuurlijk wist ik dat groente en fruit goed voor je zijn en dat je beter niet kunt roken, maar toen ik mij verdiepte in de cijfers over leefstijl en preventie stond ik versteld. Het effect is zó groot, dat het voor mij de motivatie was om niet alleen mijn eigen leefstijl verder te verbeteren, maar ook om mijn patiënten (en later volgers op

Instagram) te informeren. Ik heb het in dit boek en in mijn dagelijkse praktijk met opzet over een 'gezond(er)e leefstijl', want iedere stap in de goede richting levert gezondheidsvoordeel op. Het draait niet om perfectie, maar om iedere keer weer kleine aanpassingen te doen die voor jou haalbaar zijn. Deze instelling levert op de lange termijn de meeste gezondheidswinst op. Focus dus op kleine, haalbare stappen en stel jezelf geen onmogelijke doelen. Kleine stapjes, groot effect! Hoewel er veel aspecten te benoemen zijn, richt ik me in dit boek en in de spreekkamer op drie belangrijke pijlers: voeding, beweging en ontspanning. Iedere pijler is van essentieel belang voor een goede gezondheid en draagt bij aan het geheel.

## VOEDING

Een gevarieerd en volwaardig voedingspatroon is een van de belangrijkste onderdelen van een gezond(er)e leefstijl. De juiste voeding levert niet alleen de energie die je lichaam nodig heeft om te functioneren, maar ook essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vezels, vitamines, minerale en vetten. Probeer niet te denken in termen als 'gezond' of 'ongezond', 'goed' of 'slecht'. Het draait namelijk bij je voeding altijd om je totale voedingspatroon. Tijdens een lange hardloopsessie is het bijvoorbeeld beter om een suikerrijke snack tussendoor te eten voor extra energie dan een salade. De context is dus ook van belang.

Het gaat bij een gezond voedingspatroon niet alleen om wat je precies eet, maar ook om hoe je met voeding omgaat. Ik zie veel mensen die druk ervaren om 'perfect' te eten en daardoor 'ongezondere' producten volledig vermijden. Een gezond voedingspatroon staat of valt niet met rigide regels of het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen. Het draait om balans: bewust kiezen voor wat goed voor je is en op die manier een voedingspatroon ontwikkelen dat bij jouw lichaam past. Als je daarbij ook wat ruimte bewaart voor minder gezonde keuzes, blijft een gezond voedingspatroon ook op de lange termijn haalbaar. De Richtlijn Gezonde Voeding stelt dat een gezond voedingspatroon leidt tot een lager risico op chronische ziekten (zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2, bepaalde soorten kanker, dementie en cognitieve achteruitgang), een positieve invloed heeft op de hoeveelheid jaren die je in gezondheid leeft en op een aantal belangrijke risicofactoren (zoals hoge bloeddruk, verstoorde cholesterolwaarden, verhoogde suikerwaarden en lichaamsgewicht). Volgens de richtlijn bestaat een gezond voedingspatroon uit de punten die je in het groene kader ziet. Schrik niet van de lange lijst: hoe je deze pun-

## De Richtlijn Gezonde Voeding

- Eet meer plantaardig en minder dierlijk
- Eet dagelijks minimaal 250 gram groente en 200 gram fruit
- Eet dagelijks minimaal 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ongeveer 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag
- Eet 1x/week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde (witte) graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood, en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig (enkele uitzonderingen)

ten toepast in je dagelijkse drukke leven, ga ik je laten zien (en proeven) in dit boek!

## **ONTSPANNING**

Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor ontspanning en stressmanagement. In onze maatschappij staan we continu 'aan', zijn we altijd bereikbaar via onze telefoons, kunnen we kiezen uit ontelbaar veel activiteiten en zijn er altijd nieuwe Netflix-series die we kunnen bingen of restaurantjes die we kunnen uitproberen. We voelen een druk om altijd positief en blij te zijn en lijken vergeten hoe het is om je af en toe te vervelen. Deze manier van leven kan leiden tot chronische stress en spannings- en stemmingsklachten. Dit heeft niet alleen gevolgen voor je mentale gezondheid, maar kan ook bijdragen aan bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, slaapproblemen of een verminderde weerstand.

Chronische stress kan veel klachten veroorzaken, maar gelukkig zijn er ook manieren om met stress om te gaan en meer ontspanning in je dagelijkse leven te integreren. Voor stressmanagement en ontspanning bestaat geen vaste richtlijn, zoals bij voeding en beweging. Daarin speel je zelf een belangrijke rol. Zoek activiteiten die je helpen met ontspannen, zoals wandelen, lezen, yoga of tijd doorbrengen met je vrienden. En belangrijker: maak structureel tijd vrij voor ontspanning. Je leest meer over gezonde en ongezonde stress op pagina 126.

## **BEWEGING**

Bewegen is niet alleen belangrijk voor je fysieke conditie, maar draagt ook bij aan een goede mentale gezondheid. Voldoende beweging kan bijdragen aan een lager risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en helpt overgewicht te voorkomen. Daarnaast verbetert het je slaapkwaliteit en draagt het bij aan een betere stemming. Het is belangrijk om je te realiseren dat iedere vorm van beweging hieraan bijdraagt, of het nu wandelen, hardlopen, dansen of krachtraining is. Iedere actieve minuut telt!

## **BALANS BALANS BALANS**

Het is belangrijk om je te realiseren dat een gezonde leefstijl niet draait om het strikt naleven van regels. Het gaat er juist om een balans te vinden tussen verschillende pijlers en bewust keuzes te maken die je gezondheid (op de lange termijn) ondersteunen. Gezonde keuzes zijn belangrijk, maar het is minstens zo belangrijk om te genieten van het leven en om ruimte te maken voor ontspanning, ook als dit soms met minder gezonde keuzes gepaard gaat. Het totale plaatje is uiteindelijk wat telt.

## De Beweegrichtlijnen

Mensen die voldoende bewegen, verlagen hun risico op diabetes type 2, hart- en vaatziekten, mentale klachten en (bij ouderen) botbreuken. De beweegrichtlijnen voor deze gezondheidswinst zijn als volgt:

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.
- Voorkom veel stilzitten.

Welke vormen van bewegen hierbij horen lees je vanaf pagina 130.

# ONTBIJTRECEPTEN

< 10 MINUTEN

BIETEN-CHOCOLADECAKE-ONTBIJT



TROPISCHE CAKE-ONTBIJT



BOSBESSENCAKE-ONTBIJT





## Cake-ontbijt

### Ingrediënten | voor 1 persoon:

#### Ingrediënten

- 1 rijpe banaan
- 1 ei
- 30 gram havervlokken of fijne havermout (allebei voedzaam en lekker)
- 1 theel. kaneel of speculaaskruiden

#### Bosbessencake-ontbijt

- 60 gram diepvriesbosvruchten

#### Bieten-chocoladecake-ontbijt

- 2 eetl. kersen of ander rood fruit (vers of diepvries)
- 1 gepelde gekookte rode biet (ongeveer 60 gram)
- 1 eetl. cacao-poeder

#### Carrotcake-ontbijt

- 40 gram (1 klein handje) geraspte wortel

#### Tropisch cake-ontbijt

- 1 passievrucht (ontdooit uit de diepvries of vers)
- 50 gram mango

### TO DO

Ieder cake-ontbijt begint met dezelfde basis: prak in een magnetronbestendig schaaltje 1 rijpe banaan fijn met een vork, voeg 1 rauw ei, 30 gram havermout en 1 theelepel kaneel of speculaaskruiden toe. Roer goed door elkaar.



Voeg vervolgens de **specifieke ingrediënten** toe dat per cake-ontbijtvariatie verschilt. Zet 2-3 minuten in de magnetron op vol vermogen, tot het cakeje niet meer zacht is. Geen magnetron in huis? Zet je cake-ontbijt in een ovenbestendige mok of kom gedurende 15 minuten op 190 graden in de oven.

Top af met 2 eetlepels yoghurt en 1 handje noten en zaden. Wil je het iets zoeter hebben? Voeg dan per cake-ontbijt 1 gehakte dadel toe of top af met nog wat extra vers fruit. Geniet!



#### Tip!

Wist je dat je ook een heerlijke apple crumble uit de pan kunt maken met dit recept? Snijd 1 appel (elstar) in kleine stukjes en bak de appelstukjes even in de pan met wat kaneel. Meng in een kom de ingrediënten voor het basisrecept van het cake-ontbijt (havermout, banaan, ei, kaneel) en voeg het mengsel toe aan de appel in de pan. Bak een aantal minuten op hoog vuur. Je hele huis gaat heerlijk ruiken! Schep de crumble in een schaaltje en top af met yoghurt en noten.

# ONTBIJTRECEPTEN

VOOR ALS JE IETS MEER TIJD HEBT



## Blueberry pancakes

Dit recept is mogelijk het vaakst mislukt. Mijn tip om stevige, niet plakkerige, ferme pannenkoeken te krijgen: gebruik niet te veel boter, zet de deksel op de pan en gebruik een scherpe spatel. Succes! PS: Deze pannenkoekjes zijn ideaal om in grotere hoeveelheden te maken en in te vriezen. Ideaal als pre-work-out-snack of als ontbijt.

### Ingrediënten | voor 2 personen (ongeveer 6 pannenkoekjes):

- 1 grote rijpe banaan (of 2 kleine)
- 1 ei
- 80 gram volkorenmeel of havervlokken (allebei voedzaam en lekker)
- 1 theel. bakpoeder
- 1 theel. vanille-extract
- 80 ml melk
- 80 gram blauwe bessen
- vloeibare bakboter
- toppings: 50 gram vers fruit (of maak zoals op de foto de fruitspread van pagina 30), 1 handje ongezouten noten en zaden, 2 eetl. yoghurt, kaneel

### TO DO

Mix de bananen, het ei, het volkorenmeel of de havervlokken, bakpoeder, het vanille-extract en de melk in een blender tot een beslag of mix met een vork.

Roer de blauwe bessen door het beslag.

Verhit een koekenpan tot heel heet, laat een beetje bakboter in de pan smelten en zorg dat de gesmolten boter goed verdeeld is over de bodem van de pan.

Schep per pannenkoekje een grote eetlepel beslag in de pan. Afhankelijk van het formaat van je pan bak je er 2 of 3 tegelijk. Leg de deksel op de pan en zet het vuur middelhoog. Bak de pannenkoekjes ongeveer 3 minuten, tot er bubbeltjes aan de bovenkant verschijnen.

Draai de pannenkoekjes om met een spatel en bak de andere kant nog 2-3 minuten. Bak op dezelfde manier pannenkoekjes van de rest van het beslag.

Verdeel de pannenkoekjes over de borden en maak af met toppings naar keuze.

Pannenkoekjes over? Vries ze in voor later.

## Stokbroodje gegrilde groente

---

### Ingrediënten voor 2 personen:

- 200 gram groente naar keuze (vers of voorgesneden)
- 2 eetl. olijfolie
- versgemalen zwarte peper
- 2 theel. paprikapoeder
- 1 bol burrata
- paar blaadjes basilicum
- 2 volkoren stokbroodjes (ook lekker met dikke plakken volkorenbrood)

### TO DO

Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.

Leg de gesneden groenten op de bakplaat en hussel ze om met de olijfolie, flink wat versgemalen peper en paprikapoeder. Rooster ze 20-25 minuten in de oven.

Halveer de burrata. Snijd de basilicum in fijne reepjes.

Beleg ieder broodje met een kwart burrata, leg daar gegrilde groenten op en top af met de andere kwart burrata, extra peper en de reepjes basilicum.

### Tips!

- Gegrilde groente over? Bewaar max. 2 dagen in de koelkast. Voeg toe aan een lunchsalade, je avondeten of zet het als hapje op de borrelplank.
- Burrata bevat best veel verzadigd vet. Ben je op zoek naar minder vet en minder calorieën? Ga dan voor cottagecheese, ricotta of mozzarella.





## Chili sin carne

### Ingrediënten | voor 2 personen:

- 1 grote witte ui
- 2 tenen knoflook
- 2 kleine zoete puntpaprika's
- 1 grote wortel (ongeveer 150 gram)
- 200 gram champignons
- 1 eetl. olijfolie
- 300 gram blokjes tomaat uit blik
- 5 theel. tomatenpuree
- 200 gram zwarte bonen uit blik
- 200 gram black-eyed beans uit blik
- 200 gram linzen uit blik
- 200 gram mais uit blik
- 500 ml groentebouillon
- 1 avocado
- 1 eetl. citroensap
- 2 eetl. zure room (alternatief met minder vet, minder calorieën en meer eiwitten: 2 eetl. magere kwark)
- verse korianderblaadjes (alternatief: verse peterselieblaadjes)

### Chili sin carne-kruidenmix:

- 1 theel. komijnpoeder
- ½ theel. knoflookpoeder
- 1 theel. peper
- 1 theel. paprikapoeder
- ½ theel. cayennepeper
- optioneel: ½ theel. chilivlokken

### TO DO

Meng de ingrediënten voor de kruidenmix in een kommetje.

Snipper de ui en knoflook, snijd de paprika's in reepjes, de wortel in halvemaanjes en de champignons in plakjes.

Verhit de olijfolie in een braadpan en bak de ui en paprika al omscheppend 3 minuten op middelhoog vuur. Bak de knoflook 2 minuten mee, blijf weer roeren.

Voeg de tomatenblokjes, de tomatenpuree en de kruidenmix toe, roer door en bak 4 minuten. Doe de wortel en champignons erbij en bak nog eens 4 minuten mee.

Voeg de zwarte bonen, black-eyed beans, linzen en mais toe, schenk er 400 ml van de bouillon bij en strooi er nog wat komijnpoeder over. Schep alles goed om, zet het vuur laag en laat de chili 30 minuten pruttelen zonder deksel op de pan. Dreigt je chili te droog te worden? Voeg dan de overgebleven 100 ml bouillon toe.

Snijd de avocado in schijfjes.

Proef de chili sin carne en voeg eventueel chilivlokken of extra komijnpoeder toe.

Dien op: schep de chili op borden, besprenkel met een beetje citroensap en top af met avocadoslices, zure room en verse koriander- of peterselieblaadjes.