

LAURA JOOSTEN

#Happyfood

*Eten waar je
gelukkiger
van wordt*

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Laura Joosten

Fotografie: Heikki Verdurme

Vormgeving: Studio Lannoo (Aurélië Matthys)

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Laura Joosten, Tielt, 2022

D/2022/45/133- NUR 450

ISBN 978 94 014 7947 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dankwoord

Voor we beginnen wil ik graag enkele mensen bedanken. Bedankt aan mijn verloofde, ondertussen waarschijnlijk mijn man, om er altijd voor me te zijn. Bedankt om altijd mee te gaan in mijn gekke dromen en al mijn gerechten te willen proeven. Door jouw vangnet durfde ik mijn eigen ding te doen en dit boek in te sturen. Dat had ik waarschijnlijk nooit gedaan zonder jouw onvoorwaardelijke liefde en vriendschap. Ik ben je enorm dankbaar voor je woorden van vertrouwen in momenten van twijfel over mezelf. Ook bedankt aan mijn mama om er altijd voor me te zijn en me de grote passie voor koken over te brengen. Bedankt om me altijd tips te geven over hoe een gerechtje nog beter kon worden en me de nodige knuffels te geven exact op het moment dat ik ze nodig had. Ook bedankt aan mijn papa. Door jouw begeleiding, steun en liefde voor reizen heb ik me kunnen ontplooiën tot de vrouw die ik vandaag ben. Ook dankzij jou heb ik mijn passie voor verschillende keukens en schrijven nu goed kunnen gebruiken, elk gerechtje is namelijk gebaseerd op een van onze reizen. Natuurlijk ook een bedankje aan mijn broers die altijd graag alles opaten wat ik klaarmaakte. Ook wil ik Uitgeverij Lannoo bedanken om te geloven in mijn concept en mij de kans te geven om mijn missie nog meer te verspreiden. Deze kinderdroom komt uit door elk van jullie en het moment dat ik dit boek in de winkel zie staan, zal ik nooit vergeten. Ten slotte ook gewoon een dikke merci aan jou, de persoon die dit boek heeft gekocht en nu aan het lezen is. Hopelijk maak ik jou even gelukkig met dit boek, als jij mij maakt door het te kopen. Veel leesplezier!

Inhoudsopgave

- 9 Dankwoord
- 12 Wie ben ik?
- 16 Inleiding

- 21 Invloed van fysieke gezondheid op onze *mental health***
 - 21 Beweging
 - 22 Experimenteren maar!
 - 24 Tips en tricks

- 27 Invloed van voeding op mentale gezondheid**
 - 29 Wat moet ik eten?
 - 32 En onze darmen, waren die ook niet belangrijk?
 - 34 Top 10 foods die je in huis moet halen!

- 36 Invloed van mentale gezondheid op fysieke gezondheid**
 - 37 Denken, voelen en doen
 - 38 Emo-eten!
 - 39 Bewustwording
 - 42 Fysieke honger of emotionele honger?
 - 43 Coping 2.0
 - 44 Jezelf saboteren
 - 46 10 stappen om meer van jezelf te houden!



48 Gezonde en gezellige ontbijtjes!

68 Lekkere lunchideetjes

92 Dinner date

132 Sneaky gezonde snacks

142 Bijzondere bijgerechten

Inleiding

Wat ben ik blij dat je dit boek hebt opgepakt, hebt gekocht en aan het lezen bent! Waarom? Omdat dat betekent dat je graag iets wilt doen aan je mentale welzijn. Het betekent dat je eens iets voor jezelf gaat doen. En laat dat nu iets zijn wat we in deze maatschappij veel te weinig doen. In onze samenleving moet alles vooruitgaan. Er is geen plaats voor mislukking, of laat me dat anders formuleren: er is geen plaats meer om te leren. Er wordt van je verwacht dat je alles meteen kunt, dat je het mooiste lichaam ter wereld hebt en dat je super(wo)man bent. Aan die verwachtingen proberen we iedere dag opnieuw te voldoen.

We worden voortdurend geconfronteerd met negatieve meningen van anderen, maar ook die van onszelf. We vinden onszelf nooit genoeg. Nooit mooi genoeg, nooit slim genoeg, altijd minder goed dan iemand anders en altijd minder mooi dan dat ene supermodel op Instagram. Jullie kennen ze misschien wel? Die 'wat als-gedachten' die ons soms kunnen overnemen. Ik heb ze ook! 'Wat als mensen mijn boek niet goed gaan vinden? Wat als ik ga falen bij het maken van mijn boek? Wat als ik niet goed genoeg ben?' Zulke gedachten spoken rond in het hoofd van heel wat mensen. Waarom? Omdat de maatschappij zoveel belang hecht aan prestatie.

We cijferen onszelf meer en meer weg en zelfzorg is vaak de allerlaatste prioriteit op het lijstje. Dit wordt ook heel duidelijk in de cijfers. Er zijn nog nooit zoveel depressie- en angstproblemen geweest bij de bevolking. Veel van de mensen rondom je in de supermarkt, zijn bijna op. Hun batterijen zijn bijna helemaal leeg, en toch kopen ze nog altijd pralines voor hun baas, die ze eigenlijk niet leuk vinden, omdat hij jarig is. Er wordt vaak raar naar je gekeken als je zegt dat je 'op' bent of als je zegt dat je er onderdoor gaat door stress en rust nodig hebt. Maar helaas klinkt de zin 'ik weet dat je het zwaar hebt, maar dat is de echte wereld' velen van ons bekend in de oren.



Niet alleen op het werk denkt men op deze manier, ook in de thuisomgeving of bij vrienden. Zo krijg ik soms te horen als ik verdrietig ben: 'Pff, doe eens normaal, alles gaat toch super? Waarom zou jij nu verdrietig moeten zijn? Er zijn mensen die het moeilijker hebben hoor! Dat is een deel van het leven, je moet daar tegen kunnen.' Maar is dat wel zo? Is het normaal dat we maar alles moeten slikken? Moet er een gasontploffing zijn in ons huis en moeten we alles kwijt zijn vooraleer we eens mogen huilen? Emoties zijn in onze maatschappij een groot taboe geworden. Velen zien gevoelens dan ook als een gigantisch monster, iets waar we niet naar horen te kijken. Zo gaan de meeste van mijn patiënten hun emoties uit de weg. Emoties, neen dat willen ze niet voelen. Het resultaat? Zelfisolatie, onverwerkte emoties, negatieve gevoelens weeten of -drinken, liever binnenblijven, liever op de bank naar *Desperate Housewives* kijken met een bakje lasagne. Maar op deze manier vermijden we ook positieve emoties. Want helaas kunnen we niet kiezen om negatieve dingen niet te voelen en positieve dingen wel. Als we niet willen voelen, voelen we niks. Dit resulteert vaak in heel weinig zelfzorg, verminderde zelfwaarde en heel veel negatieve gedachten. Dit is het perfecte heksenbrouwsel voor depressies, angststoornissen en verslavingen. En dan heb ik het zelfs nog niet gehad over de druk om er perfect uit te zien, slank te zijn, mooie sproeten te hebben, geen cellulitis te hebben en marathons te kunnen lopen. Al deze verwachtingen van de buitenwereld die we op onszelf projecteren, in combinatie met onder andere het wegduwen van emoties, zorgen ervoor dat de cijfers rond eetstoornissen de hoogte inschieten. Eten is namelijk voor veel mensen een manier om controle te vinden of met emoties om te gaan. Het is een manier om de negatieve gedachten even te laten stoppen.

Daarnaast zien we de laatste jaren een andere grote verandering in onze manier van leven. We consumeren steeds meer fast food, frisdrank, snelle suikers en voeding die niet veel nutriënten bevatten. Waarom? Omdat het lekker is, goedkoop is en vooral omdat het snel is en gemakkelijk en dus perfect in deze snelle en veeleisende samenleving. We bewegen ook steeds minder. Alles kan zo makkelijk met de auto of de scooter. Het openbaar vervoer rijdt tegenwoordig ook overal naartoe. De fiets? Die is tegenwoordig ook elektrisch. Dan hebben we het nog niet over een van mijn lievelingsbezigheden, bingewachten. De streamingdiensten springen uit de grond zoals rijst in Vietnam na een goed regenseizoen. En elke avond is er wel een programma op tv dat je echt niet wilt missen. Terwijl, laten we eerlijk zijn, wie herinnert zich nog *Temptation Island* van 2 jaar geleden? Ten slotte werken heel veel mensen aan een bureau en zitten ze dan ook vaak uren aan een stuk neer.

Kort samengevat: het is makkelijker om minder goed te eten en minder te bewegen.

Het valt op dat de laatste jaren zowel onze mentale als onze fysieke gezondheid achteruit is gegaan. Ik heb onderzocht of deze twee samenhangen en in dit boek kun je lezen wat mijn conclusies zijn.

Voor we verdergaan...

Voor ik verderga met dit boek, wil ik even iets heel belangrijks verduidelijken: dit is geen dieetboek.

Waarom? Omdat ik niet geloof in diëten. Zelf heb ik geprobeerd om te diëten, maar het werkte niet. Ik werk dagelijks met mensen die vastzitten in een dieetcultuur en ook bij hen werkt het niet. Dit boek is dan ook geen boek waarin je adviezen vindt om af te vallen. Je leest hier niet over sapjeskuren en je krijgt geen tips om een platte buik te krijgen. Ik geloof namelijk niet in restricties, om verschillende redenen. Ze zorgen ervoor dat je net meer zin krijgt in wat

je jezelf verbiedt. Je gaat voeding haten, omdat je ze indeelt in slecht en goed. Je kunt niet meer genieten van een pizza en je wordt boos op jezelf wanneer je eens kiest voor een lekker frietje. Dat leidt tot zelfhaat en niet tot zelfliefde. Vaak hoor ik in mijn praktijk dat een eetstoornis is begonnen door een nieuwe vastenhype uit te proberen. Dus als dat is wat je zoekt, dan kan ik je nu al zeggen dat je dat niet zult vinden. Want dit boek is geen boek over zelfhaat, het is een boek vol zelfliefde en zelfzorg!

Ik geloof in een balans tussen voedzame voeding en genotsvoeding. Je hebt beide nodig. Soms heb je gewoon behoefte aan een stuk taart op kerstavond, net zoals je behoefte hebt aan een lekker slaatje wanneer het warm is buiten en je de dag ervoor wat te veel hebt gedronken. Ik zeg niet dat je elke dag pizza moet eten en liters cola moet drinken. Wat ik wel zeg, is dat je moet leren luisteren naar je lichaam. Je wordt nu eenmaal niet gelukkig van elke dag minder voedzame gerechten te eten, dat is wetenschappelijk bewezen. Je hebt minder energie en je voelt je ook fysiek minder goed. Zo voel ik me vaak opgeblazen en een beetje ziek wanneer ik dagen aan een stuk geen groenten en veel suikers heb gegeten. Je lichaam wordt echter ook niet gelukkig van elke dag alleen maar de meest voedzame voedingsmiddelen te gebruiken. Elke seconde van de dag letten op wat je eet en altijd maar nee moeten zeggen tegen dingen waar je eigenlijk wel een keer zin in hebt. Pff. En dit omdat je wilt voldoen aan een onrealistisch lichaamsbeeld dat je wordt voorgehouden op sociale media?

Ik geloof dat geluk niet samenhangt met gewicht. Geluk gaat samen met leven, zelfzorg en genieten van de kleine dingen. En daar is voeding een groot deel van. Als ik naar Italië ga, eet ik zeker en vast die grote pizza peperoni op. Ik zal er wel op letten dat ik me niet overeet. Ik check de dag erna in bij mijn lichaam en kies waarschijnlijk voor een meer voedzaam ontbijt. Maar ik ga geen nee zeggen tegen een leuke ervaring omdat ik er op een bepaalde manier wil uitzien... De enige reden waarom ik nee zou zeggen tegen pizza, is omdat ik voel dat mijn lichaam behoefte heeft aan meer nutriënten. En hoe meer we daarbij leren stilstaan en hoe meer we leren inchecken bij ons lichaam, hoe beter we een balans vinden die voor ons past.

Ik gebruik voor mezelf soms de 80-20 regel. Ik eet 80% van de tijd voedzame voeding en 20% van de tijd genotsvoeding. Is dat soms 70-30, dan ben ik ook niet boos op mezelf. Het belangrijkste is dat ik me goed voel in mijn vel, dat mijn darmen zich goed voelen en dat mijn brein alle nutriënten krijgt die het nodig heeft. Het is namelijk wel belangrijk om goed te zorgen voor jezelf en niet enkel te leven op snelle suikers. Met dit boek leer je om bewust om te gaan met voeding voor de juiste redenen, om voeding te kiezen op basis van zelfliefde niet op basis van zelfhaat.

Klaar om die zelfhaat om te zetten in zelfliefde? Oké, laten we erin duiken!

**‘Sometimes
a workout is
all the therapy
you need.’**

**Gezonde
en gezellige
ontbijtjes!**



Tip!

Heb je nog wat over? Doe het in een extra kommetje voor het ontbijt van morgen, zet het mee in de oven en leg er wat besjes op voor je het in de ijskast zet.

Happy havermout met appel

100 g havervlokken
240 ml amandeldrink
1 ei
1 rijpe banaan
1 tl bakpoeder
2 tl kaneel
Snufje zout
1 el honing
1 appel
1,5 tl ahornsiroop
2 ovenbestendige potjes

Verwarm de oven op 180 graden.

Mix de havervlokken, de amandeldrink, het ei, de banaan en het bakpoeder in een blender.

Voeg daarna 1 tl kaneel, een snufje zout en 1 el honing toe aan het mengsel en mix alles goed tot een glad mengsel.

Zet opzij en schil vervolgens de appel. Snijd hem in kleine stukjes en leg hem in een kommetje.

Voeg de ahornsiroop en 1 tl kaneel toe aan het mengsel en meng alles goed door elkaar. Bak het appelmengsel even in de bak in een steelpan tot de appelstukjes zacht zijn.

Verdeel een laag appels over de ovenbestendige potjes. Giet de havermout in de potjes. Zet de havermoutpotjes 30 minuten in de oven. Werk eventueel af met een klein beetje Griekse yoghurt.