



Elke dag gezond

Wetenschap, tips
en 120 makkelijke recepten
voor een gezonde levensstijl



weightwatchers
heruitgevonden

Lannoo



welkom.

SUMMER
AT MERCHANTS
NEW BRANDS
LIVE AT MERCHANTS
IN THE MERCHANTS
ALL NEW HANGERS
NEW DELIVERIES ONLY
DISCOUNTS & SPECIALS

Gezondheid is het mooiste product ter wereld.

Dat is een overtuiging die ik altijd al heb gehad. Hoe mooi is het om elke dag je omgeving iets gezonder te maken?

Bij WW inspireren we iedereen met gezonde gewoonten. We zijn begonnen als pionier op het gebied van begeleid afslanken. Maar afslanken is slechts de weg naar een groter doel. Het is een ijkpunt, een getal op de weegschaal. Uiteindelijk gaat het om meer. Veel meer. Het gaat om opstaan met tonnen energie, met plezier een wedstrijdje voetballen met je kinderen of vol zelfvertrouwen een ruimte binnenstappen.

‘Weight Watchers’ was geëvolueerd en daarom maakten we enkele jaren geleden de transitie naar ‘WW – Weight Watchers heruitgevonden’. Het is nu een holistische aanpak naar een gezondere levensstijl waarbij gezonde voeding, meer beweging, een positieve mindset en voldoende slaap de steunpilaren zijn van het programma.

Dit boek draagt bij aan die visie. Het zijn meer dan letters en foto’s op papier. Het is een start om geïnspireerd te raken en stap voor stap nieuwe, gezonde gewoonten in je leven toe te laten. Niet alleen maar om dat getal op de weegschaal, maar om jouw mooiste en gezondste leven te kunnen leiden.

Olivier De Greve

General Manager WW Benelux



Broodjes met groenteomelet

Dit recept kun je vinden in de WW app of op ww.nl of ww.be/nl

Inhoudsopgave

6	Inleiding
20	De energiebalans
44	Beweging
58	Voel je goed in je vel
67	Slaap
75	Hapjes & sharing dishes
95	Bijgerechten
107	Vis
143	Kip & kalkoen
173	Vlees
201	Veggie
223	Salades & soepen
255	Barbecue
273	Feestelijke gerechten
295	Desserts
323	Dranken
328	SmartPoints® register
332	Index per ingrediënt
336	Colofon

Receptinformatie



vegetarisch



veganistisch



SmartPoints waarde
per persoon / glas / portie

De aanduiding 'vegetarisch' of 'veganistisch' bij de recepten is puur informatief en niet bindend. Het is je eigen verantwoordelijkheid om te controleren of de aangeduide voedingsmiddelen aan de eisen voldoen.

Inleiding

Al meer dan een halve eeuw toont WW mensen de weg naar een gezondere levenswijze. Het gaat daarbij om veel meer dan het getal op de weegschaal. Bij WW hanteren we een totaalaanpak die vooral gericht is op gedragsverandering.

Je leert niet alleen gezonder eten, we helpen je ook om meer te bewegen en positiever in het leven te staan. Die holistische manier van werken zorgt ervoor dat je op een gezonde manier gewicht verliest en je streefgewicht ook op de lange termijn behoudt. Om dat te verwezenlijken werken we samen met een team van wetenschappers en deskundigen in verschillende disciplines.

Voedingsexperts, maar ook bewegingsdeskundigen en psychologen helpen ons om het programma continu aan te passen en up-to-date te houden. Wat ooit begon als een bijeenkomst van vriendinnen die samen probeerden af te slanken, is nu een organisatie die wereldwijd al miljoenen mensen heeft geholpen om slanker, fitter, gezonder en positiever in het leven te staan.



Van Weight Watchers naar Wellness that Works

In het gezin van Jean Slutsky waren alle vrouwen te zwaar. Alleen vader Slutsky slaagde erin om slank te blijven. Hij werkte lange dagen en sloeg regelmatig de lunch over omdat hij geen tijd had om te eten. Wanneer hij thuiskwam, warmde moeder Slutsky zijn eten op en at ze zelf nog een keer met hem mee 'voor de gezelligheid'. Bij het gezin Slutsky was eten het antwoord op alles: vreugde, teleurstelling, verdriet. Zolang Jean nog een klein kind was, trok ze zich weinig aan van haar overgewicht, maar als puber begon het haar te storen. Ze volgde het ene dieet na het andere, maar na elke poging vlogen de kilo's er weer aan, vaak meer dan dat ze verloren had.

Jean werd verliefd op Marty Nidetch. De twee trouwden en kregen twee kinderen, maar Jeans gewicht werd een alsmatig groter probleem. Ze volgde steeds weer nieuwe kuren en kwam zelfs in het ziekenhuis terecht, tot ze op een dag besliste dat het zo echt niet meer verder kon. Samen met zes vriendinnen die ook flink wat overgewicht hadden, besloot ze om af te vallen. Ze volgden het strenge dieet dat door artsen in het ziekenhuis was voorgeschreven en kwamen regelmatig bij elkaar om hun vorderingen te bespreken. Het werkte! Samen lukte het de vrouwen om hun overgewicht kwijt te raken. Volgens Jean was dat te danken aan hun wekelijkse bijeenkomsten, waar ze hun frustraties en twijfels, maar ook hun successen deelden.

Het verhaal van het succes ging rond als een lopend vuurtje en het duurde niet lang voor Jean Nidetch lezingen gaf voor grotere groepen mensen die wilden afslanken. Het werd al snel duidelijk dat een professionelere aanpak noodzakelijk was en in april 1963

Zalm, komkommer en quinoasalade

Dit recept kun je vinden in de WW app of op www.nl of www.be/nl



richtte Jean Nidetch Weight Watchers International® op. Het strenge dieet dat het oorspronkelijke groepje volgde, werd onder de loep genomen door wetenschappers en aangepast zodat het toegankelijk was voor iedereen. Jean begon nieuwe coaches op te leiden om groepen te begeleiden. Weight Watchers groeide en is tot op de dag van vandaag toonaangevend als het over gewichtsmanagement gaat. Wereldwijd worden meer dan vijftigduizend bijeenkomsten georganiseerd, waaraan wekelijks bijna anderhalf miljoen mensen deelnemen.

De naam Weight Watchers veranderde in 2020 naar **WW - Wellness that Works®**. Het gaat immers al lang niet meer alleen om het getal op de weegschaal. Weten hoeveel je weegt is handig om te zien of je op de goede weg bent naar een gezonder lichaam, maar het is maar één deel van het totaalplaatje. *Wellness that Works* is een holistische benadering waarbij de hele persoon in beschouwing wordt genomen. Het start met gezonde voeding die goed verzadigt. Geen enkel voedingsmiddel is verboden bij WW, al leren we onze WW Members wel hoe ze ermee moeten omgaan. Naast gezond eten staat ook beweging centraal. Lichaamsbeweging is cruciaal in het afvalproces, zowel dagelijkse beweging als sporten. Bewegen maakt je zelfzekerder en geeft je een positiever zelfbeeld. Ook je mentale gezondheid is belangrijk. Je kunt je pas echt goed in je vel voelen als je emotioneel in balans bent en positief over jezelf denkt. Uit steeds meer

onderzoeken blijkt ook hoe belangrijk slaap is, zowel fysiek als geestelijk. Er bestaat een duidelijke link tussen slaapttekort en overgewicht of obesitas, een belangrijk gegeven waar we bij WW rekening mee houden.

WW was altijd veel meer dan een dieet. Het is een klinisch bewezen en wetenschappelijk onderbouwd totaalpakket, waarbij wetenschappers uit verschillende vakgebieden samenwerken om een haalbaar programma uit te dokteren dat zo flexibel is dat het past in het leven van zo goed als iedereen. Het belangrijkste doel is een gedragsverandering in gang te zetten waardoor onze WW Members niet alleen op een gezonde manier afvallen en fitter worden, maar ook op hun streefgewicht blijven. Er wordt rekening gehouden met de nieuwste ontwikkelingen in verschillende vakgebieden. WW gaat nooit zomaar mee in een rage of mode en boekt met die multidisciplinaire aanpak nog steeds uitstekende resultaten. Studies wereldwijd tonen aan dat mensen die ons programma volgen meer gewicht verliezen en hun streefgewicht langer houden dan mensen die het op eigen houtje proberen.

Wil jij ook graag werken aan een gezonder, slanker lichaam? Welkom bij WW! Je bent in uitstekend gezelschap.

Wereldwijd worden mensen zwaarder..



Dokters van over de hele wereld luiden al een hele tijd de alarmbel. De voorbije drie decennia kregen zoveel mensen met overgewicht en obesitas te maken dat we intussen van een pandemie kunnen spreken – een wereldwijde epidemie. De oorzaak? De combinatie van te calorierijk voedsel en te weinig lichaamsbeweging.

Ongeveer de helft van alle Belgen en Nederlanders is te zwaar.¹ Iets meer dan 14% van de Nederlanders² en net geen 16% van de Belgen³ heeft te kampen met obesitas (een BMI van meer dan 30 – zie verder). Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie⁴ (WHO) is het aantal mensen met overgewicht bijna verdriedubbeld sinds 1975. In 2016 was 39% van alle volwassenen te zwaar, waarvan 13% obees. Het probleem beperkt zich niet alleen tot volwassenen. Steeds meer kinderen krijgen te maken met overgewicht. Volgens de cijfers van de WHO waren in 2016 meer dan 340 miljoen kinderen wereldwijd te zwaar of obees en het cijfer is sindsdien nog gestegen. Maar is het dan zo erg dat we wat dikker zijn?

Ja. Die paar kilootjes te veel, zoals we ze soms liefdevol noemen, zijn minder onschuldig dan we denken. Het is intussen met meerdere onderzoeken aangetoond dat gewicht en gezondheid onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Overgewicht ligt aan de basis van hart- en vaatziekten, van diabetes type 2 en van allerlei vormen van kanker. Ook onze botten en ons spierstelsel kreunen onder het overgewicht, waardoor we steeds vaker motorische letsels krijgen. Iemand met een BMI van boven de 30 ziet zijn of haar levensverwachting met maar liefst zeven jaar dalen.

We hebben er dus alle belang bij om deze pandemie een halt toe te roepen. De oorzaak is bekend: het aantal calorieën dat we binnenkrijgen, is hoger dan het aantal dat we verbranden. Alleen door die verhouding om te draaien, kunnen we er iets aan doen. Het goede nieuws: een daling van je lichaamsgewicht met 10% haalt het risico op hart- en vaatziekten, kanker en diabetes type 2 drastisch naar beneden.

1 Cijfers Sciensano.be (2018)

2 Cijfers Volksgezondheidszorg.nl (2018)

3 Cijfers Sciensano.be (2018)

4 Cijfers 2017. VRT Nieuws. Bijna een derde van de wereldbevolking is te dik.

Wat zijn overgewicht en obesitas?

Overgewicht wordt door de WHO omschreven als ‘de ophoping van vet die de gezondheid kan ondermijnen’. Om te weten of iemand al dan niet te zwaar is, wordt de *Body Mass Index* of BMI gebruikt. Deze index geeft de verhouding weer tussen lengte en gewicht.

De formule: $BMI = \text{lichaamsgewicht} / (\text{lichaamslengte in meter})^2$

Iemand van 1 meter 60 met een gewicht van 70 kilogram heeft dus een BMI van $70 / (1,6)^2 = 27$.

Een gezonde BMI voor een volwassene ligt tussen 18,5 en 25.

< 18,5	ondergewicht
18,5-25	gezond gewicht
25-30	overgewicht
>30	obesitas

De Body Mass Index vertelt niets over de verdeling van de vetmassa over je lichaam. Je kunt een meting laten uitvoeren waarbij de verhouding tussen vet- en spiermassa bepaald wordt, maar er bestaat ook een eenvoudige manier om te kijken hoe het bij jou gesteld is: het meten van je buikomtrek. Houd een meetlint ter hoogte van je navel, adem uit en meet. Het getal op het meetlint is een goede graadmeter van je buikvet of *visceraal* vet.

Het spreekwoord ‘je mag geen appels met peren vergelijken’ mag je hier letterlijk nemen. Een dikke buik is minder gunstig dan brede heupen of een stevig achterwerk. Of anders: peervormig is beter dan appelvormig. Appeltypes lopen meer risico op hoge bloeddruk, jicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten omdat het vet tussen de organen zit. Dat visceraal vet zorgt er ook voor dat de bloedsuiker- en vetwaarden in het bloed stijgen, omdat het de werking van het hormoon insuline verstoort. Voor appeltypes is het dus belangrijk om het vet zo snel mogelijk kwijt te raken. Misschien vind jij je dikke billen niet mooi, maar ze zijn wel gezonder dan een dikke buik.

Mannen met een buikomtrek van meer dan 94 centimeter en vrouwen met een buikomtrek van meer dan 80 centimeter lopen een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Ben je een man en is je buikomtrek meer dan 102 centimeter? Of ben je een vrouw en is hij meer dan 88 centimeter? Dan loop je een sterk verhoogd risico. Elke centimeter te veel doet de kans op een hartinfarct stijgen.





Feit of fictie

Mensen met veel spiermassa kunnen een (te) hoge BMI hebben.

Feit. Bodybuilders en topatleten als voetballers of boksers hebben soms heel veel spieren en weinig vet, maar een BMI waarmee ze in de klasse overgewicht vallen.

Toch is er niets mis met hun lichaams-samenstelling. De BMI is in hun geval geen goede graadmeter.

Het omgekeerde kan ook. Omdat je spieren verliest bij het ouder worden, kan het zijn dat je, ondanks een goede BMI, toch te veel vetmassa hebt ten opzichte van je spiermassa.

Desondanks blijft de BMI gemiddeld een goede graadmeter om te bepalen of je al dan niet moet afvallen.

Diabetes

Diabetes – officieel *diabetes mellitus* – is in de volksmond beter bekend als *suikerziekte*. Het is een stofwisselingsziekte waarbij de bloedsuikerwaarden in het lichaam te hoog zijn omdat er iets fout is met de insulinetoevoer. Insuline is een stof die wordt aangemaakt in de alvleesklier en die de suiker uit het bloed naar de verschillende lichaamscellen brengt. Daar wordt suiker omgezet in energie of opgeslagen. In Nederland lijden meer dan 1,2 miljoen mensen aan de ziekte (6,9% van de totale bevolking), waarvan iets meer vrouwen dan mannen. Voor België gaat het om bijna 700.000 mensen⁵ (6,1% van de totale bevolking). Negen op tien van die patiënten hebben diabetes type 2.

Diabetes type 1 ontstaat meestal op jonge leeftijd. Deze mensen maken geen of te weinig insuline aan omdat er iets fout loopt met het immuunsysteem. De cellen die in de alvleesklier insuline moeten aanmaken,

worden vernietigd. Om de bloedsuikerspiegel in evenwicht te houden, moeten deze patiënten levenslang insuline-injecties krijgen.

Bij diabetes type 2 gaan de cellen minder reageren op insuline en worden ze zelfs resistent, waardoor ze geen insuline meer opnemen. Het lichaam is ongevoelig voor het hormoon insuline, waardoor het bloedsuikergehalte te hoog wordt. Vroeger werd dit type diabetes ‘ouderdomsdiabetes’ genoemd, maar intussen krijgen lang niet meer alleen bejaarden ermee te maken. Overgewicht en een tekort aan beweging zorgen ervoor dat steeds jongere mensen en zelfs kinderen ermee te maken krijgen. Als er op tijd wordt ingegrepen, kan diabetes type 2 genezen worden door af te vallen, meer te bewegen en een gezondere levensstijl te volgen. Anders zijn ook deze mensen aangewezen op medicatie of injecties.

5 Bron domusmedica.be en diabetesfonds.nl

De persoonlijke aanpak van WW

De aanpak die Jean Nidetch in de jaren zestig bedacht, bestaat nog steeds. WW organiseert bijeenkomsten waar members fysiek – maar tegenwoordig ook online – samenkomen. Ze worden geleid door coaches die zelf ooit te zwaar waren, maar succesvol afvielen met het programma. Intussen is het programma aangevuld met een digitaal luik in de vorm van een website en een WW app. Die digitale tools helpen onze WW Members om zich nog beter aan het programma te houden en hun doelen te behalen.

Zowel WW Members die fysiek naar bijeenkomsten gaan als members die het programma digitaal volgen, kunnen hun voordeel halen uit de digitale tools. De website en de WW app helpen je bijvoorbeeld om op een eenvoudige

manier een eetdagboek bij te houden; voedings-, bewegings- en welzijnscoaches geven je specifieke begeleiding; je vindt er oefeningen voor krachttraining, ademhalings- en meditatietechnieken; je kunt een directe verbinding maken met je *activity tracker*; honderden recepten worden op een eenvoudige en duidelijke manier uitgelegd; en nog veel meer.

Als je voor het eerst naar een WW Workshop gaat, word je in alle discretie gewogen en bepaal je samen met je WW Coach je streefgewicht. Omdat iedereen anders is en dus ook andere behoeften heeft bij het afvallen, zorgen we voor een gepersonaliseerd programma. Met behulp van een vragenlijst brengen we je eetgewoonten, voedingsvoorkeuren, levensstijl en beweging in kaart. Op basis daarvan krijg je een plan toegewezen: Blauw, Groen of Paars. Elk plan staat voor een bepaalde voedingskeuze die afgestemd is op jouw doelen. Afhankelijk daarvan krijg je een SmartPoints® Budget bestaande uit een SmartPoints dagtotaal en een weekextra. Daarnaast krijg je een lijst met de ZeroPoint™ voedingsmiddelen, die je kunt eten zonder te hoeven tellen of wegen. Meer informatie daarover vind je in het tweede hoofdstuk van dit boek.

In het *mijnWW+*® programma is geen enkel voedingsmiddel verboden. Omdat het een programma is dat je in principe levenslang moet kunnen volhouden, vinden we het bij WW belangrijk dat je alles kunt eten. Dat geldt zowel voor het eten dat je thuis zelf bereidt als de maaltijden die je buitenshuis eet.

In de weken die volgen, word je één keer per week gewogen en kun je de WW Coach persoonlijke vragen stellen of extra informatie krijgen. Zowel tijdens de WW Workshops als online helpen we je om de juiste keuzes te maken. Voeding, lichaamsbeweging, mindset en slaap komen aan bod. Je krijgt steun en wordt gemotiveerd – zowel fysiek als digitaal – door de andere WW Members die hetzelfde meemaken als jij. Die holistische benadering is de basis voor het succes van WW.



Werken met haalbare doelen

Rome is niet op één dag gebouwd. Het duurde een tijd voor de kilo's eraan kwamen en het gaat ook even duren om ze weer kwijt te raken. Gun je lichaam voldoende tijd om dat op een gezonde manier te doen.

Bij WW werken we met kleine, haalbare doelen. Je bepaalt zelf je streefgewicht en dat hoeft in het begin niet het gewicht te zijn dat gezond is volgens de BMI-schaal. Voor je lichaam is het al een grote stap richting een betere gezondheid wanneer je 10% van je lichaamsgewicht verliest. Het risico op diabetes type 2 vermindert, je bloeddruk en daarmee het risico op hart- en vaatziekten daalt en je cholesterolspiegel verlaagt. Omdat je minder weegt, worden je gewrichten minder belast, ben je leniger en krijg je meer plezier in beweging.

De volgende zaken kunnen je helpen bij het bepalen van je doelen:

- Bepaal **waarom** je wilt afvallen. Maak het heel persoonlijk, gedetailleerd en concreet. Iedereen heeft zijn eigen redenen. De ene wil weer met zijn kinderen kunnen spelen; een ander zou graag in een maatje kleiner passen; en nog een ander doet het vooral om gezonder te zijn. Hoe duidelijker je reden, hoe meer je gemotiveerd bent om je doel te halen. Schrijf je reden

op en hang ze op een plaats waar je ze dagelijks ziet. Zo word je er telkens weer aan herinnerd. Verandert je reden in de loop van de tijd? Dat is normaal. Noteer de nieuwe reden en gebruik ze om je blijvend te motiveren.

- Probeer je doel zo goed mogelijk te **visualiseren**. Gebruik die beelden als het een keer moeilijker gaat.
- Maak je doelen **haalbaar**. Afvallen kost moeite en tijd. Het is een utopie om te denken dat je binnen twee weken al in een kleinere maat past. Wees dus realistisch en ga uit van een gewichtsverlies van een halve kilogram per week. Ga niet meteen naar het grote doel, maar kies iets wat je relatief eenvoudig kunt halen. Een gewichtsverlies van 5% bijvoorbeeld of zeventuizend stappen per dag zetten zijn doelen die echt al een verschil maken.
- Bepaal **de manier waarop** jij je doel wilt behalen. Ga je wekelijks naar de WW Workshop, waar je begeleid wordt door een WW Coach en steun krijgt van andere WW Members? Of werk je liever digitaal en zoek je steun bij andere WW Members via Connect, onze online Community?
- **Vier** je doelen. Het maakt niet uit hoe klein ze zijn. We geven je verder in dit boek een paar leuke manieren om ze te vieren.



Feit of fictie

Mannen vallen gemakkelijker af dan vrouwen.

Feit. Mannen hebben een fysiek voordeel. Ze hebben meer spiermassa dan vrouwen, waardoor hun stofwisseling 5 tot 10% meer calorieën verbrandt – zelfs als ze stilzitten. Maar dat is niet de enige reden. Als mannen beslissen om iets aan hun overgewicht te doen, houden ze zich over het algemeen beter aan de regels en focussen ze zich beter op het einddoel.

De belangrijkste pijlers van het WW programma

Met WW leren we je gezond eten, zetten we je in beweging, helpen we je om positief in het leven te staan en wijzen we je op het belang van een goede nachtrust. Uit ervaring weten we dat die aanpak het meeste kans op succes geeft. Het voedingsprogramma en ons beweegprogramma liggen volledig in lijn met de aanbevelingen van de WHO.

Op de volgende pagina's wordt elke pijler van WW uitgebreid uitgelegd. Het begint met het gezonde voedingsprogramma, waarin we je niet alleen vertellen welke voeding goed voor je is, maar ook hoe je er het best mee omgaat. In een tweede deel zetten we je in beweging. Dagelijkse lichaamsbeweging en sporten zijn noodzakelijk voor een gezond en fit lichaam. Tijdens je afvalproces zul je ongetwijfeld geconfronteerd worden met frustraties en twijfels. Hoe je ze kunt overwinnen,

lees je in het derde deel. Omdat we weten hoe belangrijk slaap is als je wilt afvallen, vertellen we je er meer over in een vierde deel. We laten geregeld een expert en een WW Member aan het woord. Natuurlijk vind je in dit boek ook meer dan 130 recepten (met de SmartPoints® waarde erbij), waarmee je meteen aan de slag kunt gaan. WW organiseert WW Workshops op verschillende plaatsen. Waar ze plaatsvinden, vind je op ww.com/nl of ww.com/be/nl. Als WW Member krijg je ook toegang tot onze digitale tools. De website en de WW app zijn continu beschikbaar. Je vindt er alle informatie die je nodig hebt om verder te kunnen. Bovendien is er *Connect*, het sociale platform van WW, waar je ondersteuning vindt bij andere WW Members. Daardoor is het ook mogelijk om interactie met mede-members te hebben als je het programma digitaal volgt.

Feit of fictie

Meer dan één kilogram per week afvallen is niet gezond.

Feit. Wanneer je pas begint met WW is het mogelijk dat je in de eerste weken meer dan één kilogram per week afvalt. Dat komt omdat je veel vocht verliest. Het is echter niet de bedoeling dat dat blijft duren. In een latere fase is het zelfs niet goed om te veel in één keer af te vallen, omdat je dan te veel spierweefsel verliest. Dat kan het afvallen zelfs vertragen. Te snel afvallen verhoogt bovendien het risico op galstenen. Een gewichtsverlies van een halve kilogram per week is normaal en gezond.



Diëten uitgelegd vanuit WW oogpunt

Minder koolhydraten! Geen vlees of dierlijke producten! Alleen onbewerkt en natuurlijk voedsel! Af en toe een dag vasten! Alleen rauw voedsel! Leven op shakes! Twee weken alleen maar soep! Bij elke maaltijd een slok appelazijn!

Er gaat geen dag voorbij of er wordt een nieuw dieet voorgesteld. Sommige daarvan zijn – vaak ongezonde – rages die beter snel vergeten worden. Andere dragen wel degelijk nieuwe inzichten bij die soms gecombineerd kunnen worden met het WW programma.

Het koolhydraatarm of lowcarbdiëet

Bij een lowcarb- of koolhydraatarm dieet eet je vooral minder koolhydraten: maximaal 110 gram koolhydraten per dag, wat overeenkomt met een inname van minder dan 33% van je totale energiebehoefte.

Een koolhydraatarm dieet kan gunstige effecten hebben op je lichaam en je kunt er gewicht mee verliezen, maar de nadelen zijn groter dan de voordelen. Studies tonen bijvoorbeeld aan dat het gewichtsverlies niet betekent dat er vetmassa verloren wordt⁶.

Het ketogene dieet

Het ketogene dieet is wellicht de meest extreme vorm van een koolhydraatarm dieet omdat zo goed als alle koolhydraten geschrapt worden. Je eet grote hoeveelheden vetten, waaronder ook de ongezonde verzadigde vetten, een beperkte hoeveelheid eiwitten en zo weinig mogelijk koolhydraten, namelijk maximaal 50 gram per dag⁷.

In een eerste fase val je heel goed af omdat je lichaam veel vocht verliest door het schrappen van koolhydraten. Omdat je eetpatroon zo anders is, ga je waarschijnlijk ook minder eten, waardoor je nog meer gewicht verliest. Gewichtsverlies betekent altijd dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt. Maar een ketodiet is niet eenvoudig vol te houden. Vaak loopt het fout wanneer je weer 'gewoon' begint te eten. Dan komen de kilo's er snel weer bij.

6 Soenen, S., Bonomi A. G., Sofie GT Lemmens, S.G.T. et al. Relatively high-protein or 'low-carb' energy-restricted diets for body weight loss and body weight maintenance? *Physiol Behav* 107 (3): 374-80 (2012). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22935440/>

7 Blair O'Neil, B.O en Raggi, P.R. (2019). The ketogenic diet: Pros and cons. *Atherosclerosis*. 292, 119-126. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31805451/>

Omdat koolhydraten ook in gezonde producten zitten, zoals fruit, groenten en volkorenproducten, loop je bij een te sterke beperking het risico om tekorten te krijgen van bepaalde B-vitaminen, voedingsvezels en jodium. Heb jij het gevoel dat je beter afvalt als je bepaalde koolhydraten een tijdje mindert? Dat kan perfect in het WW programma. Ook als volkorenpasta in jouw voedingsplan als ZeroPoint™ voedingsmiddel beschikbaar is, kun je je daarin beperken. Je kunt rijst of couscous vervangen door geraspte bloemkool en spaghetti door courgetti.

Het eiwitrijke dieet

Eiwitten stillen het best de honger. Door mager vlees of vis, toefoe, noten, peulvruchten, eieren of zuivel aan je maaltijden toe te voegen, blijf je veel langer verzadigd en krijg je minder snel trek. Voedingsmiddelen met veel eiwitten hebben daarom vaak een lagere SmartPoints® waarde. Gemiddeld hebben mannen 56 gram en vrouwen 46 gram eiwit per dag nodig. Die hoeveelheid verdeel je het best over de dag. Bij het ontbijt kun je bijvoorbeeld een gepocheerd eitje eten met spinazie of wat magere Griekse yoghurt met vers fruit. Kikkererwten, tonijn of gegrilde kipfilet zijn lekker voor de lunch of het diner.

Feit of fictie

Je valt af als je appelazijn of algenextracten eet.

Fictie. Je eet heus niet minder als je appelazijn, algen of pepertjes aan je voeding toevoegt. En je gaat er ook niet meer door bewegen. Ze hebben geen effect op de stofwisseling en breken geen vet af. Ze doen ook je maag niet samenkrimpen. Appelazijn of een pepertje is een lekkere smaakmaker, maar dat is ook alles.



Maar wat met diëten waarbij je één of alle maaltijden vervangt door proteïneshakes? Die zijn erg populair en hebben vaak snel een verrassend resultaat, maar als het om gewichtsbehoud gaat, scoren ze minder goed. De shakes mogen maar gedurende een bepaalde tijd gebruikt worden. Als je er niet voldoende bij drinkt, kunnen ze nierschade veroorzaken. Zodra je stopt met shakes en weer overschakelt op gewone voeding, loopt het vaak fout en komen de kilo's er weer aan. Bij WW zijn we een voorstander van voldoende eiwitten in de vorm van mager vlees, vis, eieren, peulvruchten, tofoe, magere zuivel, etc., maar altijd in combinatie met andere voedingsgroepen (koolhydraten en vetten).

Intermittent fasting

Bij *intermittent fasting* (IF) of periodiek vasten gaat het om wanneer je eet en niet om wat je eet. Er bestaan verschillende manieren. Met *de 5:2 methode* eet je vijf dagen normaal en wordt je calorie-inname gedurende twee dagen sterk beperkt. Je kunt er ook voor kiezen om die twee dagen helemaal niets te eten en alleen water, thee en koffie zonder toevoegingen te drinken. Die twee dagen mogen elkaar niet opvolgen. De *16:8 methode* betekent dat je in een tijdspanne van 24 uur 8 uur krijgt om te eten, maar de overige 16 uur vast. *24 uur vasten* houdt in dat je één tot twee keer per week 24 uur volledig vast.

Bij elk van die methoden krijg je minder calorieën binnen, waardoor je gewicht verliest. De wetenschap is er nog niet

uit of en hoe gezond dergelijke afvalmethoden op lange termijn zijn. Sowieso worden ze niet aangeraden voor mensen met medische aandoeningen. *Intermittent fasting* leert je ook niets over gezonde voeding. Als je op de dagen dat je eet vooral zoete of vette voedingsmiddelen eet, val je misschien af, maar gezond is het niet. Je moet er dus sowieso voor zorgen dat je alle noodzakelijke voedingsmiddelen binnenkrijgt op de dagen dat je eet.

Als je wilt, kun je WW eventueel combineren met de 16:8 methode en je SmartPoints® Budget alleen in een bepaalde tijdspanne consumeren. De andere methoden (5:2 en 24 uur vasten) zijn veel moeilijker te combineren met het WW programma en raden we daarom niet aan.

Feit of fictie

Ik val niet af omdat ik zware botten heb.

Fictie. Het verhaal van de zware botten is een hardnekkig fabeltje. Zware botten bestaan helemaal niet. Het skelet van een volwassene weegt tussen de elf en de dertien kilogram. Het zijn vooral je spier- en vetmassa die je gewicht bepalen. Als je overgewicht hebt, weegt je meer voor je lengte dan goed voor je is en dat komt in de eerste plaats door extra lichaamsvet.

Het jojo-effect

Je volgde wekenlang een dieet, deed ontzettend hard je best en eindelijk bereik je het begeerde streefgewicht. De teugels mogen wat lossen. Er kan weer eens een stukje taart gegeten worden, of een ijsje, of een extra glas wijn... Voor je goed en wel beseft wat er gebeurt, komen de kilo's er weer aan. Uiteindelijk ben je misschien zwaarder dan toen je met diëten begon.

Dat op en neer gaan van je gewicht is ook wel bekend als het jojo-effect. Het komt vooral voor bij crashdiëten. Je verliest razendsnel gewicht, maar vaak gebeurt dat niet op een gezonde manier. In veel gevallen heb je tijdens het dieet bepaalde voedingsmiddelen of zelfs voedingsgroepen geschrapt – koolhydraatrijke of vetrijke voedingsmiddelen bijvoorbeeld – of eet je een tijdlang heel weinig. Zodra je weer 'normaal' begint te eten, krijg je te veel extra calorieën binnen en kom je

weer aan. Het crashdieet leerde je ook niets over gezonde voeding of beweging. Het zorgde er alleen voor dat je snel kilo's kwijtraakte.

Bij WW pakken we het anders aan. We leren je op een gezonde, verantwoorde manier om te gaan met alle voedingsmiddelen. Niets is verboden, maar je leert wel welke producten een bepaalde invloed op je gewicht hebben en hoeveel je ervan kunt eten. Door langzaam af te vallen, krijg je de tijd om te leren en te experimenteren. We motiveren je ook om meer te bewegen, waardoor je spierweefsel opbouwt, dat je helpt bij de verbranding. In de WW Workshops word je ondersteund en begeleid door een WW Coach en door andere members en leer je omgaan met allerlei gevoelens en emoties. Dat langetermijndenken is het beste wapen tegen het jojo-effect.

Succesverhaal

‘Ik doe mijn boodschappen met de WW app in de hand.’

‘Nadat ik gestopt was met roken, vlogen de kilo’s eraan. Mijn kleren zaten steeds krappert, maar ik schrok pas echt toen ik een confronterende foto van mezelf zag. Een vriendin volgde het WW programma al een tijdje en raadde me aan om het een keer te proberen. Intussen ben ik bijna 18 kilogram kwijt en ik voel me fantastisch.

Het Blauwe plan is op mijn maat gesneden. Het geeft me aan de ene kant goede richtlijnen, maar is flexibel genoeg om in mijn leven te passen. Intussen ben ik me heel bewust van wat ik eet. Ik plan mijn maaltijden en bereid ze goed voor, zodat de honger me niet overvalt en ik snel iets ga afhalen.

Mijn boodschappen doe ik met de WW app in de hand. Ik scan de barcodes en controleer hoeveel SmartPoints® waarden een bepaald ingrediënt heeft voor ik het koop. Als het te hoog is, ga ik op zoek naar een gezonder alternatief. Bij het koken gebruik ik het *365 dagen kookboek* uit 2020, niet alleen voor de recepten, maar



**Maarten (35),
-17,9 kg**

ook voor de tips. En op Connect vind ik vooral de motiverende berichten van andere WW Members leuk.

Met het *mijnWW+®* programma heb ik ontdekt hoe kleine veranderingen in je gedrag grote gevolgen kunnen hebben. Ik ben nu gelukkiger met mijn lichaam en sta daardoor positiever in het leven.’



‘WW is het meest flexibele en haalbare afslankprogramma dat op dit moment bestaat.’

Interview met Gary Foster

Gary Foster is de Chief Scientific Officer (CSO) bij WW International Inc. Als klinisch psycholoog specialiseerde hij zich in obesitas en gedragsverandering. Hij heeft meer dan tweehonderd wetenschappelijke publicaties en drie boeken rond de materie op zijn naam staan. Voor hij de overstap naar WW maakte, was hij directeur van het door hem opgerichte Center for Obesity Research and Education aan de Temple University in de Verenigde Staten.

Waarom veranderde de naam van Weight Watchers naar Wellness that Works?

Gary Foster: ‘De naam Weight Watchers dekt al een tijd de lading niet meer. WW Members zijn er zich van bewust dat gewicht verliezen meer is dan een lager getal op de weegschaal. Wij geven hen een brede, alomvattende aanpak waarbij niet alleen gezonde voeding maar ook beweging, je manier van denken en slaap een belangrijke rol spelen. Daardoor zijn we niet alleen het leidinggevende programma wanneer het om gewichtsverlies op lange termijn gaat, maar geven we je ook alle tools voor een levenslange gedragsverandering. Heel wat WW Members die hun streefgewicht bereikt hebben, blijven lid omdat we hen die extra tools aanbieden die ze niet willen missen.

Er zijn ook steeds meer mensen die willen gebruikmaken van de wetenschappelijke kennis van WW over gezonde voeding, beweging, welzijn en slaap, zelfs als ze geen gewicht moeten verliezen.’

Het programma kreeg een volledige make-over. Was dat nodig?

Gary Foster: ‘WW luistert in de eerste plaats altijd heel goed naar de wensen en noden van haar members. Vervolgens kijken we of er wetenschap bestaat om tegemoet te komen aan hun vragen. Wanneer we op basis van wetenschap het programma nog beter kunnen laten aansluiten bij wat onze

members nodig hebben, dan passen we het aan. Wetenschap is de basis, onze members zijn de motor.

De WW app is volgens mij een van de beste vernieuwingen in het programma.

Neem bijvoorbeeld de functie: “Kook met wat je in huis hebt”. Op basis van jouw input, zoekt het programma recepten die je kunt bereiden en die in je persoonlijke SmartPoints® Budget passen. Maar er is meer! De app controleert ook welke recepten je in het verleden klaarmaakte en welke voeding bij je favorieten staat. Op basis daarvan geeft hij je een lijst met recepten die je kunt klaarmaken. De artificiële intelligentie in de WW app maakt je leven dus een stuk eenvoudiger. Je hoeft niet meer na te denken als je na een lange werkdag thuiskomt en wilt koken voor het hele gezin. De WW app is er op het moment dat je hulp nodig hebt.

Als het om gedragsverandering gaat, helpt de WW app je met het stellen van doelen. Bij WW weten we dat doelen vastleggen en controleren een belangrijke sleutel is tot succes. De WW app helpt je om heel specifieke en haalbare doelen vast te leggen. Eerst willen we weten hoe alles liep de voorbije week. Hoe heb je gegeten? Bewoog je genoeg? Voelde je je goed in je vel? Sliep je goed? Dan vragen we je hoe de volgende week eruitziet. Is het een gewone week, krijg je het extra druk of ga je met vakantie? Op basis van al die informatie stellen we je een aantal haalbare en concrete doelen voor. “Ik eet nooit meer gebakjes” zal dus nooit een doel zijn. Maar als je elke week vijf gebakjes eet, kan het doel wel zijn: “Vanaf nu eet ik nog maar twee gebakjes per week.” Zo voorkomen we dat mensen alles loslaten als ze een fout maken. Een slechte dag wordt dan een slechte week en een slechte maand. Dat willen we koste wat het kost voorkomen.

Op die manier biedt de WW app concrete hulp bij elke pijler van WW en wordt het een heel persoonlijke tool die continu beschikbaar is. Nog een bonus is dat je in

contact staat met de grote WW Community Connect. Sommige members gebruiken alleen de WW app, andere gebruiken de WW app en komen naar de wekelijkse Workshops. Dat is een persoonlijke keuze.’

Bij de start van het programma vul je een vragenlijst in en krijg je een plan om te volgen. Hoe werkt het systeem precies?

Gary Foster: ‘*mijnWW+®* is een volledig gepersonaliseerd programma. We vragen je eerst en vooral welke zaken je het liefste eet. Dan willen we meer over je gewoonten weten. Vind je het prettig om constant bij te houden wat je eet? Of heb je liever wat meer flexibiliteit? Op basis van die en nog veel meer parameters, krijg je een plan toegewezen: Groen, Blauw of Paars.

We hebben met meer dan tienduizend mensen getest om het programma op scherp te stellen. Het ene plan is niet gemakkelijker dan het andere en zorgt ook niet voor sneller of meer gewichtsverlies. Het plan dat jij krijgt op basis van de vragenlijst, is het plan dat het beste bij jou past.



Dat hebben we proefondervindelijk getest. We namen duizend mensen die op basis van de vragenlijst het best het Blauwe plan volgden. De helft van hen gaven we toch het Paarse of Groene programma. Wat bleek? Ze vonden dat het programma niet goed werkte en behaalden minder goede resultaten dan de mensen die het juiste plan volgden.

Wanneer ik een groep WW Members ondervraag, zeggen ze allemaal dat dit het meest flexibele en beste programma is dat ze ooit volgden – ook al hebben ze allemaal een ander plan. Dat bewijst hoe goed de plannen zijn aangepast aan je persoonlijke voorkeuren. Het is echt een heel uitgekend programma dat uitgebreid werd getest en een wetenschappelijke basis heeft.

Als je wilt, kun je veranderen van plan. Toch raden we aan om niet elke week een ander plan te volgen. Houd je gedurende een paar weken aan één plan en kijk hoe het werkt. Probeer dan eventueel een ander plan uit. Als dat toch beter werkt, kun je het blijven volgen.'

Wat zijn ZeroPoint™ voedingsmiddelen?

Gary Foster: 'ZeroPoint voedingsmiddelen hoeft je niet te wegen, meten of bijhouden. Dat haalt voor veel mensen een last van hun schouders. WW is een programma voor de rest van je leven en bijna niemand ziet het zitten om continu alles wat je eet en drinkt bij te houden.

Onze members hebben over het algemeen geen overgewicht omdat ze te veel bananen, eieren of kipfilet eten. Overeten is meestal gebonden aan vet of suikerrijk voedsel, zoals chips of taartjes. De ZeroPoint voedingsmiddelen zijn producten die volgens de WHO de basis van een gezond eetpatroon vormen. Het is de bedoeling dat je daar meer van eet en minder van andere voeding. Alleen op die manier krijg je een gezond eetpatroon. Als je een SmartPoints® dagtotaal hebt van bijvoorbeeld 23 SmartPoints waarden dat je kunt aanvullen met Zeropoint voedingsmiddelen, ga je automatisch meer van die laatste eten.

Natuurlijk zitten er in ZeroPoint voedingsmiddelen ook calorieën. Daarom krijg je in een programma met veel ZeroPoint voedingsmiddelen een lager SmartPoints dagtotaal zodat alles in evenwicht blijft.

Bij het begin van het programma willen members natuurlijk al eens iets uitproberen. Als de eieren bij hun ZeroPoint voedingsmiddelen zitten, maken ze bijvoorbeeld een omelet van zes in plaats van drie eieren. Maar over het algemeen passen de members zich na een tijdje aan en overeten ze zich niet aan ZeroPoint voedingsmiddelen.'

Wat is het beste advies om op je streefgewicht te blijven?

Gary Foster: 'Vooral de manier waarop je in het leven staat en tegen de dingen aankijkt, is van cruciaal belang. Af en toe krijg je te maken met een tegenslag. Dat is een onderdeel van het proces. Laat je schouders dan niet hangen, maar gebruik de tegenslag om te leren en ga weer door.

Helaas streven te veel mensen naar perfectie. Als dat niet lukt, laten ze de moed zakken en gaan ze niet door. Dat is geen goede manier om met tegenslagen om te gaan. We willen dat onze members leren om lief te zijn voor zichzelf en compassie te tonen. Heel wat mensen met overgewicht worden geconfronteerd met negatieve opmerkingen uit hun omgeving. Ze nemen die houding over. Zodra ze iets verkeerd doen, zeggen ze: "Zie je wel. Ik kan het niet. Ik heb geen wilskracht en zal voor eeuwig te dik blijven." Ze zijn dus bijzonder kritisch voor zichzelf en hun lichaam. Vaak zijn ze ervan overtuigd dat mensen hen pas graag zullen zien wanneer ze slank zijn. Dat zijn kwalijke gedachten, die het succes op lange termijn ondergraven.

Het is belangrijk dat je beseft dat je het waard bent om voor te zorgen. Je kunt alleen gezond worden als je waardeert wie je bent. Pas als je jezelf de moeite waard vindt en van jezelf houdt zoals je bent, weet je waarom je beter wilt eten en meer bewegen.'

Waarom is slaap zo'n belangrijke pijler in het nieuwe programma?

Gary Foster: 'Bij WW zijn gewichtsverlies, actief zijn en op een gezonde manier in het leven staan allemaal even belangrijke pijlers, maar slaap vormt de basis. Als je te weinig slaapt, grijp je gemakkelijker naar een vette of suikerrijke snack voor de broodnodige energie. In plaats van alleen maar koffie, neem je koffie-met-een-koek. Het is nu eenmaal moeilijker om de juiste keuzes te maken als je moe bent.

Slaaptekort brengt bovendien je honger- en verzadigingshormonen in de war, waardoor je veel meer eet dan goed voor je is. Sporten of bewegen is een opdracht als je niet goed uitgeslapen bent en ook je relatie en je sociale leven lijden eronder. Voldoende slaap is essentieel om goed te functioneren op alle vlakken.

Gelukkig kun je leren om beter te slapen. Het begint bij een goede bedtijdroutine om je lichaam en geest langzaam voor te bereiden op het moment waarop je naar bed gaat. De WW app kan je 's avonds mededelen dat het tijd is om aan je routine te beginnen. Daarnaast helpen we je om je slaapomgeving te optimaliseren. Ten derde kun je met de WW app je slaap manueel of met een *activity tracker* bijhouden. Zo krijg je een beter zicht op je slaappatroon en de zaken die je slaap bemoeilijken.

Het WW programma was nog nooit zo persoonlijk en flexibel als nu en blijft het beste programma om je streefgewicht te bereiken en te behouden op lange termijn. Dat bewijzen honderdduizenden WW Members wereldwijd elke dag.'



Hapjes & sharing dishes

Slakommetjes met Marokkaanse kalkoengehaktballetjes

Bereidingstijd: 20 minuten | Voor 4 personen



per persoon

500 g kalkoengehakt
1 el ras el hanout
20 blaadjes little gem
1 komkommer,
in dunne reepjes
4 kleine radijsjes,
in dunne reepjes
200 g magere yoghurt
1 teentje knoflook, geperst
Peper, zout

- 1** Verwarm de oven op de grillstand voor. Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie. Meng het gehakt met de ras el hanout in een grote kom en vorm met vochtige handen tot 20 balletjes. Leg de balletjes op de bakplaat en bak 8 minuten onder de grill, totdat ze goudbruin en gaar zijn.
- 2** Beleg intussen de little gem met de komkommer en de radijs. Meng de yoghurt met de knoflook in een kleine kom. Breng op smaak met peper en zout.
- 3** Serveer de gehaktballetjes in de slablaadjes met een lepel knoflookyoghurt erop.

Tip

Voeg ½ bosje verse muntblaadjes (gescheurd) toe met de radijs in stap 2 en/of vervang het kalkoengehakt door kipgehakt.





Mini-frittata met chorizo & paprika

Bereidingstijd: 50 minuten | Voor 40 stuks



per stuk

75 g chorizo, in kleine stukjes
60 g geroosterde rode paprika, zonder olie
125 g zure room
8 eieren
45 g 30+ kaas, geraspt
2 el peterselie, gehakt
20 ontpitte groene olijven, gehalveerd
40 verse blaadjes peterselie
Peper, zout

- 1** Verwarm de oven voor op 180 °C. Bekleed een ovenschaal van 16 x 26 cm met bakpapier. Laat daarbij 2 cm overhangen.
- 2** Verhit een pan met antiaanbaklaag op hoog vuur. Bak de chorizo in 2-3 minuten bruin. Snijd de geroosterde paprika in stukjes.
- 3** Klop de zure room in een kom glad. Voeg de eieren toe en klop erdoor. Roer de kaas en de peterselie erdoor en bestrooi met peper en zout. Schenk het eimengsel in de ovenschaal en verdeel de chorizo en de paprika erover. Bak 30 minuten in de oven, totdat het eimengsel gestold is. Laat op een rooster in de ovenschaal afkoelen.
- 4** Snijd de frittata in blokjes van 3 cm. Beleg met een halve olijf en een blaadje peterselie en steek vast met een cocktailprikker.

Tips

Je kunt de frittata een dag van tevoren maken en de torentjes 3-4 uur van tevoren samenstellen. Bewaar afgedekt in de koelkast. Voeg 2 teentjes knoflook (in dunne plakjes) toe met de chorizo in stap 2. Ook met kerst een lekker hapje voor op tafel.

Colofon

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.

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

Redactie

WW

Claudia Braun, Amelie Epping, Claudia Thienel, Caroline Goubau, Claire de Jong-Barthelemy, Marlieke van Balkom, Nicky Somers, Valerie Mattheussens, Muriël Maas, Pauline Dubaere

Verwezelijking

Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel
Kathrin Gloe, Nathalie Kirsch, Dorothe Trzensimiech

Beelden

Carsten Eichner, Christine Mähler, WW International

Foodstyling

Maren Jahnke

Foto credits

WW International, Shutterstock blz. 48, 50, 51, 52, 54, 55 (onder), 61, 69, 72 en 73 (onder)

Grafisch ontwerpconcept

Niehaus Knüwer and friends GmbH Werbeagentur, Düsseldorf
Food Professionals Köhnen GmbH, Sprockhövel

Vormgeving

Keppie & Keppie

Het SmartPoints® programma en de hieraan gerelateerde inhoud zijn eigendom van WW International, Inc. en wordt enkel ter beschikking gesteld aan WW Members voor persoonlijk gebruik om gewicht te verliezen en om op gewicht te blijven. Enig ander gebruik inclusief, maar niet beperkt tot, kopiëren of verspreiding via enige andere mediavorm is ten strengste verboden. NIET VOOR WEDERVERKOOP.

WW Logo, Wellness that Works, SmartPoints, FitPoints, Points en WW Freestyle zijn de handelsmerken van WW International, Inc. © 2021 WW International, Inc. Alle rechten voorbehouden.

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021
D/2021/45/55 – NUR 443
ISBN: 978 94 014 7475 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd, 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.