

SOAP – Leefstijlplan (GLP-1 Editie)

Voor cliënten die werken met Ozempic, Mounjaro of andere GLP-1-medicatie

1. Introductie
2. Voeding
3. Omgaan met bijwerkingen
4. Beweegplan
5. Herstel, slaap en stress
6. Caloriebehoefte berekenen
7. Voedingsrichtlijnen & Menukaarten
8. Hydratie en alcohol
9. Mindset en motivatie

1. Introductie

Dit leefstijlplan is ontwikkeld om jou te ondersteunen tijdens het gebruik van GLP-1-medicatie zoals **Ozempic** of **Mounjaro**.

Veel cliënten denken dat de medicatie “het werk doet”, maar de **combinatie van medicatie én leefstijl** is bepalend voor blijvend succes.

GLP-1 vermindert de eetlust, maar behoud van spiermassa en een gezond metabolisme bereik je alleen met de juiste voeding, beweging en herstel.

Een actieve leefstijl zorgt voor:

- Behoud van spiermassa - voorkomt dat het metabolisme vertraagt.
- Een stabiel energieniveau en minder cravings.
- Een evenwichtiger herstel dankzij slaap, ontspanning en stressregulatie.

De medicatie helpt je op weg; je leefstijl maakt het verschil.

Dit plan biedt praktische richtlijnen voor voeding, beweging, herstel en mindset, speciaal afgestemd op cliënten die met GLP-1 werken.



soap.
clinics



2. Voeding

Tijdens GLP-1 gebruik neemt de eetlust vaak af en werkt de spijsvertering trager. Dat is gunstig voor gewichtsverlies, maar kan ertoe leiden dat je te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt. Het blijft dus belangrijk om bewust te eten en voldoende eiwitten binnen te krijgen.

Basisrichtlijnen

- Eet **4-5 kleinere maaltijden per dag** i.p.v. 3 grote.
- **Begin elke maaltijd met eiwitten of groente** voor een betere verzadiging.
- Richtlijn eiwitinname: **1,2 - 1,6 g per kg lichaamsgewicht per dag**.
- Kies voor **lichte, vetarme bereidingen** om misselijkheid te beperken (gestoomd, oven, of gebakken in olijfolie).
- Eet langzaam, kauw goed en stop wanneer je vol bent.
- Drink dagelijks **1,5 - 2 liter water**.

Maaltijdfrequentie en planning

Ondanks verminderde eetlust is het belangrijk om regelmaat aan te houden:

- **Ontbijt, lunch en avondeten** blijven de basis.
- Voeg 2 kleine tussendoortjes toe om voldoende energie en eiwitten binnen te krijgen.
- Drink eerst een glas water bij honger; meestal is dat voldoende om te voelen of je echt honger hebt.

Eiwitrijke voedingsmiddelen

Mager vlees (kip, kalkoen, rund), vis (zalm, tonijn, kabeljauw, garnalen), eieren, magere zuivel (kwark, Skyr), plantaardig (tofu, tempeh, linzen, peulvruchten) en eventueel **whey isolate** (bij lage inname of gevoelige spijsvertering).

Bereidingstips

Gebruik verse ingrediënten in plaats van pakjes of kant-en-klaar producten.

Bak met maximaal één eetlepel olijfolie en vermijd zonnebloemolie of roomboter.

Menu- en voedingsvoorbeelden

Ontbijt

- Groene shake (spinazie of boerenkool + halve banaan + citroensap + water)
- Havermout met water en kaneel
- Hardgekookt ei met tomaat
- 300–500 g kwark met fruit (bosbessen, frambozen, aardbeien of kiwi)

Lunch

- Salade met kip, gamba's of tonijn, veel groenten en halve avocado
- Twee volkorenboterhammen met mager beleg (zie belegadvies) en rauwkost
- Soep met eiwitten en groenten (pompoeen, broccoli, courgette)

Avondeten

- Minimaal 200 g groenten + 120–150 g eiwit (kip, vis, ei of vega) + handje koolhydraten (volkoren pasta, rijst, bonen of aardappel)
- Zelfgemaakte groentesoep + salade

Tussendoortjes

Fruit (appel, kiwi, halve banaan), rauwkost, hüttenkäse met groenten, magere kwark, handje noten of een volkoren cracker met mager beleg.



3. Omgaan met bijwerkingen

Tijdens de eerste weken van GLP-1 gebruik kunnen lichte bijwerkingen optreden. Deze zijn meestal tijdelijk en goed te begeleiden met de juiste voeding en leefstijl.

Misselijkheid

- Eet kleine porties en verspreid de maaltijden over de dag.
- Vermijd vette, zware maaltijden.
- Drink gemberthee of warm water met citroen.
- Eet rustig en stop bij verzadiging.

Obstipatie

- Eet 25 - 30 g vezels per dag (groenten, volkoren, fruit).
- Drink 1,5 - 2 liter water per dag.
- Voeg magnesiumrijke voeding toe (havermout, bladgroenten, noten).
- Beweeg dagelijks (ook wandelen stimuleert de darmen).

Vermoeidheid

- Eet voldoende eiwitten en complexe koolhydraten.
- Voeg B-vitamines toe (eieren, bladgroenten, volkoren).
- Slaap minstens 7 uur en vermijd cafeïne na 15:00 uur.

soap.
clinics

4. Beweegplan

Beweging is een essentieel onderdeel van het GLP-1 traject. Het ondersteunt vetverbranding, helpt bij het behoud van spiermassa en verbetert je energieniveau.

Spieren verbranden energie, zelfs in rust. Daarom is spierbehoud cruciaal: het voorkomt dat je metabolisme vertraagt wanneer je gewicht verliest.

Richtlijnen voor beweging

- **Cardio:** 120 - 200 minuten per week (matig intensief).
- Later in het traject opbouwen naar 200 – 300 minuten.
- **Wandelen:** 7.000 - 8.000 stappen per dag.
- **Spierversterkende oefeningen (krachttraining):** 2 - 3 keer per week.
- **Belangrijk:** voer elke oefening langzaam en bewust uit. Correcte uitvoering is effectiever dan snelheid.

Sportmomenten

Ochtenden

- Start elke ochtend met één spierversterkende oefening.
- Een korte ochtendroutine van slechts enkele minuten zorgt voor structuur en helpt om beweging een vast onderdeel van je dag te maken.
- Wissel de oefeningen af, zodat verschillende spiergroepen aan bod komen.

Avonden

- Plan 2-3 avonden per week een langere trainingssessie van 4 krachttrainingsoefeningen.
- Doe dit het liefst vóór het avondeten. Na een grote maaltijd is je lichaam bezig met verteren, wat trainen zwaarder maakt.
- Heb je trek voor het sporten, eet dan een lichte snack, zoals een appel, kiwi of halve banaan.



Wandelen

- Wandelen verhoogt je basaal energieverbruik en is een laagdrempelige manier om in beweging te blijven.
- Streef naar **7.000-8.000 stappen per dag**.

Praktische tips:

Maak elke avond na het eten een wandeling van 20-30 minuten.

Stap één halte eerder uit als je met het OV reist.

Kies op werk of in winkels de trap in plaats van de lift.

Fiets vaker korte afstanden in plaats van het OV te nemen.

Gebruik een stappenteller of smartwatch om je voortgang te volgen.

Cardio

Kies vormen van cardio die je leuk vindt dat vergroot de kans dat je volhoudt.

Advies:

4 keer per week 30 minuten of 3 keer per week 40 minuten, bijvoorbeeld:

- Zwemmen
- Crosstrainer of loopband
- Roeien
- (Buiten) hardlopen
- Stevig doorfietsen



Het doel is dat je licht buiten adem bent, maar nog korte zinnen kunt spreken.

Dat komt overeen met een hartslag van ongeveer 140 – 155 slagen per minuut.

Aan het begin van de training is je hartslag vaak hoger, maar dit stabiliseert na enkele minuten.

Spierversterkende oefeningen

Spierversterkende oefeningen helpen bij het behouden van spiermassa en verbeteren houding en stabiliteit. Onderstaande schema's zijn opgebouwd in niveaus, zodat je rustig kunt opbouwen.

Planken

- Niveau 1: 2 × 30 sec (onderarmen + knieën)
- Niveau 2: 2 × 40 sec (onderarmen + tenen)
- Niveau 3: 2 × 1 min (gestrekte armen + tenen)
- Niveau 4: gestrekte armen + tenen met kruislings schouder aantikken

Opdrukken

- Alle niveaus: 10 herhalingen, 2 sets
 - Niveau 1: tegen de muur
 - Niveau 2: op knieën
 - Niveau 3: op tenen
 - Niveau 4: op tenen met 2 sec vasthouden onderaan

Squats

- Niveau 1: 10 × 5 herhalingen
- Niveau 2: 15 × 5 herhalingen
- Niveau 3: 20 × 5 herhalingen
- Niveau 4: 15 × 5 herhalingen met 5 kg gewicht

Heupheffen (Glute Bridge)

- Niveau 1: 20 × 3 sets
- Niveau 2: 20 × 3 sets + 10 sec vasthouden
- Niveau 3: 30 × 3 sets + 10 sec vasthouden

Lunges

Niveau 1: 15 × afwisselend been × 3

Niveau 2: 10 × afwisselend been + 10 pulses links/rechts × 3

Niveau 3: 15 × afwisselend been + 10 pulses links/rechts × 3

Niveau 4: 20 × afwisselend been met 5 kg gewicht × 3

Progressie: verhoog maandelijks het aantal herhalingen of het gewicht om het lichaam te blijven uitdagen.

5. Herstel, slaap en stress

Rust en herstel zijn even belangrijk als voeding en training.

Tijdens slaap herstelt het lichaam, worden spieren opgebouwd en hormonale processen gereguleerd.

Een gebrek aan rust kan de resultaten van het traject sterk beperken.

Aanbevelingen:

- Slaap **7-8 uur per nacht**.
- Vermijd schermen minimaal 30 minuten voor bedtijd.
- Creëer een avondritueel: warme douche, lezen, journaling, ademhalingsoefeningen.
- Plan **2-3 momenten per week ontspanning**, bijvoorbeeld yoga of wandelen.
- Luister naar signalen van vermoeidheid: rust is onderdeel van progressie, niet het tegenovergestelde.





6. Caloriebehoefte berekenen

Een beter begrip van je energiebehoefte helpt om realistische doelen te stellen en voeding bewust af te stemmen.

Stap 1 - Onderhoudscalorieën (schatting)

- **Vrouwen:** lichaamsgewicht $\times$ 22
- **Mannen:** lichaamsgewicht $\times$ 24
- (+ 300–600 kcal bij intensieve beweging of sport)

Stap 2 – Tekort creëren

Trek **300-500 kcal per dag** af van je onderhoudscalorieën.

Dit zorgt gemiddeld voor **0,5 kg vetverlies per week**.

Voorbeeld vrouw (70 kg, matig actief)

$$70 \times 22 = 1.540 \text{ kcal}$$

- 400 kcal (beweging) = 1.940 kcal onderhoud
1.940 - 400 = **1.540 kcal/dag > gewichtsverlies**

Voorbeeld man (85 kg, matig actief)

- $85 \times 24 = 2.040 \text{ kcal}$

$$500 \text{ kcal (beweging)} = 2.540 \text{ kcal onderhoud}$$
$$2.540 - 500 = \mathbf{2.040 \text{ kcal/dag > gewichtsverlies}}$$

Deze berekening is een richtlijn. Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren: vermoeidheid, duizeligheid of extreme honger zijn signalen dat het tekort te groot is.

7. Voedingsrichtlijnen & Menukaarten

Ondanks dat GLP-1-medicatie de eetlust vermindert, is het belangrijk om te voldoen aan de basisrichtlijnen voor gezonde voeding.

Het doel is om **voldoende voedingsstoffen en eiwitten** binnen te krijgen, zodat je lichaam sterk blijft, het metabolisme actief blijft en je spiermassa behouden wordt.



Maaltijden

Eet driemaal per dag een volwaardige maaltijd (ontbijt, lunch, avondeten) en twee gezonde tussendoortjes.

Bij elke hoofdmaaltijd hoort:

- **Groenten:** minimaal 200 gram.
- **Eiwitten:** 120-150 gram (vlees, vis, eieren of vleesvervangers).
- **Koolhydraten:** een kleine portie volkorenproducten, bonen of aardappelen.

Gebruik bij het koken **verse ingrediënten**.

Vermijd pakjes, kant-en-klaarmaaltijden en onnodige toevoegingen.

Bak in maximaal één eetlepel olijfolie; vermijd zonnebloemolie of boter.

Tip: Bij trek of honger, drink eerst een glas water.

Heb je honger vóór het sporten, eet dan een kleine snack (halve banaan, appel of kiwi).

Eet minder koolhydraten in de avond; je energiebehoefte is overdag hoger.

Beleg-advies

Goede keuzes voor brood of crackers

- Kipfilet, rosbief, runderrookvlees
- Ei of roerei
- Hüttenkäse of magere smeerkaas
- Avocado (maximaal ½ per dag)
- Combineer met rauwkost zoals tomaat, paprika of komkommer

Door groente toe te voegen vergroot je het verzadigingsgevoel en verhoog je de voedingswaarde van je maaltijd.

Ontbijt-ideeën

- Groene shake: hand spinazie of boerenkool + halve groene appel of halve banaan + water + citroensap
- Havermout met water, kaneel en een klein klontje roomboter of notenboter
- Hardgekookt ei met volkorencracker en tomaten
- 300)-500 g magere kwark met rood fruit (bessen, frambozen, aardbeien) of kiwi

Lunch-ideeën

- Grote salade met kip, gamba's of tonijn (op waterbasis), groenten en halve avocado
- Volkorenboterhammen met mager beleg (zie hierboven) en rauwkost
- Huisgemaakte soep (pompoen, broccoli, courgette) met extra eiwitten

Avondmaaltijden

- 200 g groenten
- 120-150 g eiwitten (kip, vis, ei of vegetarisch)
- Handje koolhydraten (volkorenpasta, rijst, couscous, bonen of aardappel)
- Of een combinatie van soep + salade als lichte avondoptie

Tussendoortjes

Tussendoortjes helpen om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden en voorkomen overeten.

Do's

- Fruit: appel, kiwi, halve banaan, rood fruit
- Rauwkost: komkommer, wortel, paprika, tomaatjes
- Volkoren cracker met mager beleg
- Kwark of hüttenkäse met groenten of fruit
- Handje ongezouten noten (ca. 30 g)
- Stukje pure chocolade (min. 85-90%)

Don'ts

- Koekjes, chips, snoep, gebak
- Kant-en-klare salades of beleg met mayonaise
- Light-frisdranken en suikervrije zoetstoffen (kunnen honger stimuleren)



Menukaart – Overzicht

Do's

- Appel, kiwi, halve banaan, bessen
- Magere kwark, havermoutpap, smoothies met groenten
- Volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst
- Zelfgemaakte soepen & salades
- Peulvruchten, noten, zaden
- Olijfolie, avocado (½ per dag)
- Water, kruidenthee, zwarte koffie

Don'ts

- Druiven, mango, dadels
- Ontbijtkoek, rijstwafels, snelle repen
- Wit brood, witte rijst, gewone pasta
- Kant-en-klaarmaaltijden, fastfood
- Chips, snoep, koek, taart
- Boter, zonnebloemolie
- Suikerhoudende dranken, frisdrank



8. Hydratatie en alcohol

Water

Drink dagelijks minimaal **1,5-2 liter water**.

Bij warm weer of veel beweging mag dit meer zijn.

Thee en koffie

- Drink koffie en thee zonder suiker of zoetjes.
- Cafeïne kan bij sommige mensen lichte misselijkheid verergeren - luister naar je lichaam.

Alcohol

Tijdens GLP-1 gebruik is alcohol vaak minder goed te verdragen.

- Drink met mate: maximaal 1-2 glazen per week.
- Drink langzaam en eet er iets bij.
- Vermijd alcohol op dagen van injectie.

9. Mindset en motivatie

Succesvol afvallen vraagt niet alleen fysieke, maar ook mentale verandering. Het belangrijkste is om **geduld, mildheid en consistentie** te behouden.

Herinneringen voor jezelf

- Zie voeding als **brandstof**, niet als straf of beloning.
- Vier kleine successen: meer energie, betere slaap, sterker lichaam.
- Schrijf dagelijks op wat goed ging - herhaling creëert routine.
- Wees realistisch: verandering kost tijd, maar elke dag telt.

Tip: focus op hoe je je voelt, niet alleen op wat de weegschaal zegt.

Een sterk lichaam, rustiger hoofd en stabiel energieniveau zijn de echte resultaten.





10. Samenvatting

GLP-1-medicatie is een hulpmiddel, geen oplossing op zichzelf.

Het werkt optimaal in combinatie met bewuste keuzes in voeding, beweging en herstel.

Blijf focussen op:

- Voldoende eiwitten en gezonde, kleine maaltijden
- Krachttraining en dagelijkse beweging
- Goede slaap, stressmanagement en ontspanning
- Hydratatie en minimale alcoholinname

Door consequent kleine stappen te zetten, bouw je nieuwe gewoontes op die leiden tot duurzame resultaten.

Het doel is niet alleen afvallen - het doel is balans, energie en gezondheid.