

De druppel (158)

Als je aan het ene denkt, verlies je soms het andere uit het oog. Nu ik bezig ben met een afvalrace, wil ik graag mijn vetten verminderen en eiwitten verhogen.

Dit resulteert dus in de ochtend in half Griekse yoghurt en half Skyr. Skyr heeft veel meer eiwitten dan Griekse yoghurt. So far, so good. Dacht ik. Ik slaap al een tijdje super onrustig. De enige tijd die ik rustig ben, verdwijnt op deze manier ook. Toch dacht ik dat het goed met me ging.

Totdat ik mijn Griekse yoghurt verving door volle kwark. Je voelt hem al aankomen. Dat ging niet goed. Het was de druppel die de emmer deed overlopen.

Normaalgesproken mag ik 's middags een klein stukje chocola van mezelf. Het past in mijn calorieëntelling. Echter, toen ik puur omdat het over was nog een stukje chocola in mijn mond propte, ging het fout.

Mijn lijf begon te shaken, ik kreeg wegtrekkers en manlief moest me te hulp komen. Ik wist niet wat er aan de hand was. Help! Toen het weer een beetje ging (veel water drinken) en mijn brein niet meer op standje paniek stond, ging ik nadenken. Het ging fout bij dat stukje chocola. Waarom?

Zou het mijn suikerspiegel zijn? Ik heb al 25 jaar last van een instabiele suikerspiegel (ook nog!) en kan niet zomaar alles eten. Zeker geen spullen met suiker. Na nog meer gedachtenspingsels (en zelfs het gebed: God, laat me zien wat ik fout doe) kwam ik tot de conclusie dat dit zo was. Ik had mijn goeie, ouwe Griekse yoghurt ingeruild voor zijn iets lichtere broertjes, terwijl hij mijn suikerspiegel in de ochtend haar stabiliteit gaf. Dom! Dom! Dom!

Bovendien nam ik dus af en toe chocola, een snoepje (ahum), een gedroogde vijg (zit ook 50% suiker in) en een nectarine. Nu ik het zo opschrijf, voel ik me echt een oen. Ik zal het niet meer doen. De nectarine blijft, maar wel in combi met vette of eiwitrijke zuivel.

Ach ja, ik heb weer wat geleerd en van de chocola blijf ik voortaan af. Als ik bedenk hoe ik me gisteren voelde. Brrr! Bovendien had ik na het eten van maakt niet uit wat, weer opvliegers. Een teken aan de wand. Ik kan beter de vetten die ik nu uitspaar door me van dat bruine goedje te onthouden 's morgens als ontbijt nuttigen. Dan heeft het nog zijn functie. En dan gaat het afvallen ook wat sneller!

Gewoon hard aan het werk met het maken van designs en niet teveel nadenken.

Hou je haaks!

Annet van Ballegooijen, 02072024