

Te veel, te zoet, te vaak

Hoe doorbreek je slechte eetgewoonten?

In zijn radiostudio praten radio DJ Barry Paf en zijn assistent Robin Lefeber over snacken en over de invloed van eetgewoontes op je gewicht.

Radio 538 Armand van Helden hoorde je en My My My. Een hele goede avond, Barry Paff hier met de Avondshow en eh, ja, Robin, assistent hier vanavond aanwezig. We hebben een beetje een rare avond hebben we eigenlijk hè?

Ja. Goedenavond. Ja, wat is d'r hier in de Studio, wat is d'r aan de hand, is er iets met de Studio of zo? We hebben een hele.., een hele entourage met camera's en zo, we hebben vandaag een speciale uitzending van.., van Teleac, van het NOT, en het gaat over gezond eten.

Heb jij dat.., dat zakje drop nog meegenomen? Grappig, dat je d'rover begint, en ja, doorgaans ligt hier wel een zakje eh drop inderdaad, een beetje snoepen tijdens de aankondiging hè. En wij moeten eigenlijk nu even vertellen, dat dat vooral zo niet de bedoeling is, want.., want voor je het weet zit je als een.., als een koe steeds te grazen.

Hup weer een.., weer een snoepje, weer een snoepje! Ja. Jajaja. Ja. En Robin is wel grappig, ik heb.., ik heb een onderzoekje gekregen. Oh, wat voor? Een onderzoekje. Als je elke dag een extra glas Cola drinkt, ben je na een jaar 4 kilo zwaarder!

Serius? Ja, dat is echt waar. En als je dus elke dag maar een klein zakje chips eet is dat dus gewoon al 8 kilo! Dan zie je dus die buik gewoon een beetje groeien. Maar andersom werkt het dus ook: als je dus geen eh suiker in je koffie of thee doet, kan dat dus al een kilo per jaar schelen!

Okay. Hé, goedenavond, leuk dat je luistert en we hebben het vanavond nog een beetje over gezonde voeding. Ja. Ja. Robin, wat wil je, koffie of thee? Eh, doe mij een bakje thee, lekker. Een bakje thee? Ja. En wat wil jij in dat bakje thee hebben? Suiker hè, altijd. Suiker, heel veel suiker natuurlijk hè? Ja, lekker zoet. Doe maar 2 klontjes. 2 klontjes? Ja, lekker man! Ik zal gaan voor eh Light.

Als je in de winkel loopt, dan.., dan staan d'r ook vaak van die standjes en dan is het van: "ja, koop nu dit Light-product!" en ik word d'r altijd een beetje moe van altijd, van dat soort dingen. Ik ook wel, maar ik heb me laten vertellen, dat het toch wel goed voor je is! Ze hebben de suiker vervangen door zoetstoffen.

Ik zie het een beetje aan je: je bent ook een beetje afgevallen. Ja, ik probeer het, jajaja. Okay. Maar die zoetstoffen, dat is toch beter dan het suiker voor je lijf? Ja, maar ik vind suiker vind ik lekkerder. Nee, maar het is?, dat is gewoon puur gewenning, dat je altijd suiker in je thee hebt, gewoon puur gewenning. Je zou er eigenlijk gewoon rustig aan eerst wat minder suiker of eindelijk hè op.., op zoetjes kunnen overschakelen. Okay. Of beter nog, eigenlijk, want dat doe ik?, dat heb ik laatst ook gedaan en d'r zit een lekker smaakje aan van een vruchtentheetje, probeer dat maar eens een keer: vruchtenthee. Nou, haal maar! Ik ben al weg!