



10 TIPS VOOR MINDER SNACKGEDRAG

GRIJP JIJ OOK VAKER NAAR DE SNOEPKAST NU JE VAKER THUIS BENT OF THUISWERKT? ALS JE DE HELE DAG IN HUIS VERTOEF IS DAT ZEKER NIET ZO ABNORMAAL. MAAR HOE KAN JE DIT VOORKOMEN? HIERBIJ ALVAST 10 TIPS!

INTRO

Waarom heb je steeds zin om te snacken?

Je hebt net gegeten en toch sta je een uur later alweer voor de kast. Of je hebt 's avonds nauwelijks honger, maar zodra je in de zetel zit, krijg je zin in chocolade, chips of iets zoets. Herkenbaar?

Grijp jij ook vaker naar de snoepkast nu je vaker thuiswerkt? Als je de hele dag in huis vertoeft is dat zeker niet zo abnormaal. Maar hoe kan je dit voorkomen?

Snackdrang heeft lang niet altijd met echte honger te maken. Gewoonte, verveling, stress, vermoeidheid, te weinig eten tijdens de maaltijden of simpelweg de aanwezigheid van eten kunnen allemaal een rol spelen.

Daarom helpt het niet om jezelf alleen maar te zeggen: “Ik mag niet meer snoepen.”

Hierbij krijg je van mij 10 concrete stappen om minder te snacken.

Disclaimer:

Dit e-book is bedoeld om je te inspireren en praktische tips te geven voor bewuster omgaan met voeding, snackmomenten en gewoontes. De informatie is algemeen en vervangt geen persoonlijk voedingskundig of medisch advies. Raadpleeg bij gezondheidsklachten of twijfel een gekwalificeerde zorgprofessional.

Alle inhoud is auteursrechtelijk beschermd en eigendom van Portie Gezond. Het is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Kopiëren, verspreiden of commercieel gebruiken zonder schriftelijke toestemming is niet toegestaan.

© 2026 Portie Gezond. Alle rechten voorbehouden.



INHOUD

TIP 1

ONTDEK JOUW PERSOONLIJKE
SNACKMOMENTEN

TIP 2

DOORBREEK AUTOMATISCHE
SNACKGEWOONTES

TIP 3

BRENG STRUCTUUR IN JE
EETMOMENTEN

TIP 4

LEER JE STRESS-SNACKMOMENT
HERKENNEN

TIP 5

MAAK VAN VOLDOENDE DRINKEN
EEN VASTE GEWOONTE

TIP 6

MAAK ONGEPLAND SNACKEN
MINDER AUTOMATISCH

TIP 7

KOOP BEWUST NIET OP VOORRAAD

TIP 8

DOORBREEK DE SNACKDRANG MET
EEN ANDERE ACTIE

TIP 9

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN MET
JEZELF

TIP 10

ZORG DAT JE EEN BETER
ALTERNATIEF IN HUIS HEBT

PLAN TO DO LIST

10 DINGEN DIE JE METEEN KAN GAAN
DOEN



WELKOM



Voedingsdeskundige en diëtiste Annelies Verhelst

Als voedingsdeskundige en orthomoleculair nutritionist vind ik het uiterst belangrijk om steeds te kijken naar de diepere oorzaak van bepaalde gezondheidsklachten.

Mijn visie op gezondheid is gebaseerd op een holistische benadering om zo het lichaam in balans te brengen. Naast aanpassing van het voedingspatroon staat in de begeleidingstrajecten ook beweging, slaap, en mentale gezondheid centraal, indien nodig ondersteund met de juiste voedingssupplementen. Vanuit mijn persoonlijke interesse in voeding en wetenschappen ben ik mij steeds verder gaan verdiepen in de oorzaak van bepaalde gezondheidsproblemen.

In mijn vakgebied is het volgen van opleidingen en bijscholingscursussen een absolute must. In mijn vrije tijd houd ik me dan ook vooral bezig met het up-to-date blijven op vlak van voeding en gezondheid.

Annelies



01

ONTDEK JOUW PERSOONLIJKE SNACKMOMENTEN

Probeer duidelijk inzicht te krijgen in je snackgewoontes. Wanneer heb je vooral de neiging om te snoepen? Inzicht is de eerste stap op weg naar nieuwe gewoontes. Stel jezelf deze vraag, telkens vóór je iets neemt: “Heb ik nu echt honger, of heb ik vooral zin om iets te eten?”

Dat onderscheid is heel belangrijk. Echte honger bouwt meestal geleidelijk op en verschillende voedingsmiddelen klinken aantrekkelijk. Goesting of snackdrang ontstaat vaak plots en is dikwijls gericht op iets specifiek: chocolade, koekjes, chips...



02

DOORBREEK AUTOMATISCHE SNACKGEWOONTES

Sommige snackmomenten zijn aangeleerd. Als je gewoon bent van te snoepen terwijl je achter je laptop zit te werken, dan kan het zien van die laptop er al voor zorgen dat je trek krijgt in snoep. Dit gebeurt onbewust en automatisch.

Het zelfde geldt voor tv kijken. Als jij vaak iets eet wanneer je aan het tv kijken bent, dan zal je al zin krijgen in een snack van zodra je voor de buis plaatsneemt. Je krijgt er zelfs al het water van in de mond.

Bijvoorbeeld:

TV → chocolade

Koffie → koekje

Laptop → snoepen

Na het avondeten → iets zoets

Stressmoment → snacken

Je brein heeft deze twee gebeurtenissen aan elkaar gekoppeld. Probeer daarom niet alleen het eten weg te laten, maar vervang de gewoonte door een nieuwe gezondere gewoonte.

Bijvoorbeeld:

TV → kop thee

Koffie → even naar buiten

Laptop → elk uur even rechtstaan en bewegen

Na het avondeten → tanden poetsen

Stressmoment → 5 minuten wandelen



03

BRENG STRUCTUUR IN JE EETMOMENTEN

Wanneer je druk bezig bent, stel je een maaltijd soms uit of eet je snel iets tussendoor. Voor je het weet, heb je uren niets gegeten, je middagmaal overgeslaan en krijg je plots sterke honger of zin in snelle snacks.

Probeer daarom wat meer structuur in je dag te brengen. Plan je hoofdmaaltijden en voorzie indien nodig een bewust tussendoortje. Zo voorkom je dat je pas gaat eten wanneer je al erg veel honger hebt. Ook tijdens het werken helpt het om bewust pauze te nemen. Eet niet gedachteloos achter je laptop of tijdens het werken, maar maak van eten een apart moment.

Zo merk je beter wat en hoeveel je eet.

Stress is een slechte raadgever. Wanneer je veel stress ervaart, maakt je lichaam meer cortisol aan. Dit stresshormoon kan je eetlust beïnvloeden en je drang naar zoete of energierijke voeding versterken.

Daarnaast grijpen we op stressvolle momenten vaak automatisch naar eten: een koekje tijdens het werken, chocolade na een moeilijke dag of iets zoets wanneer we ons gespannen voelen. Niet omdat we echt honger hebben, maar omdat eten even voor comfort, ontspanning of afleiding zorgt.

Probeer daarom bij een snackmoment even stil te staan: Heb ik echt honger, of heb ik vooral behoefte aan rust, troost of ontspanning?

Het doel is niet om alle stress uit je leven te bannen, maar om te voorkomen dat eten je automatische reactie op stress wordt.

Bouw daarom eerst een korte pauze in: drink een glas water of thee, ga even naar buiten, wandel vijf minuten of haal een paar keer rustig adem.

Door je stress-snackmomenten te leren herkennen, krijg je meer controle over je reactie en kun je bewuster kiezen of je die snack op dat moment écht nodig hebt.



04

LEER JE STRESS-SNACKMOMENT HERKENNEN



05

MAAK VAN VOLDOENDE DRINKEN EEN VASTE GEWOONTE

Drink steeds voldoende water gespreid over de dag. Goesting of snackdrang wordt vaak verward met een dorstgevoel. Een echt dorstgevoel treed vaak ook pas op als je al uitgedroogd bent. Wanneer je druk bezig bent, vergeet je gemakkelijk te drinken. Wacht daarom niet tot je veel dorst hebt, maar maak van drinken een vaste gewoonte doorheen je dag.

Koppel drinken aan momenten die sowieso plaatsvinden.

Bijvoorbeeld: een glas water bij het opstaan, iets drinken bij elke maaltijd en een fles water binnen handbereik tijdens het werken.

Water blijft de beste basis, maar je kunt afwisselen met bruiswater, thee of koffie zonder suiker.

Let wel: probeer echte honger niet weg te drinken. Heb je kort na een maaltijd alweer honger? Kijk dan ook eens naar de samenstelling van je maaltijd. Bevatte die voldoende eiwitten, vezels en andere verzadigende voedingsmiddelen?



06

MAAK ONGEPLAND SNACKEN MINDER AUTOMATISCH

Wat voortdurend zichtbaar en binnen handbereik ligt, is moeilijker te negeren en doet je er telkens aan herinneren.

Maak van je omgeving daarom je bondgenoot. Je hoeft niet telkens opnieuw op je wilskracht te rekenen. Hoe minder vaak je met de verleiding geconfronteerd wordt, hoe minder vaak je een keuze hoeft te maken.

Een open pak koekjes op het aanrecht of een snoeppot naast je werkplek kan ervoor zorgen dat je iets neemt zonder dat je echt honger hebt.

Maak het jezelf daarom gemakkelijker: richt je omgeving zo in dat de gezonde keuze de makkelijkste keuze wordt. Verhoog de drempel voor jezelf door het snoepgoed wat verder op te bergen. Leg het bijvoorbeeld in de garage in plaats van in de woonkamer of keukenkast. Dan moet je al terug opstaan en je huis door, wat jou de tijd geeft om even na te denken of je het wel echt zou doen?



07

KOOP BEWUST NIET OP VOORRAAD

Wat je niet in huis hebt, kan je op een moeilijk moment ook niet zomaar nemen. Een grote voorraad koekjes, chocolade of chips maakt het makkelijker om impulsief te snacken, simpelweg omdat het beschikbaar is.

Dat betekent niet dat je nooit meer iets lekkers in huis mag hebben. Het gaat er vooral om dat je bewuster kiest wat én hoeveel je koopt. Koop daarom liever een kleine verpakking of één product dat je écht lekker vindt, in plaats van verschillende soorten snoep en snacks “voor het geval dat” in voorraad te hebben.

Zo creëer je automatisch een extra drempel tussen “ik heb er zin in” en “ik eet het”.

Concrete afspraak voor je volgende winkelbezoek:

Ga met een boodschappenlijstje naar de winkel en kies vooraf welke snack je wilt kopen én in welke hoeveelheid. Zo neem je die beslissing op een rustig moment, in plaats van wanneer de snackdrang toeslaat.

Voel je plots de drang om iets te snacken terwijl je eigenlijk geen echte honger hebt? Reageer er dan niet meteen op. Geef jezelf eerst een kort moment om te ontdekken of de trek vanzelf weer afneemt.

Snackdrang kan gekoppeld zijn aan bepaalde momenten of gevoelens, zoals verveling, stress, vermoeidheid of gewoonte. Wanneer je telkens automatisch iets eet zodra die drang ontstaat, wordt die koppeling steeds sterker.

Probeer daarom bewust een andere reactie aan je snackdrang te koppelen. Stel je beslissing 10 minuten uit.

Voel je de drang opkomen? Kies dan eerst één korte activiteit:

- maak een wandeling van 5 à 10 minuten;
- ga even naar buiten;
- bel of stuur iemand een berichtje;
- zet een kop thee;
- ruim iets kleins op;
- doe een korte ademhalings- of ontspanningsoefening;
- verander even van omgeving.

Vraag jezelf na 10 minuten opnieuw:

“Heb ik nog steeds zin om te snacken? En heb ik eigenlijk honger?”

Het doel is niet om jezelf eten te verbieden. Je creëert gewoon tijd tussen de impuls en je reactie, zodat je bewuster kunt beslissen.

Door voor afleiding te zorgen leer je een andere koppeling te maken tussen je drang naar een snack en hoe je er mee omgaat. Als je deze koppeling vaak genoeg maakt, zal je dus makkelijker kunnen weerstaan. Dit zal er voor zorgen dat je gelukshormoon aanmaakt en je een beter en gezonder gevoel krijgt.



08

DOORBREEK DE SNACKDRANG MET EEN ANDERE ACTIE



09

MAAK DUIDELIJKE AFSPRAKEN MET JEZELF

“Ik ga minder snoepen” klinkt als een goed voornemen, maar het is te vaag. Wanneer mag je dan wel iets nemen? Hoeveel? En wat doe je wanneer de trek plots opkomt? Nooit meer chocolade, koekjes of chips eten is voor de meeste mensen niet nodig. Een alles-of-nietsmentaliteit kan er juist voor zorgen dat één koekje verandert in: “Nu heb ik het toch verpest, dus kan ik evengoed verder eten.”

Verbied jezelf niet alles. Je altijd alles ontszeggen hoeft daarom ook niet maar wees eerlijk en duidelijk met jezelf over wanneer je wel en wanneer je niet snackt.

Maak daarom vooraf een paar concrete afspraken met jezelf. Niet om alles te verbieden, maar om van automatisch snacken naar bewust kiezen te gaan. Bepaal bijvoorbeeld op voorhand wanneer, wat en hoeveel je wilt snacken. Denk aan afspraken zoals:

- “Ik eet geen snacks rechtstreeks uit de verpakking, maar leg mijn portie eerst op een bordje.”
- “Als ik 's avonds chocolade wil, kies ik vooraf mijn portie en berg ik de rest weer op.”
- “Wanneer ik tussen de maaltijden trek krijg, check ik eerst of ik echt honger heb.”
- “Wanneer ik uit verveling wil eten, wacht ik eerst 10 minuten en doe ik iets anders.”
- “Ik kies bewust voor iets lekkers en geniet ervan, zonder schuldgevoel.”

Het doel is dus niet “ik mag niet snacken”, maar: “Als ik snack, wil ik dat bewust doen en niet uit automatisme.”

Maak ook een duidelijke afspraak over wat je kan doen als je trek krijgt.

Noteer deze afspraken zodat je jezelf kan herinneren aan jouw goede voornemen.



10 ZORG DAT JE EEN BETER ALTERNATIEF IN HUIS HEBT

Wanneer je honger of zin in iets lekkers krijgt, grijp je meestal naar wat snel en gemakkelijk beschikbaar is. Zorg er daarom voor dat je thuis altijd een paar bewust gekozen alternatieven hebt.

Denk bijvoorbeeld aan:

- een stuk fruit met een handje ongezouten noten;
- yoghurt of skyr met wat fruit;
- een zaden- of linzen cracker met beleg;
- snackgroenten met hummus;
- een gekookt eitje;
- een kleine portie noten;
- een stukje pure chocolade (80% of meer cacao),...

Het hoeft niet altijd de “perfect gezonde” keuze te zijn. Belangrijker is dat je kiest voor iets waar je bewust van geniet en dat past bij je honger op dat moment.

Heb je echt honger? Kies dan bij voorkeur iets dat goed verzadigt, bijvoorbeeld een combinatie van eiwitten en/of vezels. Heb je vooral zin in iets lekkers? Dan mag daar ook bewust ruimte voor zijn.



PLAN TO DO LIST

Yess!! En nu is het aan jou om met deze tips aan de slag te gaan! Om jou hierbij nog wat extra te helpen, kan je op de volgende paginas oefeningen vinden die horen bij elk van de voorgaande 10 stappen. Vul deze zeker eens in. Zo krijg je zelf ook nog beter inzicht in jouw snackgedrag en wat je er kan aan doen! Veel succes!

#1 Hou gedurende 3 dagen je snackmomenten bij.

Noteer telkens:

- ☐ Hoe laat is het?
- ☐ Wat wil je eten?
- ☐ Heb je lichamelijke honger?
- ☐ Wat heb je tijdens je vorige maaltijd gegeten?
- ☐ Wat ben je op dat moment aan het doen?
- ☐ Hoe voel je je: moe, gestrest, verveeld, verdrietig...?
- ☐ Hoe sterk is je trek van 0 tot 10?



PLAN TO DO LIST

#2 Kies 1 gewoonte die jij deze week wilt veranderen

Mijn typische snackmoment:

Mijn nieuwe gewoonte:



PLAN TO DO LIST

#3 Neem elke ochtend 1 minuut en plan je eetmomenten voor die dag.

Vul voor vandaag in:

- Ontbijt: uur
- Lunch: uur
- Tussendoortje indien nodig: uur
- Avondmaal: uur

Zet vervolgens een alarm 10 minuten vóór je lunch. Wanneer het alarm afgaat, rond je je werk af en neem je bewust pauze.

Extra afspraak: eet je lunch aan tafel en niet achter je laptop, in de auto of terwijl je verder werkt.



PLAN TO DO LIST

#4 Maak onderscheid tussen honger en emotionele trek

Gebruik daarom de HALT-check wanneer je plots zin krijgt om te snacken.

Ben ik:

H – Hungry: heb ik echt honger?

A – Angry/Anxious: ben ik boos, gespannen of gestrest?

L – Lonely: voel ik me alleen of heb ik behoefte aan contact?

T – Tired: ben ik eigenlijk gewoon moe?

Is het geen honger?

Vraag jezelf dan:

“Wat heb ik op dit moment écht nodig?”

Misschien is dat geen chocolade, maar rust, afleiding, beweging of even contact met iemand.



PLAN TO DO LIST

#5 Maak drinken vandaag zichtbaar én meetbaar

1. Vul 's morgens een fles water en zet die op een plaats waar je ze ziet.
2. Spreek met jezelf af wanneer je de fles wilt leegdrinken.
3. Vul ze opnieuw indien nodig.

Mijn concrete afspraak:

Vandaag drink ik glazen/flessen water.

Om mezelf eraan te herinneren, zet ik mijn waterfles:

.....

Mijn vaste drinkmomenten zijn:

.....

Tip: merk je dat je regelmatig naar de keuken loopt voor een snack?

Gebruik dat moment als nieuwe trigger: “Eerst check ik: heb ik honger, dorst of gewoon zin in iets?” Zo werk je tegelijk aan voldoende drinken én bewuster snackgedrag.



PLAN TO DO LIST

#6 Doe een 5-minuten snackscan van je omgeving

Loop door je keuken, woonkamer én werkplek en stel jezelf drie vragen:

1. Welke snacks liggen bij mij zichtbaar?
2. Welke snacks liggen zo gemakkelijk dat ik ze automatisch neem?
3. Wat kan ik verplaatsen, opbergen

Dit haal ik vandaag uit het zicht:

.....

Dit zet ik juist zichtbaar of binnen handbereik:

.....

Extra uitdaging: kies één plek in huis waar je voortaan je snacks bewaart, in plaats van ze op verschillende plaatsen binnen handbereik te hebben.



PLAN TO DO LIST

#7 Doe de voorraadcheck

Open vandaag je voorraadkast en kijk welke snacks je standaard in huis hebt.

Vul in:

Deze snacks heb ik bijna altijd in voorraad:

.....

Deze snack neem ik vaak zonder echte honger:

.....

Dit ga ik voortaan minder of niet meer op voorraad kopen:

.....

Als ik wél iets lekkers koop, kies ik bewust voor:

.....



PLAN TO DO LIST

#8 Maak je persoonlijke afleidingsplan

Bedenk nu 3 dingen die jij kunt doen wanneer snackdrang opkomt. Zo
hoef je op het moeilijke moment niet meer na te denken.

Als ik zin krijg om te snacken zonder echte honger, dan kies ik eerst één
van deze acties:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Wanneer ik deze week snackdrang voel, stel ik het snacken eerst 10
minuten uit en doe ik één activiteit van mijn lijstje. Daarna beslis ik
opnieuw.

Zo creëer je het nieuwe patroon:

Snackdrang → 10 minuten pauze → andere activiteit → opnieuw voelen →
bewust kiezen



PLAN TO DO LIST

#9 Maak 3 persoonlijke snackafspraken

Denk na over de momenten waarop het bij jou meestal moeilijk loopt en vul deze zinnen aan:

1. Wanneer ik écht honger heb tussen de maaltijden, dan:

.....

2. Wanneer ik zin heb om te eten zonder honger, dan:

.....

3. Wanneer ik bewust iets lekkers wil eten, dan:

.....

Mijn belangrijkste afspraak voor deze week

Kies nu één afspraak waarmee je de komende 7 dagen aan de slag gaat:

Deze week ga ik:

.....

Maak het klein en haalbaar. Eén afspraak die je daadwerkelijk uitvoert, is waardevoller dan vijf goede voornemens die je niet volhoudt.



PLAN TO DO LIST

#10 Maak je persoonlijke snacklijst

Kies vandaag 3 tussendoortjes die jij lekker vindt én gemakkelijk in huis kunt hebben:

1. Mijn snelle optie:

.....

2. Mijn verzadigende optie bij echte honger:

.....

3. Mijn bewuste genietmoment:

.....

Zet deze drie producten op je volgende boodschappenlijstje en zorg dat ze makkelijker beschikbaar zijn dan de snacks waar je automatisch naar grijpt.

Zo hoef je op een moeilijk snackmoment niet meer te bedenken “Wat zal ik nemen?” — je hebt je keuze vooraf al gemakkelijker gemaakt.



DANKJEWEL DAT JIJ DIT E-BOOK HEBT GEDOWNLOAD EN GELEZEN!

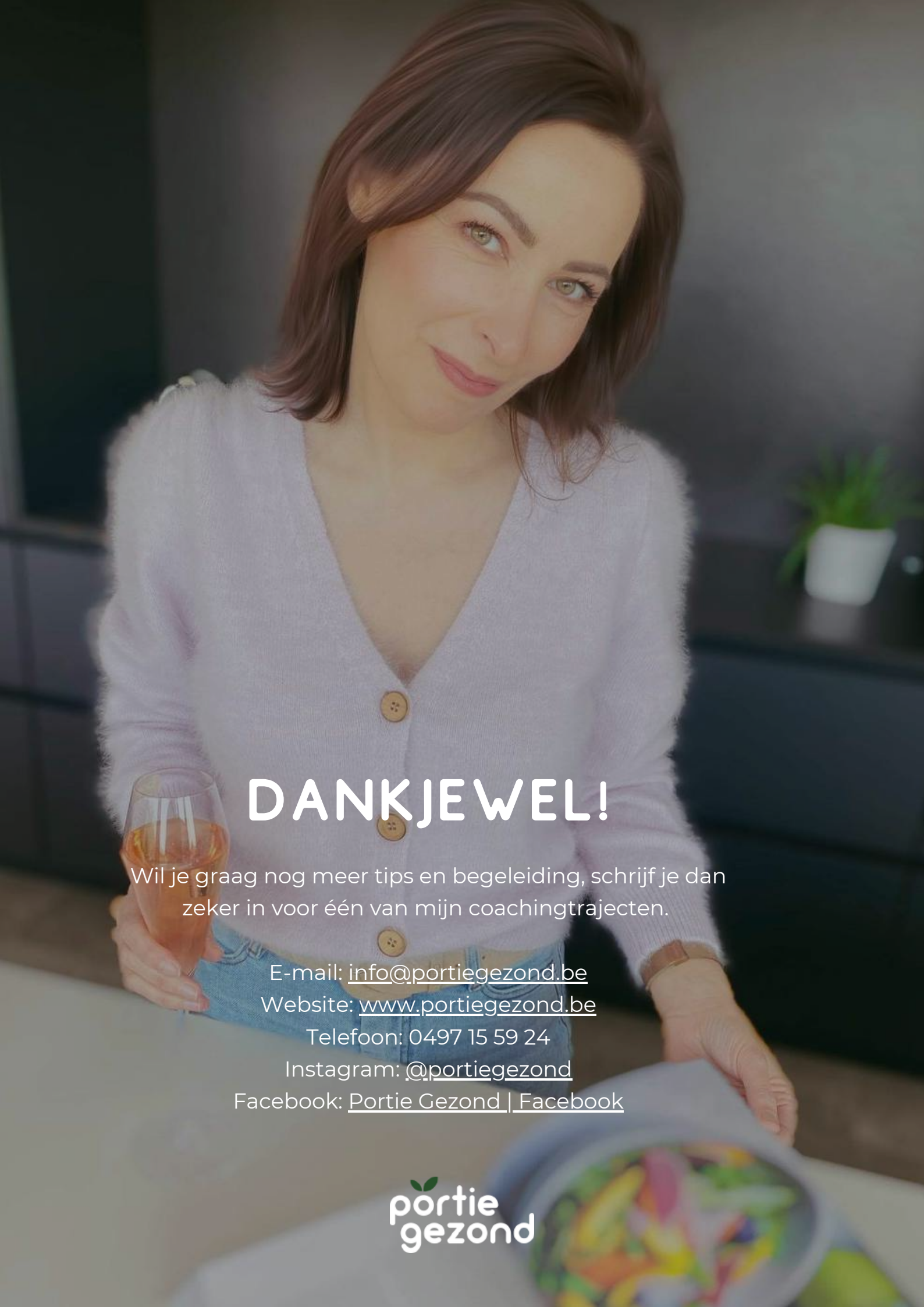
Wil jij ook werken aan een gezonder lichaam, van binnenuit? Met de juiste voeding kan je jouw lichaam op een mooie manier ondersteunen. Maar soms is er meer nodig dan alleen gezonder eten of bewuster snacken.

Heb je last van energiedips, een onrustige bloedsuikerspiegel, hormonale klachten of andere gezondheidsklachten? Dan kijk ik graag samen met jou naar de mogelijke oorzaken en wat jouw lichaam nodig heeft om weer in balans te komen. Als voedingsdeskundige, diëtiste en orthomoleculair nutritionist help ik je om verder te kijken dan alleen de symptomen. Daarbij kijken we naar jouw voedingspatroon, leefstijl en persoonlijke situatie.

Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen?

Plan een gratis kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek bespreken we jouw vragen, wensen en doelen en bekijken we welk begeleidingstraject eventueel bij jou past.

PLAN JOUW GRATIS
KENNISMAKINGSGESPREK



DANKJEWEL!

Wil je graag nog meer tips en begeleiding, schrijf je dan zeker in voor één van mijn coachingtrajecten.

E-mail: info@portiegezond.be

Website: www.portiegezond.be

Telefoon: 0497 15 59 24

Instagram: [@portiegezond](https://www.instagram.com/portiegezond)

Facebook: [Portie Gezond](https://www.facebook.com/PortieGezond) | [Facebook](https://www.facebook.com/PortieGezond)

The logo for 'portie gezond' features the word 'portie' in a lowercase, sans-serif font, with a small green leaf icon above the 'i'. Below it, the word 'gezond' is written in a similar lowercase, sans-serif font.