



E-book Voedingsleer

Hoofdstuk

Voeding en Afvallen *“Die eet en die eet niet”*

Voeding

Afvallen begint met voeding. Het hele leven begint eigenlijk met voeding. Het eerste wat een baby doet is het zoeken naar de tepel voor de oh zo belangrijke moedermelk. Maar wie weet tegenwoordig nog wat hij of zij in zijn mond stopt? Wat zijn de voedingsstoffen eigenlijk, en wat doen ze? In dit hoofdstuk geven we je eerst een inleiding in voedingsleer. Voedingsleer is een wetenschappelijk discipline dat zich bezig houdt met voeding en alles wat hiermee te maken heeft. Van diëtisten tot doktoren, er zijn heel veel mensen in de medische wereld die met voeding te maken krijgen en de invloed van voeding op gezondheid.

Voedingsleer onderscheidt verschillende voedingsstoffen, waar iedereen wel eens van gehoord heeft, namelijk:

- eiwitten
- koolhydraten
- vetten
- vitaminen
- mineralen
- water

Eiwitten

Eiwitten leveren calorieën en aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen. Een ander woord voor eiwit is “proteïne”. Bijna alle voedingsmiddelen bevat eiwit, ook de plantaardige producten.

Er zijn 22 verschillende aminozuren, hiervan kan het lichaam er 13 zelf maken. De andere 9 moet het lichaam binnenkrijgen via de voeding. Deze 9 aminozuren worden essentiële aminozuren genoemd. Daarnaast zijn er 6 aminozuren 'semi-essentieel', wat betekent dat het lichaam deze in sommige omstandigheden (zoals sommige aandoeningen of ziekten) niet of niet voldoende kan aanmaken. Dan is aanvulling via de voeding nodig.

Volwassenen bestaan gemiddeld uit 12 kilo eiwit. Eiwitten zijn nodig voor reparaties aan lichaamscellen en de aanmaak van nieuwe cellen. Je raakt elke dag zeer veel cellen kwijt, denk maar eens aan je haren die uitvallen, of nagels, of de huid schilfers. Zonder eiwit kunnen we deze niet meer aangroeien. Eiwit is vooral belangrijk voor je spier-ontwikkeling. Naast de aanmaak en reparatie van cellen, speelt eiwit ook een rol in de bloedvoorziening, zenuwen en hormoonhuishouding.

Eiwitten leveren energie, ongeveer 4 kilocalorieën per gram. Het lichaam kan aminozuren uit eiwit omzetten in glucose. Dat gebeurt vooral als je lichaam te weinig glucose heeft, bijvoorbeeld na een lange tijd vasten of als je erg weinig koolhydraten binnenkrijgt. Als je meer eiwit eet dan je lichaam nodig heeft, worden de overtollige aminozuren gewoon uitgeplast. Het werkt wel belastend voor je nieren.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn belangrijk voor de energie. Ze zijn een belangrijke bron van energie, want wie gezond eet haalt tussen de 40 en 70% van de energie uit koolhydraten.

Koolhydraten kun je indelen in verteerbare en niet-verteerbare koolhydraten. Veteerbare koolhydraten zijn zetmeel en suikers. Deze kan het lichaam opnemen en omzetten in glucose. Niet-verteerbare koolhydraten zijn vezels, deze zijn nodig voor een goede darmwerking. Daarnaast kun je koolhydraten in delen als enkelvoudig en meervoudig, afhankelijk van de hoeveelheid moleculen waaruit het bestaat.

Er kan maar weinig glucose in het lichaam worden opgeslagen. Daarom worden de koolhydraten die je binnenkrijgt vooral verbrand. Als je te veel koolhydraten eet en als je daarnaast meer calorieën binnenkrijgt dan dat je verbruikt, slaat het lichaam vooral het vet uit de voeding op. Een gezonde eter verbruikt de calorieën die hij binnenkrijgt. Dit is een stabiele energiebalans. Glucose wordt dan maar voor een heel klein deel omgezet in vet. Koolhydraten geven het lichaam energie, vooral voor de hersenen en de rode bloedcellen is dit erg belangrijk. De hersenen kunnen niet zonder glucose. Daarnaast geven koolhydraten energie aan spierweefsel, nieren en melkklieren. Suiker, een koolhydraat, geeft smaak aan het eten.

Vetten

Vet levert per gram 9 kilocalorieën. Vet wordt in het lichaam als brandstof gebruikt en als drager van de vitamines A, D en E. Er bestaan verschillende soorten vetzuren die in te delen zijn in onverzadigd en verzadigd vet. Onverzadigd vet kan weer verder onderverdeeld worden in enkelvoudig en meervoudig. Onverzadigd vet heeft een positief effect op het cholesterol. Omega-3 is ook een vetzuur, te vinden in vis. Dit verlaagd de kans op hart- en vaatziekten. Omega-3 speelt een belangrijke rol bij de hersenontwikkeling en het gezichtsvermogen van ongeboren baby's.

Men kent ook essentiële vetzuren, het lichaam kan niet zonder deze. Daarom wordt de minimale behoefte aan vet vastgesteld. Minimaal 20 procent van de totale energie moet uit vetten komen. Dus 20% van alle kilocalorieën die je binnenkrijgt, moet bestaan uit vetten. De bovengrens ligt op maximaal 40%. Voor iemand die (neiging tot) overgewicht heeft is deze maximale grens 35%. Voor een gemiddelde Nederlandse man (die weinig beweegt) komt dit neer op ongeveer 100 gram vet per dag, voor de vrouw circa 80 gram.

Vitaminen

Voor de gezondheid en de groei en ontwikkeling zijn vitamines onmisbaar. Ze zijn in het begin van de 20ste eeuw ontdekt en werden toen vitamines genoemd. Het woord 'vita' betekent in het latijn 'leven'. Vitamines zijn zo genoemd, vanwege hun vermogen om ziekten te voorkomen. Ze leveren geen energie zoals koolhydraten, vetten en eiwitten. Het lichaam kan de meeste vitamines niet zelf aanmaken. Daarom kunnen alle vitamines als essentieel worden beschouwd. In Nederland komen vitaminetekorten bijna niet voor. Wel hebben sommige groepen mensen extra vitamines nodig.

Er zijn 13 stoffen die de naam vitamine hebben, dat zijn de vitamines A, C, D, E, K en 8 soorten vitamine B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, foliumzuur (B11) en B12). Er zijn stoffen waarvan geclaimd wordt dat ze vitamines zijn, maar officieel horen ze niet bij de vitamines. Een voorbeeld zijn vitamine B15 en B17. Daarnaast bestaat er bijvoorbeeld PQQ, die als 'nieuwe vitamine' werd aangekondigd. Het blijkt essentieel te zijn voor bepaalde micro-organismen en muizen, maar waarschijnlijk hebben mensen geen PQQ nodig. Vitamine-F slaat op de essentiële vetzuren. Hiermee wordt bedoeld dat ze belangrijk zijn en net zo gezond als vitamines. Maar officieel behoren essentiële vetzuren niet bij de vitamines.

Vitamines kunnen worden ingedeeld in vetoplosbare vitamines en in water oplosbare vitamines. De meeste vitamines, kan het lichaam niet of nauwelijks opslaan. Het teveel aan vitamines die men binnenkrijgt wordt dan ook gewoon uitgescheiden. De meeste mensen hebben geen vitaminepillen nodig, want ze krijgen al voldoende binnen via het eten. Soms zijn supplementen wel nodig, bijvoorbeeld foliumzuur (B11) voor vrouwen die

zwanger willen worden, zwanger zijn of borstvoeding geven. Ouderen met een maaginfectie of die maagzuurremmers gebruiken, kunnen extra B12 slikken omdat deze beter wordt opgenomen dan de B12 in hun voeding.

Antioxidanten

Een verzamelnaam die vaak gebruikt wordt in de voedingswereld is 'antioxidanten'. Stoffen als vitamine E en C, sporenelementen zoals seleen en andere stoffen aanwezig in groente en fruit worden hiertoe gerekend. Deze stoffen kunnen helpen tegen beschadigingen van cellen en daarmee – mogelijk – kanker en hart- en vaatziekten helpen voorkomen. Er is echter geen wetenschappelijk bewijs hiervoor. Wel is aangetoond dat vitamine C en E en seleen in het lichaam een antioxidant werking hebben. Antioxidanten worden ook gebruikt als conserveermiddel, te herkennen aan de E-nummers.

Oxidatie – waar het woord antioxidant van afgeleid is – is een proces waarbij zogenaamde vrije radicalen lichaamscellen beschadigen. Het proces is vergelijkbaar met roesten.

Oxidatie treed bijvoorbeeld op wanneer zuurstof bij een geschildte appel komt. De appel wordt bruin door oxidatie. Als je de appel echter besprenkeld met citroensap wordt de appel niet bruin. Dit komt omdat citroensap onder andere het antioxidant vitamine C bevat.

Oxidatie is een normaal proces. De antioxidanten die je via gezond eten binnenkrijgt dragen eraan bij dat de vrije radicalen (de agressieve stoffen die schade aan cellen en weefsels veroorzaken) onschadelijk worden gemaakt. Vrije radicalen ontstaan bij bijvoorbeeld roken, zonnen en bij bepaalde ziekten, maar ook door de normale stofwisseling. Het lichaam gebruikt zelf vrije radicalen om bijvoorbeeld bacteriën onschadelijk te maken. Oxidatie ontstaat als de eigen antioxidant capaciteit van het lichaam te kort schiet. Hoe nuttig of schadelijk vrije radicalen zijn, is dus van meerdere factoren afhankelijk. Er is wetenschappelijk nog te weinig onderzoek naar gedaan.

Mineralen (en sporenelementen)

Mineralen lijken op vitamines, ze zijn net zoals vitamines nodig voor een goede gezondheid en een normale groei en ontwikkeling. En net zoals vitamines leveren ze geen energie.

Mineralen komen voor in bijvoorbeeld gesteenten. Planten en dieren nemen deze mineralen op, zodat ze in onze voeding terecht komen. Er wordt onderscheid gemaakt tussen mineralen en sporenelementen. Dat heeft alleen te maken met de hoeveelheid die het lichaam dagelijks nodig heeft. Van sporenelementen – de naam zegt het al – is maar een klein spoortje van nodig voor onze dagelijkse hoeveelheid.

Mineralen zijn: calcium, chloor, fosfor, kalium, natrium en magnesium. Sporenelementen zijn: chroom, fluoride, ijzer, jodium, koper, mangaan, molybdeen, seleen en zink.

Natrium, kalium en chloor worden ook wel elektrolyten genoemd. Ze komen in alle voedingsmiddelen voor en je hebt eigenlijk nooit een tekort aan deze mineralen. Alleen wanneer je vochtbalans in de war is (bijvoorbeeld bij diarree, zweten of nierproblemen) kan het nodig zijn om extra supplementen te gebruiken.

Natrium een onderdeel van zout. Voor zout geldt een maximale inneming (advieswaarde) van 6 gram. Voor natrium staat deze op maximaal 2,4 gram.

De meeste mensen hebben geen extra mineralen nodig, want ze krijgen voldoende binnen via de voeding. Een mineraal wat soms extra ingenomen moet worden is ijzer bij bijvoorbeeld bloedarmoede. Sommige medicijn gebruikers hebben ook extra mineralen nodig. Dat komt omdat sommige medicijnen invloed hebben op de stofwisseling of de werking van mineralen.

Te veel mineralen kan in sommige gevallen schadelijk zijn! Neem dus géén extra mineralen onder het motto: beter te veel dan te weinig. Een tekort aan mineralen kan alleen worden vastgesteld door bloedonderzoek. Door gevarieerd en gezond te eten krijg je voldoende mineralen en sporenelementen binnen.

Water

Water is een eerste levensbehoefte, zonder water overleeft een gemiddeld mens drie dagen. Hierbij telt niet alleen water uit de kraan of bronwater mee, alle soorten dranken voldoen aan de waterbehoefte. Verstandig is om te kiezen voor dranken zonder toegevoegde suikers. Ook is alcohol geen goed idee. Het advies is 1,5 liter per dag.

Schijf van Vijf

De schijf van vijf is bedacht door het Voorlichtingsbureau voor de voeding in Nederland, en overheidsorgaan dat in 2000 opging in het Voedingscentrum. De schijf van vijf heeft behalve vijf groepen voedingsmiddelen ook vijf aanbevelingen:

- Eet gevarieerd
- Eet niet te veel
- Gebruik minder verzadigd vet
- Eet volop groente, fruit en brood
- Ga veilig met voedsel om.

De vijf groepen zijn:

1. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
Bron van: koolhydraten, eiwitten, vezels, vitamine B en mineralen
2. Groente en fruit
Bron van: vitamines (vit. C en foliumzuur), mineralen (kalium) en vezels
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
Bron van: eiwitten, mineralen (ijzer, calcium), vitamine B en visvetzuren (omega-3)
4. Vetten en olie
Bron van: vitamine A, D en E en essentiële vetten
5. Dranken (geen alcohol)
Belangrijk vanwege de vochtbehoefte (water)!

Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten

Deze groep voedingsmiddelen helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, vitamine-B, calcium en ijzer. De koolhydraten leveren energie en de vezels zorgen voor een voldaan gevoel. Tevens zorgen de vezels, die vooral in peulvruchten zit, voor een goede stoelgang. Varieer zo veel mogelijk tussen de verschillende soorten vezelrijke producten, kies vooral de volkoren producten en de bruine broodsoorten.

Groente en fruit

Alle soorten tellen mee, zowel vers als uit blik, diepvries, puree of smoothies. In groente en fruit zitten vitamine A en C, foliumzuur, vezels en kalium. Door elke dag voldoende groenten en fruit te eten verklein je de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Ze helpen ook de bloeddruk te verbeteren en bevatten relatief weinig calorieën. De vezels zorgen voor een voldaan gevoel en zo helpen ze je op gewicht te blijven. Groente en fruit uit blik bevatten ongeveer evenveel vitamines, maar groente en fruit in sappen, sauzen en smoothies hebben vaak minder voedingsstoffen en tellen dus maar voor maximaal de helft mee, zelfs als je er meer van gebruikt.

Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers

Vlees en vleesvervangers leveren onder meer eiwitten. Deze zijn nodig voor de aanmaak van cellen en dan vooral voor de spieren. Melk en melkproducten leveren naast eiwitten ook veel calcium, dat belangrijk is voor je botten. Vlees bevat ook ijzer dat je nodig hebt om bloedarmoede te voorkomen. Het eten van vis verkleint de kans op hart- en

vaatziekten door de omega-3 visvetzuren. Verder bevat deze groep vitamine-B. Varieer ook binnen deze groep, kies vooral voor magere varianten omdat hier minder verzadigd vet in zit. Pas op met eieren, daar zit veel cholesterol in. Drie eieren per week is prima, maar houdt het ook daarbij.

Vetten en olie

Vetten en olie gebruik je bij het besmeren van je brood en bij het bereiden van maaltijden. Hierin zitten vitamine A, D en E en essentiële vetten. Vet geeft energie een onverzadigd vet verkleint de kans op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet is goed voor je cholesterol. Vitamine A gebruikt het lichaam voor de aanmaak van je huid, een goede werking van je ogen en voor de groei en weerstand. Vitamine D is belangrijk voor je botten en de goede werking van cellen.

Kies producten die zo min mogelijk verzadigd vet bevatten, dat zijn vooral de zachte soorten zoals halvarine, vloeibaar bak- en braadvet uit een knijpfles en alle soorten olie.

Dranken

Water is gezond, maar ook alle andere dranken (behalve alcohol) tellen mee. Drinken is nodig voor je vochtbalans. Aangezien je lichaam elke dag vocht verliest via de urine en zweet, is het nodig dit aan te vullen. Vocht helpt ook bij de opname van voedingsstoffen in de darm. Kies voor dranken met minder dan 30 kilocalorieën, wees matig met zoetstoffen.

Energiebalans

De hoeveelheid energie die een voedingsproduct levert hangt af van de hoeveelheid vetten, eiwitten en koolhydraten in het product zitten. Ook alcohol levert energie. Water, vitamines en mineralen hebben geen calorieën, vezels slechts een beetje.

Voor het gewicht maakt het niet uit welk product, of welke voedingsstof, de calorieën levert. Voor het hongergevoel telt het wel, sommige voedingsstoffen geven meer een verzadigd gevoel dan anderen, omdat het lichaam ze anders verwerkt.

Vezels leveren geen energie, omdat ze geen calorieën bevatten, maar zorgen wel voor een verzadigd gevoel. In eerste instantie gebruikt het lichaam de koolhydraten die hij binnenkrijgt als energiebron, daarna gaat het over op vetten. Vet geeft niet zo snel een verzadigd gevoel, maar verzadigt wel voor langere tijd.

Een energiebalans betekent dat de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft in evenwicht moet zijn met de hoeveelheid energie die het lichaam binnenkrijgt. Wordt er te veel gegeten en/of te weinig actief geleefd, dan ontstaat er een teveel aan binnengekegen energie. Dat wordt opgeslagen in lichaamsvet. Krijgt men minder energie binnen dan wat het lichaam nodig heeft, dan wordt het lichaamsvet gebruikt en zal men afvallen.

Hoeveel energie je nodig hebt is afhankelijk van een aantal factoren, namelijk je geslacht, lengte, leeftijd, gewicht en levensstijl. Met levensstijl bedoelen we of je een actief leven leidt en veel sport of bijvoorbeeld een kantoorbaan hebt en weinig beweegt.

Het lichaam geeft zelf aan of het energie nodig heeft en maakt daarbij gebruik van de zintuigen. Het hongergevoel wordt bevredigd door smaak, geur, textuur en aanblik van voedsel. Naarmate men minder energie nodig heeft werken deze signalen niet zo goed meer en kan er een positieve energiebalans ontstaan (meer energie binnenkrijgen dan nodig).

Hoeveel men eet wordt ook bepaald door diverse factoren, zoals: gewenning, hoeveelheid eten aanwezig, tijdstip, gezelschap, levensstijl en gevoel. Dit noemt men aangeleerd gedrag, een extreem voorbeeld hiervan is anorexia waar het hongergevoel totaal wordt genegeerd. Ook mensen die op hun gewicht letten, regelen de eetlust bewust in plaats van op het hongergevoel te letten.

Afvallen

Soms is het erg verleidelijk om op een ongezonde manier flink af te vallen om een gezond gewicht te bereiken. Iedereen heeft wel eens gehoord van crash-diëten en het jojo-effect, maar wat is dit nu eigenlijk? In dit hoofdstuk wordt uit de doeken gedaan waarom crash-diëten niet zo'n goed idee is en waar het jojo-effect vandaan komt. Maar ook komt een gezond "dieet" aan het bod en waar men op kan letten.

Vreemd genoeg komt het er op neer dat géén dieet vaak een betere manier is om af te vallen. Met een dieet krijg je een structuur aangeboden wat je wel en niet mag eten, met als resultaat dat je snel afvalt. Dat lijkt fantastisch natuurlijk, maar meestal krijg je alle kilo's weer terug (of nog meer) als je met het dieet stopt. Dit komt omdat het niet een kwestie is van diëten, maar van het aanpassen van je voedingspatroon. Je zou het kunnen zien als een levenslang dieet waar je na een aanpassingsperiode nauwelijks merkt dat je "dieet".

Om te begrijpen waarom je je voedingspatroon om moet gooien om op je streefgewicht te komen en te blijven, moeten we eerst even kijken naar enkele basisprincipes van vetverbranding.

Basisprincipes van vetverbranding

In de prehistorie wisten mensen nog niet hoe ze voedsel moesten bewaren. Ze waren constant bezig met het verzamelen van voedsel door te jagen en bessen en zo te plukken. Als ze dan eenmaal het voedsel hadden, moest het meteen opgegeten worden. Hierdoor konden ze hun voedsel in hun lichaam bewaren in de vorm van vet. In tijden van voedseltekort, in de wintermaanden, konden ze dat opgeslagen vet omzetten in energie. Dit was de enige manier waarop ze konden overleven. Daarnaast hadden vrouwen extra vet nodig om kinderen te kunnen baren en voor hen te zorgen.

Hoewel ons leven sinds de prehistorie een enorme vlucht heeft genomen, blijft dit basisprincipe van kracht in ons lichaam. Iedereen wordt geboren met een aantal vetcellen. Dit aantal is genetisch bepaald. Mensen die 'aanleg hebben om dik te worden' hebben waarschijnlijk erg succesvolle voorvaders gehad die beter konden overleven en daarom ook meer nakomelingen kregen.

Helaas kun je deze vetcellen niet kwijtraken, je kunt er alleen maar meer bij krijgen (aantal is afhankelijk van je dieet). Ook de verworven vetcellen kun je niet kwijtraken. Dit betekent niet dat afvallen onmogelijk is! Je valt niet af omdat je vetcellen kwijtraakt, je valt af als je vetcellen krimpen. Wanneer je afvalt, krimpen je vetcellen als leeggelopen ballonnen in elkaar.

Even tussendoor, wat zijn calorieën nou precies?

Wanneer je met voeding en afvallen bezig bent, kom je vaak de term 'calorie' of kcal (kilocalorie) tegen. Het is in feite een oude term in de natuurkunde die bij voeding nog steeds gebruikt wordt. Tegenwoordig komt de kJ (kilo joule) meer voor (een correctere natuurkundige term), maar de meeste mensen rekenen bij voeding nog steeds in calorie. Eén calorie komt overeen met de hoeveelheid warmte die nodig is om één gram (1 ml) water één graad Celsius te verwarmen. Om makkelijker te rekenen wordt de kcal gebruikt. Dit is de hoeveelheid warmte die nodig is om één kilogram (1 liter) water één graad Celsius te verwarmen. In de voedingsindustrie wordt calorie en kcal vaak door elkaar gehaald. Hoewel één kcal duizend calorieën lijkt te betekenen, hebben ze het bij kcal over

een andere soort calorie, waardoor 1 calorie weer overeenkomt met 1 kcal. Juist is echter te spreken over kcal.

Verder over vetverbranding...

Het is natuurlijk niet verstandig om veel vet te eten als je probeert de vetcellen 'leeg te laten lopen'. Een goed 'dieet', oftewel eetpatroon is dus vet-arm. Om af te vallen heb je daarnaast calorieën-vermindering nodig, speciaal het percentage calorieën uit vet moet omlaag. Dit bereik je door je voedingspatroon aan te passen en meer te bewegen.

Het is niet gezond om meteen al het vet af te zweren en je calorieën per dag drastisch te verlagen. Je lichaam heeft een bepaalde hoeveelheid vet gewoon nodig. Daarnaast is het belangrijk om voldoende eiwitten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en sporenelementen. De zogenoemde 'aanbevolen dagelijkse hoeveelheid' die je op veel producten tegenkomt.

Een dieet waarbij je té weinig calorieën tot je neemt, helpt wel om snel af te vallen, maar op lange termijn valt men weer terug op het oude gewicht (het bekende jojo-effect). Dat komt doordat mensen genetisch zijn beschermd tegen uithongering. Tijdens langdurig voedseltekort zal het lichaam je stofwisseling vertragen en minder energie (lees: vet) verbranden, zodat we het kunnen overleven.

Een gedeelte van de hersenen, de hypothalamus genoemd, regelt dit overlevingsinstinct. De hersenen bepalen een punt waarop het gewicht moet zijn om zich comfortabel te voelen. Zodra het gewicht onder dit punt komt (doordat je afvalt), gaat het lichaam in 'overlevingsmodus' omdat je hersenen denken dat we verhongeren. Dit punt wordt onder andere bepaald door je voedselpatroon. Als je langdurig te veel hebt gegeten, dan ligt dat punt hoog. Misschien zelfs hoger dan wat gezond genoemd wordt.

Bij crash-diëten eet je (tijdelijk) erg weinig, met zo weinig mogelijk calorieën. Je valt dan snel af, totdat je op dat punt aankomt. Dan gaan je hersenen je lichaam beschermen en stagneert het gewichtsverlies. Je stofwisseling vertraagd namelijk om zoveel mogelijk energie te kunnen bewaren, je verbrandt dus minder vet. Het lichaam gaat zagezegd zuinig aan doen. Doordat je stofwisseling vertraagd, krijg je honger en door honger ga je weer meer eten (vaak ook nog de verkeerde dingen).

Hierdoor kom je in een razend snel tempo vaak alle verloren kilo's weer aan. Dit komt omdat je lichaam gaat hamsteren. Je lichaam wil per se dat punt waarop het zich comfortabel voelt weer halen en vaak gaat het er dan overheen om zich voor te bereiden op de volgende 'magere periode'.

Mensen die crash-diëten gaan vaak jojo-en en komen zo in een vicieuze cirkel terecht. Snel afvallen, alles weer aankomen (vaak ietsje meer), snel afvallen, alles weer erbij aankomen enzovoort. Dit is – begrijpelijk – niet erg gezond en vaak nogal frustrerend en funest voor je zelfvertrouwen.

Een goed 'dieet'

Hoe kun je dat overlevingsinstinct omzeilen? Hoe kun je compenseren voor de vertraagde stofwisseling? Het antwoord is dat je niet *minder* moet gaan eten, maar dat u de *balans* van uw voedingspatroon moet veranderen. Minder vet eten betekend niet dat je in het totaal minder moet eten. Je zult het aantal calorieën moeten verminderen – een absolute

voorwaarde om af te vallen – maar belangrijker is dat je speciaal het percentage calorieën die je binnenkrijgt uit vetten vermindert.

Zo raakt je lichaam niet in paniek en denkt het niet dat het verhongert. Het vertraagd dus niet je stofwisseling, waardoor je dus wel blijft afvallen, zonder honger gevoel. Je vermindert de hoeveelheid vet en vervangt die hoeveelheid met goede, calorie-arme, vezelrijke plantaardige producten. Hierdoor fop je de hersenen, omdat het toch de hoeveelheid voeding binnenkrijgt die het nodig heeft.

Het is zelfs zo dat je waarschijnlijk méér kunt gaan eten en je ook meer voldaan voelt wanneer je minder calorieën en vetten tot je neemt. Plantaardige voedingsmiddelen (met veel vezels) verteren namelijk langzamer in je maag waardoor je dus langer een vol gevoel houdt. Daardoor krijg je minder snel 'lekkere trek', waardoor je verleid kunt worden tot het nuttigen van snacks. Daarnaast zijn plantaardige voedingsmiddelen rijk in vitamines, mineralen, sporenelementen, koolhydraten en eiwitten voor de nodige energie en spier-opbouw. Dit zorgt ervoor dat je lichaam overtollig vet kan verbranden.

De aanbevolen hoeveelheid calorieën voor vrouwen zijn 2000 Kcal./dag en voor mannen 2500 Kcal./dag. Als men veel sport gaat deze hoeveelheid omhoog (hoe meer je sport, hoe meer je nodig hebt). De meeste diëtisten bevelen aan om dit aantal per dag terug te brengen tot 1500 voor vrouwen en 2000 bij mannen. Gezonder is het echter om 1800 Kcal./dag voor vrouwen en 2300 Kcal./dag voor mannen aan te houden. Hierdoor val je langzamer af, maar uiteindelijk behoudt je het streefgewicht en voorkom je het jojo-effect.

Gezond afvallen duurt nu eenmaal langer. Verlies je geduld niet en probeer niet meer dan ongeveer één kilo per twee weken af te vallen! Houdt in je achterhoofd dat een dalend lichaamsgewicht en op je streefgewicht blijven belangrijker is dan hoe snel je afvalt. Verlies de moed niet!

Voedingsproducten die je helpen af te vallen

Er zijn een heleboel voedingsproducten waardoor je niet aankomt en er zijn er een flink aantal die ook nog eens helpen vet te verbranden! Niet alleen voegen ze geen vet toe aan je voedingspatroon, maar verminderen de lekkere trek, verhogen het metabolisme en houden je voldaan.

Appels

Het is niet voor niets dat de zin “Snoep verstandig, eet een appel!” zo'n bekende uitspraak is. Appels hebben de reputatie dat ze erg gezond zijn. Een appel zorgt ervoor dat je bloeddruk verlaagd en de hoeveelheid cholesterol in je bloed vermindert. Daarnaast helpen ze vet te verbranden.

Dit komt doordat ze je bloedsuikerspiegel (tot op een veilig niveau) verhogen en langer op peil houden waardoor je langer voldaan blijft. Daarnaast zijn ze een van de beste bronnen van vezels. Vezels, met name de oplosbare vezels, voorkomen honger door de suikerspiegel in balans te houden.

Een gemiddelde appel bevat slechts 81 kCal en bevat geen natrium, verzadigde vetten of cholesterol.

Volkorenbrood

Brood heeft een slechte reputatie op dieet-gebied, maar dat heeft brood echt niet verdiend. Het is niet het brood wat dik maakt, het is wat je erop doet dat de boosdoener is. Als je dit niet geloofd dan bedenk je dit: één gram vet bevat 9 kCal ten opzichte van één gram

koolhydraten (waar brood vooral uit bestaat) met 4 kCal.

Brood, een natuurlijke bron van vezels en koolhydraten is dus oké binnen je voedingspatroon.

Daarbij moet wel opgemerkt worden dat hoe donkerder het brood (meer volkoren), hoe gezonder. Wit brood vult minder goed (waardoor men meer gaat eten).

Door de vezels in het brood (hoe 'zwarter' het brood – roggebrood bijvoorbeeld – hoe beter) houdt men een volstaan gevoel waardoor men minder trek krijgt in andere (vette) producten. Een gemiddelde boterham volkorenbrood bevat slechts 60 tot 79 kCal. Het bevat complexe koolhydraten welke de beste bron is van energie die je je lichaam kunt bieden en een verrassende hoeveelheid proteïnen.

Koffie

Misschien niet het eerste waar je aan denkt, maar dat koffie helpt bij afvallen is eigenlijk wel logisch. Zoals bekend is koffie een stimulerend middel. In feite versnelt koffie het metabolisme, waardoor vet sneller verbrandt wordt. Natuurlijk moet je de koffie niet verzuipen in melk en suiker. Het beste is magere melk en liefst géén suiker. Pas er wel op dat je niet té veel koffie per dag drinkt. Te veel koffie kan leiden tot nervositeit en slapeloosheid.

Grapefruit

Grapefruit is van oudsher een bekend dieet-product. Dit komt omdat grapefruit en grapefruitsap helpt vet te verbranden en cholesterol op te lossen. Het is verder vetvrij, heeft een laag natrium-gehalte en is rijk aan vitamine C.

Grapefruit is gezond want het helpt ook aderverkalking en hartaandoeningen te voorkomen. Men moet wel oppassen, want mensen met deze gezondheidsproblemen hebben vaak medicijnen die niet samen mogen gaan met grapefruit(sap). Dit komt doordat het stofje in de grapefruit dat cholesterol oplost soms de werkzame stoffen in medicijnen te niet doet.

Grapefruit het liefst niet bestrooien met suiker, dat is natuurlijk niet de bedoeling. Een alternatief kan kaneel zijn.

Pittige mosterd

Een theelepeltje kruidige, pittige mosterd versnelt het metabolisme vergelijkbaar met een kopje koffie. Het kan elke dag gebruikt worden en versnelt het metabolisme tot wel 20 tot 25 procent en dat voor enkele uren. Dat komt overeen met een extra 45 kCal./dag per 700 kCal./dag. Het werkt dus verbijsterend goed. Veel Aziatische, Indische en Mexicaanse recepten gebruiken pittige mosterd, dus het kan een idee zijn je in deze keukens te verdiepen.

Spaanse peper

Pepers vallen in dezelfde categorie als pittige mosterd en het werkt op dezelfde manier. Door pepers te eten wordt je lichaamstemperatuur verhoogt (je metabolisme versneld) wat resulteert in een verhoogde vetverbranding. Dat het zweet je uitbreekt is dus goed voor je lichaamsgewicht. Er is niet veel nodig om dit effect te bereiken. De meeste salsa gerechten gebruiken Spaanse pepers en die hoeveelheid is al genoeg. Daarnaast bevatten pepers verrassend veel vitamine A en C, calcium, fosfor, ijzer en magnesium en vezels. Ze zijn vetvrij, hebben een laag natriumgehalte en slechts 24 kCal. per kopje gehakte pepers.

Aardappels

Grapje zeker? Nee, aardappels hebben dezelfde 'vetmakende' reputatie als brood. En dit klopt niet. Het is een uitstekend product met slechts 0,6 Kcal per gram of ongeveer 85

kCal per aardappel (vergelijk dat eens met een gemiddelde appel van 81 kCal). Het heeft veel vezels en kalium. Daarnaast zijn ze erg gezond omdat ze beschermen tegen beroertes, hartaandoeningen en cholesterolverlagend werken. Belangrijk is natuurlijk de bereidingswijze en de eventuele saus die je er op doet. Gebruik geen boter of melk, maar probeer bijvoorbeeld eens yoghurt.

Rijst

In 1930 was er een dieet, het rijst-dieet, dat gebaseerd was op rijst. In het begin van het dieet is rijst echt het hoofdbestanddeel van je hele voeding en later mix je daar fruit en groente bij. Het resultaat is een verbazingwekkend gewichtsverlies en je wordt er gezonder van. Onderzoek heeft aangetoond dat dit dieet weldadig werkt bij nierproblemen en hoge bloeddruk tegengaat.

Een kopje rijst (150 gram) bevat ongeveer 178 kCal – ongeveer een derde deel van de calorieën die je in een gelijke hoeveelheid rundvlees of kaas. Daarbij: zilvervliesrijst is beter dan de witte rijst.

Soep

Soep is goed voor je! En dan niet de blikken of zakken uit de winkel, maar ouderwetse, eigengemaakte soep. Soep vult je maag op een gezonde manier, zonder dat je er van bijkomt. Natuurlijk moet je wel opletten op welke soep je maakt. Crème-soepen, rundvlees of soep gebaseerd op varkensvlees zijn niet de beste keuzes. Je kunt beter kiezen voor kippensoep (20 kCal. per 100 ml)

Spinazie

Popeye is er bekend om geworden, maar van spinazie wordt je niet alleen sterk, je verlaagd er ook je cholesterol mee en verhoogd je metabolisme waardoor je meer vet verbrandt. Daarnaast is het rijk aan ijzer en vitamine C en E.

Tofoe

Zoals veel Aziatische voedingsmiddelen is ook tofoe erg gezond. Het is gemaakt van soja en je kan het overal mee combineren. Daarnaast bevat het calcium en ijzer. Het verhoogd je metabolisme en verlaagd je cholesterol. Het bevat slechts 112 kCal per 100 gram (één portie is ongeveer 40 gram).

Bonen

Plantaardig voedsel op zijn best, bonen hebben weinig vet maar veel proteïne, veel kalium, maar weinig natrium. Plantaardige proteïne is niet volwaardig, dit betekend dat je er iets bij moet doen om het volwaardig te maken. Een goede keuze is iets volkoren, zoals rijst, gerst, tarwe of mais om zo voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Zo krijg je net zo'n goede proteïne als van vlees binnen, maar dan met maar een heel klein beetje vet.

Onderzoek heeft tevens aangetoond dat regelmatig bonen eten de cholesterol behoorlijk kan verlagen.

Om het probleem van gasvorming door het eten van bonen zoveel mogelijk te voorkomen, kun je het volgende doen: eerst de bonen goed afwassen en daarna in een pan doen. Daar doe je kokend water overheen en laat de pan vier uur staan. Na deze vier uur moet je alle bonen die boven drijven weg doen en de overige bonen met vers water koken. De bonen die het meeste gasvorming veroorzaken heb je hiermee weg gedaan.

Bessen

Bessen is het perfecte zoethoudertje, omdat ze natuurlijke suikers bevatten die je zoete trek stillen. Ze hebben sowieso weinig calorieën en doordat ze genoeg vezels bevatten,

neem je ook nog eens minder calorieën op. Ze zijn een rijke bron aan kalium die je bloeddruk onder controle houden. Aardbeien hebben slechts 45 kCal per kopje en zwarte bessen 74 kCal per kopje. Je kunt dus gerust kiezen voor je favoriete soort.

Broccoli

Broccoli heeft erg weinig calorieën, met slechts 44 kCal per kopje gekookte broccoli. Daarnaast heeft het erg veel voedingsstoffen die je nodig hebt en verlaagd de kans op kanker. Het bevat geen vet, een veel vezels, vitamine C en calcium. Wanneer je broccoli gaat kopen, let dan even op de kleur. De roosjes moeten een diep groene kleur hebben en geen spootje geel. De stammen moeten stevig zijn, anders zijn ze uitgedroogd.

Kool

Een kopje gekookte kool (witte kool, rode kool, spitskool, enz.) bevat nog minder calorieën dan een kopje gekookte broccoli, namelijk slechts 33 kCal! Het maakt voor de voedingswaarde niet uit of je het kookt of niet, het blijft alle voedingsstoffen bevatten. Mensen die veel kool eten hebben de minste kans op dikke darm-kanker en worden over het algemeen ouder.

Wortelen

Geen enkele lijst van gezonde voedingsstoffen zou compleet zijn zonder worteltjes. Een gemiddelde wortel bevat ongeveer 55 kCal. De oranje kleur, carotine, is een sterke anti-kanker voedingsstof, beter bekend als provitamine-A. Provitamine-A is ook goed voor je ogen.

Kip

Van de vlees soorten heeft kip de minste calorieën. Daarnaast is het een bron van proteïne, ijzer en zink. Om het vlees mals te houden, maar met zo min mogelijk vet, kun je het beste het vel pas na het bereiden er af halen.

Vis

Vis wordt al eeuwenlang als zeer gezond gezien en dat is het ook. Daarnaast heeft het ook weinig calorieën, zelfs de vette soorten! Bekend zijn de gezondheidseigenschappen van visolie. In vis zit olie dat het bloed verdunt, bloeddruk en cholesterol verlaagd en zo het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk vermindert. Mensen met stijve of ontstoken gewrichten (zoals bij reuma en artritis) gebruiken dagelijks visolie supplementen om de pijn te verzachten.

Kiwi

Fruit is erg gezond, dat is bekend. De kiwi heeft slechts 46 kCal en kan erg lang bewaard worden in de koelkast. De harige vrucht is een vitamine-C bom en bevat ook veel kalium (goed voor je bloeddruk).

Sla

Veel mensen denken dat sla niet erg veel voedingswaarde heeft, maar het is een belangrijk element in je voedingspatroon. Rauwe sla bevat ongeveer 10 kCal per kopje en daarmee vult het dus goed zonder dat je veel calorieën binnenkrijgt. Ook zit er verrassend veel vitamine C in. Er zijn een heleboel sla-soorten te koop, dus het hoeft niet te vervelen.

Meloenen

Als een van de rijkste bronnen aan vezels, zijn meloenen een goede aanvulling. Alle soorten hebben weinig calorieën en zijn erg rijk aan vitamine A en C en kalium.

Uien

Uien zijn perfect om je voeding op smaak mee te brengen. Naast dat ze calorie-arm zijn, verdunnen ze het bloed, verlagen de cholesterolgehalte en helpen allergieën te voorkomen. Ze zijn dus – naast gewoon lekker – ook heel erg gezond.

Pasta

(Volkoren) pasta doet het erg goed in je dieet. Gekookte pasta (zonder saus) heeft slechts 155 kCal per kopje en is rijk aan mineralen (magnesium, ijzer, fosfor, koper, zink en mangaan).

Tomaten

Een gemiddelde tomaat bevat ongeveer 25 kCal. Ze zijn vetarm en vezelrijk. Daarnaast bevatten ze veel kalium. Ook tomaten verlagen het risico op kanker. Naast gewone tomaten, kun je ook kiezen voor de gepureerde tomaten of gekookte tomaten. Ze zijn erg goed in sausen en soepen, zonder hun voedingsstoffen te verliezen. Zelfs spaghetti-saus met tomaten werken vet-verbrandend. Dus pasta met tomatensaus is echt geen probleem!

Kalkoen

Dit typische Amerikaanse gerecht is net zo goed voor je gewicht als kip. Veel mensen zijn zich niet bewust wat je allemaal met kalkoen kan doen. Bijna elke vleessoort kun je door kalkoen vervangen. Denk eens aan hamburgers van kalkoen, spaghetti-saus met kalkoen of kalkoengehakt! Omdat kalkoen weinig vet bevat, moet je aan sommige gerechten vulling toevoegen om de goede structuur te krijgen.

Het wordt steeds bekender in Nederland, dus je hoeft niet meer speciaalzaken af voor kalkoen. Kijk gewoon eens in het vlees vak van je supermarkt.

Yoghurt

Zoals alle melkproducten is yoghurt een goede bron van calcium en proteïne.

Melkproducten zijn een vereiste in je voedingspatroon en yoghurt – speciaal de magere yoghurt – is een goed product met ongeveer 140 kCal per kop.

Yoghurt is vooral goed als ontbijt product met een stuk fruit en/of muesli of cornflakes. Je kunt het ook gebruiken in sausen, als vulling of zelfs op de boterham. Het kan de zware melkproducten (zoals room of volle melk) in behoorlijk veel gerechten vervangen waardoor je het calorie-armer en vet-armer maakt.

Er bestaan vele soorten yoghurt, de meeste zijn aangevuld met fruit en suiker. Voor je gewicht en je dieet kun je het beste de gewone, vetvrije of magere yoghurt kopen en zelf het fruit toevoegen. Stroop of jam maakt yoghurt op een gezonde manier zoeter.

Tot slot

Zoals met alle obsessies is het niet erg gezond om de hele tijd alleen maar met je gewicht bezig te zijn. Afvallen moet geen obsessie worden! Het is heus niet erg om af en toe te 'zondigen' en een gebakje bij de koffie te nemen. Je zult merken dat als je gezonde voeding in huis neemt, je voedingspatroon aanpast, je minder trek in ongezonde dingen zult hebben dan bij een conventioneel dieet. Dit wil niet zeggen dat alle diëten slecht zijn, maar het is belangrijk dat je beseft dat je niet zomaar kunt stoppen met een dieet als je op je streefgewicht bent. Kies een dieet wat bij je past, of maak zelf een dieet door gezonde voeding (met het 'ik kies bewust' logo) en bovenstaande voeding. En belangrijk: alles met mate!