

Voeding Les 4: Waarom krijgen we overgewicht van “gewoon” eten

Onze voeding bestaat hoofdzakelijk uit vetten, koolhydraten en eiwitten.

Vetten en eiwitten zijn voornamelijk de bouwstoffen van ons lichaam en indien nodig kunnen ze ook als brandstof worden gebruikt. Koolhydraten kunnen alleen als brandstof worden gebruikt. De meeste mensen denken dat de vetten de grootste boosdoeners in onze voeding zijn. Ongezonde vetten kunnen inderdaad een nadelige invloed hebben op onze gezondheid, waarover later meer. Dat ze de grootste bedreiging zijn blijkt echter uit geen enkel wetenschappelijk onderzoek. De meeste onderzoeken wijzen echter wel naar de bewerkte koolhydraten oftewel de suikers die vaak onder een schuilnaam aan producten zijn toegevoegd.

Als we via de voeding brandstof (koolhydraten) binnenkrijgen zal een deel direct worden gebruikt als brandstof. Deze brandstof is nodig om ons van energie te voorzien voor het bewegen en de lichamelijke processen zoals ademen, het kloppen van het hart, de voedselvertering en om de temperatuur van ons lichaam op een constant peil te houden. In verhouding gaat 80% van de energie naar de lichamelijke processen en 20% hebben we nodig om dagelijks te werken, te sporten en te bewegen.

De energie die niet direct wordt gebruikt wordt eerst opgeslagen als snel beschikbare reservebrandstof (glycogeen) in een buffer in onze spieren en in de lever. Met deze energievoorraad kunnen we makkelijk 24 uur voorruit. Deze buffer heeft maar een beperkte opslagcapaciteit. Wanneer deze buffer vol raakt zal de overgebleven energievoorraad (suikers/koolhydraten) worden opgeslagen als vet in onze vetcellen. Deze vetcellen zitten vooral onder de huid en in de buik en billen. Het dikker worden van de buik en de billen is dus het voller raken van deze tweede buffer met overvloedige energie. Maar ook hier zit een limiet in de opslagcapaciteit. Zitten deze vetcellen vol dan zal het vet worden opgeslagen in de organen. Dit komt vaak voor in de lever, het hart en de alvleesklier. Hierdoor ontstaat een vervetting van deze organen en gaan ze slechter functioneren. Omdat het lichaam moeite krijgt met het opslaan van het energie overschot zal er een verhoogde energievoorraad in het bloed blijven rondcirculeren. Dit kunnen we uiteindelijk meten want we meten een verhoogde hoeveelheid bloedsuiker (glucose) in het bloed en er is dan sprake van een (beginnende) suikerziekte. Je begint hierdoor bloedsuiker (glucose) via de urine uit te plassen om het maar uit het lichaam te verwijderen.

Het komt tijdens dit proces er op neer dat het lichaam er alles aan zal doen om onze bloedsuiker waarden binnen gezonde grenzen (<7) te houden en de schadelijke overschotten eruit te halen. Deze overschotten worden vervolgens ergens anders opgeslagen. Voor overvloedige energie (bloedsuikers) gebeurt dit in de vorm van vet. Als de buffers vol zitten plassen we het zelfs uit.

Dit is de vereenvoudigde uitleg hoe er geleidelijk een stofwisselingsstoornis ontstaat met een verhoogde kans op onze welvaartsziekten zoals overgewicht, ontstekingen, suikerziekte, auto-immuunziekten, kanker. Dit verklaart ook waarom suikerziekte vaak samengaat met andere aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, verstoorde cholesterolwaarden en overgewicht.

Begrijp je deze uitleg? Je voedingspatroon veranderen wordt makkelijker als je begrijpt wat de oorzaak is waardoor we steeds zwaarder en dikker worden. Als je de oorzaak begrijpt wordt het logischer en makkelijker om het te veranderen.

Hoe nu terug?

Het goede nieuws is dat veel patiënten nog geheel of gedeeltelijk kunnen herstellen door uit deze vicieuze energie overschot cirkel te komen. Op nummer één staat leefstijl om dit te bereiken. Begrip van voeding speelt hierin natuurlijk een belangrijke rol.

We beginnen dan achteraan. We weten dat er een overschot aan energie in het lichaam circuleert (bloedsuiker). Het lichaam zal continue deze energie (via het hormoon insuline) proberen uit het bloed te halen en naar de lichaamscellen of de buffers (vetcellen) te verplaatsen. Dit is eenrichtingsverkeer. Zolang dit hormoon in het bloed aanwezig is kun je dus ook geen energie (lees vet) uit deze buffers halen om het te verbranden! Om af te vallen moet je jou lichaam een kans geven om deze overtollige energie uit de buffers te halen en te verbranden! Omdat het insuline hormoon dit tegenwerkt moet de hoeveelheid van dit hormoon in het bloed laag genoeg zijn.

Hiervoor kun je drie methodes inzetten.

1. Te beginnen met de inname hoeveelheid van energie. Door de energie inname terug te brengen naar het niveau dat je per dag nodig hebt creëer je minder overschotten die in de buffers moeten worden opgeslagen. Dit heeft te maken met wat je eet, hoeveel je eet, hoe vaak je eet en hoeveel energie je per dag nodig hebt. Producten met veel toegevoegde suikers leveren overschotten aan energie die je lichaam op zal slaan als vet. Dit heb je voor jezelf in kaart gebracht.
2. Als tweede moet je het lichaam de kans geven om vetbuffers leeg te maken en dat kan alleen als er een bepaalde periode geen grote hoeveelheden insuline en in je bloed aanwezig zijn. De insuline spiegel is hoog nadat je hebt gegeten (maaltijd, snack, snoep), zeker bij producten met toegevoegde suikers, ook wel snelle suikers genoemd. Hoe vaak je dus eet bepaalt ook hoeveel insuline er in je bloed blijft circuleren. Het is dus ook van belang om naar het aantal keren per dag te kijken dat je eet. Dit heb je ook in kaart gebracht.
3. Het in balans brengen van de energie die je inneemt en de energie die je dagelijks verbruikt. Iemand met een zittend beroep heeft minder energie nodig als een sporter die natuurlijk meer energie verbruikt. Een standaard hoeveelheid zoals 2500 kCal per dag gaat dus niet meer op.

Conclusie

Afvallen met behulp van bewegen kan alleen als de energie inname niet te groot is en er gedurende langere tijd geen insuline in het bloed aanwezig is zodat je vet uit de buffers kunt gaan verbranden.

Voorgaande informatie heb je al een keer kunnen ervaren door één of meerdere dagen suikervrij te drinken en door een dag niets te eten tussen het ontbijt en de lunch.

Met deze informatie kun je eens nadenken over jouw dagelijkse manier van eten.

Ook deze week is er een uitdaging. Groenten en fruit bevatten veel stofjes die ons beschermen tegen allerlei ziekte. Door simpelweg minimaal twee stuks fruit per dag te eten kun je hier al een gunstige invloed op uitoefenen.

Maak voor jezelf een plan hoe en wanneer je deze twee stuks fruit gaat eten. Welk fruit heeft je voorkeur en probeer af te wisselen en te combineren. Is het mogelijk om een ontbijt of lunch geheel of gedeeltelijk met fruit in te vullen? Kan je fruit als een gezonde snack tussendoor gaan gebruiken?

Maak weer een actieplan bij dit doel.

Hoe ziet je plan eruit zodat er minimaal 70% kans van slagen is?

Wat zijn de valkuilen?

Wat is het alternatief als er zich een valkuil voordoet?

Tip: Het is goed om regelmatig eraan herinnerd te worden waarvoor je dit allemaal doet. Een hulpmiddel kan zijn om hiervoor iets zichtbaars aan te schaffen waardoor je makkelijk aan je doel wordt herinnerd. Dit kan een foto (van vroeger) zijn of een sieraad. Beloon jezelf voor je inspanning! Elke verbetering die je hebt bereikt heb je aan jezelf te danken. Zoek eens naar een echte beloning en neem niet alleen maar genoegen met de tevredenheid over je bereikte succes! Heb je geen idee, zoek dan eens op internet naar iets wat je inspireert of iemand die je voorbeeld zou kunnen zijn en bewaar deze voorbeelden zichtbaar op je telefoon of computer. Wees zelf een voorbeeld!