

Voeding Les 6: De vetten

Het is belangrijk dat wij het oordeel over vet in voeding gaan veranderen.

Door misleidende voorlichting, met name door de voedsel industrie, is er een angst voor vetten ontstaan. Het gevolg is dat door het weghalen van vetten (de lightproducten) er overall suikers voor de smaak aan toe worden gevoegd. Nog nooit in de geschiedenis van de mensheid zijn er hierdoor zoveel mensen met overgewicht, diabetes, kanker en obesitas. Nog nooit is er op deze schaal ook al overgewicht, prediabetes, kanker en obesitas bij kinderen zichtbaar. Alle onderzoeken wijzen hierbij naar onze leefstijl waarbij we tot nu toe vooral proberen de gevolgen te onderdrukken met medicatie. Gelukkig kunnen veel symptomen van deze ziektes met medicijnen onder controle worden gehouden maar genezen doen deze medicijnen ons niet. Hierdoor krijgt een grote groep mensen voor een lange periode te maken met een chronische aandoening.

De gevolgen van de suikerconsumptie zijn al uitgebreid besproken. Nu een vereenvoudigde uitleg over vetten. Vetten zijn een essentiële bouwstof voor ons lichaam. Alle cellen in ons lichaam bevatten een celwand die is gemaakt van vetten. Onze hersenen bestaan voor een groot gedeelte uit vetten. Als we het over de vetten hebben spreken we vaak over de omega-6 en omega-3 vetzuren. Omega 6 vetzuren zijn nodig om een ontsteking te veroorzaken. Omega 3 vetzuren zijn nodig om een ontsteking te remmen. Bijvoorbeeld, zonder omega-3 is het gevaarlijker koorts te krijgen omdat je de ontsteking daarna niet kunt remmen. Het zou dan zelfs dodelijk kunnen zijn. Omdat we te maken krijgen met allerlei stoffen, zoals virussen en bacteriën, die ons lichaam binnen dringen hebben we natuurlijk ook Omega 6 vetzuren nodig om dit via een ontstekingsreactie te bestrijden. De Omega 3 vetzuren zorgen daarna dat deze ontsteking weer zal stoppen (samen met vitamine D).

In de westerse voeding is het Omega 6 vetzuur over vertegenwoordigd. Met name in producten met verzadigde vetzuren. Een goede verhouding zou zijn om zes maal zoveel omega 6 binnen te krijgen als omega 3 (verhouding 6:1). In onze huidige voeding zit gemiddeld zeventien maal zoveel omega 6 als omega 3 (verhouding 17:1). Het is dus niet vreemd dat dit gevolgen heeft voor de bestrijding van infecties en ontstekingen. Door het tekort aan Omega 3 kan er een lichte ontsteking ontstaan wanneer er een indringer in ons lichaam verschijnt. Het immuunsysteem reageert dan met een langdurige ontsteking. Dit is een ontstekingsreactie zonder koorts die meestal langdurig in het bloed aanwezig blijft. Hiermee zorg je ervoor dat de ziekteverwekkers zich minder goed kunnen vermenigvuldigen maar wel aanwezig blijven. Er ontstaat hierdoor een chronische ontsteking met het risico dat de ontsteking zich ook tegen het eigen lichaam kan richten. Ziektes als Chron, Collitus ulcerosa, reumatische aandoeningen, ontstekingen in de vaatwand met atherosclerose kunnen hierdoor worden veroorzaakt. Zorg dus voor een goede verhouding tussen de Omega 3 en Omega 6 vetzuren.

Keuzes maken in onze voeding moeten we dagelijks doen. Daarbij moeten we ook rekening houden met bijkomende zaken zoals cultuur, geld, (familie) gewoontes en onze overtuigingen.

Waar loop jij op dit moment het meeste tegen aan en beperkt jou in het bereiken van je doel?

Welke oplossingen heb je geprobeerd en zou je nog kunnen proberen?

Vorige week heb je de uitdaging gehad om zelf een doel vast te stellen en uit te werken. De grootste uitdaging in een voedingspatroon is een gezonde avondmaaltijd en het snacken na de avondmaaltijd.

De uitdaging is om deze week één avondmaaltijd klaar te maken die de kenmerken heeft van een gezonde maaltijd. Hoe zou die er uit kunnen zien? Wat vind de rest van de familie hiervan. Probeer ook weer een slagingscore vast te stellen zodat het haalbaar wordt. Wat zijn de valkuilen en wat zijn de oplossingen als de valkuilen zich voordoen?

Wat tips:

Is het mogelijk iets aan de verhouding te doen. Meer groente en minder zetmeelproducten (aardappelen, rijst, pasta)?

De totale hoeveelheid, kleiner bord? Niet twee keer opscheppen?

Langzamer eten? Vork neerleggen? Met stokjes eten?

Vaker kip of vis en minder rood vlees?

Minder lang koken waardoor er meer vezels aanwezig blijven?

Meer verse producten in plaats van pakjes en blikjes?