



Eet voldoende

Wat je misschien niet verwacht, is toch heel reëel: door te weinig eten kun je overgewicht krijgen. Een flink percentage van mensen met obesitas zijn ondervoed! Ik hoor veel dat ze hun hele leven te horen hebben gekregen: "Eet eens wat minder, je wordt te dik". En is dat ook niet wat het gros van de mensen denkt? Gewoon even wat minder eten en dan ben je in no time weer fit en slank. Was het maar zo makkelijk...

Hieronder zal ik in het kort uitleggen hoe de link tussen te weinig eten en overgewicht ligt.

Jagers en verzamelaars

Er was eens.... Onze voorouder, lang, heel lang geleden. Die leefde van de jacht en wat de natuur te bieden had. Voor de jacht gingen ze soms uren op pad en ook voor het vinden van ander voedsel waren ze veel tijd kwijt. Er waren perioden van overvloed als bijvoorbeeld in de lente/zomer veel fruit en groenten beschikbaar was en perioden van schaarste, waarbij het onduidelijk was wanneer er weer gegeten kon worden. In periode van schaarste, heeft je lichaam een superhandig mechanisme. Wanneer je onvoldoende voeding krijgt, gaat je lichaam in de spaarstand: je spijsvertering gaat op een laag pitje, je hebt minder energie en wat je eet, wordt zoveel mogelijk opgeslagen als vet. Immers, je lichaam weet niet wanneer er een einde komt aan de periode van schaarste dus alle reserve is welkom.

Wanneer onze voorouders wel weer beschikking hadden over voldoende eten, dan namen ze het ervan 😊. Immers, ze wisten niet wanneer ze weer toegang zouden hebben tot voedsel. Eten, eten, eten en het lichaam was blij met al deze voeding en gebruikte een deel voor verhoogde energie en een deel voor vetopslag. Want, wanneer kregen ze weer zoveel te eten? Precies, dat wisten ze niet. Zie je de link al met diëten?

Misschien denk je: "Maar we leven toch niet meer in die tijd?" Inderdaad, maar onze lichamen zijn nog steeds hetzelfde gemaakt en zal bij een tekort nog hetzelfde reageren om te kunnen 'overleven'. En hadden onze voorouders toegang tot alles in de natuur, tegenwoordig hebben we altijd toegang tot alles wat in de supermarkt ligt 😞.

Wat is voldoende?

Een goede vraag.. En dat is voor iedereen verschillend (tja, sorry 😊). Ben je de hele dag actief bezig en doe je ook nog 4 keer per week fanatiek aan sport, dan heb je meer voeding nodig dan dat je de hele dag zittend doorbrengt en bijvoorbeeld 2 keer in de week rustig fietst. Je hebt in elk geval onvoldoende voeding met een paar shakes gedurende de dag of rijstwafels met smeerkaas, ik noem maar wat onderdelen van diëten.

In het algemeen kun je je maaltijden indelen met de volgende macronutriënten:

- 40% koolhydraten (volkoren producten, groenten)
- 30% eiwitten (bijv. eieren, vlees (biologisch), noten)
- 30% vetten (olijfolie, vette vis, avocado)

Ondersteuning?

Heb je ondersteuning nodig bij het samenstellen van je menu, een lichaamsanalyse te doen zodat je weet hoe je lichaam is samengesteld en vanuit daar kunt verbeteren, een O-meting van de gezondheid van je cellen met een simpele test of andere vragen. Ik help je graag.

