

Voeding Les 5: Kunnen we door sporten en voldoende bewegen afvallen?

We hebben al uit de vorige les geleerd dat we aankomen doordat we overtollige energie opslaan. Maar hoeveel energie zit er eigenlijk in ons lichaam opgeslagen? Hier een voorbeeld:

Een jongeman tussen de 17 en 25 jaar van 65 kilo heeft gemiddeld 15 gram glycogeen per kilo lichaamsgewicht dit is ongeveer één kilo glycogeen (4000 kilocalorieën) in lever en spieren, ruim voldoende voor 24 uur dagelijkse activiteiten. Deze jongeman heeft bij een vetpercentage van 13% ongeveer 8,45 kilo lichaamsvet (76.000 kilocalorieën), genoeg brandstof voor weken tot maanden.

Om af te vallen moeten we de energie uit de buffers gaan verbruiken. We moeten dus vet gaan verbranden. Dit kan als de bloedsuikers waardes afnemen zodat er ook lage insuline hoeveelheden in het bloed zitten. Zolang er te veel bloedsuiker aanwezig is hebben we een suiker energie stofwisseling als energieleverancier. Pas als er een tekort hiervan optreedt worden de buffers aangesproken en komen we geleidelijk in een vet-energie-stofwisseling. De makkelijkste manier om bloedsuiker waardes te laten dalen is om tijdelijk (4 uur) niets te eten.

Sporten en bewegen met hoge bloedsuikerwaardes zal dus geen vetverbranding veroorzaken en je valt hierdoor ook niet af. Je gebruikt de aanwezige bloedsuiker uit het bloed en de insuline houdt de afbraak van vetcellen tegen.

We hebben ook gezien dat het lichaam 70% van de benodigde energie gebruikt voor de stofwisseling (daarnaast 10% voor de voedselvertering, 15% voor beweging en 5% voor groei en herstel).

Het is hierdoor mogelijk om af te vallen zonder intensief te sporten mits je er voor zorgt dat er een lage bloedsuikerspiegel aanwezig is. Kijk maar eens naar de serie Robinson waarbij mensen 30 dagen op een eiland moeten overleven. De stofwisseling heeft wel een aantal kenmerken.

De stofwisseling is afhankelijk van:

- Geslacht, een man heeft een hogere stofwisseling als een vrouw
- Meer lichaamslengte en spiermassa zorgen voor een hogere stofwisseling
- Een hogere leeftijd geeft een tragere stofwisseling
- Hormonen, na overgang veroorzaakt tragere stofwisseling
- Meer bruin vet, zorgt voor hogere stofwisseling

Lijnen en dieetprogramma's hebben vaak een averechts effect op afvallen. Je lichaam krijgt een andere instelling van de stofwisseling namelijk: trager! Je wordt zuiniger met energie waardoor je steeds moeilijker af gaat vallen en zelfs aan kunt komen. Vraag het maar aan de ervaringsdeskundigen die lijnen.

Bewegen zorgt voor direct energie verbruik, namelijk de energie die je verbruikt tijdens het bewegen. Het zorgt ook voor indirect energieverbruik, je ruststofwisseling gaat omhoog. Bewegen en sporten is het "sleutelgedrag" voor een gezonde leefstijl. Het kost energie en het geeft energie. Het zorgt voor inspanning en het zorgt voor ontspanning.

Hormonen en overgewicht

Ons gewicht wordt voornamelijk bepaald door regelsystemen in de hersenen via het hormonale systeem. Het feit dat we honger hebben en eten of juist verzadigd zijn wordt bepaald door hormonen.

Het hongers hormoon (Ghrelina) wordt aangemaakt in het maagdarm kanaal. Koolhydraten verlagen kortdurend de hoeveelheid van dit hormoon. Vetten en eiwitten verlagen de hoeveelheid hongers hormoon veel langer. Van eiwitrijke en vette maaltijden zit je dus langer vol. Na ongeveer 20 minuten bezig te zijn met eten maakt het vetweefsel het verzadigingshormoon (Leptine) aan dat via het bloed de hersenen bereikt en dit laat ons stoppen met eten. Overgewicht is dus niet alleen een kwestie van wilskracht maar ook een hormonale kwestie.

Heb je met de afgelopen lessen al meer invloed gekregen op jou balans tussen energie opname en energie behoefte? Hoe ga je dit de komende week onder controle houden of verder verbeteren?

Omdat we iedere dag met eten te maken hebben moet je dagelijks met gezonde eetkeuzes bezig zijn. Maak daarom iedere ochtend een plan (doel) voor die dag. Houd hierbij rekening met de omstandigheden zoals tijd, geld, familie en omgeving.

Uitdaging: maak de komende week iedere ochtend een planning die voor jou ook zeker haalbaar is. Maak hierbij een keuze voor een verandering waar je deze week naast het beperken van suikerrijke frisdranken en niet eten tussen ontbijt en maaltijd makkelijk aan zou kunnen voldoen.

Is dit de invulling van de lunch of ga je bijvoorbeeld wat meer bewegen? Kies een haalbaar doel en stel je valkuilen vast. Bedenk een alternatieve oplossing voordat een valkuil ook werkelijk opspeelt.

Er kunnen altijd oorzaken voorkomen waardoor je plannen niet uit komen. Vervelend maar bedenk dat je hierdoor niet weer van voren af aan hoeft te beginnen. Kijk wat er mis is gegaan en bedenk eventueel een alternatieve oplossing mocht dit weer een keer gebeuren. Soms ligt het ook niet aan jezelf maar aan de omstandigheden waarin je per toeval in terecht bent gekomen. Hier hoeft dan geen oplossing voor te vinden. Bedenk wel dat als dezelfde valkuilen steeds opnieuw opduiken er sprake kan zijn van een patroon. Is dit een patroon wat je vooruitgang belemmert ga dan serieus aan de slag om een oplossing hiervoor te bedenken. Denk ook regelmatig waarom je dit eigenlijk allemaal doet, niet alleen om kilo's kwijt te raken maar wat is er nog belangrijker? Beloon jezelf voor je inzet en je weer een stapje dichterbij je doel bent gekomen.