

Voeding Les 7: Waarom eten we meer als dat we nodig hebben?

We leven tegenwoordig hoofdzakelijk binnenshuis. Hierdoor is de energiebehoefte lager als vroeger terwijl de energie inname door toegevoegde suikers is toegenomen.

Te hoge bloedsuikers veroorzaken steeds hogere insuline spiegels in het bloed. Receptoren die normaal reageren op dit hormoon wordt hierdoor ongevoeliger. Daarom wordt er op een bepaald moment ook extra insuline via injecties ingespoten bij suikerziekte. Diabetes is dus niet alleen een insuline tekort maar ook een insuline ongevoeligheid. Ditzelfde geldt voor het verzadigingshormoon (leptine) wat wordt aangemaakt door vetcellen. Veel vetcellen produceren meer verzadigingshormonen waardoor de receptoren ongevoeliger worden. Onze verzadigingsprikkel in de hersenen wordt hierdoor steeds minder effectief. We kunnen blijven eten omdat de rem beschadigd is.

Wat te doen als je honger hebt of zin in een snack?

Honger is een signaal vanuit de hersenen dat door een hormoon wordt veroorzaakt. We ervaren het als vervelend gevoel en willen het laten verdwijnen. Toch is hongergevoel juist een positief gevoel dat zichzelf oplost en daardoor zonder inspanning onze gezondheid verbeterd. Er bestaat ook echt een hongercentrum in de hersenen. Dit centrum ligt direct naast het dorstcentrum. Vandaar dat het drinken van een glas water vaak kan helpen bij een hongergevoel. Dit heeft twee redenen:

We drinken te weinig waardoor het dorstcentrum ook het hongercentrum prikkelt en het lijkt alsof we honger hebben terwijl we eigenlijk vooral dorst hebben.

Door het drinken dempen we het dorstcentrum dat hierdoor ook de prikkel vanuit het hongercentrum zal dempen.

Echt honger hebben we natuurlijk ook meestal niet. Het is veel vaker een zin in een snack (valkuil). Om hier minder gevoelig kun je een paar strategieën bedenken:

- Hoe kun je vermijden dat je in de situatie terechtkomt dat je zin in een snack hebt.
- Kom je in deze situatie bedenk dan een als.... dan oplossing. Dit kan een actieve afleiding zijn zoals een lichamelijke activiteit. Dit kan ook een passieve afleiding zijn zoals een gezonde snack of een glas water.
- Er zijn ook psychologische oplossingen. "Kijk" alleen eens naar je gedachte "ik heb honger" zonder hier verder iets van te vinden of mee te doen.
- Probeer eens met afleiding te werken door eens van 100 naar 0 te tellen door er steeds 7 vanaf te trekken.
- Realiseer je dat het hongergevoel het overschakelmoment is dat je van een suikerverbranding in een vetverbranding terecht komt. Het is dus een positief gevoel dat door het verbranden van overtollig vet weer zal verdwijnen. Laat het dus ook gewoon aanwezig zijn!
- Gelukkig zien we dat zowel de gevoeligheid voor insuline als voor de honger-, en verzadigingshormonen weer kan herstellen door de juiste wijzigingen aan te brengen in het voedingspatroon. Hiervoor moet je wel door de leercurve die we hebben genoemd. In fase vier zal er ook een herstel in de balans van de hormoonhuishouding plaatsvinden waardoor je doel makkelijker wordt bereikt.

Eten heeft natuurlijk ook een emotionele waarde. Voor jezelf kan eten een beloning zijn wat ook in de hersenen gelukshormonen activeert (dopamine en endorfines). Dit kan troost bieden of energie geven bij stress.

Het heeft ook een sociale waarde. Samen eten met familie en vrienden levert een beloning (in onze hersenen) op. Eten maakt deel uit van wie je bent (persoonlijkheid), bij wie je hoort (sociale status) en omgeving (prikkel om je heen die je aanzetten tot eten). Realiseer je dat dit allemaal invloed heeft op je eetgedrag, positief en negatief. Gebruik deze informatie om te achterhalen wat je sterke kanten en wat je valkuilen zijn en blijf zoeken naar een oplossing die realistisch en goed uitvoerbaar is.

Samenvattend, onze voeding bestaat uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Deze kunnen we alle drie goed gebruiken. Het gaat echter om de verhoudingen en de kwaliteit van deze voedingsmiddelen.

Bewerkte koolhydraten zijn momenteel oververtegenwoordigd in onze voeding in de vorm van suikers oftewel de snelle koolhydraten. Deze geven geen verzadigend gevoel maar wel een prikkel aan het beloningscentrum in de hersenen naast veel overtollige energie. Het beloningssysteem zorgt ervoor dat we deze voeding graag en veel eten en daar speelt de voedingsindustrie graag op in. De overtollige energie zorgt ervoor dat we vet in de buffers op gaan slaan en zwaarder worden.

De oplossing: beperk de hoeveelheid snelle suikers en zorg voor langzame koolhydraten in je voeding door bijvoorbeeld vezelrijk te eten. Producten zonder etiket (verse producten) zijn meestal een goede en eenvoudige keuze. De behoefte naar suikers dooft vanzelf uit en tot die tijd kun een gezonder alternatief bedenken als de behoefte er is om te snacken (als...dan).

Vetten zijn essentieel zoals je hebt kunnen lezen en je hoeft er dus niet bang voor te zijn. Voeding bevat vaak te veel ongezonde vetten zoals verzadigde vetzuren en transvetten. Waarom? Omdat het goedkoper is in de productie van voedsel.

De oplossing: zorg voor natuurlijke producten waardoor er voldoende omega 3 en 6 in je voeding zit in de juiste verhouding. Dit kan plantaardig maar mag ook met vleesproducten.

Eiwitten leveren weinig problemen op in onze voeding. Ben je vegetariër zorg dan voor voldoende afwisseling van plantaardige producten en verdiep je er wat meer in. Kies wat vaker voor plantaardige eiwitten en wit vlees (kip of vis). Denk hierbij ook aan dierenwelzijn en aan de belasting van het milieu met het oog op de toekomstige generaties.

Intermittend fasting of vasten

In een eerdere les hebben we al aangegeven dat minder vaak eten goed is voor je gezondheid en helpt met afvallen.

Er komen ook steeds meer bewijzen dat intermittend fasting of vasten, veel voordelen oplevert voor je gezondheid en helpt om af te vallen. De kern van vasten is dat je een periode niet eet. Dit kunnen veel verschillende periodes zijn maar de methode waarbij je in een periode van 8 uur twee of drie maaltijden te eet en daarna 16 uur niets meer eet wordt veel toegepast.

In de 16 uur van niet eten zit ook je slaaperperiode dus dat is makkelijker. In de periode van 8 uur mag je twee of drie maaltijden gebruiken. Bouw dit schema altijd om de belangrijkste gezamenlijke maaltijd op en dat is vaak het avondeten. Stel je hebt om zes uur in de avond gegeten. Dan is het de bedoeling dat je pas weer om tien uur in de ochtend iets eet. Je mag wel zoveel drinken (suikervrij) als je wil. Het lijkt misschien moeilijk maar in de praktijk zie je vaak dat het ontbijt steeds verder opschuift of zelfs helemaal vervalst. Dit geeft je dan ook weer wat speling vroeg in de avond. Belangrijk is om wel goed (gezond en voldoende) te eten op de momenten dat je een maaltijd gebruikt. Je moet de periodes zonder eten makkelijk kunnen overbruggen (zonder hongergevoel). Dit is ook het belangrijkste verschil met lijnen. Bij lijnen eet je te weinig waardoor je basis stofwisseling vertraagd en je moeilijk afvalt of zelfs aan kunt komen (jo-jo effect). Bij vasten eet je zoveel dat de basisstofwisseling niet terug hoeft te schakelen. In de praktijk blijkt de basisstofwisseling zelfs beter te gaan werken door omschakeling van een suiker verbranding systeem naar een vet verbranding systeem.

Ook blijkt dat je minder honger krijgt. Je beloningssysteem voor eten reset zich weer naar het normale niveau. Honger en verzadigingshormonen gaan weer beter functioneren. Omdat je zo bewust met eten bezig bent ga je vaak vanzelf gezondere producten eten. Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat je sneller verzadigd bent en in een positieve flow komt. Combineer dit met bewegen of sporten dan heb je ook nog een versneller.

Zie je erg tegen deze veranderingen op bedenk dan dat je dit niet meteen de rest van je leven hoeft te blijven doen. Je kunt het ook eens een paar weken proberen. Het staat je vrij om bepaalde dingen wel te doen of juist niet te doen. Elke stap, ook een kleine stap helpt je op weg naar een gezondere leefstijl. Doe ook alleen maar dingen waarvan je zeker weet dat je het voor elkaar krijgt. Lukt dit, maak er dan een gewoonte van.

Vergeet ook niet dat elke poging een succes is op zoek naar de juiste oplossing. Leer van iedere poging. Kijk terug op de voorbije weken naar wat er goed ging en wat niet. Wat kun je volgende keer voorkomen of op een andere manier oplossen? Geniet er ook van want je weet waar je het voor doet en weet waarom dat het belangrijk voor je is. Beloon jezelf voor deze inspanning, zoek steun bij je vrienden en familie en vier je successen!