

## Helikopterview van gezonde voeding

Het valt mij op dat er een hoop onrust heerst over gezonde voeding. Ik merk dat mensen door de bomen het bos niet meer zien en dat zij hierdoor afhaken om gezonder te gaan eten. Er zijn veel specifieke deelgebieden in voeding en je kan overal diep op inzoomen. Voor het grote publiek is dit niet waar het om gaat en wordt dit verwarrend. Er is echter een gemene deler in alle voedingsadviezen die worden gegeven. In dit artikel wil ik je in mijn eigen taal uitleggen wat de basis is van een gezond voedingspatroon.

Er is grofweg onderscheid te maken in opbouwende voeding en afbrekende voeding. Je moet goed beseffen dat voeding de brandstof is voor jouw leven. Hoe je eruit ziet, hoe je in je vel zit, hoeveel energie je hebt, lichamelijke klachten en 'vage klachten' hebben allemaal mede te maken met wat je eet. Je bent wat je lichaam op kan nemen en kan transformeren tot iets van het lichaam zelf. Als het omgezet is tot een lichaamseigen stof kan het gebruikt worden als energie of bouwstof. Het lichaam kan macronutriënten en micronutriënten binnenkrijgen. Hieronder volgt een bondige uiteenzetting over macronutriënten. De micronutriënten worden niet specifiek behandeld, omdat dit verdiepend is. Wel worden ze uiteraard meegenomen in het totaalplaatje.

### Koolhydraten

De koolhydraten voorzien ons lichaam van energie. Koolhydraten worden omgezet in glucose wat in de cellen wordt opgenomen als energie. Er bestaat een verschil tussen snelle en trage, geraffineerde en ongeraffineerde, simpele en complexe koolhydraten of hoe je het wilt noemen. Dit zijn allemaal verwoordingen om aan te geven hoe snel het suiker in je bloed terecht komt en hiermee de hoeveelheid insuline dat in werking moet treden. Wanneer wij veel koolhydraten eten komt er glucose(suiker) in het bloed. Dit wordt door insuline vervoert naar de cellen waar deze de glucose kunnen gebruiken als energie. Doordat insuline glucose uit het bloed haalt om dit te vervoeren naar de cel daalt de bloedsuikerspiegel. Doordat het lichaam dit registreert voelen we ons vaak sloom en geeft het lichaam signalen dat er nieuwe energie moet komen. Koolhydraten leveren het snelst energie wat zorgt voor een vicieuze cirkel van het eten van koolhydraten. Je krijgt honger, eet koolhydraten, wordt weer moe en krijgt weer signalen om energie aan te vullen. Wanneer onze cellen voldoende energie hebben kan ons lichaam maar een klein beetje koolhydraten opslaan in de lever en skeletspieren. Wanneer deze voorraden vol zijn wordt het opgeslagen als (verzadigd) vet. De schommeling van de bloedsuikerspiegel heeft bewezen veel negatieve effecten voor onze gezondheid. Naast het feit dat we ons vaak minder energiek voelen of te maken hebben met energiedips is hier een link met veel westerse ontstekingsziekten. Insuline is namelijk ontstekingsbevorderend.

Zeker in Nederland eten wij te veel koolhydraten (brood, pasta, rijst, aardappelen) die de bloedsuikerspiegel en daarmee het insulinegehalte in het bloed doen stijgen. Langdurig te veel insuline zorgt voor insulineresistentie en later diabetes. Dit ligt voor veel mensen op de loer en de cijfers lopen elk jaar op. Het advies is 35% van je voedingspatroon uit koolhydraten te halen en het liefst die uit groenten en fruit. Groenten en fruit horen vanuit de

evolutie onze grote bron van koolhydraten te vormen. Eet veel meer groenten, maar niet te veel (meer dan 2 stuks) fruit. Het lichaam is namelijk prima in staat om vet om te zetten in glucose en hiermee de cellen te voorzien van energie. Wanneer het lichaam echter gewend is om koolhydraat te verbranden zal het hier voor kiezen ten opzichte van vet. Hierdoor is vaak een probleem te zien met mensen die willen afvallen.

### **Vetten**

Er heerst bij sommige mensen een angst voor vetten. Vetten leveren energie en dienen als grondstof voor de bouwstoffen van ons lichaam. Vetten zijn onwijs belangrijk voor onder andere onze bloedvaten, soepelheid van weefsel, hersenen en onze cellen. het is alleen wél belangrijk welke vetten je tot je neemt en in welke balans. Je zou willen dat verzadigde vetten 10% (Zit bijvoorbeeld in zuivel, dierlijk vlees, roomboter, koek, gebak en kant en klaar maaltijden) en onverzadigde vetten 90% (zit bijvoorbeeld in vette vis, plantaardige olie, noten, avocado) van je voedingspatroon bevatten. De optimale hoeveelheid vet is ongeveer 50 gram per dag. De gemiddelde inname in Nederland ligt veel hoger. Transvetten wil je het liefst vermijden. Dit is een vet wat vrij komt bij chemische bereiding en tussenkomst van de industrie en is zeer schadelijk voor ons lichaam. Voorbeeld hiervan is margarine. Plantaardig olie wordt gehydrogeneerd (uitgehard) wat zorgt voor het ontstaan van transvetten. Ook fastfood en chips bevatten vaak transvetten.

Het onverzadigde vet is het gezonde vet, maar alleen in de juiste balans. Dit zijn de omega 3,6 en 9 vetzuren. Het verschil tussen deze omega's is dat omega 3 de ontsteking remt, omega 6 de ontsteking aanzet en omega 9 neutraal is. Een ontstekingsreactie in het lichaam is super belangrijk voor herstel, maar het is ook des te belangrijker dat deze ontsteking weer kan worden uitgezet. Voor het uitzetten hiervan hebben wij omega 3 nodig en laten we nou net dát vet vaak te kort hebben. Hierdoor ontstaan veel problemen aangezien veel westerse ziekten ontstekingsziekten zijn. Omega 6 wordt als toevoeging (vooral zonnebloemolie) in onwijs veel producten gestopt waardoor we hier eerder te veel van binnen krijgen. Het advies luidt om 30% van je voedingspatroon uit vet te halen, verzadigd vet te minderen en meer omega 3 en minder omega 6 te eten. Goed bronnen van omega 3 zijn vette vis, schaal & schelpdieren, zeewier, chiazaad, lijnzaad en spinazie.

### **Eiwitten**

Ons lichaam bestaat voor 17% uit eiwitten! Eiwitten zijn de bouwstenen van ons lichaam. Ons weefsel, botten en spieren zijn allemaal opgebouwd uit eiwit. Daarnaast gelden eiwitten ook als bouwstof voor enzymen, hormonen, neurotransmitters en veel meer. Zonder eiwitten worden deze stoffen niet gemaakt. Je kunt je voorstellen dat dit onwijs belangrijk is. Doordat wij in Nederland te veel koolhydraat en te veel vet eten krijgen wij in veel gevallen te weinig eiwitten binnen. Deze eiwitten geven ons een verzadigd gevoel. Vaak worden de eiwitten niet goed opgenomen uit het voedsel wat we binnenkrijgen. Dit heeft ermee te maken dat eiwitten langzaam verteren en koolhydraten snel. Beide stoffen hebben andere enzymen nodig voor de vertering wat ervoor zorgt dat deze met elkaar gaan concurreren. Dit gaat ten kosten van waardevolle stoffen in ons lichaam. Het advies is dan ook minder koolhydraten te nuttigen om te zorgen voor een betere eiwitopname. Het advies is om 60% plantaardige eiwitten (champignons, groenten, peulvruchten, noten en zaden) en 40% dierlijke eiwitten

(vlees, vis, eieren, zuivel) binnen te krijgen. Totaal wil je dat je voedingspatroon bestaat uit 30% eiwitten.

### **Totaalplaatje**

Nu we hierboven de macronutriënten hebben besproken is het tijd om het grote geheel te gaan beschrijven. Het gaat om balans. Net als in het hele leven. Balans tussen werk en vrije tijd, sport en ontspanning, gezelligheid en gezondheid, maar dus ook tussen koolhydraten, vetten en eiwitten. Alle processen van vertering, omzetten, vervoeren, herstellen en vernieuwen hebben vitaminen, mineralen en fytonutriënten (plantenstoffen) nodig om alles in goede banen te lijden. Het is dus van belang dat we voldoende van deze stoffen binnenkrijgen. Of producten wel of niet goed voor ons zijn ligt in de waarde die erin zit voor het lichaam. Denk hierbij aan opbouwende voeding (met vitaminen, mineralen en fytonutriënten) en afbrekende voeding (giftige stoffen, toevoegingen, E-nummers, suiker, transvetten). Voeding heeft in veel gevallen plussen en minnen. Het gaat erom dat je voldoende variatie aanbrengt zodat de slechte eigenschappen worden opgeheven door de goede. Laat je niet misleiden doordat een fabrikant voedingsstoffen heeft toegevoegd aan bijvoorbeeld brood of melk. Brood en melk bevatten fytinezuur wat ervoor zorgt dat het vitaminen & mineralen aan zich bindt en zorgt dat het lichaam dit niet kan gebruiken. Los van de koolhydraten en onverteerbare bestanddelen hiervan. Hetzelfde geldt voor koffie. In kleine hoeveelheden is fytinezuur niet erg, maar daar zit hem juist de crux. Koffie, melk en granen komen bij veel mensen geregeld langs in het patroon. Het is niet dat je het absoluut niet mag eten of drinken, maar niet zo veel als dat veel van ons doen. Het is niet alleen slecht of alleen goed. Het gaat over de verhouding. Om dit te bereiken dien je een zo gevarieerd mogelijk voedingspatroon te hebben en bepaalde producten buiten de voeding te laten. Het is belangrijk dat er iets van waarde zit in wat je eet.

Het komt neer op het beperken van koolhydraten en het eten van meer groenten, eiwitten en vetten. Vervang je pasta door wortel of courgette reepjes, je rijst door bloemkoolrijst en je aardappel door koolraap of pastinaak. Ons eetpatroon in Nederland is gebaseerd op gemak en bevat over het algemeen weinig variatie. We ontbijten vaak hetzelfde en de lunch heeft als variatie het beleg op ons brood. In veel gevallen zitten hier weinig waardevolle voedingsstoffen in. Dit heeft te maken met de hoeveelheid tijd die wij vrijmaken om ons lichaam te vullen of te voeden. Brood smeren kost 2 minuten en een wokgerecht maken zeker 15. Prioriteiten stellen is hierbij een magisch woord. Het kost je absoluut geen uren in de keuken om gezond te eten. Maak wat extra tijd vrij om je lichaam te voorzien van de juiste brandstof. Je gooit ook geen cola in je auto. Hoe goed je auto ook is hij zal niet wegrijden. Zo werkt het ook met ons lichaam. Geef je het slechte brandstof dan functioneert het niet goed. Geef je het de juiste brandstof dan zal je verbaast zijn over het resultaat. Variëren is ontzettend belangrijk. De grootste winst is in mijn ogen te behalen met het ontbijt en de lunch. Probeer eens 4 dagen achter elkaar een ander ontbijt en andere lunch te eten en begin dan weer van voor af aan. Zorgt dat er noten & zaden, kruiden, wat fruit en veel meer groenten in voorkomen. Denk ook eens aan smoothie met groenten en 1 stuk fruit. Weer creatief en probeer uit wat je lekker vindt. Zorgt goed voor jezelf en probeer de voeding die je tot je neemt niet licht op te vatten. Het bepaald je kwaliteit van leven, hoe snel je ouder wordt en hoe je eruit ziet.

### Tips gezond voedingspatroon

- Eet bij 2 maaltijden minimaal 250 gram aan verschillende groenten. Verwerk het bijvoorbeeld in een smoothie, maak een roerbak met kip/garnalen of een omelet met groenten tijdens de lunch.
- Eet 3x per dag om je lichaam de tijd te geven alles te verteren. Wanneer je minder koolhydraten(40%) gaat eten en wat meer eiwitten (30%) en vetten (30%) zal je zien dat je langer verzadigd bent en je lichaam minder snel om eten gaat vragen doordat je meer van de juiste stoffen eet.
- Vermijd brood. Wil je toch eens brood eten doe dit dan niet meer dan 2x per week en gebruik geen margarine maar roomboter.
- Eet gemiddeld niet meer dan 2,5 stuks fruit per dag vanwege het fructosegehalte.
- Vermijd geraffineerde koolhydraten (Door industrie gemaakt) en suiker.
- Vermijd makkelijke kant en klaar producten. Hierin zitten veel schadelijke stoffen. Dus de pakketten van Knorr, honig of andere merken laten staan. Maak het lekker en investeer in goede kruiden. Tip: kijk op de pakjes welke kruiden erin zitten en maak het zelf.
- Eet minder verzadigde en meer onverzadigde vetten in de vorm van omega 3.
- Kook in kokosolie. Dit kan niet verbranden en zorgt dus voor minder schadelijke stoffen.
- Gebruik kruiden! Hierin zitten veel fytonutriënten welke belangrijk zijn voor onze gezondheid. Daarnaast kan je eten absoluut lekker maken door zelf te kruiden.
- Probeer rijst eens te vervangen door bloemkool-rijst, pasta door wortel of courgette reepjes en gewone aardappel door zoete aardappel, koolraap of pastinaak. Wil je een van deze producten wél eten kies dan voor zilvervliesrijst.
- Beperk zuivel. Hierin zit verborgen suiker, fytonutriënten en 70% van de mensen hebben niet het juiste enzym om dit te verteren waardoor het gaat gisten en voedingsstoffen verloren gaan.
- Eet meer omega 3 en minder omega 6. Vermijd vooral zonnebloemolie.

Ik hoop dat je wat aan dit artikel hebt gehad! Ga voor je meeste gezonde zelf!

Heb jij na het lezen van dit artikel vragen, opmerking of wil je begeleiding bij het verbeteren van je leefstijl en of lichamelijke- of gezondheidsklachten? Laat het mij dan gerust weten. Elke maand schrijf ik een artikel over een onderdeel van een gezonde leefstijl. In maart wordt de volgende gepubliceerd.