

Samenstelling van je voeding

Gezonde voeding bestaat uit complexe koolhydraten, eiwitten en onverzadigde vetten.

Een goede verhouding is:

- 40-50% koolhydraten
- 25-30% eiwitten
- 25-30% onverzadigde vetten

Het is nu de kunst deze bouwstoffen uit de juiste voeding te halen. Als je voor onderstaande producten kiest, ben je op de goede weg.

Magere Proteïne (Eiwit)

Magere proteïnen vind je in magere kwark, magere yoghurt, soyamelk, eieren, rauwe noten (ongebrand en ongezoeten), rauwe, gegrilde of gestoomde vis (dus niet gebakken), peulvruchten, tofu en mager wit vlees zoals kalkoen- en kipfilet.

Je kunt beter geen volvette dierlijke producten nemen zoals volle melk, 45+-kaas en varkensvlees. Hier zitten ook eiwitten in, maar ook relatief veel verzadigde vetten. Dat is ongezond en je wordt er dik van.

Volkoren producten

Gezonde volkoren producten zijn bijvoorbeeld volkorenbrood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, roggebrood, havermout, brinta en muesli. Wij adviseren je de biologische variant van deze producten te kiezen omdat je anders toch weer onnodig met conserveringsmiddelen te maken hebt.

Vers fruit en verse groenten

Neem per dag minimaal 2 en maximaal 3 stuks fruit en minimaal 200 gram verse groenten.

Verse groenten zijn het beste, maar als je geen tijd hebt kun je ook kiezen voor diepvriesgroenten, al zitten hier minder voedingsstoffen in.

Bij verse groenten is het het beste om ongesneden groente te nemen. De voorgesneden groente in de koelvakken van de supermarkt bevat veel minder voedingsstoffen. Zelf kiezen we voor biologische groenten, maar wetenschappelijk is nog niet voor 100% bewezen dat dat gezonder is dan andere groente.

Waarom heb ik koolhydraten nodig?

Goede koolhydraten haal je voornamelijk uit volkoren producten, groente en fruit. Je lichaam heeft koolhydraten nodig om energie te leveren aan je hersens en om lichamelijk actief te zijn. Je kunt koolhydraten indelen in:

- enkelvoudige koolhydraten, zoals suikers. Deze vind je in fruit, snoep en andere zoete voedingsmiddelen
- complexe koolhydraten, zoals zetmeel. Zetmeel vind je onder meer in brood, pasta, rijst en aardappelen

Alle koolhydraten, zowel enkelvoudige als complexe, worden door onze spijsvertering afgebroken. Ze komen als glucose in ons bloed terecht en dienen als brandstof voor onder meer onze spieren en hersens.

Maakt het dan niet uit of je brood of suiker eet? Jawel! Om de volgende redenen is het beter suiker te vermijden en te kiezen voor volkoren producten zoals brood, havermout, volkoren rijst en pasta:

- Je lichaam zet suiker voor een deel om in vetten en cholesterol als je glycogeenvoorraad op peil is. Daar word je dik van, je krijgt een tekort aan energie en bent minder fit.

Suiker zorgt voor pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, omdat het snel wordt omgezet in glucose en opgenomen in je bloed. Zetmeel komt veel geleidelijker in je bloed. Daarom is het goed volkoren producten te eten. De pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel zijn slecht voor je bloedvaten. En als je bloedsuikerspiegel te veel daalt krijg je weer snel honger. Als je er in slaagt weinig suikers en verzadigde vetten te eten zul je je echt beter voelen. Het kost even moeite aan dit idee te wennen omdat onze omgeving barst van de zoete en vette etenswaren. Winkels, tankstations en bedrijfskantines liggen er vol mee en waarschijnlijk jouw voorraadkast thuis ook.

Wat doet mijn lichaam met eiwitten?

Eiwitten heb je nodig voor de opbouw en het herstel van je spieren en andere cellen. Soms worden eiwitten ook proteïnen genoemd. Ze vormen een belangrijke voedingsstof.

Eiwitten bestaan uit zogeheten aminozuren. Het lichaam gebruikt deze aminozuren om nieuwe cellen te maken en oude cellen te herstellen. Verder zijn aminozuren ook nodig voor de aanmaak van afweerstoffen en hormonen. Heel belangrijk dus.

Eiwitten kunnen ook helpen bij het controleren van je gewicht, zeker als je magere eiwitten neemt uit bijvoorbeeld gestoomde vis, kipfilet of magere yoghurt. De reden is dat eiwitten sneller dan koolhydraten een verzadigd gevoel geven, zodat je minder lang door eet. Ook helpen eiwitten je gewicht te controleren als je ze combineert met langzame koolhydraten (complexe koolhydraten). Uit onderzoek blijkt dat als je bij langzame koolhydraten ook eiwitten neemt, je daarmee een dempend effect op de pieken in je bloedsuikerspiegel bereikt. Hierdoor is je verbranding veel efficiënter.

Wat zijn gezonde vetten?

De zogeheten onverzadigde vetzuren zijn gezond. Je vindt ze onder meer in olijfolie, noten, vis en dan met name in vette vis zoals tonijn, makreel en zalm. Zorg dat je deze voedingsmiddelen regelmatig opneemt in je menu.

Je hebt onverzadigde vetzuren, met name omega 3, nodig voor de opname van bepaalde vitamines, voor de elasticiteit van je huid en voor de bescherming van je organen. Zorg dat je minstens twee keer per week vis eet.

De tegenhangers van deze gezonde vetzuren zijn de verzadigde vetzuren en de transvetten. Verzadigde vetzuren vind je in vlees, melkproducten, kant-en-klaarmaaltijden, snacks, koek en sauzen. Je lichaam heeft niets aan deze vetten en breekt ze ook nauwelijks af. Ze kunnen cholesterolverhogend werken, wat weer kan leiden tot hartklachten. Beperk dus de inname van verzadigde vetzuren.

De slechtste vetvariant is transvet. Dit is industrieel gehard vet wat voorkomt in margarine, frituurvet, gebak en koek om de houdbaarheid te vergroten. Transvet werkt cholesterolverhogend en wordt door het lichaam niet of nauwelijks afgebroken.

Transvet is zó slecht voor de gezondheid dat het in de stad New York sinds 1 juli 2008 verboden is voor snackbars, restaurants en pizzeria's om voedsel met transvetten te verkopen. Kijk op de verpakking van producten. Zie je daar zoiets op staan als "plantaardig vet, gedeeltelijk gehard" of "gehydrogeneerd vet" leg het product dan terug in het schap.