

JE EIGEN VOEDINGSSHEMA

MENSEN VRAGEN VAAK OF IK MIJN VOEDINGSSCHEMA WIL STUREN, OF DAT IK EVEN EEN VOEDINGSSCHEMA VOOR HEN WIL MAKEN. ANDERE MENSEN ZOEKEN OP INTERNET NAAR EEN VOEDINGSSCHEMA EN BEGINNEN DEZE TE GEBRUIKEN. DIT IS DE GROOTSTE FOUT DIE MENSEN MAKEN.

EEN VOEDINGSSCHEMA IS VOOR IEDER PERSOON ANDERS!

IEDER PERSOON VERSCHILT EN AL DEZE VERSCHILLEN HEBBEN ANDERE GEVOLGEN VOOR HET VORMEN VAN EEN VOEDINGSSCHEMA. ER ZIJN MEERDERE FACTOREN DIE PRECIES Aangepast DIENEN TE WORDEN OP JE EIGEN LICHAAM. HET BELANGRIJKSTE HIERBIJ IS DEZE VERSCHILLENDE FACTOREN ZO IN JE SCHEMA IN TE PASSEN DAT DIT DE GOEDE WERKING HEEFT OP JOUW LICHAAM.

WEET WAT JE EET!

HET IS NIET VAN BELANG DAT JE EXACT ALLES WEET. HET BELANGRIJKSTE IS DAT JE WEET WAAROM JE IETS EET. WAAR IS VOEDING UIT OPGEBOUWD? WAAROM IS ER EEN ONDERSCHIED TUSSEN EIWITTEN, KOOLHYDRATEN EN VETTEN? WAT DOET DIT MET JOUW LICHAAM EN WAAROM HEB JE DIT ALLEMAAL NODIG?

MACRONUTRIËNTEN

ALLE VOEDINGSMIDDELEN EN PRODUCTEN ZIJN OPGEBOUWD UIT DE DRIE MACRONUTRIËNTEN

- 1. KOOLHYDRATEN**
- 2. VETTEN**
- 3. EIWITTEN**

KOOLHYDRATEN

ALLES WAT JE IN JE MOND STOPT HEEFT EEN BEPAALDE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN, VETTEN EN EIWITTEN. KOOLHYDRAATRIJKE PRODUCTEN ZIJN VOORNAMELIJK: BROOD, PASTA, RIJST, AARDAPPELPRODUCTEN. MAAR VERGIS JE NIET, KOOLHYDRATEN ZIJN OOK: RIJSTEWAFELS, CRACKERS, MUESLI, CRUESLI EN ANDERE GRAANPRODUCTEN ZOALS REPEN ETC. DAARNAAST VIND JE KOOLHYDRATEN OOK IN FRUIT EN SUIKER.

IN ONZE CULTUUR ETEN WE TE VEEL KOOLHYDRATEN TEN OPZICHTE VAN DE ANDERE MACRONUTRIËNTEN: VETTEN EN EIWITTEN. ALS JE WILT AFVALLEN IS HET DUS BELANGRIJK OM JE KOOLHYDRAATCONSUMPTIE TE REGULEREN. ER BESTAAN VEEL KOOLHYDRAATVRIJE DIËTEN EN ALHOEWEL IN VEEL GEVALLEN HET OVERGEWICHT VOORTKOMT UIT OVERMATIGE KOOLHYDRAAT- EN SUIKER CONSUMPTIE, MOET JE WEL KOOLHYDRATEN BLIJVEN ETEN, OOK ALS JE WIL AFVALLEN. LET WEL OP: DE ENE KOOLHYDRAAT IS DE ANDERE NIET.

DE GLYCEMISCHE INDEX BEGRIJPEN IS ESSENTIEEL VOOR EEN DIEET

HET IS ECHTER WEL ESSENTIEEL OM DE HOEVEELHEID KOOLHYDRATEN EN GLYCEMISCHE LADING TE BEPALEN. DE GLYCEMISCHE INDEX (GI) ZEGT IETS OVER DE SNELHEID WAARMEE KOOLHYDRAATKETENS WORDEN AFGEBOKEN EN OPGENOMEN IN HET BLOED. KOOLHYDRATEN ZIJN NIETS MEER DAN KETENS GLUCOSE(SUIKER) MOLECULEN AAN ELKAAR DIE WORDEN AFGEBOKEN TOT ENKELVOUDIGE MOLECULEN ZODAT ZE OPGENOMEN KUNNEN WORDEN DOOR DE DARMWAND IN DE BLOEDBAAN. DE SNELHEID WAARMEE JE SPIJSVERTERING DIE KETENS AFBREEKT, BEPAALT DE HOEVEELHEID SUIKER DIE TEGELIJK IN JE BLOEDBAAN KOMT. ALS ER VEEL SUIKERMOLECULEN TEGELIJK IN JE BLOEDBAAN KOMEN (EEN BLOEDSUIKERPIEK), WORDEN HEEL VEEL VAN DIE SUIKERMOLECULEN OMGEZET IN VET. BOVENDIEN ZORGT HET ER OOK VOOR DAT JE DAARNA WEER EEN BLOEDSUIKERDIP KRIJGT.

HOE HOGER DE GI, HOE SNELLER DE SUIKERMOLECULEN WORDEN OPGENOMEN. ZO HEEFT PURE SUIKER EEN GI VAN 100, OMDAT DIT METEEN WORDT OPGENOMEN. KIKKERERWTEN HEBBEN EEN GI VAN 22 EN WORDEN GELEIDELIJKER OPGENOMEN DOOR HET BLOED. WITTE RIJST HEEFT EEN GI VAN 85, ZILVERVLIESRIJST 50; DAT IS EEN GROOT VERSCHIL! UITERAARD MOET JE ZOVEEL MOGELIJK VOEDINGSMIDDELEN TE KIEZEN DIE EEN LAGE GI HEBBEN, ZODAT JE BLOEDSUIKERSPIEGEL ZO MIN MOGELIJK SCHOMMELT EN JE SIMPELWEG MINDER VETOPSLAG HEBT. KIES PRODUCTEN MET EEN GI LAGER DAN 50.

VET

VET IS NIET ZOMAAR VET. ER IS EEN DUIDELIJK VERSCHIL TUSSEN DIERLIJKE EN PLANTAARDIGE VETTEN, VERZADIGDE EN ONVERZADIGDE VETTEN. ER WORDT VAAK SLECHT GESPROKEN OVER VET, MAAR VOOR EEN GEZOND, STERK EN SLANK LICHAAM HEB JE MEER VET NODIG DAN JE DENKT. VOORAL VERZADIGD VET IS ONDERDEEL VAN EEN GROTE WERELDWIJDE CONTROVERSE OP DIT MOMENT. SOMMIGE OUD-GELEERDEN ZEGGEN DAT VERZADIGD VET DE OORZAAK IS VAN GEWICHTSTOENAME, EEN HOOG CHOLESTEROL EN HART- EN VAAKZIEKTEN. TERWIJL STEEDS MEER ONDERZOEKEN UITWIJZEN DAT DE VERZADIGDE VETTEN UIT BIJVOORBEELD VLEES EN SOMMIGE PLANTAARDIGE VETTEN NIETS DOEN MET ONZE CHOLESTEROLSPIEGEL.

DE GEDACHTE DAT EEN HOGE VETCONSUMPTIE SLECHT VOOR DE GEZONDHEID IS EN JE DIK MAAKT IS SNEL AAN HET VERANDEREN. VET IS NODIG VOOR ONZE HORMOONHUISHOUDING, DE AANMAAK VAN CELLEN EN DE OPNAME VAN ESSENTIËLE VITAMINES. BOVENDIEN GEVEN VETTEN JE EEN MEER VERZADIGD GEVOEL EN REGULEREN ZE JE BLOEDSUIKERSPIEGEL. ALS JE VETTEN TOEVOEGT AAN EEN MAALTIJD, ZORGT HET ERVOOR DAT DE OPNAME LANGZAMER GAAT. OFTEWEL, JE BLOEDSUIKERPIEK IS LAGER! NU IS HET OOK WEER NIET ZO DAT JE ZOMAAR ALLES WAAR VET IN ZIT IN JE MOND MOET GAAN STOPPEN. ZOALS EERDER GEZEGD, HET ENE VET IS HET ANDERE NIET.

EIWITTEN

DE LAATSTE MACRONUTRIËNT IS DE GROEP EIWITTEN. NET ALS KOOLHYDRATEN, ZIJN EIWITTEN LANGE KETENS AAN ELKAAR GEKNOOPT MOLECULEN. EIWITTEN ZITTEN ECHTER WAT INGEWIKKELDER IN ELKAAR; ZE BESTAAN NAMELIJK UIT ALLEMAAL VERSCHILLENDE AMINOZUREN, DIE ALLEMAAL IETS ANDERS DOEN IN JE LIJF. IN TOTAAL ZIJN ER 22 VERSCHILLENDE AMINOZUREN. ZO ZIJN ER TALLOZE EIWITCOMBINATIES MOGELIJK MET DE 22 AMINOZUREN. ELK VOEDINGSMIDDEL HEEFT EEN ANDERE MIX AAN AMINOZUREN. VAN DE 22 AMINOZUREN ZIJN ER OVERIGENS ACHT ESSENTIEEL. DIT BETEKEN DAT ONS LICHAAM DEZE NIET ZELF KAN AANMAKEN EN ZE DUS DOOR DE VOEDING AANGELEVERD MOETEN WORDEN.

VOLDOENDE EIWITTEN ETEN IS VAN ZEER GROOT BELANG ALS JE VEEL EN VAAK TRAJNT. EIWITTEN ZIJN NIET ALLEEN DE BOUWSTENEN VOOR SPIERMASSA, MAAR ZIJN OOK BETROKKEN BIJ ZEER VEEL LICHAAMSPROCESSEN EN ZIJN VAN INVLOED OP JE ENERGIELEVEL, VETVERLIES, HORMOONHUISHOUDING, GEDRAG EN HERSENFUNCTIES. VOLDOENDE EIWITTEN TOT JE NEMEN IS DUS NIET ALLEEN GEZOND; HET IS OOK ESSENTIEEL VOOR EEN FIT EN SLANK LIJF.

EIWITRIJKE VOEDINGSMIDDELEN ZIJN: VLEES, VIS, MAGERE ZUIVEL (KWARK), EI EN EIWITSHAKES.

BALANS

HET GAAT VOORAL OM DE VERHOUDING TUSSEN DE 3 MACRONUTRIËNTEN: EIWITTEN, KOOLHYDRATEN EN VETTEN EN NIET EENS ZOZEER OM DE CALORIEËN. HET GAAT ER OM WAAR DIE CALORIEËN VANDAAN KOMEN. EEN TEVEEL AAN KOOLHYDRATEN EN VETTEN ZAL RESULTEREN IN VETOPSLAG. AFVALLEN HEEFT DAN MEESTAL OOK NIET MET DE TOTALE CALORIE-INNAME TE MAKEN, MAAR VAAK MET DE HERKOMST. MAAK DAGELIJKS EEN JUISTE KEUZE UIT DE VERSCHILLENDE GROEPEN MACRONUTRIËNTEN EN ZORG VOOR DE JUISTE VERHOUDING TUSSEN DE DRIE. EEN STANDAARD JUISTE VERHOUDING IS 50 PROCENT KOOLHYDRATEN, 30 PROCENT EIWITTEN EN 20 PROCENT VET. MAAR OOK DEZE VERHOUDINGEN VERSCHILLEN PER LICHAAMSTYPE. ZOEK DUS NAAR DE JUISTE VERHOUDING VOOR JOUW LICHAAM!

DOELEN STELLEN

NU HELDER IS WELKE VOEDINGSSTOFFEN ESSENTIEEL ZIJN VOOR EEN GEZOND LICHAAM KIJKEN WE HOE WE DOELEN KUNNEN BEREIKEN. BELANGRIJKSTE IS OM MEETBARE EN REALISTISCHE DOELEN TE STELLEN.

REALISTISCHE DOELEN

HOE VAAK KAN JE PER DAG ETEN?

WAT KAN JE ETEN?

WAT IS MIJN DOEL VOOR DE KOMENDE MAANDEN?

WAT KAN IK UITGEVEN AAN VOEDING?

OP WELKE MANIER MAAK IK HET VOOR MEZELF ZO MAKKELIJK MOGELIJK?

DETAILS AANBRENGEN

HOEVEEL CALORIEËN HEB IK NODIG VOOR BEHOUD VAN GEWICHT?

WELKE VERHOUDING VAN NUTRIËNTEN HOUD IK AAN?

WELKE VOEDING EET IK GRAAG EN HOE KAN IK DIT IN HET SCHEMA GEBRUIKEN?

VERHOUDING NUTRIËNTEN

HET IS BELANGRIJK TE WETEN WAT JE LICHAAM PER DAG AAN ENERGIE VERBRUIKT IN RUST. HIER ZIJN UITVOERIGE STUDIES NAAR GEDAAN EN OP DEZE MANIER ZIJN HIER FORMULIER VOOR ONTWIKKELT. EEN ANDERE BENAMING VOOR JE VERBRUIK IN RUST IS OOK WEL JE BASAAL METABOLISME.

MANNEN:

$$88.362 + (\text{GEWICHT IN KG} * 13.397) + (\text{LENGTE IN CM} * 4.799) - (\text{LEEFTIJD IN JAREN} * 5.677)$$

VROUWEN:

$$447.593 + (\text{GEWICHT IN KG} * 9.247) + (\text{LENGTE IN CM} * 3.098) - (\text{LEEFTIJD IN JAREN} * 4.33)$$

HET CIJFER DAT HIER UITKOMT IS JE ENERGIEVERBRUIK PER DAG ALS JE NIETS DOET.

ACTIVITEITENFACTOR

DOORDAT JE MEER DOET DAN ALLEEN DE HELE DAG STIL ZITTEN IS HET VAN BELANG DE UITKOMST VAN DE FORMULE TE VERMENIGVULDIGEN MET EEN ACTIVITEITENFACTOR. ZO BEREKEN JE JE ENERGIEBEHOEFTE PER DAG.

* 1.2	WEINIG OF GEEN TRAINING
* 1.375	LICHTE TRAINING OF SPORT, 1 TOT 3 DAGEN PER WEEK
* 1.55	GEMIDDELDE TRAINING OF SPORT, 3 TOT 5 DAGEN PER WEEK
* 1.75	ZWARE TRAINING OF SPORT, 6 OF 7 DAGEN PER WEEK
* 1.9	ZWARE DAGELIJKSE TRAINING, ZWAAR LICHAAMELIJK WERK

DE UITKOMST VAN DIT ALLES IS JE ENERGIEBEHOEFTE PER DAG OM OP HETZELFDE GEWICHT TE BLIJVEN.

SCHEMA MAKEN

NU JE KUNT BEREKENEN HOEVEEL JE PER DAG AAN CALORIEËN NODIG HEBT, KUN JE AAN DE SLAG MET HET MAKEN VAN JE EIGEN VOEDINGSSHEMA. DIT ZAL ZEKER ENIGE TIJD IN BESLAG NEMEN. BELANGRIJK HIERIN IS DINGEN TE KIEZEN DIE JE GRAAG EET (OF IN IEDER GEVAL NIET MET TEGENZIN), GEVARIEERD ETEN EN EEN BELANGRIJK DOEL BEPALEN. GA IK ETEN OP ONDERHOUD, ERONDER OF ERBOVEN. DIT IS DUS AFHANKELIJK WAT JE WILT BEREIKEN. WIL JE AFVALLEN, EET JE ONDER ONDERHOUD, WIL JE AANKOMEN, ZORG JE DAT JE MEER CALORIEËN BINNENKRIJGT DAN JE OP EEN DAG VERBRUIKT.

AFHANKELIJK VAN JE RITME PLAN JE TIJDSTIPPEN WAAROP JE EET. OM DE 2.5 UUR IS IDEEAAL. JE BEGINT MET JE ONTBIJT EN EINDIGT MET EEN MAALTIJD VOORDAT JE GAAT SLAPEN. JE STELT JE MAALTIJDEN PER EETMOMENT SAMEN. HIER HOUD JE REKENING MET DE RATIO'S EN VERHOUDINGEN DIE JE HEBT UITGEREKEND. JE DEELT JE CALORIEBEHOEFTE DOOR DEZE ZES MAALTIJDEN, ZODOENDE KUN JE DEZE WEER VERDELEN IN KOOLHYDRATEN, VETTEN EN EIWITTEN. LOGISCH IS DAT JE ONTBIJT, LUNCH EN AVONDETEN HOGER IN CALORIEËN ZITTEN. DE VERDELING HIERONDER ALS VOORBEELD:

<i>ONTBIJT</i>	<i>7.30 UUR</i>
<i>TUSSENDOOR</i>	<i>10.00 UUR</i>
<i>LUNCH</i>	<i>12.30 UUR</i>
<i>TUSSENDOOR</i>	<i>15.00 UUR</i>
<i>AVONDETEN</i>	<i>17.30 UUR</i>
<i>TUSSENDOOR</i>	<i>20.00 UUR</i>

JE KUNT ER OOK VOOR KIEZEN VOOR HET SLAPEN GAAN NOG EEN MAALTIJD TE NEMEN.

NUTRIËNTEN NAAR CALORIEËN

VAN BELANG BIJ HET BEREKENEN VAN JE CALORIEËN IS DE VERDELING BELANGRIJK OM TE WETEN:

1 GRAM KOOLHYDRATEN	=	4 CALORIEËN
1 GRAM EIWITTEN	=	4 CALORIEËN
1 GRAM VETTEN	=	7 CALORIEËN