

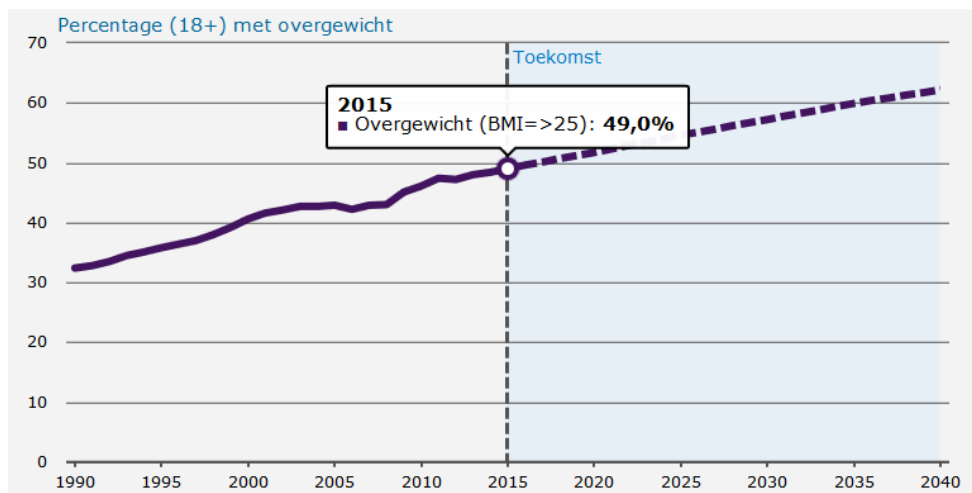
Een gezonde leefstijl. Wat is dat nou eigenlijk?

We zien zoveel verschillende eetgewoontes dat het moeilijk kiezen is welke nou 'echt' bij jou en je gezin passen. Een gezin bestaat uit meerdere personen dus ook verschillende smaken en behoeftes aan voeding. Ieder mens is uniek!

Zo zie je dat het moeilijk is om één bepaald eetpatroon te volgen. Je hebt paleo, koolhydraat-arm, de schijf van vijf en ga zo maar door.... Mijn advies is dan ook; pak uit alles wat je om je heen hoort, ziet of leest hetgeen waar jij en je gezin je lekker bij voelt en waar je gezond bij blijft.

Vind jij het lekker om met de kinderen op vrijdagavond een verrassingskoek of bakje chips te nemen? Doe dat dan. Wanneer je 80% van de week in een gezond eetpatroon zit, heb je de overige 20% om wat minder gezonde dingen te doen/eten. Zoek de balans.

We worden steeds zwaarder



Het RIVM verwacht dat er in het jaar 2040 62% Nederlanders met overgewicht zijn. Dit is natuurlijk een grote zorg. Lichamelijke kwaaltjes en klachten zullen groeien. Diabetes type 2, hoog cholesterol, hoge bloeddruk en zo nog veel meer leefstijl gerelateerde ziektes zullen steeds meer gaan voorkomen. De zorg kosten vliegen hierdoor de pan uit!!

Het positieve van dit verhaal is dat wij het zelf kunnen omkeren naar een betere toekomst voor de mens. Nu is ingrijpen nog mogelijk dus laten wij dat dan ook nu doen.

Belangrijk om te weten is dat we met onze leefstijl een groot deel van deze aandoeningen kunnen verminderen en misschien zelfs oplossen. Hoe fijn is dat om te horen.

Het start allemaal met:

“Een stabiele suikerspiegel”

Wat is nou eigenlijk een 'bloedsuikerspiegel'?

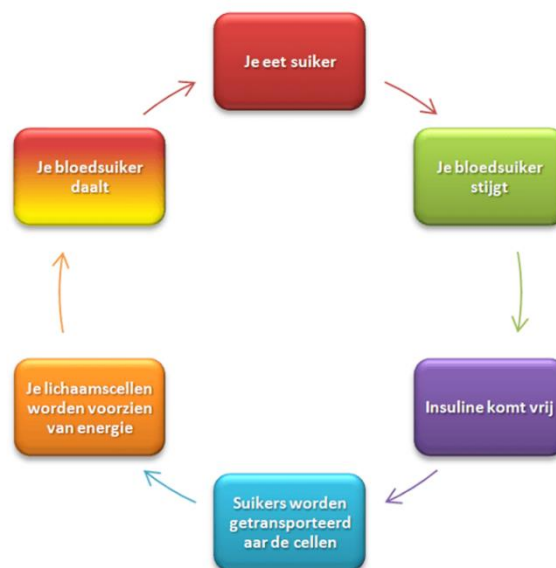
De bloedsuikerspiegel is de hoeveelheid in het bloed opgeloste glucose of bloedsuiker. De bloedsuikerspiegel wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l). Een normale *nuchtere* waarde ligt tussen de 4,0 en de 7,0 mmol/l.

Wanneer je koolhydraten (suikers of zetmelen) eet, komt dit eerst in je mond dan in je maag en gaat door naar je darmen waar het via de darmwand in je bloed terecht komt in de vorm van glucose (suiker). Het glucose (suiker) niveau in je bloed wordt nu hoger en je alvleesklier gaat het hormoon insuline aanmaken om het glucose (suiker) niveau weer te laten dalen tot een normaal niveau. Insuline zet de 'deurtjes' van je lichaamscellen open zodat de glucose die teveel is kan worden opgeslagen als voorraadje glycogeen (glucose). Dit voorraadje bevindt zich in de lever en in de spieren. Wanneer je lichaamscellen vol zitten en je hebt nog steeds aanvoer van glucose (koolhydraten) wordt het in je lichaam opgeslagen in de vorm van vet. AANKOMEN is het gevolg!! Néééé....

Wat een hele grote rol speelt bij het eten van koolhydraten en het behouden van een gezond gewicht = Beweging!!

Als je een dag meer koolhydraten eet, kun je er ook voor kiezen om meer te gaan bewegen. Zoals je hiervoor las wordt er een deel opgeslagen in je spieren. Wanneer je de spieren aan het werk zet, kun je de koolhydraten (glucose) dus als energie bron verbranden en zal aankomen in gewicht niet direct een gevolg zijn. Handig toch als je een etentje of feestje hebt?

Zoals je eerder las, bevindt er zich ook een voorraadje in de lever. Deze voorraad wordt ingezet wanneer je een tijd lang niet eet. Om dan toch de suikerspiegel op peil te kunnen houden, wordt dit uit de voorraad van de lever gehaald.



Koolhydraten, wat voor effect op je lichaam!

Iedereen praat maar over koolhydraten maar wat zijn koolhydraten eigenlijk en waar zitten ze in?



Koolhydraten zijn energielevende voedingsstoffen.

Koolhydraten worden gevormd in planten waarbij koolstof, zuurstof en waterstof met elkaar een verbinding aangaan onder invloed van zonlicht.

De koolhydraten die in voeding voorkomen, zijn suikers en zetmeel.
Je kan ze indelen in 3 groepen koolhydraten:

- Snelle/simpele koolhydraten
- Langzame/complexere koolhydraten
- Vezels

Alle koolhydraten (behalve voedingsvezels) die je via de voeding binnenkrijgt, worden in het lichaam **omgezet tot suiker** (glucose). **Een broodje met jam is voor het lichaam hetzelfde als een slagroom gebakje.** Het proces van beide voedingsmiddelen gaat in het lichaam hetzelfde.

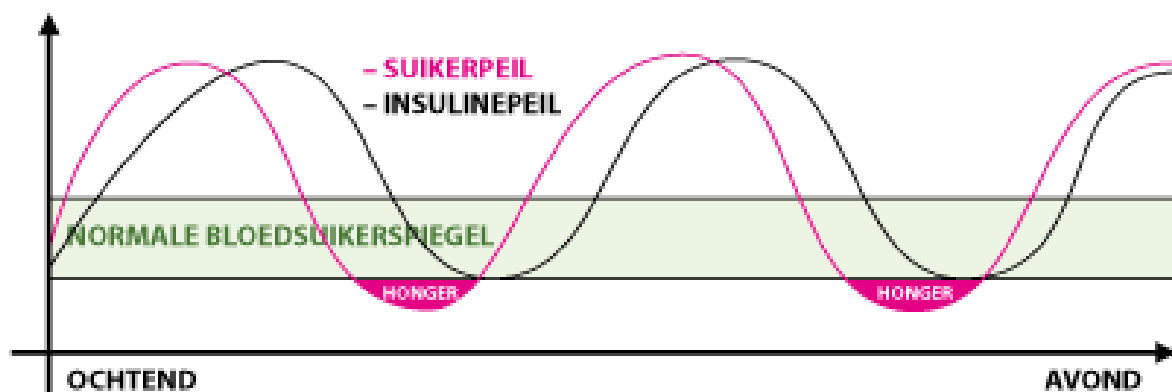
De snelheid van het omzetten naar glucose is het belangrijkste puntje. Hoe sneller dit gaat, hoe sneller je weer honger hebt.

De vertering van koolhydraten begint al in de mond. Het speeksel bevat het enzym amylase dat al even inwerkt op het zetmeel. Vandaar dat mensen die veel suikers en zetmeel eten een laag plaque op hun tanden krijgen en dus meer kans op gaatjes in de tanden hebben.

De maag bevat geen enzymen die op de koolhydraten inwerken. Pas in de dunne darm gaat de vertering van koolhydraten verder. Zetmeel en suikers worden uiteindelijk afgebroken tot glucose en worden via de darmwand in het bloed opgenomen.

Koolhydraten kun je zien als allemaal koppelingen van suiker die aan elkaar vastzitten;

- **Snelle** bevatten geen of enkele koppelingen en zijn dus bijna puur suiker. Je lichaam hoeft bij de snelle koolhydraten geen moeite te doen. Je bloedsuikerspiegel stijgt snel dus je lichaam heeft snel energie maar is het ook weer heel erg snel kwijt!! **HOGE PIEKEN** en zeer lage dalen(*snel weer honger*)
- **Langzame** koolhydraten bevatten een complexe vorm met vele koppelingen suiker. Je bloedsuikerspiegel stijgt langzaam. Je lichaam moet bij de langzame koolhydraten veel meer moeite doen om alle koppelingen los te maken, om er pure suiker van te maken en het uiteindelijk in je bloed terecht te laten komen. Dit proces duurt dus veel langer!! Dit betekent dat je langer vol zit en *minder snel honger* hebt en dat je veel fitter bent. **LAGE STIJGING!**
- **Vezels** vullen goed en werken mee aan een goed cholesterolgehalte, je darmwerking wordt erdoor bevordert (Wel voldoende drinken, anders verstopping in de darmen) en ze zorgen voor een langzame opname van het glucose in het bloed. (*dus minder snel honger*) **LAGE STIJGING!**



- Hoe hoger de suiker pieken, hoe lager de dalen, hoe sneller je weer honger hebt en hoe makkelijker het wordt omgezet in vet.
- Wanneer er insuline in de bloedbaan circuleert, kan er **geen VETVERBRANDING** plaatsvinden!!!
- Hoe meer aanmaak insuline (door eten van snelle koolhydraten), des te minder vet je lichaam verbrandt. LET DUS OP WELKE KOOLHYDRATEN JE EET EN ZORG VOOR WEINIG PIEKEN!!
- Bij langzame koolhydraten (complexe) heb je een vrij stabiele suikerspiegel en een normale aanmaak van insuline in de alvleesklier.

Voordelen van langzame koolhydraten in je voeding:

- Geen honger momenten
- Geen middag-DIP!
- Geen vreetbuien
- Geen suikerverslaving
- Je bent fitter
- Goede nachtrust
- Goede hormoon balans
- Afvallen gaat makkelijker
- Minder vetopslag

Waar zitten langzame koolhydraten in? Wat ga ik nu eten?

- Volkoren brood
- Zoete aardappel
- Zilvervliesrijst/meergranen rijst
- Volkoren pasta (niet teveel)
- Fruit (in zijn geheel gegeten)
- Peulvruchten
- Havervlokken, boekweit

Waar zitten snelle koolhydraten in? Wat kan ik beter niet eten?

- Snoep, koek, 'gezonde koeken'(sultana/evergreen/liga), gebak
- Wit brood/krentenbollen/stokbrood/toastjes
- Chips
- Crackers
- Witte pasta
- Witte rijst
- Vruchtensappen
- Frisdrank
- Pakjes/zakjes sauzen of kant en klare gerechten



Hoe kan ik Koolhydraten het beste in mijn eetpatroon toevoegen?

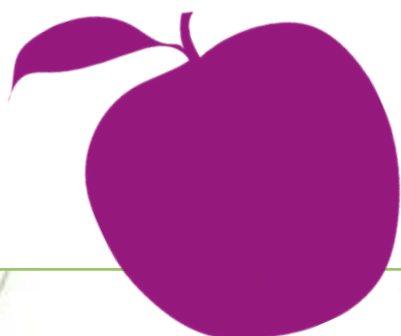
Eet koolhydraten altijd in combinatie met vezels, vetten of eiwitten. Door ze gecombineerd te eten, hebben ze veel minder invloed op je suikerspiegel en dus je honger en verzadigingsgevoel.

Onthoud:

- Eet veel groenten en wat fruit.
- Eet broodmaaltijden niet te vaak, maximaal 1 X per dag.
- Combineer je broodmaaltijd altijd aanvullend met groenten.
- Beleg je brood niet met zoet beleg. Dit is nl hetzelfde voor het lichaam als een gebakje.
- Vermijd alle 'gezonde' koeken voor tussendoor. Maak liever zelf iets klaar of kies voor wat fruit of groenten.
- Eet meer groenten soepen gemaakt van een goede bouillon. (haal je bouillon bij Good for You)
- Ga op zoek naar simpele en snelle recepten van verse groenten.
- Betrek je kinderen bij de boodschappen en het koken. Laat ze meedenken, laat ze proeven, laat ze keuzes maken en leer ze wat er gezond is.
- Drink water of thee zonder suiker.

Een stabiele suikerspiegel hangt samen met erg veel ziektebeelden die tegenwoordig veel voorkomen en bijna als 'gewoon' worden gezien. Diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, overgewicht, psychische klachten. De huisarts geeft een pilletje en de kwaal is opgelost.

Wanneer je een leefstijl gaat aannemen die gericht is op een stabiele suikerspiegel, zal fit en gezond jouw dagelijkse gevoel zijn. Dit geldt niet alleen voor ouders maar ook voor kinderen is het van groot belang om deze leefstijl aan te nemen. Lekker fit in de klas en een betere concentratie zal het gevolg zijn. Hoe fijn is dat?



Hoi, ik ben Petra.

Eten en bewegen zijn voor mij twee zeer belangrijke punten in mijn leven. Ik vind het een uitdaging om lekker te kunnen eten en toch fit en op gewicht te blijven. Ook voor mij is het een zoektocht geweest om een leefstijl te creëren waarin ik me fit bij voel, gezond ben en alle leuke, lekkere dingen van het leven een plek kan geven!



Kortom: "Lekker leven, lekker eten, toch gezond!"

In mijn praktijk begeleid ik mensen door veranderingen in hun leefstijl en eetgewoontes aan te leren die uiteindelijk een groot resultaat zullen geven. Veranderingen die ook ik maakte gedurende mijn zoektocht.

De nadruk ligt daarbij op; Wat past er bij jouw lichaam en geest? Kies voor een manier van eten en leven die bij JOU past. Ieder mens is uniek.

Mijn idee is dat je niet moet gaan lijnen, maar je keuze in voeding moet gaan veranderen en een vorm van beweging moet zoeken die in jouw leven haalbaar is en dus voor het gewenste resultaat zal zorgen. Dan pas kun jij blijvend veranderen!

Hieronder voor jullie een speciale aanbieding!

Tot snel in mijn praktijk.

Groetjes,

Petra

AANBIEDING

Wil jij leefstijl advies op maat?

Speciaal voor de ouders van school heb ik een mooie aanbieding gemaakt:

1 afspraak van 60 minuten

- Persoonlijk leefstijl-advies
- Tips & Tricks
- Recepten
- Beweeg adviezen

Dit alles voor een prijs van €45,00

*Ik ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtconsulenten. Veel zorgverzekeraars geven een vergoeding van de factuur in het aanvullende pakket. Check of jouw zorgverzekering erbij staat;

<https://gewichtconsulenten.nl/vergoeding-via-je-zorgverzekering>