

Voedingsadvies

Wat mag je eten? Heel eenvoudig: **ALLES**, maar zoals je ziet, met een belangrijke voetnoot: **puur onbewerkt voedsel**.

Onderzoek toont aan dat industrieel bereid en bewerkt voedsel de insuline heel snel en hoog doet stijgen, hierdoor slaat het lichaam snel veel lichaamsvet op en dat is uiteraard wat je ten stelligste wil vermijden, integendeel je wil lichaamsvet verbranden!

Bijvoorbeeld: Stel zelf je muesli samen met havervlokken, speltvlokken, gedroogde vruchten en noten en zaden. Ga voor PUUR en onbewerkt voedsel.

Even recapituleren: je mag alles eten.

Het succes van een goed gewicht en een optimale gezondheid is **VASTEN** – eetpauze inlassen.

Wat bepaalt of je wel of niet vermagerd, is niet het AANTAL calorieën, maar wat je lichaam besluit te doen met die calorieën die je hebt gegeten.

Verbrand je die calorieën of sla je ze op?

Die beslissing wordt genomen door een hormonale reactie op het voedsel dat je eet. Het belangrijkste hormoon hiervoor is insuline.

Als je eet, stijgt de insuline en sla je calorieën op. Als je niet eet, gaat de insuline omlaag en verbrand je calorieën. Daarom is vasten de meest efficiënte manier om af te vallen.

Insuline is een **voedingssensor** – zo weet je lichaam dat er voedsel aanwezig is en energie moet opslaan

EN tevens moet stoppen met het verbranden van energievoorraden.

Insuline is het signaal om de vetverbranding te stoppen en in de vetopslagmodus te gaan. Als de insuline daalt, keert het signaal om. Je stopt met het opslaan van voedselenergie (calorieën) en gaat over in vetverbrandende modus.

Belangrijk dus om weten:

Welk voedsel lokt een insulinerespons uit? **Koolhydraten**.

Gelukkig verhogen niet alle koolhydraten in dezelfde mate de insuline.

De geraffineerde suikers en zetmeel stimuleren de insulineafgifte.

Vezelrijke koolhydraten daarentegen vertragen de insuline afgifte.

Bijna alle natuurlijke bronnen van koolhydraten bevatten veel vezels. ...



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

Hierbij denken we aan rauwe groenten en fruit ...
Volle granen zoals voltarwemeel, havervlokken, quinoa enz.
En peulvruchten zoals linzen, kikkererwten, bonen, ...

Vezelrijke koolhydraten hebben een langere verteringstijd en ze activeren de 'rek-receptoren' in de maag.

Bij het eten van vezelrijke 'complexe' voeding gaan er vanuit de maag impulsen naar je hongercentrum in de hypothalamus en je krijgt een voldaan gevoel.

Praktisch wil dit zeggen dat als je aardappelen en bloemkool combineert met een stukje vlees en een béchamelsaus, welke rijk zijn aan eiwitten en vetten, vermijd je een bloedsuiker en insuline piek.

Daarenboven leidt een complexe maaltijd tot een efficiëntere verzadiging. Waardoor je je sneller gevuld voelt en je je porties leert te beheersen.

Hoe ga je aan de slag:

STAP 1:

Eet maximum 3 maaltijden per dag.

Eet geen tussendoortjes.

Als je tijdens de maaltijd voor puur onbewerkt voedsel hebt gekozen, is er geen reden om te snacken tussendoor en houd je het gemakkelijk uit tot de volgende maaltijd.

Start op een drukke dag.

Met een volle agenda denk je minder vaak aan eten, zorg dat je wordt afgeleid, ga sporten, ...

Stap 2:

Kies voor puur onbewerkt voedsel, blijf zo dicht mogelijk bij de natuur. Wij, mensen, evolueerden om puur onbewerkt voedsel te eten. Dit voedsel bevat alle voedingsstoffen, vitaminen, mineralen en antioxidanten die nodig zijn voor een optimale gezondheid.

M.a.w. Vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen, zoals bereide gerechten lasagne, fritten en snacks uit de diepvries.

De gemeenschappelijke deler van fast- & junkfood is niet alleen dat ze veel calorieën bevatten, maar dat ze te veel bewerkt zijn. De toxiciteit van deze voedingsmiddelen ligt in de bewerking, niet in de mix van de macronutriënten: koolhydraten, eiwitten en vetten.



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

De insuline respons is daardoor zeer hoog en het gevoel van verzadiging zeer laag.

Dit zijn voedingsmiddelen waar je gemakkelijk te veel van eet en leiden tot gewichtstoename.

Kies voor verse ingrediënten en kook je maaltijd zelf, dan weet je wat je eet. Ken je de uitspraak van Hippocrates: Laat voedsel je medicijn zijn?

Stap 3:

Zoek je verzadiging.

Als je voor puur vezelrijk vers voedsel gaat, kan je eten tot je je gevuld voelt. Je lichaam zal je vertellen dat je genoeg hebt gegeten.

Stap 4:

Eet Mindful, eet bewust en met aandacht.

Eet niet onderweg, eet niet op de trein of al wandelend.

Eet niet voor je TV of je computer.

Eet enkel op je vaste plaats aan tafel.

Neem tijd om te eten.

Jezelf voeden, jezelf voorzien van energie is de basis voor een gezond lichaam.

Stap 5:

Drink tussendoor voldoende water,

Je kan ook afwisselen met koffie, thee of bouillon.

Zit volop in de afkick fase, is vasten nieuwe voor je lichaam?

Geef je lichaam de tijd om zich aan te passen.

Misschien ontwikkel je hoofdpijn of misselijkheid, dit zijn tijdelijke bijverschijnselen, drinken drinken drinken kan soelaas brengen.

Voeg een extra snuifje zout toe aan je water of bouillon, kijk wat dat met je doet?

Proef, geniet en Leef



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be