

Voeding die slank maakt

Wat wel en niet eten wanneer je lichaamsvet wilt verbranden

Door: Jesse van der Velde



Hartelijk bedankt!

Hartelijk bedankt voor je aanschaf van mijn e-book 'voeding die je slank maakt'. In dit e-book leg ik je de methode uit die ik in de afgelopen jaren heb toegepast met de mannen en vrouwen die ik (als hun Personal Trainer & Voedingscoach) heb begeleid om hun lichaam weer 'in vorm' te krijgen.



De belangrijkste doelstelling van deze mensen was telkens om lichaamsvet te verminderen en in sommige gevallen is dat één van de moeilijkste doelstellingen om te bereiken.

Het is niet moeilijk om iemand met overgewicht zijn of haar eerste kilo's vet te laten verliezen. Dit kan middels vele methoden worden bereikt.

Wat echter moeilijker is, is om mensen (vooral is dit moeilijk bij vrouwen) van een vetpercentage van 10% naar een vetpercentage van 8% lichaamsvet te brengen. Naarmate ik echter langer werkzaam was en meer mensen had begeleidt, begon ik meer bekend te raken onder de mensen 'die alles al hadden geprobeerd'. Er kwamen vrouwen bij mij die voor fotoshoots en missverkiezingen hun laatste beetje vet wilden verliezen (soms zo weinig, dat ik me afvroeg welk vet ze bedoelden!).

Toen ik hetzelfde voedingspatroon wat ik aan mensen met overgewicht adviseerde ook met hun ging toepassen, zag ik dat ook zij er vet van verloren.

Het maakt dus niet uit hoeveel kilo's overtollig lichaamsvet je wilt verliezen, je kunt het er van af krijgen.

Hoe ik dat precies deed en de verfijning van dit principe, inclusief uitgebreide uitleg, vind je in dit e-book.

Mijn doelstelling met dit e-book is om je een overzicht te geven van een goede, gezonde *voedingsgewoonte* die je helpt lichaamsvet te verminderen.

Op korte termijn werkt het ongetwijfeld om een dieet te volgen waarbij alle recepten volledig staan uitgeschreven. Maar wat als je het boek uit hebt?

Mijn filosofie is dat je van de manier waarop je eet een *levensstijl* moet maken. Daarom tracht ik je in dit e-book een uitleg van een juiste levensstijl te geven. In mijn ogen is dat belangrijker dan je precies te vertellen 'wat je maaltijd 1, 2, 3 moet eten' (al heb ik ook een receptenboek voor je gemaakt, Het 30 Dagen Dieetplan).

In de eerste dagen zul je moeten wennen aan je nieuwe voedingsgewoonten en aan de principes die in dit e-book staan beschreven, maar je zult ervaren dat deze weg je op lange termijn vele malen meer baat en resultaat geeft dan de snelle, korte termijn weg.

Ik raad je daarom ook aan dit e-book volledig door te lezen en vervolgens te starten met het toepassen van één of twee principes tegelijkertijd. Bijvoorbeeld met het eerst aanpassen van je ontbijt en lunch volgens de beschreven principes. Zorg dat je dit goed onder de knie hebt en daarna pas start je met het optimaliseren van andere maaltijden. Als je zorgt dat je eerst het ene beheerst voordat je met het andere begint, hanteer je veel meer een lange termijn benadering dan op welke andere manier dan ook!

Lees het e-book door, kies twee dingen die je gaat veranderen en ga daarmee aan de slag. Je zult per wijziging die je maakt ervaren dat je geleidelijk je lichaamssamenstelling aan het verbeteren bent. Iedere keer dat je een goede verbetering hebt gemaakt, zal je jouw lichaam stimuleren om vet te verbranden!

Ik hoop dat je veel uit dit e-book haalt.

Bedankt en veel succes!

Toegewijd aan jouw resultaat,

Jesse van der Velde

Beperkte inhoudsopgave (gratis introductie editie)

Algemene regels van een gezond voedingspatroon.....	5
Principe 1: Eet 6 keer per dag.....	5
Principe 2: Schrap koolhydraten om je lichaam in 'Ketose' te brengen.....	7
Hoeveel koolhydraten heb ik nodig?	8
Principes om je lichaam vet te laten verbranden.....	10
Volledig schrappen van suikers en koolhydraten	10
Het belang van insuline gevoeligheid	10
Het eten van voldoende eiwitten	12
Bepaal je dagelijkse eiwitbehoefte	13

Algemene regels van een gezond voedingspatroon

Om te beginnen behandelen we alle algemene regels van een gezond voedingspatroon. Je zou het voedingspatroon dat ik in dit e-book met je deel het 'voorvaderen principe' kunnen noemen. Waarom die naam zo toepasselijk is zul je later in dit e-book ontdekken.

Ik raad je aan het e-book uit te printen zodat je het gemakkelijk kunt lezen en telkens als naslagwerk kunt gebruiken.

Principe 1: Eet 6 keer per dag

De basis van een gezond voedingspatroon dat vet verbrandt is dat je zes keer per dag een maaltijd eet. De reden hiervan is dat het noodzakelijk is een goede verbranding in je lichaam in stand te houden. Dit noemen we je stofwisseling en waar je naar moet streven is dat deze gedurende de dag hoog blijft. Als je stofwisseling laag is stopt niet alleen de verbranding van de voeding die je hebt gegeten, je verbrandt op dat moment ook geen lichaamsvet meer. Sterker nog: je lichaam houdt juist vet vast!



De reden daarvan is dat je lichaam constant streeft naar *overleven*. Je lichaam is er voor gemaakt zichzelf telkens in een zo'n goed mogelijke staat (conditie) te houden. Als je niet eet dan denkt je lichaam: "*er is weinig voeding beschikbaar, laat ik zuinig zijn met mijn vetreserves zodat ik het zo lang mogelijk kan uithouden*". Vervolgens maakt je lichaam hormonen aan die juist *vet vasthouden*.

Begin je daarna weer normaal te eten, dan wil je lichaam alles wat je hebt verloren snel weer "bijvullen". Dit noemen we het jojo-effect.

Eén van jouw belangrijkste doelen wat voeding betreft is het zorgen voor een staat van verbranding. Je wilt je lichaam de suggestie geven dat er genoeg voeding beschikbaar is (o.a. door de juiste, essentiële voedingsmiddelen ruim voldoende binnen te krijgen), maar je wilt uiteraard alleen de voeding eten die niet wordt opgeslagen als lichaamsvet. Welke voedingsmiddelen dit zijn vind je verderop in dit e-book.

Het in stand houden van een goede stofwisseling valt of staat met het aantal maaltijden dat je gedurende de dag eet. Ideaal is dat dit er minimaal zes zijn. Dit ziet er als volgt uit:

Voorbeeld tijdstip	Maaltijd
7.30u	Ontbijt
10.00u	Tussendoortje
12.30u	Lunch
15.30u	Tussendoortje
18.30u	Avondeten
21.00u	Tussendoortje

In dit voorbeeld eet je **iedere 2,5 tot 3 uur** een maaltijd.

Ontbijt je eerder, of is je avondeten later, dan zul je mogelijk meerdere tussendoortjes moeten eten om aan de regel van iedere 2,5u iets eten te voldoen. Bijvoorbeeld:

Voorbeeld tijdstip	Maaltijd
6.30u	Ontbijt
9.00u	Tussendoortje
11.30u	Lunch
14.00u	Tussendoortje
16.30u	Tussendoortje
19.00u	Avondeten
21.30u	Tussendoortje

Door op deze manier te eten zul je niet alleen ervaren dat je gedurende de dag meer energie hebt, je zult ook ervaren dat een hogere stofwisseling direct een goede invloed heeft op jouw lichaamssamenstelling.

Belangrijk om te onthouden is dat wanneer je honger begint te krijgen, *dat het moment is om weer te eten!* Ook al is dit sneller dan 2,5u. Het is een teken van een hoge stofwisseling en dat is juist goed. Wat je op die momenten precies moet eten wordt later in dit boek behandeld.

Principe 2: Schrap koolhydraten om je lichaam in 'Ketose' te brengen

Eén van de belangrijkste redenen waarom zeer veel mensen overtollig lichaamsvet met zich meedragen is een te grote consumptie van koolhydraten. Wanneer we terugkijken naar het voedingspatroon van onze voorouders, de holbewoners van ruim 10.000 jaar geleden, dan zien we dat hun voedingspatroon bestond uit vlees, vis, groente, noten en zaden. Fruit was slechts in sommige delen van de wereld ruim beschikbaar, in andere delen van de wereld was het een delicatessen. Graan werd nog niet verbouwd.

Toen de mensheid pas duizenden jaren later graan begon te verbouwen, begon ook onze lichaamssamenstelling te veranderen (meer opslag van vet). Dit veranderen van ons voedingspatroon heeft zich tot op de dag van vandaag in extreme vorm doorgezet met kant-en-klaar maaltijden en andere gefabriceerde voedingsmiddelen die slecht (zeg gerust: zeer slecht) voor ons zijn.

Wetenschap heeft aangetoond dat in de afgelopen duizenden jaren het functioneren van ons lichaam met minder dan 1% is veranderd. Het is uitsluitend de manier waarop wij eten dat extreem is veranderd en wat zorgt voor de toename van lichaamsvet.



Kijkend naar de hoeveelheid koolhydraten die we wél nodig hebben komen we tot de conclusie dat dit per persoon zeer verschillend is. Sommige mensen kunnen van nature zeer goed omgaan met koolhydraten (zij zijn koolhydraat tolerant) en lijken eeuwig slank te blijven. Andere mensen hoeven maar koolhydraten te zien en worden er al dikker van. Daarbij speelt hoe fysiek actief je bent een belangrijke rol. Mocht je deelnemen aan triatlons, dan mag tot wel 70% van jouw voeding bestaan uit koolhydraten. Ben je niet koolhydraat tolerant (wat je waarschijnlijk niet bent als je nu graag lichaamsvet wilt verminderen), loop, fiets en zwem je geen triatlons, dan heb je minder koolhydraten nodig dan je op dit moment waarschijnlijk zult verwachten.

Hoeveel koolhydraten heb ik nodig?

Je kunt er vanuit gaan dat hoe meer lichaamsvet je op dit moment hebt opgeslagen, hoe minder koolhydraten je nodig hebt. Wil je lichaamsvet verminderen, dan raad ik je dit schema aan:

Dag 1 – 13:	Geen koolhydraten
Dag 14:	's avonds een koolhydraatrijke maaltijd
Dag 15 – 18:	Geen koolhydraten
Dag 19:	's avonds een koolhydraatrijke maaltijd
Dag 20 – 23:	Geen koolhydraten
Dag 24:	's avonds een koolhydraatrijke maaltijd
Enzovoort...	

In dit schema 'verban' je koolhydraten uit je voeding gedurende twee weken. Op de 14^e dag eet je als avondmaaltijd een koolhydraatrijke maaltijd, dit noemen we je 'cheat meal'. Dit mag zijn waar jij trek in hebt, bijvoorbeeld: pasta, aardappelen of rijst. Uiteraard combineer je dit met eiwitten (vlees of vis) en groente. Je bent ook vrij om een dessert te nemen wat je graag lust, bijvoorbeeld pudding of ijs. Het 'feest' duurt zo lang als je aan tafel zit, totdat je vol bent. Daarna eet je pas weer koolhydraten in je volgende 'cheat meal'. Het is dus echt een cheat *meal* (maaltijd) en niet een cheat *avond*!

De reden waarom ik je adviseer je cheat meal 's avonds te eten is vanwege de stoffen (neurotransmitters) die je hersenen na een koolhydraatrijke maaltijd aanmaken. Koolhydraten stimuleren de aanmaak van serotonine en serotonine is o.a. betrokken bij slaap. De bekende 'after dinner dip' die je kunt ervaren na een zware maaltijd heeft hier ook mee te maken. Omdat koolhydraten je dus vermoeien kan je ze beter 's avonds eten.

Dat je 's avonds je koolhydraten niet meer verbrandt is een mythe. Stel je het tegenovergestelde eens voor:

- Stel je eet 's ochtends koolhydraten en je hebt een zittend beroep en bent de hele dag dus vrij passief. Verbrand je ze dan wel?
- Je hebt een zware training gedaan en eet 's avonds een koolhydraatrijke maaltijd. Omdat je die 's avonds eet zou je die koolhydraten niet meer verbranden en als vet opslaan. Denk je dat je lichaam in plaats van je spieren te herstellen, je glycogeenvoorraden in je spieren weer aan te vullen, etc, deze koolhydraten als vetten gaat opslaan terwijl ze daar niet nodig zijn?

Je slaat alleen voeding op als lichaamsvet als het *overtollig* is. Wanneer je deze voeding hebt genuttigd maakt niet uit, het gaat om het totaalplaatje.

Het doel van het twee weken verbannen van koolhydraten is het in 'ketose' brengen van jouw lichaam. Ketose is, simpel omschreven, een staat van vetverbranding. Jouw lichaam gaat vetten als directe bron van energie gebruiken. Dit is een heel natuurlijk proces en een gezonde manier om lichaamsvet te verminderen. Het is ook een goede manier, mits gevolgd door de juiste voeding op langere termijn, om wel vet te verminderen en tegelijkertijd het jojo-effect te voorkomen.

Om in ketose te raken zijn er drie zaken die belangrijk zijn:

- a) volledig schrappen van: suiker, brood, pasta, rijst, aardappelen, yoghurt, fruit, suikervervangers, snoepgoed, chips, chocolade, muesli, frisdrank (ook light) en alle andere producten die suikers/koolhydraten bevatten
- b) het eten van voldoende eiwitten
- c) het uitsluitend eten van voeding dat 10.000 jaar geleden beschikbaar was

Hoe we fruit in dit programma vervangen lees je later in dit e-book.

Opmerking: Merk je dat de geur uit je mond begint te veranderen dan weet je dat je lichaam op dit moment in Ketose is. Dit is de geur van Aceton en hoort bij de verbranding van ketonen, wat in het ketose proces plaatsvindt. Deze geur is tijdelijk en zal vanzelf verdwijnen.

Principes om je lichaam vet te laten verbranden

Volledig schrappen van suikers en koolhydraten

De reden waarom het schrappen van koolhydraten en suikers zo belangrijk is (wanneer je vet wilt verbranden), is dat koolhydraten en suikers het lichaam stimuleren tot het aanmaken van insuline, terwijl het juist belangrijk is de aanmaak van dit hormoon gedurende de dag zo constant mogelijk te houden. Een te grote aanmaak van insuline verstoort namelijk het proces van vetafbraak.

Wanneer we koolhydraat- / suikerrijke producten eten neemt de hoeveelheid suiker (glucose) in ons bloed toe. - *Glucose is een stof die het lichaam gebruikt als vorm van energie. Koolhydraten en sommige suikers worden in het lichaam eerst omgezet naar glucose voordat ze daadwerkelijk als energie kunnen worden benut.* - We spreken dan over een verhoogde bloedsuikerspiegel. Zodra onze bloedsuikerspiegel stijgt, maakt het lichaam insuline aan om de suikers in ons bloed te transporteren. Deze worden opgeslagen als glycogeen in onze lever of spieren, of worden opgeslagen als lichaamsvet.

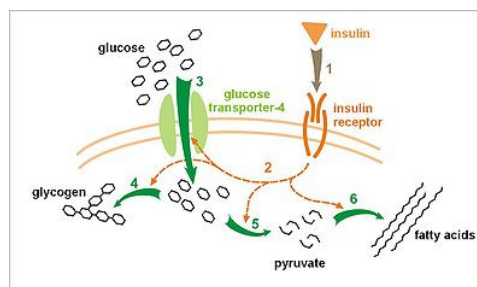
De snelheid waarop de suikers (glucose) uit voedingsmiddelen die we consumeren in ons bloed worden opgenomen verschilt per product. Een indicatie hiervan wordt per voedingsmiddel aangegeven d.m.v. de Glycemische Index, of afgekort GI. Hoe hoger de GI waarde is, hoe sneller dit voedingsmiddel jouw bloedsuikerspiegel doet stijgen.

Daarnaast bestaat ook nog de term Glycemische Last (GL). De glycemische last is hoeveel suikers een voedingsmiddel bevat.

Omdat de aanmaak van insuline het lypolyse proces (vetafbraak) verstoort is het belangrijk dat insuline gedurende de gehele dag gematigd en voor een constante hoeveelheid wordt aangemaakt. Voeding met een hoge GI waarde, die de bloedsuikerspiegel snel laat stijgen, laten het lichaam snel insuline aanmaken om de bloedsuikerspiegel op zijn plaats snel weer te laten dalen. Deze zogenaamde 'pieken' in de aanmaak van insuline verstoren niet alleen de afbraak van vetzuren in jouw lichaam, ze maken je ook steeds minder *gevoelig* voor insuline.

Het belang van insuline gevoeligheid

Wanneer het lichaam herhaaldelijk, over lange termijn telkens hoge pieken in de aanmaak van insuline ondervindt, worden de receptoren (voelsprietten) in jouw cellen steeds minder gevoelig voor insuline. Het gevolg is dat het lichaam steeds *meer* insuline moet aanmaken om dezelfde hoeveelheid glucose in jouw bloed te verwerken. Dit is een nadelig effect, omdat de mate van insuline gevoeligheid bepaalt wat het lichaam doet met de glucose die zich in jouw bloed bevindt.



10 - 15% van de suikers die je binnenkrijgt zijn altijd nodig voor het functioneren van de hersenen (wanneer je geen suikers eet kan het lichaam deze omzetten uit eiwitten om je hersenen van voldoende energie te voorzien. Dat is één van de redenen waarom je voldoende eiwitten moet eten, zie het volgende hoofdstuk)

Bij een extreem lage insuline gevoeligheid wordt 70 – 80% van de suikers die je eet opgeslagen als lichaamsvet en maar 5 – 10% als spierglycogeen.

Bij een hoge insuline gevoeligheid wordt echter tot wel 85% van de suikers die je binnenkrijgt opgeslagen als spierglycogeen en tot maar 5% als lichaamsvet. Je begrijpt dat het hebben van een hoge insuline gevoeligheid niet alleen een positieve bijdrage levert aan een goede gezondheid, maar ook aan een goede lichaamssamenstelling.

Samengevat is het belangrijk om te zorgen voor een constante bloedsuikerspiegel (en dus een gematigde aanmaak van insuline) gedurende de dag. Hoe je dit precies bereikt, vertellen ik je later in dit e-book.

Het eten van voldoende eiwitten

Het belang van het eten van voldoende eiwitten is het voorkomen van de afbraak van spiermassa.

Wanneer je jouw koolhydraatname dusdanig beperkt zodat je lichaam in 'ketose' raakt, maakt je lichaam zogenaamde 'ketonen' aan uit alternatieve (lichaamseigen) energiebronnen, om je lichaam van energie te voorzien. Je hebt immers energie nodig om dagelijks te kunnen functioneren. Deze bronnen zijn voornamelijk eiwitten en vetten. Nu stel je natuurlijk de vraag: "hoe zorg ik dat deze energie uit vetten wordt gehaald"?

Het antwoord is dat je daarvoor voldoende eiwitten moet eten.

De volgorde waarop je lichaam zijn eigen energiereserves verbruikt is namelijk:

- 1) Het verbranden van energie die direct beschikbaar is in je spieren en lever (glycogeen)
- 2) Het verbranden van eiwitten (uit je spieren)
- 3) Het verbranden van lichaamsvet

Omdat het verliezen van spiermassa zeer ongunstig voor jouw algehele dagelijkse verbranding (hoe minder actieve spiervezels je hebt hoe lager je ruststofwisseling en caloriebehoefte) en conditie is, is het belangrijk dat je dagelijks voldoende eiwitten uit je voeding haalt.

Hoeveel dit moet zijn kan je berekenen met de volgende formule:

Minder dan 2 uur sport per week	2 – 3 uur sport per week	3 of meer uren sport per week
Vetvrije massa maal 1,8	Vetvrije massa maal 2	Vetvrije massa maal 2,2

Je vetvrije massa is je lichaamsgewicht min jouw lichaamsvet.

Weeg je bijvoorbeeld 100kg en heb je een vetpercentage van 25% dan is jouw vetvrije massa:

$$100 * 0, (100\% - 25\%) =$$

$$100 * 0,75 = \mathbf{75kg}$$

Weet je niet wat jouw vetpercentage is hanteer dan jouw lichaamsgewicht op het moment dat je zo was zoals je nu weer graag zou willen zijn.

Woog je 5 jaar geleden 10 kg minder en zou je graag dat gewicht weer willen wegen? Hanteer dan dat gewicht in de formule om jouw eiwitname te berekenen.



Bepaal je dagelijkse eiwitbehoefte

Hoe je jouw dagelijkse eiwitbehoefte berekend vind je in het volledige 'Voeding die je slank maakt' e-book.

Verder vind je in het e-book:

- Hoeveel eiwitten zitten er in mijn voeding?
- Het uitsluitend eten van wat 10.000 jaar geleden beschikbaar was
- Voeding die je onbeperkt mag eten
- Voeding om gematigd te eten
- Voeding om te vermijden
- Het praktisch maken van het voorvaderen voedingsprincipe
- **Mag ik nu nooit meer koolhydraten eten?**
- Principes voor een gezonde lichaamssamenstelling
- Hoe verder je terug gaat in de tijd, hoe beter je resultaat zal zijn
- **Hoe je om gaat met fruit**
- Hoeveel groente je zou moeten eten en hoe je dit gemakkelijk kunt bereiken
- Gooi je magnetron de deur uit
- Welke vetten goed zijn, welke slecht zijn en in welke je moet bakken
- Waarom je nooit uit blik zou moeten eten
- Wat je zou moeten drinken
- Waarom light frisdrank je dik maakt
- **Een drankje dat je gemakkelijk zelf kunt maken en vet verbrandt**