

Les 9

Eten volgens de natuur



80PROCENTPUUR

Eten volgens de natuur

We gaan ervoor zorgen dat onze basis gezond is. Maar wat is nou eigenlijk een gezond voedingspatroon.

We moeten eigenlijk terug naar de oermens en zijn voeding. De oermens bewoog de hele dag door en at voornamelijk knollen, bladeren, planten, zaden, bessen, eieren en af en toe vlees of vis. En dit alles zo vers mogelijk. In de loop der eeuwen is dit voedingspatroon enorm gewijzigd.

De supermarkten liggen vol met producten die niks meer met voeding te maken hebben.

Denk bijvoorbeeld aan chips, kant-en klaar maaltijden, snoep, pakjes en zakjes, vruchtenyoghurt, een heel schap aan zoetig broodbeleg. Maar ook: vlees wat soms minimaal een week houdbaar is, frisdranken, koekjes, en zo zijn er nog wel honderden voorbeelden te geven.

Het is belangrijk dat we met onze basisvoeding voldoende voedingsstoffen binnen krijgen. Deze kunnen we het beste halen uit groenten, fruit, koolhydraten, eiwitten en vetten.

De verhouding is 30% eiwitten, 40% koolhydraten en 30% vetten.

Bij deze lifestyle mag je dus ook gewoon koolhydraten eten. Het is alleen van belang dat we kiezen voor de juiste koolhydraten. Welke dat dan zijn kom ik later op terug.

Probeer ervoor te zorgen dat de 80 procent zo puur mogelijk is. Dus vermijd lichaamsvreemde toevoegingen en bewerkt eten.

Antioxidanten

Antioxidanten is een verzamelnaam voor verschillende vitamines en mineralen. Deze heeft ons lichaam nodig om vrije radicalen onschadelijk te maken. Vrije radicalen zijn agressieve stoffen in ons lichaam die kunnen zorgen voor ziekten als kanker en hart- en vaatziekten,

Om ervoor te zorgen dat we voldoende antioxidant binnen krijgen is het belangrijk dat we voldoende groenten en fruit eten. Het advies is om elke dag 2 stuks fruit en minimaal 500 gram groenten te eten.

Eiwitten

Het is belangrijk dat we voldoende eiwitten eten op een dag. Eiwitten hebben we nodig omdat dit zorgt voor goede calorieën en aminozuren. Aminozuren zijn bouwstenen voor het eiwit in lichaamscellen.

Een goede verhouding eiwitten is 60 procent plantaardig en 40 procent dierlijk.

Per volwassenen hebben we gemiddeld 0,8 gram eiwit nodig per kilo. Dit kan echter wel per persoon verschillen. Iemand die aan krachtsport doet heeft bijvoorbeeld meer eiwitten nodig dan iemand die niet aan sport doet.

In welke producten zitten eiwitten?

Plantaardige bronnen:

- Brood
- Rijst
- Pasta
- Peulvruchten (bonen, linzen)
- Paddenstoelen
- Noten en zaden

Dierlijke bronnen:

- Vlees
- Vis
- Gevogelte
- Yoghurt
- Ei
- Kaas

Vetten

Het is van belang dat we elke dag voldoende goede vetten eten. Onze voeding moet voor 30 procent uit vet bestaan.

Je kan vet dus gerust eten zonder dat je er gelijk dik van wordt. Het is alleen zo dat je de goede vetten moet eten. De transvetten die verwerkt zitten in koekjes, chips, kant-en-klare maaltijden en pizza zijn natuurlijk niet gezond en maken wel dik.

De goede vetten zijn dus juist belangrijk voor onze gezondheid. Het gaat dan om de vetten uit omega 3 en 6. En dan voornamelijk omega 3

Waarom zijn goede vetten zo belangrijk?

- Ze zorgen voor energie gedurende de dag
- Ze zijn van positieve invloed op ons brein
- Voor een goede structuur van de celwand
- Ze ondersteunen het immuunsysteem
- Goed voor ons hart, de bloedsomloop en het zenuwstelsel
- We hebben ze nodig om cholesterol te maken
- Houden de bloedsuikerspiegel stabiel
- Ze zorgen voor een goede opname van mineralen

Wat zijn dan goede vetten?

- Extra vierge olijfolie
- Roomboter
- Kokosolie
- Ghee
- Avocado
- Vis
- Lijnzaadolie

Koolhydraten

40% van onze voeding moet uit koolhydraten bestaan. Ons lichaam heeft dus koolhydraten nodig. Ze zorgen namelijk voor energie en voor een goede darmflora.

Op het moment dat we te veel koolhydraten eten of dat ons lichaam het slecht verteerd kunnen er klachten ontstaan, zoals een opgezette buik.

Om koolhydraten goed te kunnen verteren is het van belang om maximaal 40% van de voeding uit koolhydraten te laten bestaan en goed te kauwen.

Vaak zien we dat we te veel koolhydraten eten en daardoor te weinig eiwitten en vetten binnen krijgen. Op het moment dat we te veel koolhydraten eten zal onze bloedsuikerspiegel gaan schommelen, waardoor we alleen maar meer trek krijgen in nog meer koolhydraten.

GI Index

Doorgaans geldt dat hoe meer vezels er in koolhydraten zitten, hoe minder invloed deze hebben op de bloedsuikerspiegel.

Hoe onze bloedsuikerspiegel op koolhydraten reageert wordt ook wel de GI-index genoemd. Deze index geeft aan hoe snel we een koolhydraathoudend product verteren en absorberen, waardoor onze bloedsuiker spiegel gaat stijgen.

Hoe lager de GI-waarde hoe beter, dit zorgt er namelijk voor dat de bloedsuikerspiegel niet zo snel stijgt. Producten met een hoge GI-waarde zorgen voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel, en zijn dus juist minder goed.

Welke koolhydraten kan ik als beste eten?

- Volkoren, spelt of desem brood
- Zilvervliesrijst
- Groenten en fruit
- Zoete aardappel
- Olijven
- Avocado
- Linzen

Koolhydraten

- Amaranth
- Volkoren of spelt couscous
- Boekweit
- Haver
- Quinoa
- Bonen

Suiker

Suikers zijn een vorm van koolhydraten. Het zijn namelijk koolhydraten zonder toegevoegde waarde voor ons lichaam.

Ik wil je daarom adviseren om in de basis GEEN suiker te eten. Suiker zorgt ervoor dat onze bloedsuikerspiegel stijgt, daarna daalt deze (de wel bekende energie dip) en zullen we alleen maar meer trek krijg in zoetheid. Het is dus beter om in de regel geen suiker te eten.

Suiker zit in een heleboel producten waarvan je het soms niet eens weet. Het is dus van belang om altijd de ingrediënten lijst te lezen om te kijken of er suiker of een suikervervanger in een product zit.

Een suikervervanger, zoals honing, is niet per se beter. Het is wel minder geraffineerd en daarom geef ik er de voorkeur aan. Maar ook voor honing geldt: haal het uit je dagelijkse voedingspatroon.

Suiker

Tegenwoordig zijn er ook een hoop zoetstoffen. Deze zijn vaak chemisch. Door het eten van zoetstoffen denken onze hersenen dat we suikers binnen krijgen. Het is echter geen suiker en hierdoor krijgen we alleen maar meer trek in zoetheid.

Suikers en suikervervanger horen niet bij een gezond voedingspatroon. Ik heb het dan over het deel dat 80% puur is. Met betrekking tot de overige 20% mag je dat natuurlijk lekker zelf weten. Dus als daar voor jouw suikers bijhoren dan mag dat.

Fruitsuiker kan je wel gewoon eten, maar kies dan voor de hele vruchten en beperk het tot maximaal 2. Doordat je de hele vrucht eet krijg je ook de vezels binnen die gezond zijn voor jou lichaam.

Verse jus is dus geen gezonde keuze omdat je lichaam dit ook als alleen maar suiker zit. De vezels zijn bij het persen namelijk veelal verloren gegaan.

Waarom is suiker ongezond?

- We zetten suiker om in vet
- Het onttrekt voor de verbranding belangrijke mineralen uit ons lichaam
- Het verhoogd de bloeddruk
- Het verstoort het immuunsysteem
- Je krijgt er een lagere weerstand van
- Het veroorzaakt rimpels
- Het is verslavend
- Het veroorzaakt snel weer een hongergevoel
- Het zorgt voor gebrek aan energie

Suiker

Lastige momenten

Maar wat kan je nou doen als je zo een lastig moment hebt? Je lichaam vraagt om suiker dus we zullen het een alternatief moeten geven om dat gevoel te stoppen.

Zorg er dus voor dat je substituten voor suiker bij je hebt of thuis hebt. En als je weet dat je de verleiding slecht kan weerstaan, haal dan geen ongezonde dingen in huis.

Alternatieven voor suiker trek:

- Dadels (met mate, want ook deze bevatten suiker alleen de natuurlijke variant)
- Stukje pure chocola met minimaal 70% cacao
- Stuk fruit (max 2 per dag)
- Rauwkost zoals paprika, komkommer, tomaat met hummus

Waarom eten we suiker?

Het eten van suiker kan komen omdat je echt trek in iets heb, maar voor veel mensen komt het ook omdat ze eten uit emotie.

We proberen een rot gevoel weg te eten. Om te achterhalen waarom je iets eet is het dus belangrijk om genoeg rust momentjes voor jezelf te pakken.

Sta stil bij de dingen die je doet en als je trek hebt in suiker bedenk dan voor jezelf waarom je dit wilt. Is het echt dat snoepje of zit er iets anders achter?

Water

Water is een belangrijk macronutrient die we elke dag nodig hebben. Macronutrienten zijn eiwitten, koolhydraten, vetten en dus ook water.

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water. Het is noodzakelijk om dit regelmatig aan te vullen, waardoor lichaamsfuncties hun rol goed kunnen uitoefenen.

Belangrijkste functies water:

- Opslag voor warmte;
- Transport voor warmte, bouwstoffen, afvalstoffen, antistoffen en dergelijke.

Wanneer we te weinig water binnen krijgen kan ons lymfestelsel niet optimaal werken. Als noodoplossing neemt de lever het dan over, wat op zijn beurt extra belasting voor de lever betekent.

Wél genoeg water drinken ondersteunt indirect de functie van de lever, het zorgt er in ieder geval voor dat de lever minder belast wordt.

We hebben ongeveer 3 liter vocht nodig per dag. 1 liter krijg je dagelijks via voedsel binnen en 2 liter moeten we dan nog tot ons nemen.

Eiwit vertering vraagt om meer water dan groenten. Dit komt omdat de groenten zelf grotendeels al uit water bestaan.

Producten met cafeïne zijn vochtafdrijvend.

Afwisselen

Het is van belang om niet elke dag hetzelfde te eten. Door dit wel te doen went je lichaam daar aan en krijg je slechts een beperkt aantal vitamines en mineralen binnen. Het is dan ook heel belangrijk te variëren.

Een goede regel is daarom dat je elke drie dagen wat anders eet. Dus om een voorbeeld te geven: op maandag eet je yoghurt als ontbijt dan kies je de dinsdag en woensdag voor wat anders en donderdag kan je dan weer yoghurt eten.

Hetzelfde geldt voor de lunch en het avondeten.

Je lichaam heeft de vitamines en mineralen hard nodig, dus varieer!

Algemene voedingsrichtlijnen

Gezonde keuzes:

- Kies voor verse groentesappen;
- Maximaal 20 gram kaas per dag en dan heeft geitenkaas de voorkeur. Gebruik dit het liefst niet elke dag;
- Kies om te bakken of op brood voor ghee, roomboter, kokosolie en extra vierge olijfolie;
- Kies voor volkorenrijst, speltrijst, gierst, quinoa, glutenvrije pasta, spelt pasta en boekweit;
- Kies voor roggebrood, zuurdesembrood, volkorenbrood of speltbrood. Probeer de hoeveelheid wel te beperken. Probeer daarom af te wisselen en niet elke dag brood te eten;
- Wissel vlees, vis en vegetarisch af. Probeer varkensvlees te vermijden;
- Eet regelmatig vette vis zoals haring, zalm, makreel, ansjovis, roodbaars en snoekbaars;
- Eet veel groenten. Per dag hebben we 500 gram groenten nodig;
- Zoete aardappel is een goede vervanging voor de aardappel in gerechten;
- Kies voor seizoen producten;
- Eet regelmatig rauwkost voor de maaltijd;
- Gebruik veel verschillende kruiden, dit zijn echte smaakmakers;
- Kies als broodbeleg voor rauwkost, avocado, geitenkaas, sesampasta, notenpasta, tapenade, vis of eiersalade (uiteraard wel vers gemaakt);
- Heb je tussendoor trek? Kies dan voor olijven of rauwkost met een dipje (de voorkeur heeft wel om max. 3 keer per dag te eten);
- Eet met aandacht
- Varieer! Afwisseling is heel erg belangrijk, zo krijg je namelijk verschillende vitamines en mineralen binnen;
- Probeer het gebruik van suiker te vermijden. Let goed op de etiketten, want er zit vaker suiker in een product dan je denkt. Dit geldt ook voor natuurlijke suikers;
- Een stevig ontbijt van zelfgemaakte granola met volle yoghurt of kwark, noten, zaden, gedroogde zuidvruchten en hazelnootolie is een goed begin van de dag.

Algemene voedingsrichtlijnen

Gezonde keuzes:

- Eet veel groenten, vooral bladgroenten, asperges, artisjok, broccoli, boerenkool, bieten, groene kool, knoflook, spruitjes, uien, witlof, alfalfa en andere kiemplantjes.
- Peulvruchten zijn een goede eiwitbron. Peulvruchten uit pot of blik wel goed omspoelen in verband met suikertoevoeging (fabrieksmatig).
- Andere goede eiwitbronnen zijn zaden en noten (liefst ongebrand en ongezouten). Deze kunnen in een maaltijd vlees/vis heel goed vervangen, net als paddenstoelen.
- Ideeën bij trek: olijven, (ongezwavelde) zure vruchten, zaden, noten, rauwkost met tapenade, avocadodip ofwel een dipsaus op basis van hazelnoot-, walnoot- of extra vierge olijfolie.

Algemene voedingsrichtlijnen

Ongezonde keuzes:

- Ongezonde keuzes:
- Vermijd transvetzuren, ook wel omschreven als (gehydrogeneerde) geharde plantaardige olie.
- Vermijd suiker (ondermijnt het immuunsysteem) en producten waar suiker in zit. Natuurlijke suikers zijn niet gezond, maar een beter alternatief. Kokosbloesemsuiker laat de bloedsuikerspiegel bijvoorbeeld langzamer stijgen. Maar ook hiervoor geldt met mate!
- Volkorenrijst, gierst en boekweit zijn bijzonder rijk aan mineralen en vezels, maar beperk het gebruik van granen en brood wel. Kies ter variatie bijvoorbeeld ook eens roggebrood, zuurdesembrood, speltbrood, haverbrood en zadenbrood.
- Weinig citrusfruit; kies fruit met een laag suikergehalte: bessen, aardbeien, kersen, bramen.
- Beperk het gebruik van alcohol, koffie, zwarte thee en vruchtensappen
- Bij voorkeur geen koemelk drinken. Volle yoghurt of kwark kan wel af en toe. Kefir is ook een goede keuze.
- Gebruik minder zout.
- Vermijd potjes, pakjes en zakjes en probeer zo veel mogelijk vers te maken
-

Vegetarisch

Het is goed te eten met minder of zelfs zonder vlees, als je andere producten neemt met voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1 en vitamine B12.

Eiwitten

Veel levensmiddelen bevatten eiwitten. Eiwit is belangrijk. Het levert calorieën en het zijn bouwstenen voor de lichaamscellen.

Plantaardige bronnen van eiwitten zijn:

- Peulvruchten zoals linzen en bonen
- Noten
- Paddenstoelen
- Yoghurt
- Vis (maximaal 3 keer per week)
- Zaden
- Kwark
- Ei
- Kaas

Ijzer

Ijzer is een belangrijke mineraal en noodzakelijk voor ons lichaam. Ijzer hebben we nodig voor o.a. de spieren, energieniveau, zuurstoftransport, groei, eiwitstofwisseling en de aanmaak van maagzuur.

Vegetarisch

Voeding waar vooral ijzer in voorkomt:

- Vis
- Mosselen
- Oesters
- Eieren
- Peulvruchten
- Volkorengraanproducten (vooral gierst, haver en rogge)
- Aardappelen
- Cacao
- Courgette
- Noten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Gedroogd fruit
- Peterselie
- Radijs
- Sperziebonen
- Sterrenkers
- Veldsla
- Zeewier
- Zonnebloempitten

Tip: Vitamine C zorgt ervoor dat ons lichaam ijzer beter opneemt. Het advies is dus om ijzerbronnen in combinatie met groenten te eten.

Vitamine B1

Vitamine B1 hebben we o.a. nodig voor een goede werking van het hart- en zenuwstelsel, de koolhydraat- en alcoholstofwisseling, activeert de functie van de schildklier en ondersteunt de aanmaak van het maagzuur.

Vegetarisch

Voeding waarin vitamine B1 voorkomt:

- Garnalen
- Zalm
- Schol
- Haver
- Gierst
- Peulvruchten (vooral kikkererwten en kidneybonen)
- Zuivelproducten
- Noten (vooral paranoten, macadamia's en pecannoten)
- Aardappelen
- Zonnebloempitten
- Alfalfa

Vitamine B12

Deze zorgen o.a. voor de bescherming van ons zenuwstelsel, vorming van rode bloedcellen, spijsvertering van vetten/ koolhydraten/ eiwitten, werking van ons afweersysteem en ondersteunt de darmflora.

Voeding waar het in voorkomt:

- Vette vis (vooral ansjovis, sardienen en zalm)
- Oesters
- Mosselen
- Kreeft
- Eieren
- Tempé
- Zuivelproducten
- Volkoren graanproducten
- Groene bladgroenten
- Zeewier en zeekraal