

Wat is HET BESTE DIEET?

Dat ga ik je gelijk verklappen. Het beste dieet bestaat niet.

Een dieet is namelijk een tijdelijke verandering in een voedingspatroon en zal daarom ook een tijdelijk resultaat geven. Wil je een blijvend resultaat, dan zal je je leefstijl ook blijvend moeten aanpassen. Eigenlijk weten we dit allemaal wel, maar hoe moet dit dan? Waar moet je beginnen?

Van alle volwassen Nederlanders is ruim de helft te dik. Dit geeft in toenemende mate problemen met onze gezondheid en is een oorzaak van veel chronische ziekten.

Waarom worden we te dik?

Laten we er geen hogere wiskunde van maken, in de meeste gevallen is het heel simpel. We krijgen meer eten binnen dan dat we verbruiken, we eten dus te veel maar vooral de verkeerde dingen. Maar om bij het verkrijgen van een gezonder, slanker, fitter lichaam alleen naar de voeding te kijken is in mijn opinie niet voldoende. Hiervoor zijn 3 belangrijke pijlers verantwoordelijk.

- Voeding, de juiste voedingskeuzes die je hormoonbalans herstellen
- Beweging, doelgericht voor herstel hormoonbalans
- Mind set, waarbij stress en motivatie een rol spelen

Voedingsplan: wat moeten we eten?

Ik heb het bewust over een voedingsplan en geen dieet, want zoals hierboven al beschreven leidt een dieet slechts tot een tijdelijk resultaat. Het gaat er om dat je een nieuwe manier van eten (leven) gaat toepassen die je iedere dag, 24 uur per dag, zeven dagen in de week toe kan passen, jaar in jaar uit. Het gaat er om dat je gezonde voeding eet. De eerste stap in de goede richting is je te bedenken bij alles wat je in je mond stopt; 'is dit vulling of voeding?'

Over wat gezonde voeding is zijn nog steeds de meningen verdeelt, maar daar heb ik al eerder over geschreven in 'moet de schijf van 5 op de schop'. Het gaat er bij het verbeteren van de gezondheid om dat je hormoonhuishouding weer op orde krijgt. Hierbij speelt het hormoon insuline een hoofdrol. We zijn in onze samenleving gewend geraakt aan het consumeren van veel bewerkte koolhydraten zoals brood, crackers, muesli en andere ontbijtgranen, aardappels, pasta en rijst. Dan heb ik het nog niet eens over vruchtensappen, frisdranken, koekjes, snoepjes enzovoort.

Koolhydraten laten de bloedsuikerspiegel stijgen waardoor de alveesklier insuline gaat produceren. Insuline zorgt er voor dat suikers (koolhydraten, glucose) uit ons bloed kan worden getransporteerd naar onze (spier)cellen. Omdat we in het dagelijks leven over het algemeen het meeste voedsel uit de groep koolhydraten eten, produceert de alveesklier steeds meer insuline om al die suikers te verwerken. De alveesklier gaat door al die koolhydraatname meer insuline afgeven dan nodig is waardoor onze suikerspiegel extra snel daalt wanneer we niet eten. Hierdoor worden we licht in ons hoofd en krijgen we honger, eten weer wat suiker en komen zo in een vicieuze cirkel. Daarnaast worden de receptoren van onze cellen minder gevoelig voor insuline, dit noemen we insuline resistentie. Doordat de receptoren minder gevoelig worden, gaat de alveesklier nog meer insuline produceren en raakt de alveesklier een keer uitgeput. Dit alles kan er voor zorgen dat we **diabetes type 2** ontwikkelen. *Wanneer er te hoge insuline gehalten in ons bloed zit verbranden we geen vet!*

Daarom is mijn eerste advies qua voeding:

- Minderen met het consumeren van bewerkte koolhydraten. Haal de koolhydraten voornamelijk uit groente en fruit (met fruit ook niet te overdadig zijn).
- Eet bij elke maaltijd een combinatie van koolhydraten (groenten), eiwitten EN vetten.
- Denk bij alles wat je in je mond stopt; 'is dit vulling of voeding'



Voedingsplan: hoe veel moeten we eten?

Tussen afvallen op de weegschaal of afvallen in de spiegel zit een groot verschil. Als ik je vraag wat je liever wilt; snel 10 kilo op de weegschaal verliezen maar er weinig van zien of juist langzaam afvallen op de weegschaal maar wel kledingmaten verliezen en er beter uitzien in de spiegel? Wat zou dan je antwoord (moeten) zijn? Snel afvallen op de weegschaal is in feite heel gemakkelijk en aan weinig regels gebonden: Volg een van de vele crashdiëten; niets tot weinig eten en dan komt het helemaal

“goed”. Echter, je lichaam gaat met dit dieet in de “spaarstand”, haalt de benodigde energie niet uit voeding omdat dit niet of te weinig binnen komt maar haalt de energie uit vet, maar vooral uit spieren. Spieren wegen vele malen zwaarder dan vet en dat verklaart waarom de kilo’s eraf vliegen op de weegschaal zonder dat je veel verandering ziet in de spiegel behalve een ingevallen, getekend gezicht. Naast deze veranderingen zal spiermassa verliezen er ook voor zorgen dat je na het stoppen met het crashdieet weer eerder dik wordt. Wanneer je weer meer gaat eten zal het lichaam deze voeding (energie) eerder opslaan en omzetten in vet. Spiermassa stimuleert de vetverbranding in rust, wanneer de spieren worden of zijn verbruikt doordat er te weinig energie het lichaam binnenkomt, is er minimale vetverbranding. Wat natuurlijk veel belangrijker is dan veel kilo’s op de weegschaal verliezen, is er goed uitzien in de spiegel en kledingmaten verliezen. Mijn tweede advies is daarom:



- *Eet voldoende* maar overeet je niet. Leer te luisteren naar je lichaam. Wanneer je het advies ‘wat’ je moet eten opvolgt heb je ook sneller en langer een verzadigd gevoel
- *Eet ook rustig*. Pas na 20 minuten geeft je lichaam namelijk het seintje dat je verzadigd bent. Eet je te snel, dan ben je ook eerder geneigd om meer te eten dan je nodig hebt

Beweeplan: hoe, wat en hoeveel moeten we bewegen?

Ik wil hier niet te veel over uitweiden, maar het doel bepaald zowel hoe, wat en hoeveel we moeten bewegen. Wanneer je volgend jaar de marathon wilt gaan lopen, dan heb je niets aan een training in het fitnesscentrum aan de apparatuur. Je zult dan moeten gaan hardlopen. Heel simpel. Dus je doelstelling bepaald je training. We hebben het hier over gezonder, fitter en slanker worden. We hebben in bovenstaande gezien dat spiermassa er voor zorgt dat je vetverbranding wordt verhoogt. Krachttraining lijkt me dan een nuttige vorm van training omdat je hiermee inderdaad hypertrofie (dikker worden van de spiervezels) van de spieren kan bewerkstelligen. Vooral interval trainingen, kettlebell trainingen zijn uitermate geschikte trainingsvormen voor het verkrijgen van een slanker lichaam. Dit in tegenstelling tot langdurig cardiotraining in de sportschool wat toch nog vaak wordt geadviseerd. Mijn advies qua training voor een gezonder, fitter en slanker lichaam is dan ook:

- *Krachttraining* (interval), aanmaak van hormoon testosteron en groeihormoon
- *Kettlebell* trainingen / *crossfit*-achtige trainingen, aanmaak van hormoon testosteron en groeihormoon

Waarbij de trainingen in principe niet langer hoeven te duren dan 30-40 minuten.

Mind set, Motivatie:

Je hebt nu al een kleine leidraad gekregen naar een gezonder leven. Maar het belangrijkste is jouw motivatie! Hoe veel heb je er voor over om je fitter, slanker en gezonder te voelen. Motiveren moet een belangrijk onderdeel zijn in de begeleiding van mensen naar een gezonder leven. Het is namelijk niet makkelijk om blijvend je eet- en beweeggedrag te veranderen. Dit kost tijd. Wanneer jouw beweegredenen duidelijker voor je zijn waarom je iets aan je gezondheid, gewicht, conditie wilt doen, dan zal het makkelijker voor je zijn om vol te houden. Daarom is het stellen van doelen belangrijk. En dan niet eens zo zeer het aantal kilo’s dat je kwijt wilt, maar juist andere doelen stellen waardoor het uiteindelijke resultaat toch het gewichtsverlies is, maar dan om de juiste reden en op de juiste manier. In mijn ogen is het naar kilo’s kijken niet (altijd) zinvol. Veelal wordt de weegschaal wel als motivator gebruikt. Ik doe bij onze cursisten vaak een ander voorstel bv: pak uit je kast een shirt of broek die 1 of 2 maten te klein is maar welke je weer graag aan zou willen kunnen in de nabije toekomst. Trek deze broek of dit shirt aan en kijk hoe die nu zit, of juist niet zit. Ga dan aan de slag met je nieuwe levensstijl met gezonde voeding en meer bewegen. Pak na 30 dagen dat zelfde kledingstuk, pas deze nog een keer en kijk of deze beter zit. Waarom deze manier van “meten”? Je hebt jezelf nu een doel gesteld en daardoor een motivatie. Een ander doel wat we vaak gebruiken is het (hard) lopen van de Dam tot Dam. Om dit doel te kunnen bereiken zal je toch looptrainingen moeten doen. Voor de Dam tot Dam moet je je al vroeg opgeven en daarmee heb je jezelf voor in de (nabije) toekomst weer een doel gesteld. Wanneer je meer gaat (hard) lopen gaan de kilo’s er ook af en ben je daarmee direct ook met je doel van een slanker lichaam bezig.

Mind set, Stress:

Ont stressen kan je zeker helpen bij het afvallen. Het hormoon cortisol (stresshormoon) kan er namelijk voor zorgen dat je vet opslaat. Uiteraard zijn hier veel verschillende mogelijkheden toe. Denk aan yoga, yogamassage, mindfulness, meditatie of gewoon leuke dingen doen en je lekker laten verwennen. Maar ook weer het leren houden van jezelf of het wegnemen van andere belemmerende factoren die je geluk in de weg zitten is belangrijk. Een bezoekje aan een psychotherapeut of welzijnscoach kan je hierbij een heel eind op weg helpen.

Vaak is het zo dat wanneer we er alleen voor staan we er sneller de brui aan geven dan wanneer je deze taak met 'lotgenoten' doet. Je ondervindt steun aan elkaar waardoor je het langer vol gaat houden. Uiteindelijk moeten de veranderingen in eten en bewegen een gewoonte gaan worden.

Daarom raad ik aan wanneer je al verschillende pogingen hebt gedaan via (crash) diëten het nu anders aan te gaan pakken voor een blijvend resultaat. Een aanpak die zowel op voeding, bewegen als mindset is gericht.

Door bovenstaande leidraad te gaan volgen via een cursus Gezond & Fit, personal trainer, leefstijlcoach of anders, zal je beter in je vel gaan zitten en je gezonder en fitter gaan voelen waardoor deze manier van eten niet voelt als een dieet (korte termijn) maar als een levensstijl (lange termijn). Besef in ieder geval wanneer je iets wilt veranderen, dan zal **jij blijvend** moeten veranderen.



Veel succes



Inez Plaatsman
Docent lichamelijke opvoeding
Fysiotherapeut
Orthomoleculair therapeut volgens PNI
Unique Wellness
Unique Fitnesscentrum