

VOEDING

DE BASIS

ALLES WAT JIJ
MOET WETEN

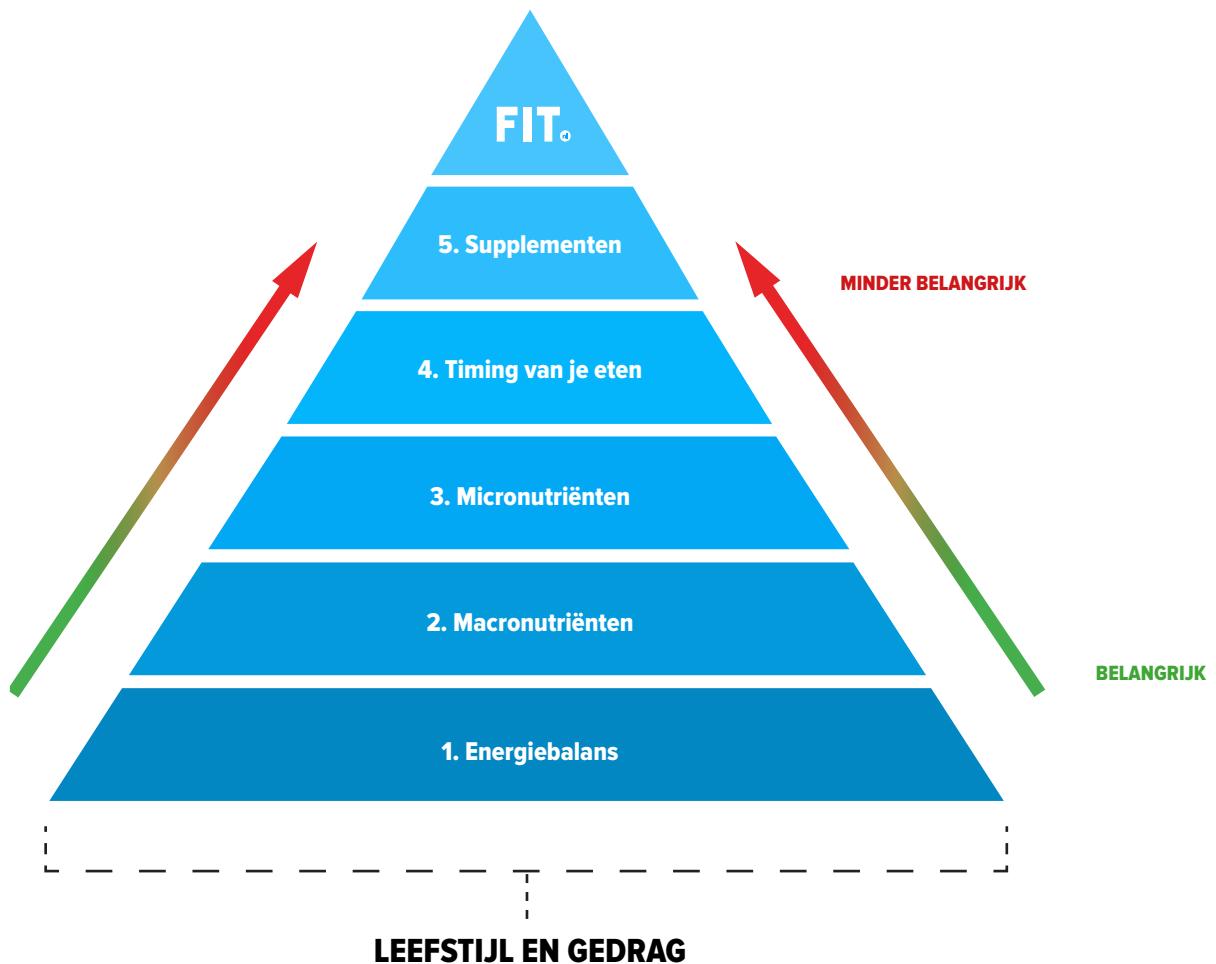


**E-BOOK
MET TIPS**

WAT IS EEN GEZOND VOEDINGSPATROON?

Een optimaal gezond, uniform voedingspatroon bestaat niet; verschillende trainingsdoelen, allergieën en voorkeuren bepalen wat de beste voedingskeuzes voor een individu zijn, waardoor elk voedingsadvies en voedingspatroon anders

uitvalt. Een gezond voedingspatroon kun je dus op verschillende manieren vormgeven. Toch zijn er een aantal globale richtlijnen die voor iedereen gelden, zoals je kunt aflezen uit de onderstaande figuur met de Voedingspiramide.



Figuur 1 Voedingspiramide

Aan de basis van een gezond voedingspatroon ligt gedrag. Je kunt nog zó veel over voeding weten, als je je kennis niet toe weet te passen in de praktijk of niet doorzet met nieuwe eetgewoontes, is het lastig om je einddoel te bereiken. Geef een voedingsplan vorm dat je je hele leven kunt volgen en blijf ver weg van gekke diëten die niet vol te houden zijn. Dit zorgt alleen voor frustratie waardoor je verder van je doelen komt te staan.

De Voedingspiramide op pagina 2 laat duidelijk zien dat gedrag het startpunt is. Wil je vervolgens je eetpatroon optimaliseren, dan kun je gaan kijken naar de andere voedingsaspecten. Ga bij jezelf na: wat is voor jou het belangrijkste om te veranderen? Is het een stukje ontbrekende kennis over bijvoorbeeld de inname van voedingsstoffen, of moet je allereerst goede en realistische gedragsdoelen opstellen? Is dat laatste het geval, blader dan terug naar het hoofdstuk Gedragsverandering.

Wat voeding betreft zijn er richtlijnen die voor iedereen gelden. Centraal bij een fitte leefstijl

staat dat je via je voeding voldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt. Onder voedingsstoffen vallen bijvoorbeeld vezels, maar ook zogenaamde macronutriënten en micronutriënten.

Macronutriënten zijn voedingscomponenten die in grote hoeveelheden in onze voeding voorkomen en de energie leveren voor alle lichamelijke processen. Deze zijn onder te verdelen in drie groepen: **eiwitten, koolhydraten en vetten**.

Micronutriënten zijn voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden in onze voeding voorkomen.

Hieronder vallen **vitamines, mineralen en sporenelementen**. Ook deze zijn essentieel voor een goed functionerend lijf.

Om jou te helpen gericht gezondere keuzes te maken, hebben we op de komende pagina's 10 voedingsrichtlijnen opgesteld die bijdragen aan een gezond voedingspatroon: **10 KEER GEZOND**.

10 KEER GEZOND

Er zijn volgens ons tien regels waar het voedingspatroon van elke sporter of niet-sporter dagelijks aan zou moeten voldoen. Deze richtlijnen

zijn grotendeels gebaseerd op de adviezen van de Gezondheidsraad en de laatste wetenschappelijke inzichten.

1. EET GROENTEN

Groenten leveren veel vitamines en mineralen en geven je een vol gevoel zonder dat je veel calorieën binnenkrijgt. Maar de ene groente is de andere niet. Sommige leveren bijvoorbeeld extra veel vezels, zoals nerfrijke bladgroenten als spinazie. Andere zijn weer echte smaakmakers of vitaminebommetjes. Het is dus belangrijk om te variëren met groentesoorten, zodat je een breed palet aan voedingsstoffen binnenkrijgt. Een overzicht van onze favoriete groenten vind je terug in het voorbeeldboodschappenlijstje op pagina 18.

Hoeveel?

De gemiddelde Nederlander heeft dagelijks **250 gram groente** nodig. Het levert mogelijk meer gezondheidsvoordelen op om net wat meer groente te eten dan de aanbevolen 250 gram [206]. Wissel drie tot vier verschillende groentesoorten door de week af. En varieer met de kleur groente: rood, groen, geel. Op die manier krijg je namelijk alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Diepvriesgroenten bevatten overigens net zo veel vitamines als verse. Blikgroenten hebben niet de voorkeur, aangezien deze minder voedingsstoffen bevatten.

2. EET FRUIT

Net zoals groente is fruit essentieel om aan je vitamines en mineralen te komen. Om er zeker van te zijn dat je voldoende bouwstoffen binnenkrijgt, is het verstandig om minimaal twee stuks fruit per dag te eten. En wat voor groente geldt, geldt ook voor fruit: varieer met fruitsoorten! Je zult wel enigszins moeten matigen met bepaalde soorten fruit, omdat sommige fruitsoorten meer calorieën bevatten dan andere. Een rijpe banaan levert bijvoorbeeld zo'n 100 kilocalorieën meer dan een mandarijntje. Vruchtensap rekenen we overigens níet tot fruit. Dit bevat namelijk minder gezonde vezels. Kijk ook naar de hoeveelheid vitamine C. Appels, bananen en druiven bevatten bijvoorbeeld weinig vitamine C. Fruitsoorten die wel veel van deze vitamine bevatten, zijn sinaasappels, mandarijnen, aardbeien, kiwi's, citrusfruit, papaja, bramen en ander rood fruit.

Hoeveel?

Wij raden het aan om **minstens 2 porties (200 gram) fruit** per dag te eten. Wissel in ieder geval drie tot vier verschillende fruitsoorten door de week af.



3. EET VEZELS

Voedingsvezels zijn om een aantal redenen belangrijk. Ten eerste zorgen ze voor een betere stoelgang doordat ze vocht opnemen. Dat vergroot de maaginhoud, wat een voller gevoel geeft zodat je minder snel trek krijgt [31]. En dat is natuurlijk handig als je minder wilt eten. Daarnaast verminderen voedingsvezels de kans op diabetes type 2 [32] en zijn ze goed voor je cholesterolwaarden [33]. Voedingsmiddelen die veel voedingsvezels bevatten zijn volkorenproducten, ontbijtgranen (zoals muesli en havermout), peulvruchten, fruit en bepaalde groente (zoals broccoli en sperziebonen).

Hoeveel?

Je lichaam heeft **25-40 gram voedingsvezels** per dag nodig. Dit krijg je binnen als je elke dag 200 gram groente, 2 stukken fruit, 5-6 sneetjes volkorenbrood en 200 gram volkorenpasta, volkorenrijst of aardappelen eet. Vezelrijke producten zijn bijvoorbeeld zemelen (2,2 gram per eetlepel) en bruine bonen (7 gram per opscheplepel). Verreweg de meeste mensen krijgen helaas minder dan 15 gram vezels binnen per dag, dus laat dit een punt van aandacht zijn.



4. VERGEET VET NIET

Ook al lijken sommige diëten vet als de duivel te zien, je lichaam heeft dit macronutriënt nodig als energiebron. Vet is ook belangrijk voor de opname van de vitamines A, D, E en K. Schrap volvette producten dus niet uit je voedingspatroon. Gezonde producten die relatief veel vet bevatten zijn noten, vette vis, avocado, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën. Kies bij het bakken voor vetten die vloeibaar zijn op kamertemperatuur. Meer over gezonde en ongezonde vetten vertellen we je op pagina 99.

Hoeveel?

Minimaal **20% tot hoogstens 40% van je totale energiebehoefte** zal moeten bestaan uit vet. Voor mensen met overgewicht geldt 35% als bovengrens. Eet verhoudingsgewijs meer onverzadigde dan verzadigde vetten. Houd aan dat maximaal 10% van je energie-inname bestaat uit verzadigd vet.



5. KIES VOOR KOOLHYDRATEN

Kies de juiste koolhydraten. Hoewel sommige diëten dit macronutriënt haast verbannen, heb je toch echt koolhydraten nodig. Ga wel voor zogenaamde complexe koolhydraten (zoals in volkorenproducten) en probeer zo weinig mogelijk onnodige suikers te eten. Vermijd bijvoorbeeld suikerhoudende frisdrank en sap zo veel mogelijk. Meer informatie over koolhydraten en tips hoe je suiker kunt mijden, lees je op pagina 89.

Hoeveel?

We adviseren om **40-70% van je calorie-inname** uit koolhydraten te laten bestaan. Dit is wel afhankelijk van hoeveel je sport; naarmate je meer aan duursport doet, heb je meer koolhydraten nodig.



6. EET VOLDOENDE EIWITTEN

Eiwitten vormen de laatste van de drie macronutriënten. Zorg ervoor dat je bij elke maaltijd voldoende eiwitten binnenkrijgt. Bronnen van eiwit zijn vlees, zuivel, bonen, peulvruchten, vis en brood. Op pagina 87. hebben we een aantal voedingsmiddelen op een rijtje gezet die veel eiwitten bevatten.

Hoeveel?

Hoeveel eiwitten je nodig hebt, hangt af van factoren zoals je gewicht en hoeveel je sport. Maar ook of je vegetariër bent of niet. Meer over eiwitten en hoeveel jij precies nodig hebt, lees je verderop in het hoofdstuk over eiwitten op pagina 84.



7. ZUINIG MET ZOUT

De meeste Nederlanders krijgen te veel zout binnen. En te veel zout is ongezond, want het zorgt voor een verhoogde bloeddruk en een grotere kans op hart- en vaatziekten [25]. Brood, pizza, instant soep, voorverpakt vlees en kant-en-klaarproducten zijn voorbeelden van voedingsmiddelen die relatief veel zout bevatten.

Hoeveel?

Door minder zout binnen te krijgen verlaag je het risico op hart- en vaatziekten. De gezonde bovengrens is **6 gram**. 90% van de volwassen Nederlanders eet 4,75 gram zout per dag of meer. Dit ligt veel hoger dan de adequate inname van 3,75 gram per dag voor volwassenen tot 50 jaar. Meer informatie over zout lees je in het aparte hoofdstuk hierover op pagina 138.



8. BEPERKT BEWERKT

Het beste is om **zo weinig mogelijk** bewerkte producten te eten. Deze zitten vaak vol zout, suiker, ongezond vet en ongezonde toevoegingen. Onbewerkte en verse producten zijn vaak veel gezonder. Voorbeelden hiervan zijn groente, fruit en noten.



9. VOLDOENDE VOCHT

Zeker als je sport dien je je watervoorraad op peil te houden. Drink dus genoeg water en thee gedurende de hele dag. Dorst is een signaal van je lijf dat het vocht nodig heeft; probeer dit dan ook voor te zijn.

Hoeveel?

Drink **minimaal 1,5 tot 2 liter water** per dag. Hoeveel extra water je moet drinken tijdens het sporten is onder andere afhankelijk van het type inspanning en hoe warm het is in de omgeving waarin jij je bevindt. Een richtlijn is om ongeveer 150 tot 300 ml per kwartier te drinken [34]. Bij warm weer en een intensieve cardio-inspanning kan het vochtverlies wel oplopen tot 2-3 liter per uur [35]. Zorg ervoor dat je het vochttekort als gevolg van sport goed aanvult. Dit kan door het verschil te meten van je gewicht voor en na de inspanning.

10. ZORG VOOR VARIATIE EN BALANS

Een gezond voedingspatroon is gevarieerd en gebalanceerd. Variëren is niet alleen nuttig omdat het lekker is, maar bijvoorbeeld ook omdat elke groentesoort weer andere belangrijke stoffen bevat. Zou je elke dag exact hetzelfde avondeten eten, dan is de kans groter dat je op den duur een tekort ontwikkelt aan belangrijke vitamines en mineralen. Tekorten kunnen leiden tot verschillende gezondheidsklachten. Gevarieerd eten is dus belangrijk om je lichaam gezond te houden. Zorg er kortom voor dat je voedingspatroon in balans is. Verdeel je voedselinname over de dag en sla het liefst geen maaltijden over. Zorg er ook voor dat je een voedingspatroon vormgeeft dat bij je past. Krijg je 's ochtends bijvoorbeeld geen hap door de keel of lust je bepaalde voedingsmiddelen van ons voorbeeldboodschappenlijstje niet, eet dan vooral niet tegen je zin.

ALLE 10 GOED?

Ga je zelf je voedingsplan opstellen? Dan is het belangrijk om in je voedingspatroon rekening te houden met de regels van **10 KEER GEZOND**.

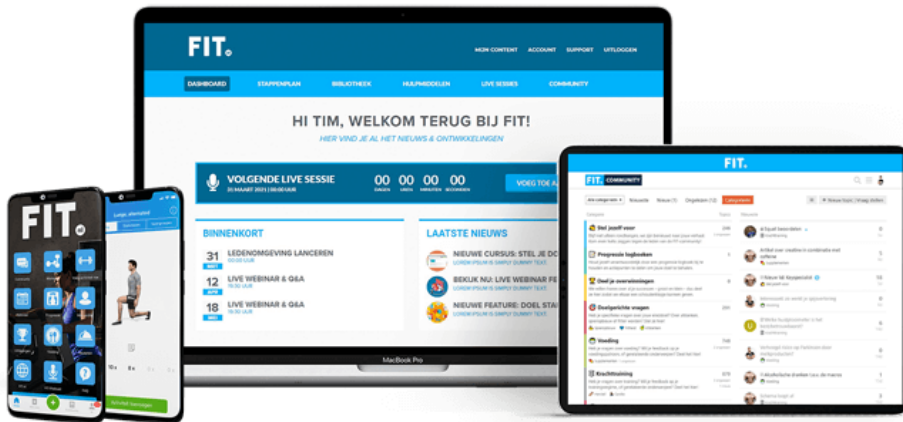
Bereken hoeveel macronutriënten je binnenkrijgt: eet je wel voldoende eiwitten, koolhydraten en vetten? En hoe zit het met je vezel-, zout- en suikerinname? Een gemakkelijke manier om dit te achterhalen, is via de FIT-app.

Hiermee houd je precies bij wat je eet en drinkt. Aan het einde van de dag zie je hoeveel macronutriënten je binnen hebt gekregen. Ook kun je per product zien hoeveel suiker en zout het bevat. Op zouttest.nl kun je checken of je zoutinname in orde is. Wil je controleren of je alle vitamines en mineralen binnenkrijgt? Gebruik daarvoor Mijn Eetmeter van het Voedingscentrum.

Fit & slank eenvoudig gemaakt

Alle kennis, tools & ondersteuning op één plek, nu tijdelijk GRATIS!

Succesvol afslanken begint hier.



Afslankstappenplan

De fundamentele basis en middelen om een slank & fit lichaam te realiseren



80+ trainings- & voedingsschema's

Grootste bibliotheek aan trainings- & voedingsschema's, afgestemd op jouw situatie



Community & experts

Join de besloten community voor 24/7 ondersteuning van experts



Maandelijkse workshops & Q&A's

Praktische trainingen waarmee je complexe theorieën gemakkelijk en snel implementeren

Start GRATIS Proefperiode

HOE MAAK IK MIJN EIGEN VOEDINGSPLAN?

Essentieel voor het behalen van je doel is het opstellen van een voedingsplan op maat. Belangrijk hierbij is dat je rekening houdt met een juiste verdeling van macronutriënten en de juiste porties hanteert. En je dient ervoor te zorgen dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Op de voorgaande pagina's hebben we je de nodige kennis gegeven over wat gezonde voeding is. Nu is het tijd voor de praktijk! In dit hoofdstuk leren wij je hoe je zelf jouw eigen voedingsplan opstelt waarmee je zult afvallen en daarna op gewicht zult blijven.

Een voedingsplan opstellen vereist wat denkwerk. Trek er dan ook voldoende tijd voor uit op een

rustig moment. Hiertegenover staat dat het je tijd, moeite en nadenken bespaart wanneer je eenmaal een plan hebt opgesteld. En dat maakt de kans veel groter dat je het gezonde gedrag volhoudt.

Portie- en voedingskeuzes zijn essentieel voor het bereiken van je doel.

Door zelf een plan te maken dat precies bij jou past, houd je het veel langer vol.

Het opstellen van een gezond en passend voedingsplan bestaat uit de volgende drie stappen:

HOEVEEL MOET IK ETEN?

De eerste stap is cruciaal. Hier bepaal je wat jouw persoonlijke energiebehoefte is om af te vallen. Iedereen heeft namelijk een andere energiebehoefte.

1

KIES DE JUISTE SAMENSTELLING VAN MACRONUTRIËNTEN

Nadat je hebt bepaald hoeveel energie je nodig hebt om vet te verliezen, ga je verder met de volgende stap: het berekenen van de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten waaruit je voeding dient te bestaan.

2

WELKE PRODUCTEN?

De laatste stap bij het opstellen van je voedingsplan is de productkeuze. Je kunt nu zelf aan de slag gaan met de KEUZETABEL GEZONDE VOEDING en het voorbeeldboodschappenlijstje en deze als leidraad nemen voor het opstellen van jouw dag- en weekmenu.

3

STAP 1: HOEVEEL MOET IK ETEN?

Ieder mens heeft een andere **energiebehoefte**. Deze kan tussen twee personen verschillen met een paar duizend kilocalorieën per dag! Een standaard voedingsplan werkt daarom absoluut niet voor iedereen. Een bouwvakker heeft veel meer energie nodig dan iemand die de hele dag op kantoor zit. Er is dus een aantal factoren essentieel om mee te nemen in het opstellen van jouw eigen voedingsplan.

Je lichaam heeft energie in de vorm van calorieën nodig om te functioneren. Dit mag niet te weinig zijn. Maar als je wilt afvallen natuurlijk ook zeker niet te veel.

Centraal staat de **energiebalans**: eet je net zo veel als je nodig hebt, dan zit je precies op je energiebalans en blijf je op gewicht. Om af te vallen moet je dus deze energiebalans goed in de gaten houden en ervoor zorgen dat je minder eet dan je energiebehoefte. Let dus op: hoeveel calorieën stop je in je mond en hoeveel calorieën gebruikt je lichaam?

Je energiegebruik wordt bepaald door een aantal zaken, namelijk:

- **het rustmetabolisme**
- **de energie voor voedselverwerking**
- **de fysieke activiteit.**

'Eet en drink je net zo veel als je nodig hebt, dan zit je op je energiebalans en blijf je op gewicht'

Het grootste deel (45-70%) van de energiebehoefte wordt bepaald door het rustmetabolisme. Dit is de hoeveelheid energie die het lichaam nodig heeft voor de lichaamsfuncties, bijvoorbeeld voor de opbouw en afbraak van cellen, het handhaven van de lichaamstemperatuur en het functioneren van de organen. Het is de hoeveelheid energie die het lichaam in rust verbruikt, wanneer je op een nuchtere maag bij een omgevingstemperatuur van rond de 22e de hele dag op de bank zou blijven zitten. Dit rustmetabolisme verschilt per persoon. Enkele factoren die er invloed op hebben:

- **lichaamsgrootte**
- **lichaamssamenstelling**
- **geslacht**
- **leeftijd**
- **dag- en nachtritme.**

Wanneer je ouder wordt, zal je rustmetabolisme steeds iets lager worden [25, 55]. Vaak komt dit door een afname van spiermassa en activiteit. Maar ook wanneer je afvalt zul je in rust minder calorieën verbruiken. Je lichaam wordt namelijk kleiner en heeft daardoor gewoonweg minder calorieën nodig. Ook geldt dat hoe meer spiermassa je hebt, hoe hoger je rustmetabolisme is. Je zult begrijpen dat het lastig is om je precieze rustmetabolisme te berekenen, omdat er zo veel factoren op van invloed zijn die bovendien gedurende je leven constant veranderen.

STAP 1.1

BEREKEN JE ENERGIEGEBRUIK

Bereken allereerst hoeveel calorieën je lichaam nodig heeft om op gewicht te blijven. Dit gaat in twee stappen: je berekent allereerst je **rustmetabolisme**, waarna je deze aanpast op je activiteitsniveau.

Je kunt op een eenvoudige manier je energiegebruik berekenen via de FIT-app, waarbij je je gewicht, lengte en activiteitsniveau invult. Op **fit.nl/app** leggen we in een video uit hoe je dit doet.

Ook zonder de app kun je je energiebehoefte berekenen. Wat is het verschil tussen je energiebehoefte en energiegebruik? Je energiegebruik is de energie die je lichaam nodig heeft om op gewicht te blijven. Je energiebehoefte is het aantal calorieën dat past bij jouw doel. Als je wilt afvallen is dit dus minder dan je energiegebruik. Bereken daarvoor eerst je rustmetabolisme met de **Harris-Benedict-formule**, die dat doet aan de hand van je gewicht, lengte en leeftijd. Deze is als volgt:

Voor mannen:

$$88,362 + (13,397 \times G) + (4,799 \times H) - (5,677 \times L)$$

Voor vrouwen:

$$447,593 + (9,247 \times G) + (3,098 \times H) - (4,33 \times L)$$

G = lichaamsgewicht in kilogram
H = lichaamslengte in centimeters
L = leeftijd in jaren

Door het rustmetabolisme (verkregen uit de Harris-Benedict-formule) te vermenigvuldigen met de **PAL-waarde** heb je een inschatting van de energiebehoefte. PAL staat hierbij voor physical activity level. Hoe actiever iemand in het dagelijks leven is, hoe hoger de PAL-waarde.

Voorbeeld

Hieronder volgt een voorbeeld voor het berekenen van je energiebehoefte:

Marianne is 23 jaar oud, 1,68 meter lang en weegt 63 kg. Ze is werkzaam in de bediening en fietst elke dag een flink stuk naar haar werk.

$$447,593 + (9,247 \times 63) + (3,098 \times 168) - (4,33 \times 23) = 1451,03 \text{ kcal}$$

Voor de PAL-waarde is gekozen voor een waarde van 2,0. Dat maakt een energiebehoefte van:

$$1451,03 \times 2,0 = 2902 \text{ kcal.}$$

Marianne heeft per dag **2902 kilocalorieën** nodig om op gewicht te blijven.



LEEFSTIJL	PAL- WAARDE
Mensen die de gehele dag zitten en/ of liggen	1,2
Zittende arbeid zonder onderbreking en nagenoeg geen beweging in de vrije tijd	1,4-1,5
Zittende arbeid afgewisseld met rondlopen en nagenoeg geen beweging in de vrije tijd	1,6-1,7
Staande arbeid	1,8-1,9
Veel lichamelijke inspanning tijdens arbeid en in de vrije tijd	2,0-2,4
Extreme fysieke belasting (hoogst gemeten PAL-waarde)	+/- 5,0

Tabel 1 PAL-waarde op basis van leefstijl

Energiegebruik op een sportdag

Als je sport verbruik je extra energie. Dit betekent ook dat je hiervoor moet corrigeren in de berekening van je energiebehoefte op de dag dat je sport. Dit doe je als volgt:

1. Trek van de eerder berekende energiebehoefte het energiegebruik af dat je zou hebben wanneer je niet was gaan sporten in dat tijdsbestek. Dus sport je één uur, dan deel je simpelweg je normale energiebehoefte door 24. Het getal dat hier uitkomt trek je af van je eerder berekende energiebehoefte.
2. Tel hier vervolgens de verbruikte energie door het sporten bij op. Hoeveel dit is voor de sport die je hebt beoefend vind je in de FIT-app of op pagina 171.

In een voorbeeld: Marianne doet 1 uur aan kickboksen, waarbij ze 683 kcal verbrandt.

$$2902 \text{ kcal} - (2902 / (24)) = 2.781 \text{ kcal}$$

$$2.781 + 1 \text{ uur kickboksen (683)} = 3.464 \text{ kilocalorieën}$$

Op een dag dat ze kickbokst en in de bediening werkt, heeft Marianne 3.464 kcal nodig; zo'n 550 kilocalorieën meer dan op een rustdag.

Weet dat de meeste mensen hun energiegebruik van het sporten en hun leefstijl vaak overschatten. Als gevolg hiervan zien we met coaching dat mensen een te hoge PAL-waarde en energiegebruik noteren. Het kan dus waardevol en verstandig zijn om uit te rekenen hoeveel calorieën je daadwerkelijk extra verbrandt met beweging en je werk, voordat je aanneemt dat je een calorierijke snack of maaltijd er wel af hebt gesport. Verder valt op dat veel mensen extra eten en als het ware compenseren voor de verbrande calorieën om zichzelf te belonen of de energie extra bij te vullen. Wees je hier goed bewust van als je denkt dat je met een rondje hardlopen snel afvalt. Dit helpt, maar alleen als je niet gelijk de snoepspot induikt als je thuis bent of een extra bord eten opschept.

STAP 1.2

BEREKEN JE AANGEPASTE ENERGIEBEHOEFTE

In stap 1.1 heb je berekend hoeveel energie je lichaam nodig heeft om op gewicht te blijven. Als je vet wilt verliezen, betekent dit echter dat je minder moet eten dan je energiebehoefte.

Om op gezonde wijze vet te verliezen, zul je 10 tot 20% minder moeten eten dan je nodig hebt.

Iemand met een energiebehoefte van 2500 kilocalorieën moet in dit geval dus dagelijks zo'n 2000-2250 kilocalorieën eten om gewicht te verliezen. Door je energiebehoefte met een getal tussen 0,8 (-20%) en 0,9 (-10%) te vermenigvuldigen, weet je hoeveel calorieën jij dient te eten om af te vallen. Hoe lager dit getal, hoe sneller je gewicht verliest - maar ook hoe sneller je spiermassa kwijtraakt.

Opdracht 1: Bereken jouw energiegebruik

Bereken nu hoeveel calorieën je lichaam nodig heeft om op gewicht te blijven. Bereken hiervoor allereerst je rustmetabolisme, waarna je deze aanpast op je activiteitsniveau met de PAL-waardes uit de tabel op pagina 13.

Opdracht 2: Bereken jouw aangepaste energiebehoefte

Bereken nu jouw aangepaste energiebehoefte door het getal dat je in opdracht 21 als antwoord gaf te vermenigvuldigen met 0,9 of 0,8 - of een getal daartussenin. Hoeveel calorieën heeft jouw lichaam nodig om af te vallen?

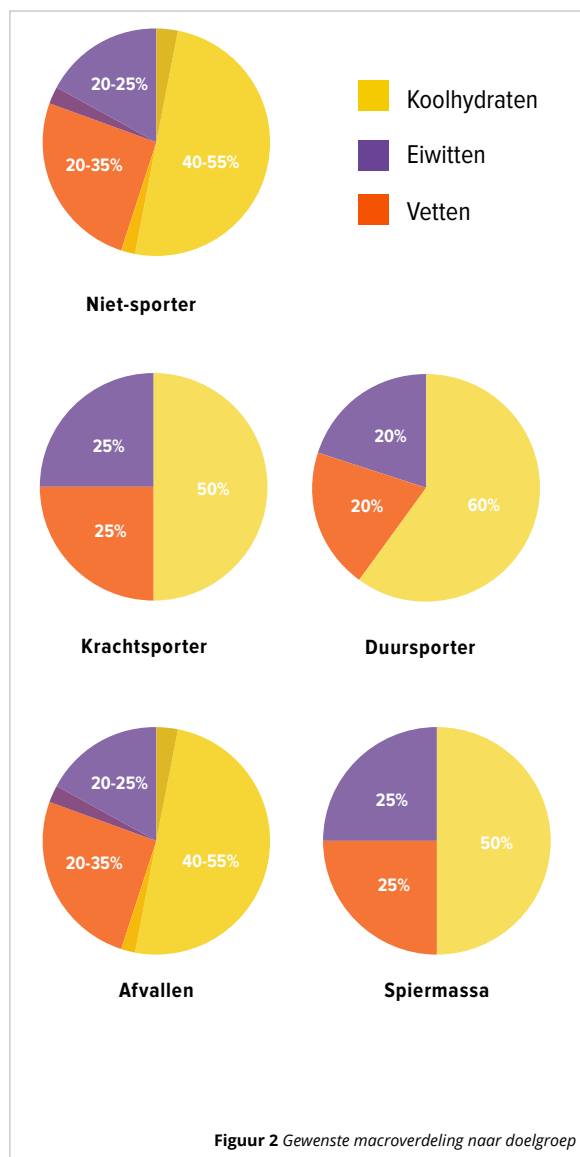


STAP 2: KIES DE JUISTE SAMENSTELLING

Nu je weet hoeveel energie je nodig hebt om af te slanken ga je verder met de volgende stap: het berekenen van de verhouding van koolhydraten, vetten en eiwitten waaruit je voeding dient te bestaan. Weet dat de samenstelling van je voedingspatroon iets verschilt wanneer je fanatiek aan duursport of krachtsport doet. Een duursporter heeft baat bij een ander voedingspatroon dan een krachtsporter: een duursporter heeft namelijk meer koolhydraten nodig voor de energievoorziening van de spieren, terwijl een krachtsporter weer meer eiwitten nodig heeft voor het spierherstel. Kijk hiernaast welk type sporter jij bent en pas hierop jouw macronutriëntenverdeling aan. Het maakt overigens niet uit als je hier een paar procentpunten naast zit. Het gaat niet om exact, maar om ongeveer.

Let op

De bovenstaande percentages zijn richtlijnen, zodat je een indicatie hebt per trainingsdoel. Dit betekent niet dat je exact deze getallen moet aanhouden. Het is om je een idee te geven, zodat je wat meer houvast hebt. Voor fanatieke krachtsporters met een lage energieinname van 1500 kilocalorieën ligt de eiwitinname relatief iets hoger. Voor krachtsporters met een calorieadvies van 4000 of meer is de eiwitinname relatief iets lager.



VOORBEELD

Om de berekening van de macronutriëntenverdeling te verduidelijken, nemen we een krachtsporter, Seth, als voorbeeld. Zoals je in de afbeelding ziet, moet ongeveer de helft van diens energie komen uit koolhydraten, 25% uit eiwitten en 25% uit vetten. Belangrijk is dat je hierbij rekening houdt met de al eerder genoemde energiewaarden:

- **1 gram koolhydraat: 4 kcal**
- **1 gram eiwit: 4 kcal**
- **1 gram vet: 9 kcal**

Seth heeft zijn caloriebehoefte uitgerekend en weet nu dat hij elke dag 2500 kilocalorieën nodig heeft om af te vallen. Hij dient zo'n 1250 kilocalorieën aan koolhydraten te eten, 625 kilocalorieën aan eiwitten en 625 kilocalorieën aan vetten. Dit komt neer op 313 gram koolhydraten per dag, 156 gram eiwit per dag en 69 gram vet.

Metten is weten: De FIT-app

Je hoeft niet na elke maaltijd aan het hoofdrekenen te slaan om erachter te komen of je de goede verhouding van macronutriënten hebt aangehouden. Hiervoor bestaan gelukkig applicaties. De FIT-app geeft je inzicht in jouw voedingspatroon, doordat je hiermee precies bijhoudt wat er in je mond verdwijnt. Een uitleg hiervan vind je op pagina 82.

Voordat je je schema gaat opstellen en eventuele wijzigingen gaat aanbrengen in je voeding: voer eens in wat je op een doorsnee dag hebt gegeten. Zo zie je direct of je al genoeg calorieën binnenkrijgt en of de verhouding van macronutriënten aangepast moet worden. Wellicht is het voor jou slechts een kwestie van extra eiwitten bij het diner, of het overslaan van een snack.

Opdracht 3. Kies de juiste samenstelling van macronutriënten

Bereken nu de voor jou ideale samenstelling van macronutriënten.

STAP 3: WELKE PRODUCTEN?

Je hebt nu je energiebehoefte bepaald en je weet wat voor jou de juiste verhouding is van koolhydraten, vetten en eiwitten. De laatste stap bij het opstellen van je voedingsplan is de productkeuze.

Pak de richtlijnen voor een gezond voedingspatroon in **10 KEER GEZOND** erbij op pagina 4, en vergelijk je huidige voedingspatroon met de **KEUZETABEL GEZONDE VOEDING** op pagina 19. Kijk kritisch naar welke aanpassingen je kunt doen. Put ook zeker inspiratie uit het voorbeeldboodschappenlijstje op pagina 18.

De **FIT-app** is ideaal om één van de ingrediënten uit je voedingsplan te vervangen door een gezondere variant, of om variatie aan te brengen in je schema. Zoek daartoe een product met een soortgelijke samenstelling en een vergelijkbaar aantal calorieën. Zo kun je je schema precies naar je eigen voorkeuren inrichten en aanpassen.

Het maken van een voedingsplan voor meerdere dagen kan wel één of meerdere uren werk zijn. Maar laat dit je niet afschrikken of een excuus zijn om een voedingsplan voor slechts één dag te maken en dat eindeloos te herhalen. Het opstellen van een schema voor een aantal dagen zorgt ervoor dat je meer inzicht krijgt in de samenstelling en verhouding van producten. Bovendien is het belangrijk om te variëren met je voeding. Dit is niet alleen gezond; zo houd je een fitte leefstijl ook makkelijker vol.

Houd in ieder geval de eerste twee weken je voeding bij (handmatig of in de FIT-app), om zo nog een vinger aan de pols te houden. Na een tijdje zullen je nieuwe eetgewoontes routine worden, zodat je het bijhouden op papier of in de app niet meer dagelijks nodig hebt en je je eigen eetregels hebt gevormd die bij jezelf passen. Probeer eens in de zoveel tijd weer kritisch naar je voedingsplan te kijken. Het is verstandig om maandelijks je voeding twee tot drie dagen achtereen bij te houden en hierbij goed te letten op de 10 regels van **10 KEER GEZOND** op pagina 4.

Weet ook: een voedingsplan opstellen is niet voor iedereen per se nodig. Soms eten mensen al gezond en bij hen gaat het vooral om kleine ongezonde eetgewoontes die aangepast moeten worden. Hierbij is het belangrijk om dit stap voor stap te veranderen. Verander één tot drie gewoontes per keer. Bijvoorbeeld door meer groente en fruit te gaan eten of tussendoortjes te schrappen. Gebruik hiervoor gedragsdoelen of een als-dan-plan (pagina 45). Kleine succeservaringen van (minimaal) aangepaste voedingsgewoontes geven zelfvertrouwen zodat je gemotiveerd blijft en uiteindelijk steeds gezonder eet.

”

Sportdiëtist & coach

Al je wilt afvallen hoeft je geen andere producten te eten dan je normaal al deed. Er bestaan geen speciale middeltjes of producten waarvan je sneller afvalt. Afvallen doe je simpelweg door minder te eten dan je lichaam nodig heeft.

Neeke Smit, BSc.

”



VOORBEELDBOODSCHAPPENLIJSTJE

Het **boodschappenlijstje** hieronder is een goed voorbeeld van welke gezonde producten niet in jouw koelkast en voorraadkast zouden mogen ontbreken. Maak zo veel mogelijk gebruik van deze producten bij het opstellen van je voedingsplan. Met groente, fruit en vleessoorten

(en vleesvervangers) mag je daarbij eindeloos variëren - mits je keuze in je schema past. Let wel op, want sommige fruitsoorten bevatten meer calorieën dan andere. Ook tussen vleessoorten en vleesvervangers zitten onderling veel verschillen in vetgehalte en energie.

<i>karnemelk</i>	<i>(zoete) aardappel</i>
<i>magere melk</i>	<i>volkorenpasta</i>
<i>sojamelk (zonder toegevoegde suikers)</i>	<i>pindakaas of notenpasta</i>
<i>magere kwark</i>	<i>vers fruit</i>
<i>eieren</i>	<i>verse groenten</i>
<i>(light) kaas</i>	<i>diepvriesgroenten</i>
<i>hüttenkäse</i>	<i>roerbakgroenten</i>
<i>zachte margarine of halvarine</i>	<i>uien of lente-ui</i>
<i>kip- en kalkoenfilet in plakken</i>	<i>broccoli</i>
<i>kip, biefstuk, tartaar</i>	<i>paprika</i>
<i>tofu, tempeh</i>	<i>spinazie</i>
<i>kant-en-klare vleesvervangers (zoutarm)</i>	<i>sperziebonen</i>
<i>zilvervriesrijst</i>	<i>wortelen</i>
<i>hummus met weinig zout</i>	<i>bloemkool</i>
<i>tonijn, zalm, witvis, makreel</i>	<i>aubergine</i>
<i>olijfolie, zonnebloemolie</i>	<i>courgette</i>
<i>ongezouten noten</i>	<i>peulvruchten - linzen & bonen</i>
<i>zaden en pitten</i>	<i>champignons</i>
<i>muesli / haverhout</i>	<i>avocado</i>
<i>volkorenbrood</i>	<i>zwarte peper</i>
<i>volkoren knäckebröd</i>	<i>kaneel</i>
<i>rijstwafels</i>	<i>verse kruiden</i>
<i>roggebrood</i>	<i>gedroogde kruiden(mix) -</i>
<i>quinoa</i>	<i>zonder zout</i>

DE KEUZETABEL GEZONDE VOEDING

Hieronder zie je de **KEUZETABEL GEZONDE VOEDING**. Deze tabel maakt het je gemakkelijk om gezonde(re) keuzes te maken en zal je helpen bij het opstellen van je eigen voedingsplan. In de tabel is een verdeling gemaakt tussen voorkeursproducten en producten in de categorie 'uitzondering'.

De indeling is bepaald aan de hand van:

- energie (calorieën)
- toegevoegde suiker
- verzadigd vet
- transvet
- voedingsvezels
- verzadigd vet
- transvet
- zout

	voorkeur	uitzondering
SMEER- EN BEREIDINGS-VETTEN	• Zachte margarine of halvarine voor op brood • Vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet • De meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie	• Harde margarine • Hard bak- en braadvet • Hard frituurvet • Roomboter • Kokosvet (kokosolie) • Palmolie
VOCHT	• Water • Zwarte en groene thee • Kruidenthee (beperkt) • Koffie (beperkt)	• Dranken met suiker, zoals vruchtensap, groentesap, frisdrank, siroop, diksap, gezoete zuivel drank, sportdrank en energiedrank • Light frisdrank • Alcohol • Dranken met alcohol • Kookkoffie, koffie uit een cafetière
FRUIT	• Vers fruit • Voorgesneden fruit • Diepvriesfruit zonder toegevoegd suiker	• Fruit in blik op siroop • Vruchtensap • Gedroogd fruit met toegevoegd suiker

TABEL 2 KEUZETABEL GEZONDE VOEDING

	voorkeur	uitzondering
GROENTE	• Verse groente • Voorgesneden groente • Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout • Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout • Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout	• Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout • Groentesap • Groente a la crème
BROOD, (ONTBIJT)GRANEN	• Volkorenbrood en volkoren bolletjes • Volkoren knäckebröd • Volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood • Roggebrood • Havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen met minder suiker en zonder toegevoegd zout	• Witbrood • Wit knäckebröd • Beschuit • Krentenbrood • Croissant • Ontbijtgranen met te veel suiker, zoals krokante muesli en cornflakes
KOOLHYDRATEN	• Volkoren pasta • Zilvervliesrijst • Volkoren bulgur • Couscous met voldoende vezels • Quinoa • Aardappel	• Witte pasta • Witte rijst • Witte couscous • Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpureepoeder
VIS, VLEES, VLEESVERVANGERS	• Vis (vooral vette vis) • Schaal- en schelpdieren • Onbewerkt vlees, zoals kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, hamlap en mager lamsvlees • Eieren • Tofu en tempé	• Alle vleeswaren, zoals worst, ham of paté • Bewerkt vlees, zoals hamburger, worst en gemarineerd vlees • Vette vleessoorten, zoals speklap, gehakt, varkensschouderkarbonade, krabbetjes, lamskotelet en lamskarbonade • Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes

	voorkeur	uitzondering
PEULVRUCHTEN	• Peulvruchten, zoals linzen en bruine bonen	• Peulvruchten uit blik met toegevoegd suiker of te veel zout
NOTEN, ZADEN	• Ongezouten noten en pinda's • Ongezouten zaden • Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's	• Gezouten noten • Borrelnoten • Noten met chocolade of suiker • Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker
ZUIVEL, ZUIVELVERVANGERS	• Magere en halfvolle melk, karnemelk • Magere en halfvolle yoghurt • Magere kwark • Drinkyoghurt • Sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium	• Zuivel- en sojadrink met toegevoegde suiker • Pudding en toetjes met toegevoegd suiker • Volle melk en volle yoghurt • Rijstmelk en amandelmelk • Vla • Roomijs, softijs en yoghurtijs • Crème fraîche, zure room en kookroom • Slagroom
KAAS	• 10+-, 20+- of 30+-kaas met niet te veel zout • Zuivelspread • Hüttenkäse • Mozzarella • Verse geitenkaas	• 48+-en 60+-kaas • Feta

Opdracht 4. Stel je eigen voedingsplan op

Stel nu je eigen voedingsplan op. Zorg er daarbij voor dat je rekening houdt met de juiste verdeling van eiwitten, koolhydraten en vetten en hanteer het aantal calorieën dat jij nodig hebt om af te vallen.

Weet je niet goed waar te beginnen? Stel dan eerst een maaltijd samen met deze verhouding van macronutriënten. Begin bijvoorbeeld bij het ontbijt. Je kunt deze maaltijd baseren op jouw eigen voorkeuren, en daarbij onze adviezen zoals in **10 KEER GEZOND** op pagina 4 en het Voorbeeldboodschappenlijstje op pagina 18 gebruiken. Voer de ingrediënten van de maaltijd in in een app. Heb je deze eerste maaltijd opgesteld en ingevoerd, dan kun je met de volgende

maaltijd en eventuele tussendoortjes beginnen. Wanneer je deze allemaal hebt ingevoerd in de app, zie je of de macronutriëntenverdeling en het aantal calorieën overeenkomt met wat jij nodig hebt. Pas je voedingsplan eventueel aan wanneer dit nodig is.

Is het gelukt om een voedingsplan voor meerdere dagen op te stellen? Houd dit dan nog eens tegen het licht.

Opdracht 5. *Ga de vragen langs en vink ze af als je ze met 'ja' kunt beantwoorden.*

DE KRACHT VAN HERHALING

Onder het mom van 'de kracht van herhaling' hebben we hier onze belangrijkste voedingsadviezen voor vetverlies nog eens op een rijtje gezet.

WAAR MOET JE OP LETTEN ALS JE VET WILT VERLIEZEN?

Bij vetverlies is het verstandig om niet te hard van stapel te lopen, omdat een te drastisch schema ten koste gaat van je energie en spiermassa. Juist deze spiermassa is essentieel voor je spierkracht en verbranding.

Gouden voedingstips voor vetverlies:

1. Eet 5-20% minder dan je energiebehoefte.

2. Voor een vol gevoel, eet:

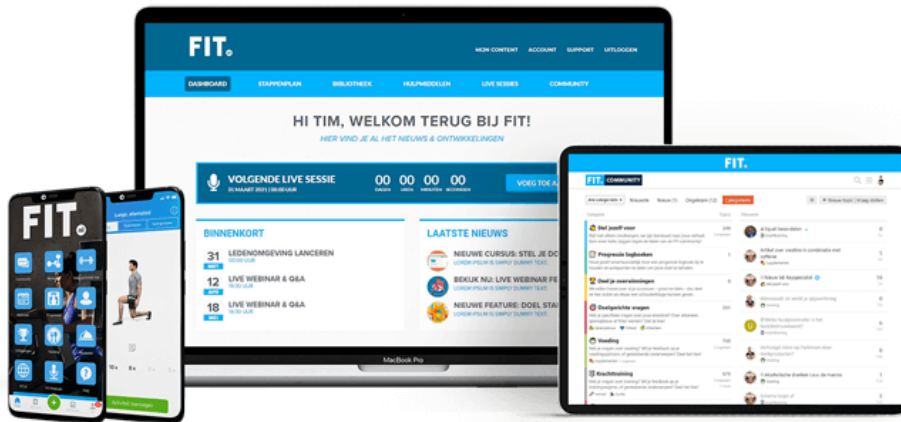
- Veel vezelrijke voeding
- Voldoende volume (groenten en vocht)
- Voldoende eiwitten

Vind je het lastig om op je gevoel te eten? Houd dan een periode goed bij wat je lichaam verbruikt aan energie en hoeveel calorieën je eet en drinkt. Na verloop van tijd leer je jezelf aan hoeveel je ongeveer nodig hebt om op gewicht te blijven of af te vallen.

Fit & slank eenvoudig gemaakt

Alle kennis, tools & ondersteuning op één plek, nu tijdelijk GRATIS!

Succesvol afslanken begint hier.



Afslankstappenplan

De fundamentele basis en middelen om een slank & fit lichaam te realiseren



80+ trainings- & voedingsschema's

Grootste bibliotheek aan trainings- & voedingsschema's, afgestemd op jouw situatie



Community & experts

Join de besloten community voor 24/7 ondersteuning van experts



Maandelijkse workshops & Q&A's

Praktische trainingen waarmee je complexe theorieën gemakkelijk en snel implementeren

Start GRATIS Proefperiode