

## VOEDING

In de afspraak voeding heb je onderstaande informatie doorgenomen met één van onze fitnessstrainers. Nu is het tijd om zelf aan de slag te gaan! Lees onderstaande uitleg daarom nog eens rustig door.

### ► Macronutriënten

#### Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste energiebron voor ons lichaam. Er zijn 2 soorten: Enkelvoudige koolhydraten - hiertoe behoren alle suikers, zoals dextrose, maltose, lactose en tafelsuiker (sucrose) en complexe koolhydraten - hoofdzakelijk zetmeel. Enkele voorbeelden zijn brood, rijst, pasta, bonen, fruit, groenten en aardappelen.

#### Eiwitten

Eiwitten hebben wij nodig voor de opbouw en het behouden van spieren, organen, antistoffen en alle enzymen.

#### Vetten

Ook kunnen wij niet zonder vetten deze spelen een belangrijke rol in vele lichaamsfuncties waaronder warmteregulering en een gezonde huid. We kennen drie soorten vet: Verzadigd vet is vooral te vinden in dierlijke producten, zoals kaas, rood vlees, gevogelte, boter en volle melkproducten. Andere voedingsmiddelen die veel verzadigde vetten bevatten zijn producten die gemaakt zijn van kokosnoot, palmolie en andere tropische oliën. Verzadigd vet kan het risico op hartziekten en type 2 diabetes verhogen. Onverzadigde vetten passen in een gezonde voeding. Onverzadigde vetten zitten in noten en oliën waaronder olijfolie en vis. Transvetten zijn de gevaarlijke soort vet. Transvetten zijn een veel voorkomend bestanddeel van sommige soorten margarine, bakvetten, snacks en fabrieksproducten. Transvetten kunnen het risico op hartziekten verhogen.

### ► Micronutriënten

Naast de macronutriënten zijn er ook micronutriënten waaronder vitamines, mineralen en water. Vitamines helpen om de lichaamsfuncties te reguleren, waaronder die van de spijsvertering en het zenuwstelsel. Mineralen zijn essentieel voor vele processen, van botvorming tot hartfuncties; ze gaan deel uitmaken van het lichaam. Water vormt de basis voor alle lichaamsvochten, deelprocessen en orgaanfuncties.

### ► Suikers

Tot slot kennen we dan nog suikers. Deze soort koolhydraten gebruikt je lichaam voor energie. In sommige soorten voedsel komt natuurlijke suiker voor, zoals in fruit, groenten, melk en sommige granen. Ook worden er geraffineerde suikers toegevoegd aan voedingsmiddelen en dranken.

Deze toegevoegde suikers doen niet veel meer dan calorieën toevoegen aan je voeding. Veel geproduceerde voedingsmiddelen bevatten zowel harde vetten als suiker. Veel suiker eten wordt afgeraden omdat het slecht is voor onze gezondheid en we er dik van worden. Het advies is maximaal 12 suikerklontjes per dag binnen te krijgen.

#### Hoe bereken je dit?

1 suikerklontje is 5 gram. Neem op het etiket van een product het aantal gram in koolhydraten en deel dit door 5. Dit zijn het aantal suikerklontjes in de verpakking. Zo kun je het berekenen per maaltijd bijvoorbeeld 1 glas sap in plaats van het hele pak of per het hele pak. Je zal schrikken van het aantal suikerklontjes in je voeding. Wanneer je dit een paar dagen bij houdt zul je zien dat je vaak boven de 12 suikerklontjes per dag uitkomt. Wil je gaan afvallen en je vetpercentage verlagen dan zul je dus minder suiker moeten gaan eten.

### ► Gegevens die je nodig hebt voor de berekening van jouw dagelijkse basisbehoeften:

Lichaamsgewicht: Bijvoorbeeld 80 kg en  
Vetpercentage 17% Vet Vrije Massa (VVM)  
Lichaamsgewicht x (100-vetpercentage%) = 80 x 0,83  
= 66,4 kg  
Basisbehoefte = VVM x 24 = 66,4 x 24 = 1594 kcal  
Sporttoeslag = 0,1 x basisbehoefte = 0,1 x 1594 = 159 kcal.  
Arbeidstoeslag:  
Geringe arbeid = basisbehoefte x 0,3 = kcal  
Matige inspanning = basisbehoefte x 0,5 = kcal  
(bijvoorbeeld 1594 x 0,5 = 797 kcal)  
Licht zware arbeid = basisbehoefte x 0,75 = kcal  
Zware arbeid = basisbehoefte x 1,0 = kcal  
Sportieve arbeidstoeslag:  
Beginners + 300 kcal  
Gevorderde beginners + 400 kcal (uit het voorbeeld)  
Gevorderden + 500 kcal

Als we dan alles bij elkaar optellen uit het voorbeeld krijgen we de volgende rekensom:  
Totale dagelijkse energiebehoeften = 1594 + 159 + 797 + 400 = 2950 kcal. Wil iemand afvallen dan laat je de sporttoeslag en de arbeidstoeslag weg. De formule is simpel: Wil je afvallen dan moet je minder eten dan wat je beweegt. Wil je aankomen dan uiteraard meer eten dan dat je beweegt. Schaal jezelf dus niet te hoog in anders krijg je teveel binnen en zal je niks afvallen.

### Uitgesplitst in dagelijkse macronutriënten:

Eiwitbehoefte = VVM x 1.5-2 gram = 66,4 x 1,5 = 99,6 gram  
Aantal gram x 4 = 99,6 x 4 = 398,4 kcal  
Vetbehoefte 20% van totaal energiebehoefte = 0,2 x 2950 = 590 kcal  
Aantal kcal / 9 = 66 gram  
Koolhydraatbehoefte = (totale dagelijkse energiebehoefte) – (dagelijkse eiwitbehoefte) – (behoefte aan vetten) = 2950 - 398,4 - 590 = 1961,6 kcal  
Aantal kcal / 4 = 1961,6 / 4 = 490,4 gram  
Stel aan de hand van deze berekeningen 5 tot 6 maaltijden samen met daarin de koolhydraten, vetten en eiwitten. Zorg ervoor dat je de meeste calorieën in de ochtend benut zodat je de dag goed start. Probeer zoveel mogelijk variatie aan te brengen in je voeding.

### Waar komen de getallen vandaan:

1 gram koolhydraten 17 kJ 4 kcal  
(min. 40 en% van je dagelijkse voeding)  
1 gram vet 38 kJ 9 kcal  
(20-40 en%, <10% verzadigd vet van je dagelijkse voeding)  
1 gram eiwitten 17 kJ 4 kcal  
(10-25 en% van je dagelijkse voeding bestaat uit eiwit)  
1 gram alcohol 29 kJ 7 kcal (0 en%)

