



Werkboek - Les 4 DE OVERGANG

EET JIJ TE WEINIG?

AFVALLEN EN DE OVERGANG

Je worstelt al jaren met je gewicht. Eet niet meer dan voorheen, eerder minder maar toch komen de kilo's eraan. Laat staan dat afvallen nog lukt!

Hoe kan dat toch?

Vooraf vrouwen kampen met de problemen om sneller aan te komen, naarmate ze ouder worden. Vooral het buikvet neemt gemakkelijker toe.

Hoe kan het dat je in de overgang gemakkelijker aankomt?

Je merkt dat je niet meer dezelfde hoeveelheid kunt eten als pakweg 5 of 10 jaar geleden.

Enerzijds zijn de klachten hormonaal. Anderzijds omdat je in deze levensfase vaak ook een verandering van routine ziet. Je beweegt misschien minder, sport minder actief, voelt je vaker moe en ook stemmingswisselingen kunnen een impact hebben op hoe actief kunt /wilt zijn.

Maar houd ook rekening met de impact van een slechte nachtrust. Vermoeidheid en weinig slaap, hebben invloed op de werking van je stofwisseling. Slecht slapen heeft invloed op je eetlust, het zorgt ervoor dat je meer hongergevoel hebt en daardoor de kans groter is dat je teveel gaat eten.

AFVALLEN EN DE OVERGANG

Dit zijn de hormonale redenen waardoor het kan zijn dat jij, omdat je in de overgang bent extra goed op de hoeveelheid koolhydraten moet letten om niet aan te komen.

Het oestrogenniveau daalt en dit heeft gevolgen:

Vetopslag: Tijdens de overgang neemt de oestrogeenproductie bij vrouwen bijna af tot het nulpunt. Hierdoor kunnen klachten zoals opvliegers, nachtelijk zweten en stemmingswisselingen ontstaan en gewichtstoename. Veel vrouwen zoeken troost in voeding tijdens deze periode, vooral zoete of vette snacks. Maar zelfs vrouwen die hun eetgewoonten onder controle hebben, kunnen toch wat extra kilo's ervaren. De daling van oestrogeen vertraagt namelijk onze stofwisseling. Vrouwen die een operatieve verwijdering van hun eierstokken ondergaan, ervaren vaak ook gewichtstoename.

Veranderde vetverdeling: Een verminderde oestrogeenproductie zorgt ervoor dat vet anders verdeeld wordt; minder op de billen en heupen en meer rond de buik.

Terug naar je oude gewicht zonder veel moeite?

Dat zal niet gemakkelijk gaan. hormonale invloeden hebben impact op je gewichtsverlies. Je zal dus mogelijk je dag hoeveelheid voeding moeten aanpassen en meer moeten bewegen om hetzelfde resultaat als vroeger te behalen.

Spiermassa neemt af: Met de leeftijd nemen spieren af en neemt vetweefsel toe. Spieren verbruiken meer calorieën dan vetweefsel, zelfs zonder actieve beweging. Minder spieren betekent dat je je voeding moet aanpassen om gewichtstoename te voorkomen.

AFVALLEN EN DE OVERGANG

Eetgewoonten aanpassen: Regelmatig bewegen is goed, maar als je je eetgewoonten niet aanpast, heeft het weinig effect. Zo'n 80% van overgewicht wordt veroorzaakt door de verkeerde voeding naarmate we ouder worden. Pas je voedingspatroon aan om overgewicht te voorkomen.

Inactiviteit: Te veel of te weinig slapen, veel tv kijken, of lang achter de computer zitten kunnen leiden tot inactiviteit, wat gewichtstoename in de hand werkt.

Hoewel sommige oorzaken van overgewicht met de leeftijd te maken hebben en buiten onze controle liggen, betekent dit niet dat het helemaal niet lukt. Wij hebben vele succesverhalen die het tegendeel bewijzen.

Elk stapje dat we zelf kunnen nemen om gezond ouder te worden, telt. Het gaat misschien wat minder snel, maar je kunt zeker nog wel gewicht verliezen.

TE WEINIG ETEN

Vandaag willen we het hebben over te weinig eten. En vooral te weinig voeding eten. We vullen vaak wel, maar voeden ons lichaam niet.

Veel mensen denken op het juiste pad te zijn met 'gezonde' keuzes qua voeding.

Muesli, crackers, speltproducten...dat is toch gezond?

Maar wat blijkt? Je krijgt zo gemakkelijk 20 suikerklontjes binnen, per dag!

Dit is een voorbeeld van zo'n dag:

	Judith	Koolhydra- ten (g)	Waarvan suiker (g)
Ontbijt	Kwark met Special K Chocolade	30	9,2
Tussen- door	Wasa cream cheese	19	1
Lunch	2 snee Spelt brood met Johma eiersalade	31	2,5
Tussen- door	Snelle Jelle ontbijtkoek	49,4	29,6
Avond- maaltijd	Spelt pasta	118	12
Tussen- door	Stukje chocolade en 1 appel	24,2	24,2
Totaal	1545 kcal	271,6	78,5

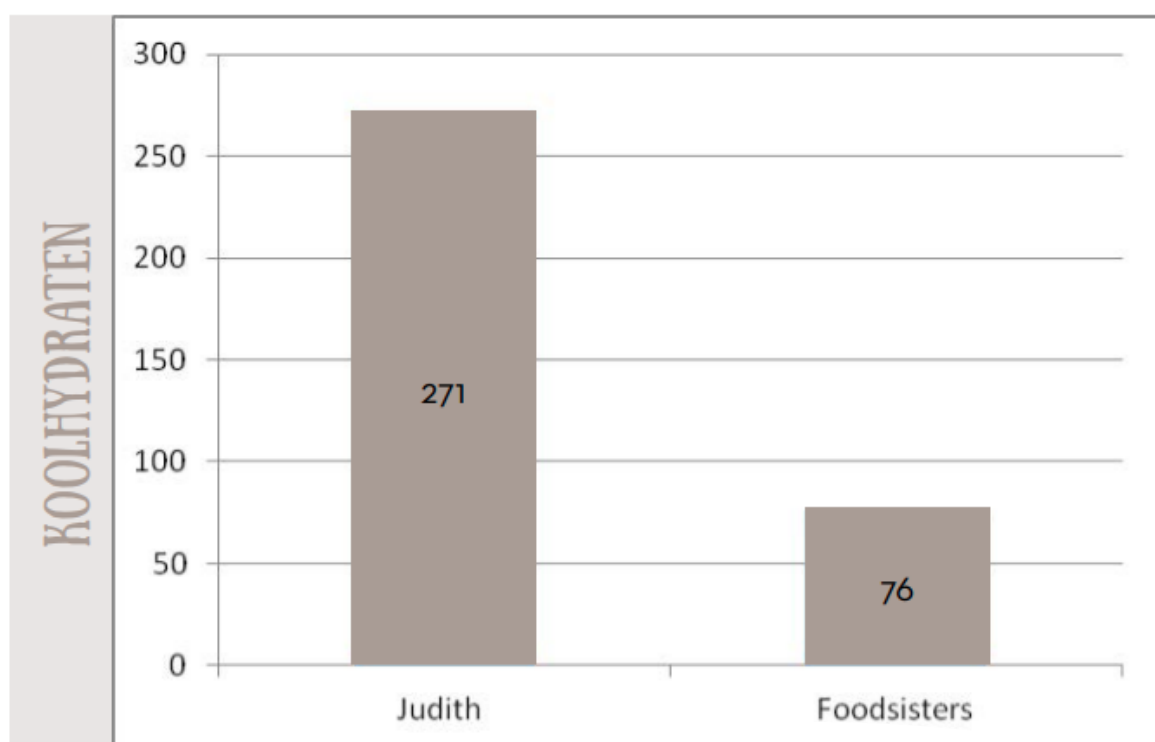
TE WEINIG ETEN

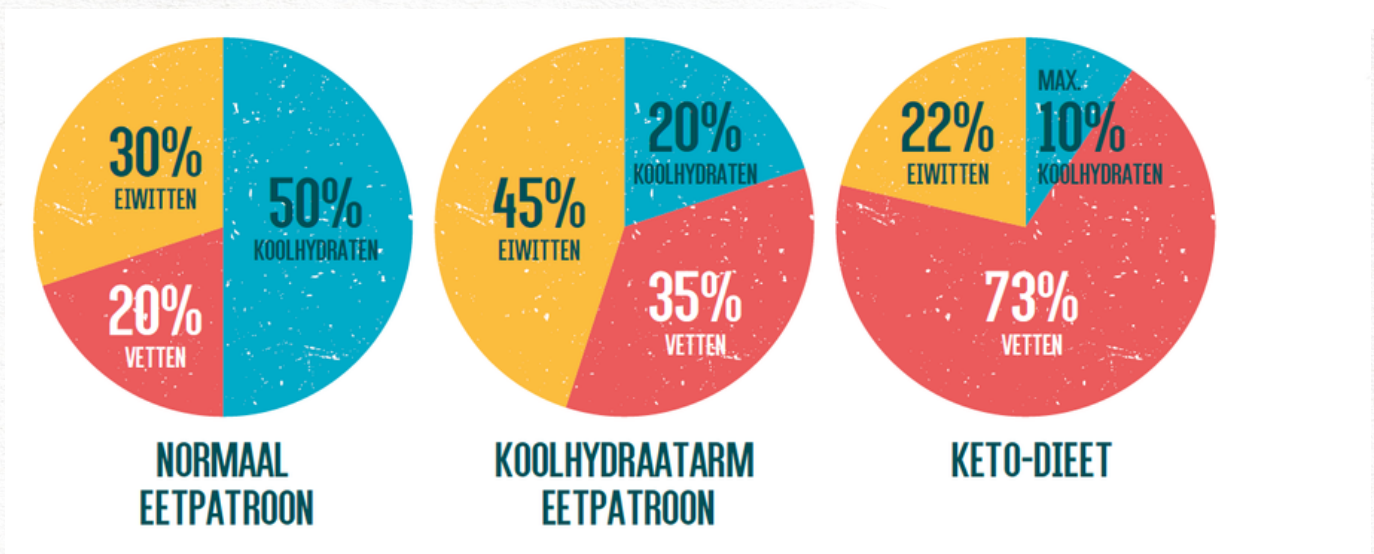
Zoals je ziet kom je al snel aan 78,5 gram toegevoegde suiker per dag. Zonder dat je echt gekke dingen eet of snoept. Dit is bijna 20 suikerklontjes.

Verder eet Esther vooral 'lege' voeding in de vorm van koolhydraten (crackers, brood, pasta). Ze geeft hiermee haar lichaam de hele dag 'snelle' koolhydraten. Die het lichaam omzet in vet als je meer eet dan je verbruikt.

Qua hoeveelheid voeding wordt er eigenlijk heel weinig gegeten. Dit kan leiden tot tekorten, waardoor je juist ook eetbuien krijgt. Probeer daarom altijd voldoende eiwit en vetten binnen te krijgen. De kans dat je honger krijgt na een bordje sla met tomaat als lunch is erg groot.

Met ons Foodsisters-dagmenu laten we zien dat je lekker veel kunt eten zonder jezelf vol te stoppen met suikers. Je lichaam krijgt nog steeds de goede koolhydraten binnen die het nodig heeft. De basis is, dat je vooral veel groenten eet.





Het is dus belangrijk om naar de verdeling van de macronutriënten (eiwit, vetten, koolhydraten) te kijken. Deze moet goed in balans zijn.

Wil je extra afvallen? Dan kan je ervoor kiezen om nog minder koolhydraten te eten. Zoals bij het keto-dieet. Je lichaam gebruikt dan voornamelijk (lichaams) vet als brandstof.

Maar een dagmenu rijk aan koolhydraten is eigenlijk nooit een goed idee. Het zorgt voor schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Wat invloed heeft op je energieniveau. Het teveel aan koolhydraten, wordt in je lichaam omgezet in vet.

Het continue activeren van het lichaam om meer en meer insuline af te moeten geven om de koolhydraten te verwerken, kan zorgen voor insulineresistentie. Het lichaam lukt het lichaam steeds minder goed om de grote hoeveelheden koolhydraten in je lichaam te verwerken.

Is jouw doel op gewicht blijven? Dan kan je prima wat langzame koolhydraten zoals volkoren brood toevoegen. Maar tijdens het afvallen is het beter dit weg te laten, zodat je lichaam optimaal in zijn vetverbranding komt.

Honger jezelf dus niet uit!

Hierbij wat tips om te kunnen beoordelen of je voldoende voedzaam eet

1. **Zorg dat de verdeling eiwit, vet, koolhydraten gelijkmatig is.** Liever het gedeelte koolhydraten zo klein mogelijk. Dan te groot.
2. **Eet nagenoeg geen bewerkte producten,** deze bevatten vaak snelle koolhydraten. Wanneer je wel koolhydraten eet, kies dan volkoren, peulvruchten, fruit, groenten als koolhydraatbron. Laat tarwemeel weg.
3. **Eiwitten,** zorg voor voldoende eiwitten. Dit is essentieel voor het behoud en de opbouw van spieren, evenals voor een gezonde stofwisseling. Denk aan eieren, vlees, vis, noten, zuivel.
4. **Vetten:** Gezonde vetten zijn cruciaal voor een gebalanceerd dieet. Kies voor onverzadigde vetten zoals die in noten, zaden, avocado's, olijfolie en vette vissoorten. Beperk de ongezonde vetten die vooral in bewerkte voedingsmiddelen voorkomen.
5. **Eet grote porties.** Tussendoortjes zouden eigenlijk niet nodig moeten zijn als jouw hoofdmaaltijden voldoende voeding bevatten.
6. **Luister naar je lichaam.** Je hoeft niet te eten uit gewoonte, verveling of stress. Maar geeft jouw lichaam echt aan dat het voeding nodig heeft. Luister hier dan naar en kies voor een gezond tussendoortje. Dit voorkomt snoepen op een later moment op de dag.
7. **Pas de hoeveelheid voeding aan aan hoe actief je bent.** Ga je intensief sporten dan kan het zijn dat je extra voeding nodig hebt. Zit je de hele dag op kantoor, dan eet je misschien net iets teveel. Luister hierbij ook naar wat je lichaam aangeeft. Laat eventueel je energiebehoefte berekenen door een diëtist.