

Afvallen & Voeding - Online cursus

Word dé expert in voeding van jouw omgeving

Bob ter Haak

MijnVoedingsplan.nl

2018



MijnVoedingsplan.nl

Lekker eten, resultaat zien, leven!

Inhoudsopgave

Inleiding

Deel 1: Jouw basis als expert in voeding

- 1 Calorieën en jouw behoefte
- 2 Macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten)
- 3 Micronutriënten: vitamines en mineralen
- 4 Cholesterol: hoe belangrijk is dit?
- 5 Voeding rondom sportmomenten
- 6 Supplementen
- 7 Wat is de optimale maaltijd-frequentie?
- 8 Wat hoort bij een gezond voedingspatroon?
- 9 Verschillende voedingsleefwijze en overtuigingen
- 10 Buikklachten bij voeding
- 11 Gezondheidsvoordelen en risico's van gezonde & ongezonde voeding

Deel 2: Zó val je wél af

- 12 Waarom val je niet af?
- 13 Waarom betekent gezond eten niet per se afvallen?
- 14 Gezonde alternatieve recepten wel echt zo gezond?
- 15 Wat zijn de echte verschillen in voedingstoffen?
- 16 Zijn deze producten wel echt zo gezond?
- 17 De meest gemaakte fouten bij het afvallen
- 18 Cognitieve dissonantie, Weet waarom het fout kan gaan
- 19 Het beoordelen van informatie

Deel 3: Maak je eigen voedingsschema en hoe hiermee om te gaan?

- 20 Hoe maak ik mijn eigen voedingsschema?
- 21 Moet ik sporten bij mijn voedingsschema?
- 22 Praktische voedingsadviezen en variaties
- 23 Uit eten gaan
- 24 Alcohol en jouw voedingsplan
- 25 Etiketten lezen

Deel 4: Test je kennis

- 26 Waar of niet waar? Vragenlijst
Antwoorden vragenlijst
- 27 Producten quiz
Antwoorden product quiz
- 28 De top-5 meest calorierijke producten

29 Top 5 producten bij het afvallen

Deel 5: De meest gestelde vragen over de voedingscursus

Deel 6: Voedingsvariatielijst

30 Voedingsvariatielijst

31 Zelfgemaakte sausjes

Deel 7: Extra

32 Soorten diëten

Dankwoord

Literatuurlijst

Over de auteur

Inleiding

Gefeliciteerd met de aankoop van deze cursus.

Wist je dit? In het lichaam vinden er elke seconde 500 quadrijloen (500.000.000.000.000.000.000.000.000) chemische reacties plaats in het menselijke lichaam. Al deze reacties vinden plaats door middel van energie. Dit is energie die wij uit voeding halen.

Maar hoeveel voeding heb je nu precies nodig? Dit is voor iedereen anders, omdat elk lichaam anders is. Deze online cursus gaat je hierbij helpen.

In deze cursus neem ik je mee op een reis langs alle belangrijke gebieden over voeding. Alle tips kun je voor jezelf gebruiken, maar ook om anderen te helpen, mocht je dat wensen.

Afvallen en een gezond voedingspatroon krijgen dat bij je past, zijn de twee doelen van deze cursus.

Je ziet tips die je nog niet kende, handige lijstjes en adviezen die je meteen in de praktijk kunt toepassen.

Altijd met heldere uitleg erbij die gebaseerd zijn op feiten en goede wetenschappelijke onderzoeken.

Er bestaat niet zoiets als één waarheid over voeding. Dat is omdat elk lijf anders reageert op voeding.

Het beste advies wat ik je kan geven, is dan ook: kies de voeding die het beste bij je past. Je maakt het voor jezelf makkelijker door uit veel verschillende opties te kiezen.

Je bent op weg om dé expert te worden in voeding van jouw omgeving. Veel plezier gewenst :)

Groetjes,
Bob

Deel 1

Jouw basis als expert in voeding



1 Calorieën en jouw behoefte

Calorieën zijn simpelweg energie. We meten de energie van voeding met calorieën.

We zouden eigenlijk 'kilocalorieën' moeten zeggen, maar omdat we meestal gewoon 'calorieën' zeggen, houd ik het altijd bij 'calorieën'. De termen kilocalorieën en calorieën worden door elkaar gebruikt.

Je lichaam heeft energie nodig om alle lichaamsprocessen draaiend te houden. Hiervoor heb je brandstof nodig. Brandstof haalt je lichaam uit je voeding, namelijk uit:

- Koolhydraten
- Vetten
- Eiwitten

Deze worden de macronutriënten genoemd. Alcohol levert feitelijk ook calorieën, maar is een slechte brandstof voor het lichaam.

Als je verhalen op internet tegenkomt over calorieën en afvallen, jij weet nu hoe het zit:

Als je meer kilocalorieën eet dan je behoefte, dan kom je aan. Dit heet een positieve energiebalans.
Eet je minder kilocalorieën dan je behoefte, dan val je af. Dit heet een negatieve energiebalans. Dit is dus voor jou relevant.

Iedereen is anders, dus het kan zijn dat afvallen bij jou iets sneller of langzamer gaat. Richt je op het proces. Het resultaat volgt dan vanzelf.

Moet je nu calorieën gaan tellen? Nee, zeker niet. Dit is lastig en het maakt je waarschijnlijk ook niet gelukkig. Eten betekent ook gezelligheid en dat moet zo blijven. Ook zonder calorieën tellen kun je absoluut het gewenste resultaat behalen. Sterker nog: dit is de sleutel om op een gezonde en fijne manier af te vallen.

De caloriebalans is altijd leidend. Wanneer je in een positieve balans zit (meer calorieën binnen krijgt dan dat je verbruikt) zal je niet afvallen, ook als er alleen maar gezonde producten gegeten worden. Met deze cursus leer je hoe je straks je eigen caloriebehoefte kunt berekenen.

Fabels over calorieën

Alles wat je voor het slapen eet (na 20:00) wordt opgeslagen als vet: Fabel.

De caloriebalans is leidend. Wanneer je in een negatieve caloriebalans zit, zal je niet aankomen.

Als je over de dag 2000 calorieën verbrandt en 1500 calorieën binnenkrijgt, dan zal je niet aankomen. Zelfs als je de 1500 calorieën voor het slapen binnenkrijgt. Je lichaam haalt deze overige 500 calorieën uit zijn reserves waardoor je afvalt.

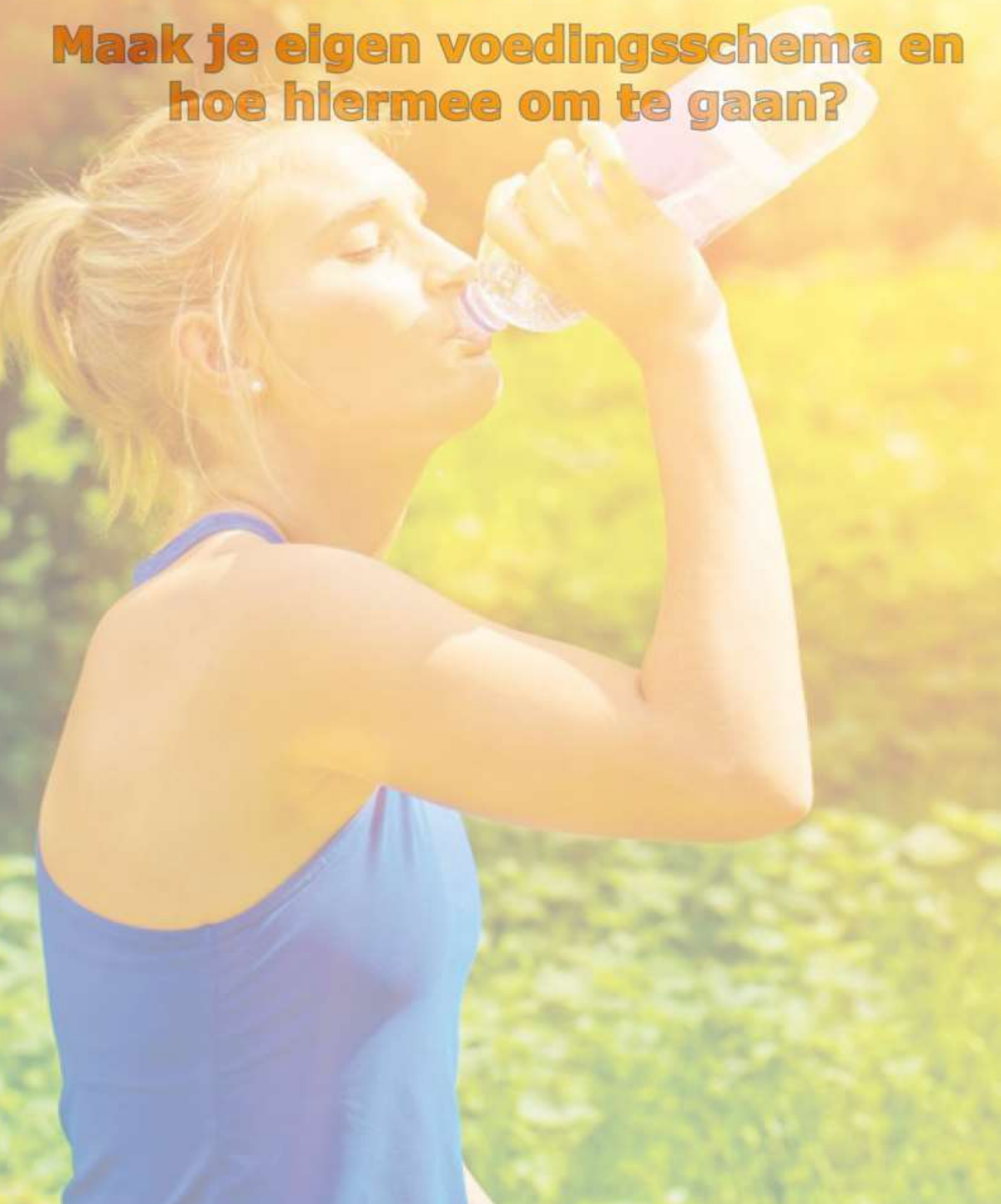
Deel 2

Zó val je wél af



Deel 3

Maak je eigen voedingsschema en hoe hiermee om te gaan?



Deel 4

Test je kennis



26 Waar of niet waar? Vragenlijst

Tijd voor testjes! :)

	Waar	Niet waar
1. Ontbijten is noodzakelijk om de spijsvertering te starten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vrouwen worden breed en groot van krachttraining	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. De caloriebalans is leidend in afvallen of aankomen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je kan vet omzetten in spier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Buikspier oefeningen helpen om het vet op je buik te verliezen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Brood is een echte 'dikmaker'	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Van light frisdrank word je dik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Een calorie-overschot aan eiwitten kan ook opgeslagen worden als vet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je kan niet aankomen in een negatieve energiebalans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je kan niet afvallen in een positieve energiebalans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je kan zelf beïnvloeden op welke plek je het eerst vet verbrand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Meerdere keren per dag eten is nodig om je stofwisseling 'aan' te houden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Je komt sneller aan van 300 calorieën aan taart dan 300 calorieën aan fruit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Diepvries groenten is net zo gezond (of misschien wel gezonder) dan verse groenten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. In plaats van groenten kan ik net zo goed vitaminepillen nemen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Zie de volgende pagina voor de antwoorden. Je kunt je antwoorden opschrijven. Leuk om samen met je partner of een familielid te doen. Wie wordt de winnaar? (Jij natuurlijk! Stomme vraag van me ;))

27 Producten quiz

Welk product of samenstelling denk jij dat de meeste calorieën bevat?
 (antwoorden staan op de volgende pagina)

Welk product bevat de meeste calorieën?		
100 gram gekookte aardappels	Of	100 gram gekookte rijst
4 sneetjes volkoren brood	Of	100 gram cruesli
1 banaan	Of	25 gram walnoten
1 hele avocado	Of	50 gram gemengde noten
Gebakken ei	Of	Gekookt ei

Nog één rijtje om te oefenen. Welk van deze producten bevatten de meeste eiwitten?

Welk product bevat de meeste eiwitten?		
100 gram mais	Of	100 gram kikkererwten
1 gekookt ei (50 gram)	Of	30+ jong belegen kaas (50gr)
100 gram kipfilet	Of	100 gram tonijn
100 gram walnoot	Of	100 gram pinda's
100 gram soja bonen	Of	100 gram kidney bonen

Deel 5

De meest gestelde vragen over de voedingscursus



Hoe groot is impact van voeding op je gezondheid?

Erg groot.

Je kans op diverse kankersoorten, hart- en vaatziekten en diabetes type 2 verlaag je enorm als je goede voeding neemt en je een gezond gewicht hebt. Bij diabetes type 2 kan zelfs 90% van alle gevallen voorkomen worden door goede voeding.

Daarmee wil ik aangeven dat voeding een enorme impact heeft op je gezondheid en op het voorkómen van vervelende kwaaltjes en dodelijke ziekten.

Verkeerde voeding en overgewicht heeft bijna net zo veel impact op je gezondheid als roken. De ziektelast en verloren gezonde jaren in Nederland:

1. Roken	13%
2. Overgewicht	10%
3. Verhoogde bloeddruk	8%
4. Alcoholgebruik	5%

Het gaat niet om een gezond voedingsmiddel, maar om je patroon, dus om gezonde keuzes:

Groente, fruit, volkoren producten, noten, peulvruchten, vloeibare oliën, melkproducten, gevogelte, vis, water, thee en koffie.

Een enkele keer iets ongezonds nemen heeft geen of weinig impact op je gezondheid. Dus het is geen ramp om enkele keren per week ook iets lekkers te nemen.

Wat ik bedoel ik precies met de term 'gezond'?

Elke keer als ik de term 'gezond' noem, dan bedoel ik dat je daarmee je kans verlaagt op één van de 3 ziekten: kanker, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het is duidelijk naar voren gekomen in de wetenschap dat voeding een impact heeft op deze 3 ziekten.

Daarnaast is het duidelijk dat voeding ook een impact heeft op 1001 andere gezondheidsklachten. Je voedingsplan zou te lang worden als ik bij elk voedingsmiddel de werking voor de verschillende klachten erbij zou zetten.

Het belangrijkste voor jou is afvallen. Dat kan alleen als je gezond en energiek bent. Daarom is gezonde voeding cruciaal om af te vallen. Bovendien lijkt een eetpatroon voor afvallen veel op een gezond eetpatroon

Vegetarisch en veganistisch eten: is het gezond?

Dat is eigenlijk niet te zeggen, want het gaat om je totale voedingspatroon.

Met vegetarisch eten kun je goed alles binnen krijgen zonder pillen. Het is dan wel extra zaak om gezond te eten.

Bij veganistisch eten mis je vitamine B12 en vitamine D. Die zal je dan moeten slikken in pilvorm. De beste vleesvervangers zijn: peulvruchten, tofu, tempeh, ei, noten en cottagecheese.

Wanneer klopt het voedingsadvies wat je tegenkomt?

Het klopt niet als het komt door: trends, een mening of bevinding van 1 persoon of van beroemdheden, anekdotes, slechte onderzoeken of als de adviseur geld krijgt om bepaalde voedingsmiddelen of pillen te adviseren.

Het klopt wel door: veel goede onderzoeken over één onderwerp en De Gezondheidsraad die onderzoek doet ernaar voor de Nederlandse overheid. Verder is belangrijk dat je gecontroleerd wordt als je advies geeft.

Hoe zit het dan met mij, vraag je je nu misschien af?

Zelf heb ik de opleiding tot diëtist gedaan. Dit is een 4-jarige hbo-opleiding met een medische achtergrond.

Daarna een post-hbo in voeding bij sport.

Verder ga ik alle congressen over voeding af en lees ik alle goede boeken over voeding die verschijnen.

Die opleidingen, congressen en boeken zijn altijd gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten.

Daarnaast word ik gecontroleerd door een legertje aan kritische collega-diëtisten. We hebben daar geregeld overleg over.

Bij alles wat ik schrijf in je voedingsplan, daar zou je bij kunnen zetten: 'blijkt uit veel gedegen onderzoek'. Omdat het dan minder fijn lezen is, meld ik het hier alleen.

Hoe ongezond is suiker?

Het rare is dat we dit nog niet heel goed weten. Er is namelijk nog niet veel onderzoek over gedaan.

Er zijn wel studies bekend dat als je kinderen light frisdrank geeft in plaats van gewone frisdrank, ze minder dik worden. Logisch, want ze krijgen minder calorieën binnen met light frisdrank.

Suiker bevat calorieën en zit in producten waarvan je snel veel eet, zoals fastfood of koekjes. Dus daarom is suiker niet aan te raden.

Maar suiker is – zoals we er nu over denken – niet giftig of verslavend.

Suiker verhoogt wel je dopamine-afgifte in je hersenen, maar dat gebeurt bij alle lekkere dingen. Dat is ook bij hardlopen, seks of het kijken naar een mooie film het geval.

Drugs verhogen niet alleen je dopamine-afgifte, maar herprogrammeren ook je dopaminesysteem. Bovendien willen drugsverslaafden drugs en als 'suikerverslaafde' wil je geen pure suiker, maar een lekker voedingsmiddel waar onder andere suiker in zit, maar ook vet, zout en veel calorieën.

Vandaar dat de wetenschap zegt dat suiker niet verslavend is.

De schadelijkheid van suiker wordt waarschijnlijk overtrokken. Dat het dik maakt, komt vooral omdat suiker lekker, goedkoop en makkelijk te eten is. Het zit vooral in fastfood en andere ongezonde producten. Daarvan eet je snel veel. Sinaasappels bevatten ook veel suiker, maar zijn lastiger te eten in grote hoeveelheden.

Deel 6

Voedingsvariatielijst



30 Voedingsvariatielijst

In de volgende tabellen zijn de calorieën van voedingsproducten bij elkaar gezet. Met deze tabel kun je makkelijk zelf beslissen wat in jouw voedingspatroon past en welk product je eventueel kunt vervangen.

Een waarschuwing is hier op zijn plaats: deze lijstjes zijn puur om je inzicht te verschaffen in wat calorierijk is en wat caloriearms is. Staar je echter niet blind op calorieën.

Calorieën tellen raad ik af, omdat je daar waarschijnlijk niet gelukkig van wordt. En ik wil mensen juist gelukkiger maken :)

Mocht je toch graag calorieën tellen vanwege welke reden dan ook, dan kun je dit het beste voor een bepaalde periode doen, zoals een week. Laat het daarna lekker los.

Voor afvallen kun je je het beste focussen op je gezonde gewoontes, zoals goed eten. Het komt niet aan op een paar calorieën of gram meer of minder.

Belangrijker is om inzicht te krijgen en daarvoor heb ik deze lijstjes voor je gemaakt.

Fruit		
Per stuk (40g)	Pruim	20
Per stuk (60g)	Mandarijn	27
100 gram	Galiemeloen	27
100 gram	Aardbeien	29
100 gram	Watermeloen	36
1 stuk (105g)	Nectarine	38
100 gram	Blauwe bessen	52
100 gram	Ananas	57
Per stuk (130g)	Sinaasappel	66
100 gram	Mango	66
Per stuk (120g)	Appel zonder schil	70
100 gram	Blauwe druiven	75
100 gram	Witte druiven	76
1 stuk (135)	Appel met schil	81
Klein 100 gram	Banaan	95
Middel 130 gram	Banaan	124
Groot 160 gram	Banaan	157
100 gram	Dadels, vers	139
100 gram	Dadels, gedroogd	315
100 gram	Rozijnen	316