

GEZONDE VOEDING



Mirjam Brouwer



- Natuurdiëtiste
- orthomoleculair
therapeut
- darmtherapeut



Vandaag

- waarom gezonde voeding?

- ieder mens is uniek.

- koolhydraten

- Eiwitten

- Vetten



Waarom gezonde voeding?



koolhydraten



Snel en geraffineerd



Snel en ongeraffineerd



Langzaam en ongeraffineerd



koolhydraten

- Leveren snel energie
- Noodzakelijk voor intensieve inspanning

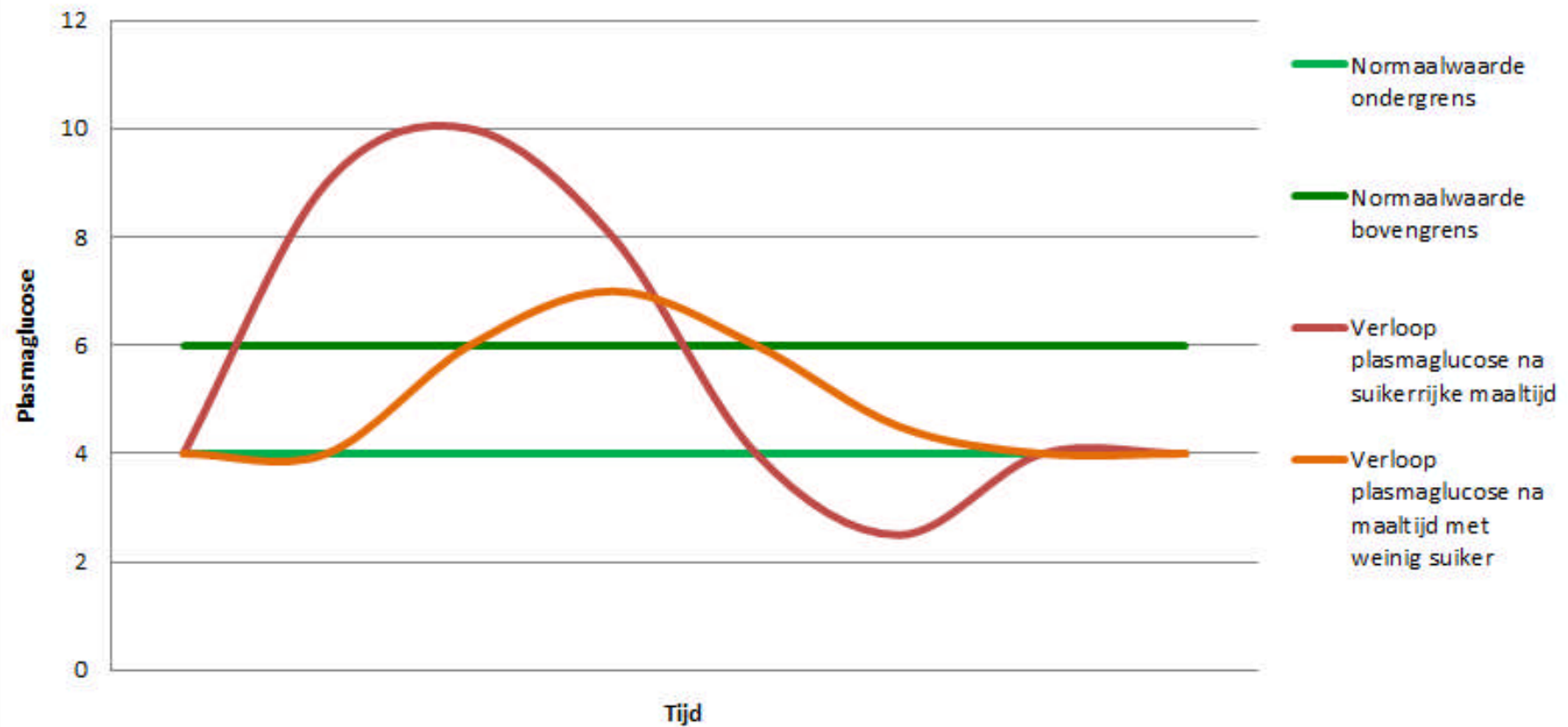


Maar: koolhydraten.....

geven een insuline-respons



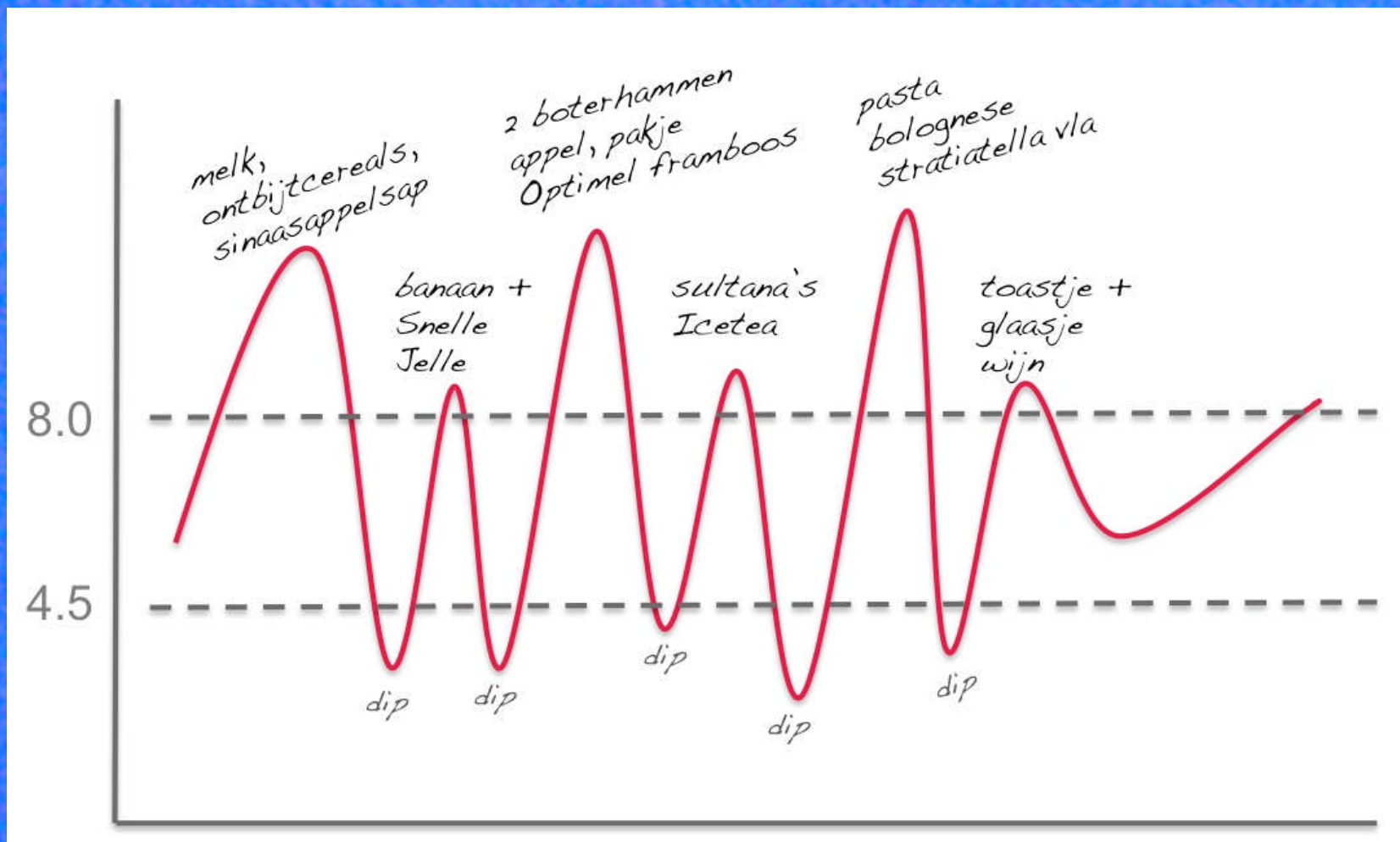
Bloedglucose na het eten van veel/weinig suikers



suiker

Basterdsuiker
Dextrose
Druivensuiker
Fructose(-stroop)
galactose
Geleisuiker
Glucose(-stroop)
Glucose-fructosestroop
Invertsuiker
Kandij(-suiker)
Kristalsuiker
Maltodextrine
maltose
Melasse(-stroop)
Rietsuiker
Sacharose
Sucrose
Suiker
Vanillesuiker





insuline

Zet het lichaam in de vet-opslagstand

Remt de vetverbranding



Invloed op insulinespiegel

- Soort koolhydraten
- hoeveelheid koolhydraten
- Los, of met vetten + eiwit



Dus: koolhydraten

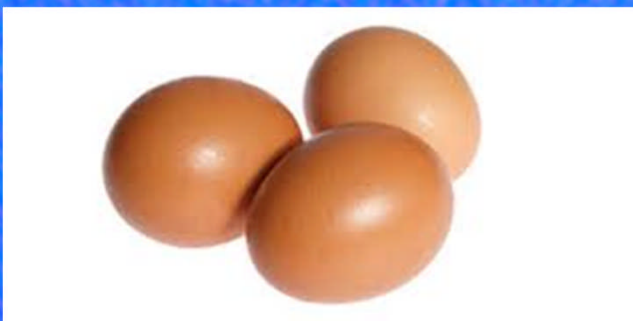
- Energie
- Het is niet goed om veel eetmomenten met (veel) koolhydraten te hebben
- “Snelle” koolhydraten liever niet
- Behoefte is individueel verschillend



eiwitten



Eiwitten



Eiwitten

functies

- opbouw en herstel van spierweefsel
- opbouw en herstel van bindweefsel
- onderdeel van het afweersysteem
- onderdeel van belangrijke enzymsystemen
- bouwstof voor hormonen
- nodig bij transport van stoffen in- en uit de cel



eiwitten

ONDERZOEK:

- Eiwitbehoefte verhoogd bij ouderen:
- Met het ouder worden gaan spiermassa, spierkracht en spierfunctionaliteit achteruit.
- Het probleem zit 'm in de eiwitsynthese, die te stimuleren is met lichamelijke activiteit en een hogere eiwitinname.
- Wetenschappelijk onderzoek onderbouwt een aanbeveling van 1-1,2 gram per kg lichaamsgewicht per dag voor ouderen vanaf 65 à 70 jaar.
- eiwitinname over de dag te spreiden.



Eiwitten

Opgebouwd uit aminozuren

Er zijn 8 essentiële aminozuren



Dus: eiwitten

Voldoende inname is belangrijk:

Spiergroei en herstel

Afweersysteem

Enzymsystemen

hormonen



vetten





vetten



Vetten

- Onderdeel van de celwand
- Bescherming van organen
- Basis voor hormonen
- Leverancier van vetoplosbare vitamines
- Energiebron voor de spieren
- verzadiging!



Gezonde onverzadigde vetzuren

-Omega 3: lijnzaadolie, walnootolie vette vis, losgelopen wild en gevogelte, visolie-supplementen.

-Omega 6: met name toegevoegd aan margarines (linolzuur), sesamolie, pindaolie, zonnebloemolie.

-Omega 9: olijfolie, avocado, noten



Verhouding omega 3: omega 6



Bij voorkeur meer omega 3 dan omega 6.
In de huidige voeding is de verhouding: 1:20



Dus: vetten

- Ook vetten in de voeding!
- Vooral onverzadigde vetten: lijnzaadolie, walnootolie, vis, noten, avocado, olijfolie, losgelopen wild en gevogelte.



samengevat

Voeding = energie



samengevat

Koolhydraten:

- energie voor de intensieve inspanning
- Beperk het aantal eetmomenten (met koolhydraten) op een dag
- Voorkeur voor ongeraffineerd en langzaam



samengevat

Zonder voldoende eiwitten kan het
lichaam niet functioneren



samengevat

- Vetten zijn nodig!!
- Groot gedeelte onverzadigde vetten
- Verhouding omega 3: omega 6



VRAGEN??

