

Wat heeft (Paas)eieren zoeken met afvallen te maken?

Pasen wordt gelinkt aan eieren zoeken en soort vakantiegevoel. Het Paasgevoel is tevens vaak ook een lentegevoel. We hebben al weer een aantal keren van het voorjaarszonnetje kunnen genieten. Hierdoor zijn we over het algemeen weer wat vrolijker gestemd. Veel mensen trekken er volgende week met Pasen dan ook lekker een paar dagen tussen uit en gaan van de buitenlucht genieten. Wanneer de temperaturen dan lekker gaan oplopen wordt het toch ook al weer snel bikini tijd. En daarmee ook weer tijd om meer te gaan bewegen, want die zwembroek en dat badpak zitten nu toch wel wat strak.

Nu hoop ik natuurlijk, als mede-eigenaar van ons fitnesscentrum, dat u het bewegen om af te vallen bij ons komt doen. Maar is sporten in een fitnesscentrum altijd goed om af te vallen?

Helaas moet het antwoord NEE zijn. Er worden nog steeds verkeerde adviezen gegeven om met bewegen en voeding af te vallen. Want wat zijn over het algemeen nog steeds de adviezen van sportinstructeurs, personal trainers en diëtisten:

- Eet minder.
- Eet vaker kleine beetjes verdeeld over de dag
- Beweeg meer. Waarmee vaak cardiotraining (lopen, fietsen, roeien, crosstrainer etc) wordt bedoeld.

Maar in mijn opinie kloppen die adviezen niet op de manier waarop ze gegeven worden. Erger nog, ze werken averechts. Er zijn maar heel weinig mensen die hier voor de lange termijn baat bij hebben.

Natuurlijk zullen er in eerste instantie bij meer mensen resultaten te zien zijn. Om op de juiste manier af te kunnen vallen spelen er veel meer facetten een rol dan alleen bewegen en voeding. De 'brains' spelen ook een hele belangrijke rol en hoe jij in je vroege levensjaren met voeding en bewegen bent omgegaan. Het strekt hier echter te ver om daar helemaal op in te gaan. In onze cursussen Intermittent Living voor diabetes, overgewicht en energie gaan we hier wel op in. Nu wil ik het echter meer hebben over de meest gemaakte fouten van afvallen door aanpassen van voeding en bewegen. Want wat gebeurt er wanneer we minder gaan eten en meer gaan sporten?



De adviezen die gegeven worden en hun discrepantie met de werkelijkheid.

1) Negatieve energiebalans

Dit is één van de meest gemaakte (in mijn ogen) foutieve adviezen wat door diëtisten, personal trainers en therapeuten wordt gegeven. Er wordt namelijk beweerd dat wanneer je minder eet dan je verbruikt je vanzelf af zult vallen. Lijkt logisch en is vaak voor korte duur ook wel het geval. Echter wanneer je te weinig gaat eten heb je niet voldoende energie om de dag goed door te komen. Zeker niet wanneer je er ook nog extra bij gaat bewegen. Wanneer je niet voldoende energie binnen krijgt gaat je lichaam niet alleen de suikers (koolhydraten) en vetten gebruiken als energie bron, maar gaat het ook je spieren en uiteindelijk zelfs je organen gebruiken als energieleverancier. Dit laatste gaat zelfs vaak nog vóór het verbruik van vetten, omdat het voor je lichaam gemakkelijker is om vanuit eiwitten (spieren en organen) glucose te maken dan vetten te verbranden. Dit is bij mij (o.a.) aan de orde, dus weet waar ik over praat. Je vetten blijven netjes op de plaats terwijl je steeds futlozer en slapper wordt. Dit is uiteindelijk ook funest voor het afvallen. Je spieren zorgen er juist voor dat je ruststofwisseling hoog blijft. Dus wanneer je je eigen spieren gaat 'opeten' gaat de ruststofwisseling (basaal metabolisme) steeds verder omlaag. Wanneer je weinig gegeten hebt, word je duizelig en slap tijdens het sporten. Om dit gevoel weg te nemen, ga je vervolgens toch meer eten. Uit onderzoek blijkt ook dat mensen die sporten meer gaan eten. Maar wanneer mensen die fanatiek sporten opeens minder gaan sporten, gaan ze niet automatisch ook minder eten. Daarom komen mensen die sporten vaak aan en mensen die minder gaan sporten, of stoppen, nog meer aan.

2) Eet vaker kleine beetjes verdeeld over de gehele dag!

Ook dit is een volledige misvatting. Juist vaker eten geeft allerlei problemen vooral voor het immuunsysteem. Hierdoor werken we insulineresistentie in de hand wat niet alleen tot overgewicht kan leiden, maar ook tot diabetes type 2. Het is zelfs nog slechter om VAAK te eten dan om FOUT te eten!

3) *Eerst eten dan bewegen*

Ik merk dat dit advies regelmatig wordt opgevolgd. Veel mensen die bij ons lessen komen volgen of soms meerdere lessen achter elkaar willen doen drukken eerst nog even snel een banaan of een boterham achterover voordat ze met de les/training gaan starten. Dit is om meerdere redenen geen goed plan. Een belangrijke reden is dat we 2 zenuwstelsels in ons lichaam hebben waarvan één zenuwstelsel (orthosympatische zs) is gericht op actie, wat je goed kan gebruiken tijdens de training. Het andere zenuwstelsel (parasympatische zs) is gericht op rust, herstel en spijsvertering, welke je dus dient te gebruiken om je boterham of banaan te verteren. Deze stelsels kunnen echter NOOIT tegelijkertijd werken. Het orthosympatische zenuwstelsel heeft altijd voorrang. We konden vroeger tegen die beer niet zeggen, 'kom over een half uurtje maar terug, want ik ben nu aan het eten, dus kan nu even niet wegrennen'. Dit heeft tot gevolg dat we de voedingsstoffen niet goed kunnen opnemen, maar dat ook het sporten minder effectief zal plaatsvinden. Sporten op een nuchtere maag is een veel beter idee. Ditzelfde geldt overigens ook voor het ontbijt. Het is veel beter om eerst wat te gaan bewegen en daarna pas wat te eten. Wanneer je gaat eten wanneer je cellen nog vol zitten met suiker (glucose) is er geen ruimte om de nieuwe energie in op te slaan. Met als gevolg dat de suikers (door de lever) opgeslagen worden als vet.

4) *Intensieve (cardio)training*

De denkfout is dat je moet sporten gericht op 'vetverbranding'. Je lijf heeft vetten opgeslagen en deze zou je moeten verbranden door veel te bewegen en veel calorieën te verbruiken. Als dat zo zou zijn, zouden alle mensen die uren op de crosstrainer staan, groepsfitnesslessen doen in de sportschool of naar het werk fietsen allemaal slank zijn. Maar niets is minder waar. De gebruikelijke cardio training, zoals fietsen, crosstrainer of lopen op een lage of middelmatige intensiteit gedurende 30 tot 60 minuten heeft GEEN effect wanneer je wilt afvallen! Dit advies zit er nog steeds goed in gebakken. Sommige mensen moeten zelfs helemaal geen cardio training doen. Ik kom hier in een ander artikel nog op terug.

Om af te vallen moeten we pieken in de training om meer spiermassa op te kunnen bouwen. Zoals eerder aangegeven zorgt meer spiermassa voor een verhoogde stofwisseling zodat je de gehele dag door meer energie verbruikt. En zo, juist in rust, meer vetweefsel kan verbranden. Spieren kort en intensief belasten met weerstanden waarmee je net 6 tot hooguit 10 herhalingen kunt maken, hebben het beste resultaat. Dit is de zogenaamde 'HIIT training'. Dit kan je individueel doen, of in groepsverband met circuittrainingen of DPW (Dumbbell Power Workout). Wat ook resultaat geeft, is korte pieken met cardio training: 'hoge intensiteit cardio interval training'. Een combinatie van pieken in kracht en pieken in cardio training is de DPS les (Dumbbell Power Spinning).



Nog een nadeel van minder eten en intensief sporten is dat je er niet echt gelukkig van wordt.

Je lichaam krijgt door deze combinatie snel een tekort aan het aminozuur (eiwit) 'tryptofaan'. Tryptofaan is betrokken bij de productie van melatonine en serotonine in je lijf. Deze stoffen zorgen er voor dat je beter kunt slapen en je je prettiger voelt. Door streng lijnen krijg je minder tryptofaan binnen en wanneer je intensief sport, breekt je lichaam tryptofaan ook af. Door gebrek aan tryptofaan voel je je minder happy, slaap je minder goed, krijg je meer eetlust en juist meer behoefte aan suikers. Daarom is het belangrijk om voldoende producten te eten die tryptofaan bevatten zoals;

- **Vruchten:** banaan, pruimen, mango's, ananas, papaja
- **Zaden en pitten:** pompoenpitten, zonnebloempitten, sesamzaad, pompoenzaad
- **Vlees** (in mindere mate nuttigen), **gevogelte** en **EIEREN**



Om het fijne Paasgevoel dus te behouden EN er voor te zorgen dat we meer spiermassa met de trainingen kunnen kweken om af te vallen is het een heel goed idee om lekker veel eieren te gaan zoeken en deze ook

allemaal op te peuzelen. Dan kunnen we met de warmere temperaturen ook weer ongestoord in bikini en zwembroek genieten van de natuur.
Fijne Paasdagen toegewenst.



Inez Plaatsman
Unique Fitnesscentrum
Orthomoleculair therapeut
Fysiotherapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding
Klinisch psycho-neuro-immunoloog (io)