

Levenskwaliteit door optimale voeding

Fit, slank en gezond

Colofon

ISBN: 978 90 8954 788 0

1e druk 2015

© 2015, Henk Mangnus

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Levenskwaliteit door optimale voeding

Fit, slank en gezond

Henk Mangnus



Met dank aan Brigit, Caroline, Ester, Eva, Roos, Tessy.

Inhoud

1.	Inleiding	9
2.	De energiebehoefte	13
3.	Het voedselaanbod	20
4.	Volwaardige voeding	22
5.	De beoordeling van ons voedsel	27
6.	De voedende waarde van ons voedsel	32
7.	De verschillende bestanddelen van ons voedsel	39
8.	Zuurstof	75
9.	De bereiding van ons voedsel	79
10.	Basisvoeding	111
11.	Drinken	121
12.	Omschakeling	126
13.	Stappenplan: wilskracht in kleine stapjes	128
14.	Menusuggesties	133
15.	Tot slot	139

1 Inleiding

Wie het over gezondheidszorg heeft, denkt meestal aan ziektes en hulpbehoevendheid. Gezondheid betekent echter niet alleen de afwezigheid van ziektes. Gezondheid wil ook zeggen: resistentie tegen ziektes, fitheid, normaal lichaamsgewicht, prestatievermogen, hoge levensverwachting zonder ziektes. Gezondheidszorg zou moeten zijn wat het woord uitdrukt: zorg voor de gezondheid. Een gezondheid die een optimaal functioneren van lichaam en geest waarborgt.

Voeding speelt een belangrijke rol bij het gezond zijn en bij het gezond blijven. De huidige mens voedt zich vaak onvolwaardig, om niet te zeggen slecht. Het lichaam pikt het niet dat het wordt volgestopt met minderwaardig voedsel. Prestatievermindering en ziektes zijn het gevolg. Slechte voeding leidt tot stofwisselingsziektes. Onderzoekers wijzen op het verband tussen slechte voeding en hart- en vaatziektes, bepaalde vormen van kanker, overgewicht, ouderdomssuikerziekte, artrose, stijve gewrichten, te hoog cholesterolgehalte, lusteloosheid, concentratiestoornissen, kortademigheid. Soms manifesteren zich de ziektes op jongere leeftijd, meestal op latere leeftijd na een aanloopperiode van twintig, dertig of meer jaren, afhankelijk van het eet- en leefpatroon.

Tekortkomingen van de ‘moderne’ kost zijn o.a.:

- te hoog verbruik van suiker, wit meel, vlees, alcohol,
- tekort aan vezelrijke voeding (volkoren producten, groente, fruit),
- gebrek aan vitaminen, mineralen, spoorelementen,
- overvoeding bij tegelijkertijd verkeerde voeding,

- schadelijke stoffen in de voeding.

Niemand zit te wachten op allerlei ziektes. Wie gezond en actief wil zijn en blijven, moet voldoende aandacht schenken aan zijn voeding. Alleen volwaardige voeding garandeert dat ons lichaam van alle nodige voedingsstoffen wordt voorzien. Dit boek zet op begrijpelijke wijze uiteen wat optimale en volwaardige voeding inhoudt. Volwaardig voedsel moet aan de volgende voorwaarden voldoen:

- voldoende calorieën leveren;
- voldoende eiwitten, vetten, koolhydraten, mineralen, vitamines en andere belangrijke stoffen bevatten;
- zo bereid zijn dat de voedende waarde behouden blijft;
- goed smaken.

Wie wil of moet afvallen, moet geduld hebben. Vermageren is geen karweitje dat in een paar weken is geklaard. Wie te dik is, heeft er meestal een bepaald voedingspatroon op nagehouden. Waarschijnlijk te veel en onjuist gegeten. Snel afvallen is slecht voor de gezondheid. In het lichaam wordt het overtollige vet opgeslagen, met het vet ook schadelijke stoffen, vooral in het buikvet. Door te snel af te vallen komen er in korte tijd met het vet te veel schadelijke stoffen vrij, die een negatieve invloed op de stofwisseling hebben. Afvallen dient beperkt te blijven tot maximaal 1 kilogram per week. Het aantal diëten en middeltjes om af te vallen is legio. Dit feit alleen al is veelzeggend. Weinig diëten garanderen succes op lange termijn. Haast alle diëten worden gekenmerkt door eenzijdigheid. Eenzijdigheid kan geen stand houden en zodra de 'kuur' is afgelopen, vervalt men weer in het oude patroon. Het oude patroon dat juist de oorzaak was van het overgewicht. Behalve de portemonnee is niemand er lichter van geworden.

Ook een andere methode, e.d.h. (eet de helft), is geen oplossing van het probleem. Wie van een onjuiste voeding nog eens de helft gaat eten, krijgt nog minder vitale stoffen binnen. Ernstige schade aan de gezondheid is het onvermijdelijke gevolg.

Een gezond vermageringsdieet is in feite niets anders dan volwaardige voeding waarvan wat minder wordt gegeten. Een volwaardige voeding garandeert dat het lichaam alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Door regelmatig op de weegschaal te gaan staan kan men gemakkelijk controleren hoe het zit met de hoeveelheid. Misschien een hapje meer of (meestal) een hapje minder. Volwaardige voeding garandeert ook succes op lange termijn. Niet alleen het gewenste gewicht bereiken maar ook op het gewenste gewicht blijven, dat is het doel.

Samengevat schuilt het geheim van de slanke lijn en gezondheid in

- volwaardige voeding,
- het aanleren van de juiste eetgewoontes,
- voldoende beweging.

Aan alledrie eisen moet worden voldaan. Want als ook de sport samengaat met verkeerde voeding, biedt de sport geen bescherming tegen ziektes aan hart, bloedvaten en gewrichten.

Het aspect 'voldoende beweging' komt in dit boek regelmatig aan de orde. In het hoofdstuk 'Zuurstof' worden het 'waarom' en het 'hoe' toegelicht.

Laten we eerlijk zijn, afvallen verloopt over een moeilijke weg. Er is zelfdiscipline voor nodig. Het is maar al te verleidelijk en gemakkelijk om te eten en te blijven eten. Sommigen zeggen wel dat de gemakkelijkste manier om

van de verleiding af te komen is om eraan toe te geven. Bij willen vermageren levert dat alleen ongewenste resultaten op. Dagelijks dient men zich in het begin bewust te zijn van het na te streven doel. Wie zich vandaag niet aan de regels houdt, loopt morgen een dag achter.

De meeste dagmenu's gaan uit van vijf maaltijden per dag. Wie wil afvallen, doet er beter aan om dit aantal terug te brengen naar drie. Door de langere tussenpauzes zal meer vet worden verbrand. Tevens leert men omgaan met het hongergevoel. Na enige tijd zal het hongergevoel allengs verdwijnen. In feite is het woord 'hongergevoel' misplaatst. In onze omgeving lijden we geen honger, we hebben alleen trek.

Dit boek wijst de weg naar een optimaal eetpatroon. Het is geen kookboek met allerlei bijzondere recepten. Het gaat uit van alledaagse kost die zo wordt gekozen en bereid dat de gezondheid en daarmee de levenskwaliteit er wel bij vaart. Het lezen van het boek geeft inzicht in het systeem van het hoe en waarom. Meer weten betekent meer motivatie.

2 De energiebehoefte

Bij alles wat we doen, hebben we energie nodig. Slapen is minder inspannend dan het lopen van een marathon, toch verbruikt ons lichaam ook energie als we slapen. Energie halen we uit ons voedsel dat samen met de ingeademde zuurstof een chemische verbinding aangaat.

De meeteenheid voor energie is kilocalorie (kcal) of kilojoule (kJ). Voor het dagelijks gebruik hanteren we calorie of joule. Op grond van internationale afspraken is kilojoule de officiële eenheid. De meeste mensen rekenen nog steeds met calorieën. In dit boek zullen wij ons bij deze gewoonte aansluiten. Waar nodig staat ook de waarde in joules aangeven.

Definitie: Een kilocalorie is de hoeveelheid warmte die nodig is om een liter water van 14,5 graden Celsius tot 15,5 graden Celsius te verwarmen.

Tussen de eenheden calorie en joule bestaan de volgende verhoudingen:

$$\begin{aligned}1 \text{ kcal} &= 4,186 \text{ kJ} \\1 \text{ kJ} &= 0,239 \text{ kcal}\end{aligned}$$

In de praktijk hanteren we:

$$\begin{aligned}1 \text{ kcal} &= 4,2 \text{ kJ} \\1 \text{ kJ} &= 0,24 \text{ kcal}\end{aligned}$$

Hoeveel energie de mens totaal per etmaal nodig heeft, hangt af van verschillende factoren:

1. geslacht: vrouwen hebben voor dezelfde arbeid ongeveer 10 procent minder energie nodig dan mannen
2. lichaamsgewicht
3. leeftijd
4. erfelijke aanleg
5. aard van het dagelijks werk
6. tak van sport
7. intensiteit van de sportbeoefening
8. duur van de sportbeoefening
9. mate van getraindheid: goedgetrainde sportlui hebben voor dezelfde prestatie minder energie nodig dan minder getrainde mensen.

Het is niet eenvoudig om voor ieder afzonderlijk aan te geven hoeveel calorieën hij of zij per etmaal verbruikt. Het grote aantal factoren dat daarbij een rol speelt, maakt de berekening erg ingewikkeld. Als we uitgaan van een lichaamsgewicht van 70 kg, zal het gemiddelde verbruik voor een vrouw bij 2200 kcal liggen, voor een man rond de 2500. Bij een zittende levenswijze zal het aantal lager liggen, bij zwaar lichamelijk werk of sportbeoefening hoger. Voor de praktijk is het echter nauwelijks van belang om het nauwkeurige aantal te weten. We hoeven geen calorieën te tellen. We hoeven ons geen zorgen te maken of we ons lichaam wel van de nodige energie voorzien. Het systeem is heel eenvoudig. De weegschaal wijst namelijk de weg. De onderstaande tabel geeft een overzicht van het normale gewicht. Aan de hand van statistische gegevens werd bij elke lengte het gewicht berekend dat de grootste levensverwachting biedt. Wat na-

tuurlijk niet wil zeggen dat iemand met een ander gewicht niet oud zou kunnen worden. Voor een optimale gezondheid is een laag gewicht van belang. Een laag lichaamsgewicht brengt een groter uithoudingsvermogen met zich mee. Het leven is immers een lange uithoudingsproef.

Wie te zwaar is, zal iets aan zijn gewicht moeten doen. Het grote aantal diëten en kuren bewijst dat geen enkele de beste kan zijn. Het duurzame effect is minimaal. Wie overtollige ponden of kilo's blijvend kwijt wil raken, moet volwaardig eten en veel bewegen bij een middelmatige inspanning. Duursporten als wandelen, lopen, fietsen vormen de ideale weg. Afvallen dient geleidelijk te gebeuren. Niet meer dan 1 kilogram per week. Is het gewenste gewicht eenmaal bereikt, dan bepaalt de weegschaal hoeveel we moeten eten om dit gewicht te handhaven.

Wie weinig mag eten, moet hoge eisen stellen aan de kwaliteit om voldoende essentiële stoffen binnen te krijgen. Op blz. 119 staat een voorbeeld voor een vermageringsmenu. Het vermijden van alcohol, suiker, suikerhoudende producten, wit brood, gebak, snoep enz. is een belangrijke stap op weg naar juiste voeding en een ideaal gewicht. De andere stappen zullen in de loop van dit boek worden besproken.

Onderstaande tabel geeft het normale gewicht in kilogrammen. Wie zijn ideale gewicht wil weten, moet van het normale gewicht 10 procent aftrekken.

Vrouwen		Mannen	
Lengte	normaal gewicht in kg	lengte	normaal gewicht in kg
148	49	157	58
149	49,5	158	59
150	50	159	59,5
151	50,5	160	60
152	51	161	61
153	51,5	162	61,5
154	52	163	62
155	52,5	164	62,5
156	53	165	63
157	53,5	166	64
158	54	167	64,5
159	55	168	65
160	55,5	169	66
161	56	170	66,5
162	57	171	67,5
163	57,5	172	68,5
164	58	173	69
165	59	174	70
166	60	175	70,5
167	60,5	176	71,5
168	61,5	177	72
169	62	178	73
170	63	179	73,5
171	63,5	180	74,5
172	64,5	181	75,5
173	65	182	76,5
174	66	183	77

175	66,5	184	78
176	67	185	79
177	68	186	80
178	68,5	187	81
179	69,5	188	81,5
180	70	189	82,5
181	71	190	83,5
182	71,5	191	84,5
183	72	192	85,5
184	73	193	86
185	74	194	87

Naast deze tabel bestaan er ook nog andere manieren om het gewenste gewicht te berekenen. We noemen er twee:

1. Algemeen gehanteerd wordt de zogenaamde BMI-meter. BMI staat voor Body Mass Index. De formule luidt als volgt:

Deel het lichaamsgewicht in kilogram
door het kwadraat van de lengte in meters.

Voorbeeld: Iemand weegt 75 kg bij een lengte van 1,80 m. De berekening van de BMI wordt dan

$$75 : (1,8 \times 1,8) = 23 \text{ (afgerond)}$$

Wat dat betekent, kun je vinden in de tabel op de volgende pagina.

BMI	betekenis
beneden 19	ondergewicht
19 – 24	normaal gewicht
25 – 30	overgewicht
meer dan 30	ernstig overgewicht

2. Een andere methode is de volgende:

Lichaamslengte maal borstomvang gedeeld door 240 levert het ideale gewicht.

$$\frac{\text{lichaamslengte} \times \text{borstomvang}}{240} = \text{ideaal gewicht}$$

Een voorbeeld voor een man van 1,80 m lengte en met een borstomvang van 88 cm:

$$\frac{180 \times 88}{240} = 66 \text{ kg}$$

De lichaamsmaten moeten in centimeters worden berekend. Bij de borstomvang meten we de omvang tussen in- en uitademing in terwijl we staan. Voor vrouwen gelden weer iets strengere normen. De uitkomst van lichaamslengte maal borstomvang delen we niet door 240 maar door 250. Vrouwen meten de borstomvang net boven het begin van de borsten.

Een beetje teleurgesteld of zelfs geschrokken door de tabellen?
Ja? Een reden om snel verder te lezen.
Nee? U kent uw eigen situatie? Al op het gewenste gewicht?
Lees verder om uw gewicht te handhaven met behoud van een
optimale gezondheid. Te zwaar? Dit boek zal u helpen op de
weg naar het gewenste gewicht.

3 Het voedselaanbod

Wie een supermarkt binnengaat, vindt een overweldigend aanbod aan levensmiddelen. Toch kunnen we deze overvloed op een vrij eenvoudige wijze samenvatten. Net als ieder ander levend wezen zijn wij mensen voor ons voedsel aangewezen op de natuur. Een plant eten we in haar geheel (groente) of we eten haar rijpe product (graan, aardappelen, peulvruchten, fruit, noten). Een dier eten we in z'n geheel (vlees, vis) of we eten zijn product (melk, eieren).

In een overzicht bijeengebracht:

1. plantaardige producten

- a. granen: tarwe, gerst, rogge, haver, spelt, gierst, rijst, enz.
- b. aardappelen
- c. peulvruchten: bonen, erwten, linzen
- d. groente: sla, andijvie, bloemkool, peterselie, peulen, wortelen, bieten, witlof, radijs, spruiten, komkommer, tomaat, schorseneren, enz.
- e. fruit: appel, peer, sinaasappel, citroen, kers, perzik, druif, meloen, banaan, pruim, enz.
- f. noten: amandelen, walnoten, cashewnoten, hazelnoten, pinda's, paranoten, enz.

2. dierlijke producten

- a. vlees: rund, varken, schaap, kip, kalkoen, enz.
- b. vis: schol, tong, schar, bot, kabeljauw, makreel, forel, zalm, enz.