

# GEWICHTSCONSULENTE

1 VGL

©Martine Keleman

1

## Wat is een calorie en een kilocalorie?

Calorie is afkomstig van 'calor' (latijns)  
= de hoeveelheid energie die nodig is  
om 1 gram water met 1 graad Celsius  
te verwarmen.

- 1 kilocalorie = 1000 calorieën - Kcal
- Met calorieën worden dan meestal kilocalorieën bedoeld.
- De hoeveelheid energie van voedingsmiddelen wordt meestal weergegeven in kilocalorieën.

©Martine Keleman

2

## Welke voedingsstoffen leveren Kcal?

De energie in onze voeding wordt geleverd door eiwitten, vetten, koolhydraten, alcohol en vezels.

- 1 gram vet levert 9 kilocalorieën
- 1 gram alcohol levert 7 kilocalorieën
- 1 gram koolhydraten levert 4 kilocalorieën
- 1 gram eiwit levert 4 kilocalorieën
- 1 gram vezels levert 2 kilocalorieën

Water, vitamines, mineralen en andere bestanddelen in ons voedsel leveren geen calorieën.

## Hoeveel calorieën heb je nodig?

Is afhankelijk van leeftijd, geslacht en bewegingsintensiteit.

- Kinderen hebben extra calorieën nodig voor de groei
- Ouderen wat minder → stofwisseling vertraagt.
- Mannen hebben meer spierweefsel – dus ook in rust groter energieverbruik
- Hoe actiever je leefstijl hoe meer Kcal je kan verbruiken.

Een paar getallen:

- een volwassen vrouw met een zittend beroep en weinig beweging in de vrije tijd heeft gemiddeld rond de 2.000 kilocalorieën per dag nodig.
- De energiebehoefte van een volwassen man met dezelfde inactieve leefstijl is circa 2.500 kilocalorieën per dag.

## Wat gebeurt er met de calorieën die je binnenkrijgt?

- Gaat naar de organen die energie nodig hebben.
- Krijg je meer energie binnen dan je lichaam nodig heeft?
- Opslag in vet!
- Maar ook een kleine voorraad energie in de spieren en lever, in de vorm van glycogeen.
- De opgeslagen energie (glycogeen en vetweefsel) wordt gebruikt zodra er weer energie nodig is, bijvoorbeeld als je lang gaat sporten of een paar uur niets eet.

## Wat is het jojo-effect?

De verloren kilo's komen heel snel weer terug!

- Crashdieet van bv 900 kcal/dag
- snel resultaat: verlies van water en spiermassa. Maar géén lichaamsvet!
- Na 2 dagen reactie van je lichaam:
  - *voedselcrisis → spaarstand*
  - *Metabolisme vertraagt = tragere vetverbranding*
  - *Uitgespaarde energie → opgeslagen als lichaamsvet!*
  - *Maar je blijft vocht en spiermassa verliezen*
- Na dieet blijft het lichaam nog in spaarstand.
  - *extra calorieën worden omgezet in lichaamsvet. (je lichaam vergeet de voedselcrisis niet)*
  - *Verloren kilo's komen er weer snel bij en waarschijnlijk nog een paar extra kilo's.*

## Hoe kan je het jojo-effect voorkomen?

1. Stop met (crash) diëten
2. Ga niet alleen minder eten, maar ga vooral gezonder eten  
*Vermijd suikers*  
*Vervang snelle koolhydraten door langzame koolhydraten*  
*Vermijd slechte vetten*
3. Calorieën op een verstandige manier tellen
4. Meer bewegen
5. Al en doe een zondig dagje (cheatday) inlassen:  
*Beïnvloeding van:*  
 Leptine gaat omhoog → verbrand lichaamsvet  
 Ghreline daalt → minder last van een hongerig gevoel.
6. Zorg voor een sociaal vangnet
7. Organiseer je huis en je gezin
8. Intermittent Fasting (heeft géén effect op je metabolisme)
9. Langzaam vermageren
10. Spiermassa opbouwen

©Martine Keleman

7

## Stofwisseling

Dit woord komt van het Griekse metabolismos = verandering of omzetting.

Stofwisseling zijn de biochemische processen in de cellen van organismen.

Stofwisseling is niet hetzelfde als de spijsvertering.

De spijsvertering vindt plaats na een maaltijd, in het spijsverteringskanaal.

De stofwisseling vindt 24 uur per dag plaats, in elke cel van je lichaam.

©Martine Keleman

8

## Functies van de stofwisseling

- Energie vrijmaken uit opgenomen stoffen en reservestoffen.
- Bouwstoffen en energie voor alle biologische processen in ons lichaam.
- Verwerken van afvalstoffen

Snelle of langzame stofwisseling (continue proces)

- Bij inspanning of sporten → sneller
- Bij niet of nauwelijks actief en slapen → langzamer

## Werking van de stofwisseling

Heeft hulpstoffen nodig: enzymen, hormonen, vitamines en zuurstof

- Vitamines via onze voeding.
- Zuurstof adem je in waarna het zich, via het bloed, door je lichaam verspreid.
- Enzymen (heel belangrijk) door het lichaam zelf aangemaakt
- Hormonen (insuline & adrenaline) worden door je lichaam zelf aangemaakt

In lichaamscellen → verbranding plaats van de voedingsstoffen vet, eiwitten en koolhydraten.

- Energie komt vrij
- Een deel wordt omgezet in lichaamswarmte.
- De rest voor de werking van organen, je hartslag, ademhaling en beweging.

## Katabolisme – Anabolisme

- katabolisme is het afbreken van spiermassa door training, te weinig rust of slechte voeding.
- Energie wordt omgezet voor voor beweging of andere fysieke processen.
- gaat ten koste van de opgebouwde reserves van je lichaam.
- Afvallen maar ook verlies van energiereserves.
- anabolisme (biosynthese) ontwikkel je spiermassa (of botmassa) door een combinatie van een trainingsprikkel, voldoende rust en goede voeding.
- dankzij groei en celdifferentiatie.
- zware training → spiercellen moeten zich herstellen.
- lichaam herstelt – is beter gewapend
- meer spiermassa ontwikkelen

©Martine Keleman

11

## Hoe optimale stofwisseling krijgen?

- Voldoende eten (te weinig eten – vertraagd je metabolisme – dus minder goed functioneren) (Hongerdiëten).
- Verspreid je eetmomenten over de dag.
  - *Zo blijft je metabolisme de hele dag op gang.*
  - *Sla dan ook nooit het ontbijt over. Deze belangrijke maaltijd brengt je stofwisseling op gang.*
- Voldoende beweging en spieropbouw.
  - *Spieren gebruiken meer energie dan vet, ook in rust = hoger rustmetabolisme*

©Martine Keleman

12