

## 1 **GEWICHTSCONSULENTE**

1 VGL

Les 5

## 2 **Gewichtstoename**

Negatieve oorzaken

- Leeftijd - Hormonale verschuiving
- Depressie & Geneesmiddelen
- Minder beweging
- Voeding
- Gebrek aan slaap
- Stress
- Milieuvervuiling
- Voedingsadditieven

## 3 **Leeftijd - Hormonale verschuiving**

- Menopauze
- Andropauze
  - *Vertraagt metabolisme*
  - *Vet rond de buikstreek*

Oplossing: eetgewoonten en beweging

## 4 **Depressie & Geneesmiddelen**

### 1 Depressie

- Geen beweging
- Drang naar suiker

Medicatie

→ vocht vasthouden

### 2 Geneesmiddelen

- kunnen invloed hebben op vetophoping & vocht
- Vooral middelen zoals
  - *antidepressiva, anticonceptie, medicatie voor diabetes, hoge of verhoogde bloeddruk, spier samentrekkingen, astma, migraine en epileptische aanvallen.*

## 5 **Voeding & Milieuvervuiling & Voedingsadditieven**

### 1 Voeding

- Veel additieven in gemaksvoeding
- Werken verslavend

### 2 Milieuvervuiling

- Chemicaliën worden in vetweefsel ingekapseld

## 6 **Gebrek aan beweging, gebrek aan slaap & stress**

### 1 Gebrek aan slaap

- Invloed op hormoon leptin

■

### 2 Stress

- Lichaam in 'overlevingsmodus' → minder hoeveelheid voeding nodig
- Cortisol aanmaak

## 7 **Hormonen & Neurotransmitters**

Leptine, CCK, PYY, incretine en ghreline; hongerhormonen (CCK, PYY, incretine en ghreline) worden afgegeven door het spijsverteringsstelsel.

Leptine wordt echter afgegeven door het vetweefsel.

Leptine, CCK, PYY, incretine

- remmen het hongergevoel en stimuleren het verzadigingsgevoel.

■

Ghreline

- stimuleert juist het hongergevoel en remt het verzadigingsgevoel.

## 8 **Leptine en verzadiging**

### Leptine

- is een peptidehormoon.
- bindt aan receptoren van de celmembraan.
- wordt door het vetweefsel geproduceerd wanneer de vetvoorraad toeneemt.
- wordt aan het bloed aangegeven en bindt aan receptoren van het verzadigingscentrum in de hersenstam.

Het hongergevoel neemt dus af.

- vergroot het energiegebruik → het lichaam verbruikt meer calorieën

## 9 Effecten van CCK op honger en verzadiging

### CCK

- is een peptidehormoon.
- wordt geproduceerd door de dunne darm (het duodenum en jejunum).
- stimuleert de verdere vertering van koolhydraten, vetten en eiwitten. Door de galblaas gal af te laten geven. Gal emulgeert vetten, waardoor verteringsenzymen er beter op in kunnen werken.
- stimuleert de afgifte van lipase, amylase en proteasen van de pancreas. (enzymen verantwoordelijk voor de vertering van vetten, zetmeel en eiwitten) ,
- stimuleert het verzadigingsgevoel en remt het hongergevoel door het verzadigingscentrum in de hersenstam te stimuleren en het hongercentrum in de hersenstam te remmen.

## 10 Effecten van PYY op honger en verzadiging

### PYY

- is een hormoon wat door de dunne darm wordt gemaakt wanneer er voedsel in terecht komt.
- remt de eetlust en zo de voedselinname.

## 11 Effecten van incretine op honger en verzadiging

### Incretine

- wordt door het verteringsstelsel geproduceerd wanneer er voeding in terecht komt.
- stimuleert de insulineproductie van de beta-cellen van de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier (pancreas).

- remt de glucagonproductie van de alfa-cellen van de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier.
- remt de maaglediging, waardoor mensen langer een vol gevoel houden → remt de eetlust.

## 12 **Effecten van Ghreline op honger en verzadiging**

Ghreline

- is een peptidehormoon.
- wordt geproduceerd door de maagwand, maar ook een klein beetje door de hypothalamus.
- heeft een tegengestelde werking als PYY.
- stimuleert het hongergevoel en de opbouw van vetvoorraden en dus vetopslag.

Ghreline zet dus aan tot eten.

## 13 **Bijnierhormoon Cortisol**

Cortisol wordt door de bijnieren geproduceerd bij stress.

Af en toe een beetje stress is geen probleem, maar een langdurige overdosis cortisol verstoort veel processen in het lichaam, waaronder het zelfgenezend vermogen.

Het is bijna onmogelijk om af te vallen als er veel cortisol in je lichaam circuleert.

→ een hardnekkig “zwembandje”.

→ Het is dus voor je gezondheid belangrijk om dit hormoon een beetje in toom te houden

## 14 **Tips om je Cortisol op een ideaal dag-nacht ritme te brengen**

1. Eet veel groenten en fruit.
2. Maak gebruik van body-mind technieken
3. Verminder je hoeveelheid cafeïne
4. Train niet overmatig
5. Zoek overdag de zon en de buitenlucht op
6. Slaap voldoende

## 15 **Neurotransmitter Serotonine**

Bepaald de gemoedstoestand – je voelt je “happy” en goed

uitgerust

Reguleert vitale lichaamsfuncties: het immuunsysteem, de nierfunctie, hart- en bloedvaten en de spijsvertering.

Ongeveer 80 tot 90% vinden we in het maag-darmkanaal → regulering van de spijsvertering.

Ook aanmaak in de hersenen (tryptofaan en 5-HTP (5-Hydroxytryptopfaan) + enzymen)

Wordt aangemaakt uit eiwitten → aminozuren → Tryptofaan + B1, B3, B6 en folium zuur → serotonine

## 16 **Wat zijn de gevolgen van een serotonine tekort?**

Mentaal :

- lusteloosheid, depressieve gevoelens, concentratieproblemen, angsten

Fysiek:

- chronische pijn (fibromyalgie, migraine, rugpijn).
- eetbuien en een onbedwingbare trek in suiker- en koolhydraatrijke voeding.
- mogelijk verband met ademhalingsproblemen, hartfalen en wiegendood

## 17 **Schildklier hormonen**

Werking van de schildklier

- reguleert het energieniveau, de groei en de reproductie van IEDERE cel in ons lichaam
- letterlijk dus iedere cel van je hart, je hersenen, longen, lever, huid, weefsels en alle overige lichaamsdelen.
- de schildklier moet iedere cel gezond houden, nieuwe cellen doen aanmaken en de oudere cellen doen vervangen.
- helpt teveel vet verbranden
- maakt opgeslagen energie beschikbaar voor verbruik
- bevordert geestelijk welzijn
- Groei bij jonge mensen
- bij kinderen groei van botten, spieren en zenuwstelsel

## 18 **Schildklier hormonen**

1  Te weinig FT3 :

- vermoeidheid
- depressieve gevoelens

- angst
- koudeintolerantie
- dof, stug en breekbaar haar
- droge huid
- te hoge cholesterolwaarden
- onmogelijkheid om gewicht te verliezen

2 Teveel FT3:

- hartkloppingen
- nervositeit
- vermageren en niet in staat om aan gewicht te winnen
- angstgevoelens
- spierzwakte
- slapeloosheid
- 

19  **Honger en verzadiging**

1 Honger- en verzadigingscentrum komt vanuit de hersenen via de Hypothalamus wordt de hoeveelheid energie van een maaltijd geregistreerd en van de energie die in het lichaam aanwezig is. Wisselwerking met

- Ghreline – stimuleert honger
- Maaguitzetting via de darmpeptiden (CCK, PYY) signaal naar de hersenen → voldoende
- Leptine – verhoogt de gevoeligheid voor verzadiging
- Insuline – reguleert de bloedsuikerspiegel

2

■

20  **Naar de praktijk! - Professionele taken**

- 1 • Opmetingen
- *BMI*
  - *Verhouding taille/heup*
- Testen
- *Voeding*
  - *Vocht*
  - *Darmgassen*
  - *Bloedsuikerschommelingen*

- *Stress*
- *Emo*
- 

2

■

21  **Wegen**

■

22  **Taille-heup verhouding**

1

**Peervorm**

- meestal vrouwen
- vet meestal eerder geconcentreerd
- ter hoogte van dijen

2

**Appelvorm:**

- meestal mannen
  - vet vooral geconcentreerd in de buik
- Personen met de appelvorm lopen meer risico op gezondheidsproblemen als gevolg van obesitas.

■

23  **Vetpercentage meten - berekenen**

- Via huidplooiometer
- Vetmeter
- Weegschaal

■

24  **Afnemen van testen**

- Voeding
- Vocht
- Darmgassen
- Bloedsuikerschommelingen

- Stress
- Emo



## 25 Lichaamstypes

- 1 3 verschillende lichaamstypes
  - genetisch bepaalde lichaamsbouw en lichaamssamenstelling
  - zegt iets over je postuur en eigenschappen van je lichaam
- 2 ■ de ectomorf ('de slanke mens'),
  - de mesomorf ('de gespierde mens')
  - de endomorf ('de corpulente mens').

## 26 Ectomorf ('de slanke mens')

- nature frêle gebouwd en mager
- dunne armen en slanke benen en een bescheiden borstkas
- erg moeilijk en tijdrovend om spiermassa op te bouwen
- ontwikkelt nauwelijks vetmassa en kan veel en gevarieerd kan eten.

### Training voor de ectomorf

- Krachttraining met grote weerstand en weining herhalingen en regelmatig rustpauzes .

## 27

- gespierde bouw en een "normaal" postuur.
- gewoonlijk weinig vetmassa,
- maar komt in verhouding tot de ectomorf een stuk sneller aan.
- Met een gezond voedingspatroon ontwikkelt de mesomorf al snel een goed figuur.

### Training voor de ectomorf

- combinatie van cardiotraining met wat krachttraining is perfect om je lichaamsgewicht in balans te houden.

## 28

- van nature voller gebouwd en heeft meer vetmassa dan de ectomorf en mesomorf.



- Voeding kleine porties niet te veel vet en koolhydraten

#### Training voor de ectomorf

- Dagelijks combinatie van cardiotraining met krachttraining
- bouwt vrij snel spiermassa → hoe meer spieren, des te meer calorieën je lichaam nodig heeft om te functioneren, ook in ruststand.
-