

ENERGIEKER

door gezondheidswinst & gewichtsverlies

INHOUD

Voorwoord	8	Hoofdstuk 6. Vetten	78
Inleiding	10	Hoofdstuk 7. Water	92
		Hoofdstuk 8. Vitaminen, mineralen en fytonutriënten	100
<u>DEEL 1</u> De reuzen die jouw energie blokkeren	14	<u>DEEL 3</u> Gewichtsverlies	122
Hoofdstuk 1. Het brein	16	Hoofdstuk 9. Afvallen	124
Hoofdstuk 2. Hormonen	28	Hoofdstuk 10. Stappen, Steun en Plannen	136
Hoofdstuk 3. Ultra Processed Foods	38		
<u>DEEL 2</u> Gezondheidswinst	52	Tot slot	152
Hoofdstuk 4. Koolhydraten	54	Verklarende woordenlijst	154
Hoofdstuk 5. Eiwitten	68	Dank	158

Als je niet doorhebt dat er reuzen op je pad staan, omdat ze zo groot zijn dat je ze niet helemaal kunt zien, dan snap je niet waar je tegenaan loopt.

Er zullen drie reuzen op je pad verschijnen als je gezondheidswinst en gewichtsverlies wilt behalen. Met twee van de drie reuzen kun je samenwerken, de andere reus kun je maar beter niet te vaak tegenkomen.

Deel 1

De reuzen die jouw energie blokkeren

Wie niet sterk is moet slim zijn

HOOFDSTUK 1 HET BREIN

*Waarom doe je niet altijd wat je
je voorgenomen hebt?*

Waarschijnlijk denk je dat je met jouw brein alles heel bewust kunt sturen, precies zoals jij dat wilt. Maar als dat echt zo zou zijn, dan zou de slogan *meer bewegen en minder eten* simpel uitvoerbaar moeten zijn voor iedereen. Dan zou je makkelijk meer bewegen en ook zonder moeite minder eten, omdat jouw brein dit een logisch idee vindt en supergoed voor jou. Waarom lukt dit dan toch zo vaak niet? Het lijkt zo makkelijk uitvoerbaar!

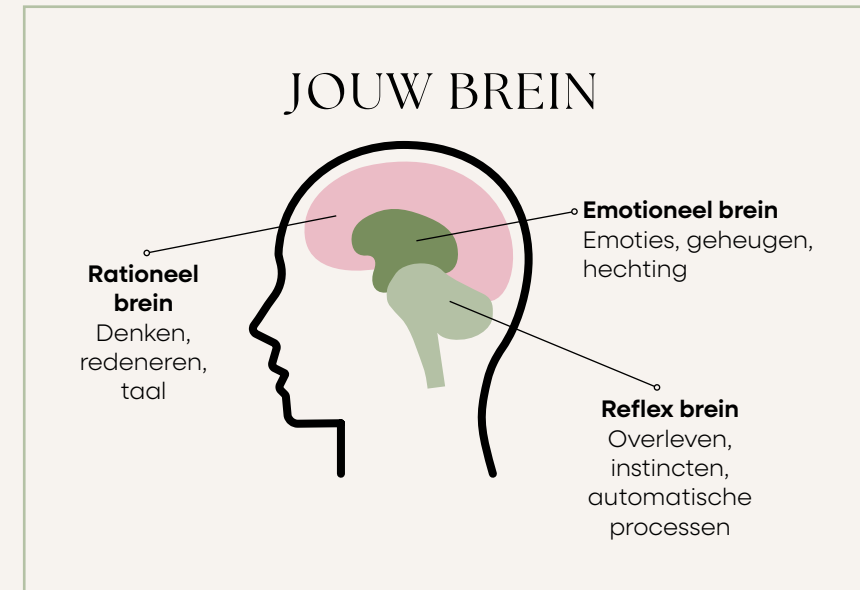
Dat komt omdat je niet één, maar drie breinen hebt, of anders gezegd, *het menselijk brein bestaat uit drie samenwerkende delen*.

In de evolutie is het brein ontwikkeld van een instinctmatig brein via een gevoelsbrein naar een rationeel brein.

Het eerste deel, het oudste brein, is het

zogenaamde *reflexbrein*. Dit deel van het brein is voor een groot deel gericht op belangrijke lichaamsfuncties als hartslag, bloeddruk, ademhaling en reflexen als vechten en vluchten. Vereenvoudigd weergegeven zou je kunnen zeggen dat dit brein overeenkomt met de hersenstam. Het wordt ook wel *reptielenbrein* of *oerbrein* genoemd. Dit brein kwam al vijfhonderd miljoen jaar geleden voor bij de eerste platwormen.

Daarna evolueerde een volgend brein, het *emotionele brein*. Rond en boven de hersenstam werden gebieden gevormd waarmee zoogdieren in staat zijn om emoties als bijvoorbeeld genieten, angst en verdriet te kunnen voelen en om contact met andere dieren te maken. Ook ontstond de mogelijkheid om te kunnen onthouden. Vanuit dit emotionele brein wordt de hormonen aangestuurd. Het wordt ook wel *zoogdierenbrein* of *limbisch brein* genoemd en is ongeveer driehonderd miljoen jaar oud.



De hersenen van de mens hebben zich van het zoogdierenbrein verder geëvolueerd tot het *rationele* brein. Hierdoor zijn onder meer taal, logisch of abstract denken, plannen, wilskracht en creativiteit mogelijk. Dit brein wordt ook wel het *cognitieve* brein genoemd. Het is het meest geëvolueerde deel van de menselijke hersenen. Dit brein bestaat pas een paar honderdduizend tot een paar miljoen jaar. Het werkt beduidend minder snel dan de twee andere breinen en is minder sterk. De drie delen van de hersenen hebben hun eigen functies en kunnen ook samenwerken.

Omdat het reflexbrein en het emotionele brein al honderden miljoenen jaren oud zijn, worden ze vaak als één brein genoemd en dat zal ik hierna ook doen. Het reflexbrein en het

emotionele brein samen zal ik het oude brein noemen en het rationele brein het nieuwe.

DE REUS DIE IN JE BREIN VERSTOPT ZIT

Het nieuwe brein is het deel van je brein waarvan je je bewust bent. Je hebt er controle over en daarom zie ik dit niet als een reus. Hij blokkeert jouw weg naar gezondheidswinst en gewichtsverlies immers niet.

Het oude brein daarentegen, heeft zich honderden miljoenen jaren kunnen ontwikkelen en is enorm sterk en heel snel geworden. Dit is dan ook een enorme reus! En niet alleen omdat het sterker en sneller is dan het nieuwe brein, maar ook omdat de meeste processen van dit brein



automatisch en dus onbewust verlopen. Deze reus neemt wel 60% van je dagelijkse beslissingen, je wordt dus vaak onbewust gestuurd! Het is daarom goed om er wat meer van te weten.

Je kunt je het oude brein voorstellen als een opa en het nieuwe brein als zijn kleinkind. De opa kent het klappen van de zweep, je hoeft hem niets nieuws te vertellen. Hij is sterk en houdt zijn kleinkind goed in de gaten, zodat hem niets kan overkomen.

De opa reageert zoals hij al jaren doet, dat is hij al heel lang zo gewend. Het kleinkind

wil de wereld ontdekken en spelen. Voor hem is alles nieuw en hij ziet geen gevaar. Hoewel ze dus heel verschillend zijn qua leeftijd en ervaring, horen ze bij elkaar en vullen ze elkaar aan elk op hun eigen manier. De opa zorgt ervoor dat het kleinkind veilig is en genoeg eet en het kleinkind brengt nieuwe ideeën en uitdagingen, hij is creatief en verlegt grenzen.

Het oude brein regelt onder meer je hartslag, ademhaling, vluchten, vechten, voortplanting (de overleving van de soort) en voeding (de overleving van jezelf). Het reageert primitief, met reflexen en oerinstincten die nodig zijn om te overleven. Het is razendsnel en gericht op het hier en nu. Je oude brein staat altijd aan, filtert op gevaar en richt zich voor de volle 100% op jouw overleving! Dit allemaal zonder dat je je ervan bewust bent, dus op de automatische piloot.

Je hebt vast wel eens meegemaakt dat je in een gevaarlijke situatie terecht kwam en dat je heel snel reageerde zonder er zelfs bij na te kunnen denken.

Je raakt bijvoorbeeld een hete pan aan en trekt je hand terug voordat je daarover na kon denken. Of je wilt oversteken, maar je springt snel terug op de stoep omdat er ineens een fietser opduikt. En weer: zonder dat je daarover eerst hebt nagedacht.

Zelf heb ik een keer meegemaakt hoe het oude brein kan werken toen ik met mijn fiets onderuitging. Ik herinner me nog hoe mijn hoofd de stoep raakte. Wat ik me daarna herinner is dat ik met mijn fiets in de hand op de stoep stond. Hoe is het mogelijk dat je buiten bewustzijn en met inmiddels een hersenschudding en een zwaar gekneusde schouder met fiets en al opstaat zonder dat je daar bewust van bent? Juist, door je oude brein dat jou veilig wil houden.

Je oude brein regelt als onderdeel van je overleving ook je eetgedrag. Je eetgedrag heeft dus met een hele sterke reus te maken! Want het staat vaak op de automatische piloot.

Een paar voorbeelden:

- Je hoort vaak dat je niet met een lege maag naar een supermarkt moet gaan.

Tip:

Naast gezonde voeding is het ook belangrijk dat je de maaltijd voor jezelf zo lekker mogelijk maakt. Dus wanneer je gezonder gaat eten, kies dan een voor jou hele lekkere/de lekkerste optie, zo houd je het jaren vol! Waar houd jij van?

Je oude brein staat altijd aan, filtert op gevaar en gaat voor de volle 100% voor jouw overleving.

Als je trek of honger hebt, dan voelt je oude brein gevaar (te weinig eten = hongersnood). Voeding is energie voor je lijf en in de oertijd zou je kunnen omkomen als je te weinig energievoorraad had. De oermens zou misschien nog kilometers moeten lopen naar zijn grot, of moeten rennen voor een roofdier, of hij kwam dagenlang misschien niets eetbaars tegen. Dus als hij een hongergevoel had en er was voedsel in de buurt, dan ging hij daar zo veel mogelijk van eten en zo veel mogelijk van meenemen. Terug naar vandaag: in de supermarkt zet het oude brein je nog steeds aan om heel veel dingen te kopen die je zonder dat hongergevoel minder snel of helemaal niet gekocht zou hebben.

- En wat gebeurt er wanneer jij je voorneemt om een dieet te gaan volgen en minder gaat eten dan je voorheen deed? Dan voorziet jouw oude brein ook daar weer het gevaar van hongersnood! Op een gegeven moment krijg je een hongergevoel en dat wordt sterker. Je kunt dit hongergevoel een tijdje negeren en minder blijven eten. Maar op een gegeven moment is je oude brein in staat om, zonder dat je het merkt, je verbranding lager te zetten, zodat je lichaam zuiniger met de energie omgaat. Alles wat je eet, wordt namelijk verbrand in je lijf en daar krijg je energie van. Het is vergelijkbaar met benzine of stroom voor een motor: een auto kan zonder brandstof niet rijden.

Tip:

Ook een belangrijk punt om zo goed mogelijk met je oude brein samen te werken is: plannen! Want het is heel belangrijk dat je je honger altijd een stap voor bent. Dus dat je je gezonde eten al in huis hebt en je maaltijd klaarmaakt voordat je honger krijgt, anders ga je snaaien. Meer over plannen lees je in hoofdstuk 10.

De vraag is alleen: hoe zet je de verbranding op een later moment weer hoger? Daar gaat je oude brein over, dus dat is maar afwachten. Als je het dieet niet volhoudt en weer net zo veel gaat eten als daarvoor, kun je het bekende jojo-effect krijgen. Je gaat al snel meer wegen dan voor het dieet, want je verbranding staat nu lager ingesteld dan eerst.

Je oude brein wil dat je overleeft en zorgt er dus voor dat je voldoende energie hebt door genoeg te eten *én zo weinig mogelijk te bewegen!* Want energie krijg je door te eten, maar door te bewegen raak je juist energie kwijt en dat is niet de insteek van het oude brein. Hierdoor zit je liever op de bank dan dat je een rondje gaat lopen.

En daarom is de slogan *meer bewegen en minder eten* helaas niet zo eenvoudig als het klinkt, want er is een reus die als enige doel heeft om jou in leven te houden en die overal gevaar ziet, en je nieuwe brein kan daar vaak niet tegenop.

Het is misschien moeilijk te geloven dat er zo veel onbewust en automatisch in je lichaam gebeurt, maar als je dit eenmaal weet, dan snap je beter waarom je soms niet doet wat je eigenlijk wilt en wat goed voor je is.



Automatisch handelen gaat niet alleen veel sneller, het bespaart je lichaam ook energie, want nadenken kost veel energie. Je hersenen gebruiken 20-25% van je energie, terwijl ze maar ongeveer 2% van je lichaamsgewicht wegen.

Het nieuwe brein weet wel wat het wil, maar wordt dus toch vaak overmeesterd door het sterkere, snellere en meestal automatische oude brein.

Kijk maar eens wat er gebeurt als je moe bent omdat je slecht geslapen of een jetlag

hebt, als je gestrest bent of hoofdpijn hebt, of als je door wat dan ook niet lekker in je vel zit. Dan zoekt het oude brein een weg om je meer energie te geven. Je kunt dan ineens trek krijgen en gaan snoepen en zo krijg je meer energie, terwijl je je misschien juist had voorgenomen om gezond te eten.

Nog een voorbeeld: je neemt je voor (met je nieuwe brein) dat je deze week even geen suiker wilt eten. Maar jouw lievelingschocola is in de aanbieding in de supermarkt en je koopt het toch maar.