

MAAIKE DE VRIES

HOE WORD IK EEN
SUPER
VET
VERBRANDER

SLANKER, FITTER EN STRAKKER
BINNEN EEN MAAND



UITGEVERIJ LUCHT BV, HILVERSUM

INHOUD

- 7 Woord vooraf
- 13 Wat is een Supervetverbrander?**
- 35 Ben jij een Supervetverbrander? Test jezelf**
- 43 Hoe werkt het lichaam van Supervetverbranders?**
- 65 Hoe bewegen Supervetverbranders?**
- 87 Hoe eten Supervetverbranders?**
- 109 Hoe ontspannen Supervetverbranders?**
- 129 Wat als jij en de rest van Nederland Supervetverbranders worden?**
- 145 Epiloog
- 147 Woord van dank
- 148 Noten

WOORD VOORAF

Dit boek gaat over een goed bewaard geheim. Ik ga je vertellen hoe je slanker, fitter en strakker wordt. Binnen een maand en hoe je de rest van je leven gezonder kunt voelen. Nee, niet met het zoveelste dieet. Diëten zijn stom, net als quick-fixes en loze beloften.

Ik laat je zien hoe je je lijf leert haar vetten weer aan te spreken. Deze kennis zijn we ergens halverwege de vorige eeuw kwijtgeraakt. In dit boek lees je hoe je via een eenvoudige metabole truc een Supervetverbrander wordt.

De moderne mens zit te stressen in zijn goed verwarmde kantoren, luncht met croissants en soep uit een zak en checkt gemiddeld meer dan tweehonderd keer per dag zijn smartphone.

Doordat we anders zijn gaan bewegen, eten en ontspannen spreken we onze vetvoorraad steeds minder aan. We zijn de afgelopen decennia afhankelijk geworden van onze suikerverbranding. Met alle gevolgen van dien. Inmiddels heeft de helft van de straat overgewicht en slikt ruim 1 miljoen Nederlanders antidepressiva. We zijn niet langer slank en strak. We zijn fysiek niet meer fit en mentaal niet vitaal. En in plaats van zin in seks en sport lijden we aan welvaartsziekten.

Supervetverbranders gebruiken hun voorraad lichaamsvet als bron van energie. En dat is slim, want bijna iedereen heeft een royale vetreserve. Van suikers hebben we er simpelweg minder op voorraad.

Verderop in dit boek lees je meer over de energiehuishouding en de verbranding, maar neem nu maar vast van me aan dat de suikervoorraad van de meeste mensen snel leeg is. Mensen die voor hun energievoorziening afhankelijk zijn van suikers, tanken daarom gedurende de hele dag bij en hebben twee uur na een maaltijd vaak alweer enorme trek. Ze hebben een niet te weerstane geeuwonger en zin om te snoepen en te snaaien. Boterham hier, zakje drop daar.

Ze krijgen hierdoor meer energie binnen dan ze nodig hebben. Dat helpt natuurlijk niet om op te gewicht blijven. De voortdurende trek is een direct gevolg van schommelingen in de suikerspiegel. Mensen die veel suikers en relatief weinig vetten verbranden, hebben pieken en dalen in hun suikerspiegel. Het ene moment is de suikerspiegel hoog, het andere moment laag. En dit is merkbaar. De koelkast schreeuwt ze tegemoet.

Beter voelen

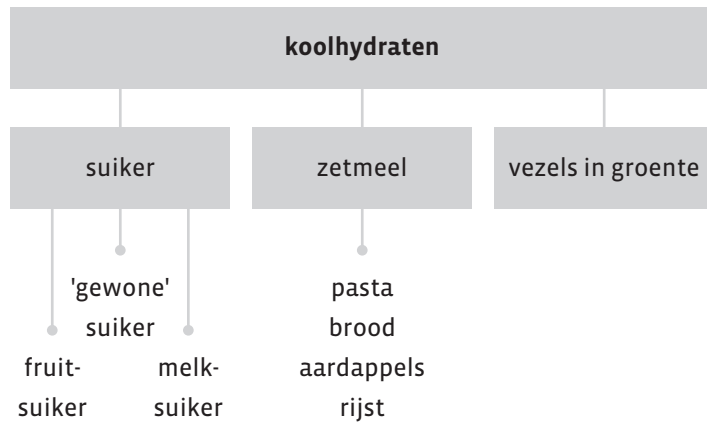
Supervetverbranders daarentegen spreken hun enorme vetvoorraad wel aan. Ze hebben niet de hele tijd trek en hebben genoeg aan drie goede maaltijden per dag. Hun suikerspiegel is daardoor gelijkmatiger. Ze hebben weinig pieken en dalen. Veel Supervetverbranders voelen zich dan ook fit en vitaal, zowel lichamelijk als mentaal. Als ze ouder worden, zijn ze vaak in staat hun fysiek goed te behouden. Hun gewicht is stabiel en in evenwicht. Ze hebben minder problemen met te veel aankomen, overgewicht en obesitas.

Sterker nog, als je een Supervetverbrander wordt, is de kans groot dat je afvalt en vervolgens op gewicht blijft.

Als dit voor jou aantrekkelijk klinkt, heb ik goed nieuws. Het is namelijk helemaal niet zo ingewikkeld om je lichaam haar vetvoorraad te laten aanspreken. In feite is het een metabole truc die je uithaalt door te bewegen, anders te eten, rustig te ontspannen en goed te slapen. Hiervoor hoef je geen honger te lijden of een Olympisch trainingsschema te volgen. Zoals je verderop in dit boek zult zien, kunnen kleine veranderingen (die je de rest van je leven makkelijk kunt volhouden) een groot verschil maken.

Acht goede redenen waarom je een Supervetverbrander zou willen worden:

- 1 Meer fitheid en energie, minder dips en andere slaperigheid
- 2 Een strakker lichaam, een kleinere buikomvang en minder kilo's
- 3 Minder somberheid, een beter humeur
- 4 Meer focus en concentratie
- 5 Meer ontspanning, minder stress
- 6 Minder (last van) lichamelijke klachten
- 7 Minder kans op welvaartsziekten
- 8 Beter sportieve prestaties



FIGUUR 2. VEEL VOORKOMENDE SOORTEN EN MATEN KOOLHYDRATEN

Maar de ene koolhydraat is de andere niet. Behalve in de verschijningsvorm verschillen ze ook in de snelheid waarmee ze in het bloed worden opgenomen en in de mate waarin ze de bloedsuiker verhogen. Dit laatste wordt aangegeven met de glycemische index. Glucose heeft van alle suikers het meest effect op de bloedsuiker en heeft daarom een maximale glycemische index van 100.

Het lichaam neemt alleen monosacchariden op in de darm: dit zijn suikers die bestaan uit slechts één suikermolecuul. Glucose, fructose (fruitsuiker) en galactose zijn suikers van deze simpele soort. Het bekende witte rechthoekige tabletje druivensuiker, is bijvoorbeeld pure glucose en suiker in de meest snelle vorm.

Monosacchariden staan ook wel bekend als snelle suikers of snelle koolhydraten. Suikers die bestaan uit meerdere suikermoleculen worden disacchariden, oligosacchariden en polysacchariden genoemd. Voor een deel zijn ze eveneens snel, bijvoorbeeld disacchariden in de vorm van sportdrink, ontbijtkoek of melkchocola. Voor een

ander deel breken ze langzamer af en geven ze hun glucose geleidelijker af aan de bloedbaan, ze veroorzaken minder pieken in de bloedsuiker. Een snee roggebrood en een bord volkoren spaghetti hebben bijvoorbeeld een glycemische index van rond de 50, dus de helft van de allersnelste suikers.

Zetmeel is de bekendste polysaccharide in onze voeding. Voordat suikers met langere ketens (meerdere suikermoleculen) in de darm worden opgenomen, worden ze door enzymen afgebroken tot glucose. De enzymen kunnen met de ene structuur makkelijker overweg dan met de andere. Het gemak en de snelheid waarmee ze hun werk doen, is afhankelijk van de manier waarop de suikermoleculen zijn gerangschikt, de wijze waarop de suikers zijn bewerkt (bijvoorbeeld malen of persen) en of ze in combinatie met vet of eiwit worden gegeten (dit vertraagt).

Insuline

Als we eten, neemt de hoeveelheid glucose in het bloed toe. De bloedsuikerspiegel stijgt een beetje. Tegelijkertijd maakt de alvleesklier, ook wel de pancreas genoemd, in de eilandjes van Langerhans insuline aan. Insuline is een belangrijk hormoon dat we nodig hebben om gezond te functioneren. Het brengt glucose uit de bloedbaan naar de cellen in de lever, naar de spieren en als die vol zijn ook naar het vetweefsel. Insuline bewaakt verder het bloedsuikerpeil. Als de bloedsuiker te hoog dreigt te worden, maakt het lichaam meer insuline aan waardoor de hoeveelheid glucose in het bloed binnen gezonde grenzen blijft. Insuline voorkomt daarmee dat de eerder opgebouwde voorraden in de lever, de spieren en in het

De hoogte van de glucosepiek en de insulinerespons zijn mede afhankelijk van wat we eten. Over het algemeen kunnen we zeggen dat snelle suikers direct in het bloed worden opgenomen en snel een verhoging van de suikerspiegel en dus ook het insulinepeil in het bloed geven. De bloedsuikerspiegel stijgt relatief flink, het lichaam maakt in reactie hierop insuline aan die het overschot aan glucose wegbergt in de glycogeen- en vetvoorraden en die voorkomt dat het vetweefsel verder nog energie loslaat.

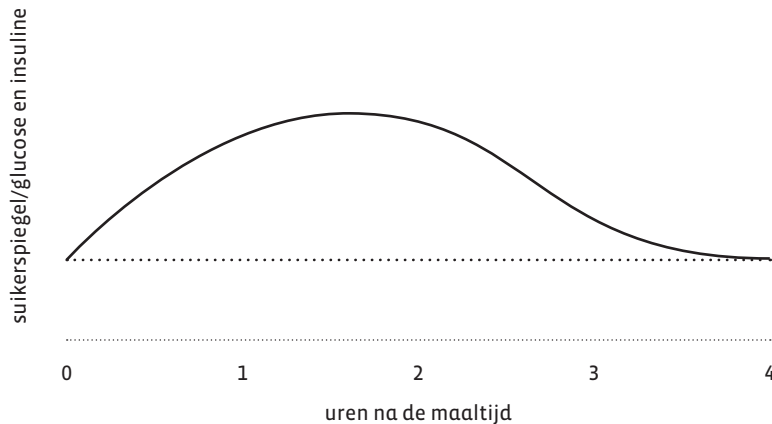
Snelle suikers geven flinke suikerpieken die snel komen en snel weer verdwijnen. Een uur na het eten van snelle koolhydraten is de bloedsuiker dus het hoogst, na een uur of twee is de bloedsuiker alweer terug bij af. Om te voorkomen dat de suikerspiegel verder daalt is dit het moment waarop het lichaam een hongersignaal afgeeft. De meeste mensen zullen in reactie hierop weer iets eten, met als gevolg dat ze meer energie binnen krijgen dan ze nodig hebben, waardoor ze uiteindelijk zwaarder worden.

Snelle suikers verbranden

Psychiater Laura is zo iemand. Zij tobt sinds haar studententijd met haar gewicht. Haar zwangerschappen maakten het er niet beter op. Laura's dochter kan al lopen en fietsen op de driewieler, toch zit Laura zelf nog met de zwangerschapskilo's. Ze heeft een tijdje aan de lijn gedaan, maar vond dat geen doen met een drukke onregelmatige baan en een gezin. Het kostte haar zoveel moeite. Eigenlijk heeft ze altijd honger of zin in iets, en daar komt het dan ook van. Laura weet precies hoe het zit. Ze ontbijt elke dag met twee boterhammen met jam en een plak gemberkoek. Voor de trek om elf uur heeft ze een appel en

vetweefsel worden aangesproken. Als hieruit glucose vrijgemaakt zou worden, zou het suikerpeil in het bloed namelijk nog verder stijgen. Insuline is dus een hormoon dat de vetverbranding remt.

Bij gezonde mensen met een gezond gewicht stijgen de bloedsuiker en de hoeveelheid insuline in het bloed binnen een uur na de maaltijd, na een uur of twee zijn ze alweer flink gedaald en in het uur erna keren ze terug naar de waarde van voor de maaltijd (figuur 3). Tenminste, als er dan niet opnieuw wordt gegeten. Het lichaam krijgt op dat moment de ruimte om de opgebouwde brandstofreserves, de glycogeenvoorraad in de lever, in de spieren en de vetvoorraad, aan te spreken.

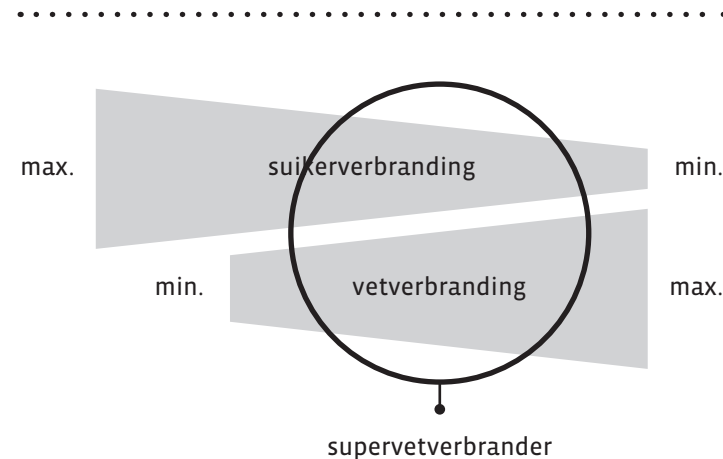


FIGUUR 3. NORMAAL VERLOOP GLUCOSE EN INSULINE NA EEN MAALTIJD

Supervetverbranden zonder ketose

Ketose is medisch gezien niet helemaal onbetwist. Om te beginnen wordt het ten onrechte nog weleens verward met ketoacidose, ernstige verzuring van het bloed door ketonen. Dit is een medisch gevaarlijke toestand die kan ontstaan bij mensen met diabetes mellitus en een te lage insulinespiegel in het bloed.

Ketose wordt regelmatig ingezet bij de behandeling van kinderen met epilepsie of om af te vallen. Dit gaat overigens niet vanzelf. Om in ketose te komen moet je bijvoorbeeld een aantal dagen vasten of gedurende langere tijd echt heel beperkt koolhydraten eten. Het is de vraag of dit, zonder medische noodzaak, op de langere termijn lichamelijk en psychisch gezond is, los van de vraag of je het volhoudt. Verder is het niet voor iedereen wenselijk om af te vallen. Iemand die traint voor de marathon zal bijvoorbeeld graag meer vetten willen verbranden, maar lang niet altijd gewicht willen verliezen. Tot slot vinden veel mensen brood, pasta en rijst lekker. In dit boek wordt ketose daarom niet beschouwd als de ultieme vorm van supervetverbranden. Je kunt namelijk heel prima een Supervetverbrander zijn zonder ooit in ketose te komen of te zijn geweest. Het gaat erom dat je relatief meer gebruik maakt van je vetverbranding en relatief minder van je suikerverbranding (figuur 4). Dat hoeft niet extreem. Ook kleine veranderingen kunnen al een groot verschil maken in energie, fitheid en concentratie.



FIGUUR 4. VERSCHUIVEN VAN DE VERHOUDING TUSSEN DE SUIKER- EN VETVERBRANDING

Eerst nog iets over hormonen

In de volgende hoofdstukken lees je hoe je van het verbranden van suikers komt tot het verbranden van vetten. Ik vertel hoe Supervetverbranders bewegen, wat ze eten, hoe ze slapen, wat ze doen en wat ze laten. Maar voordat we ingaan op deze grote metabole truc, is het goed nog iets meer te weten over de hormonen die hierbij een rol spelen. Niet alleen vrouwen, maar ook mannen zijn een vat vol hormonen. Er zijn vier soorten die voor het verbranden van lichaamseigen vetten direct van belang zijn: seksspecifieke hormonen, stofwisselingshormonen (waaronder insuline), slaaphormonen en stresshormonen (figuur 5).

Bewegen op een manier die je niet leuk vindt, houdt niemand vol. Doe daarom iets wat je wel aanspreekt en varieer. Zo lukt het wel.

.....

Train je vetverbranding

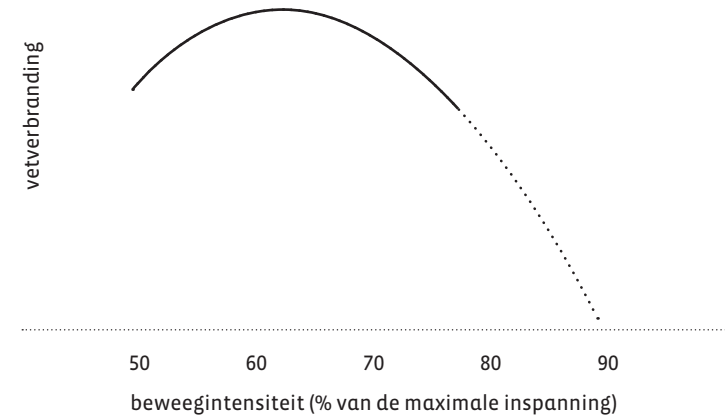
Er is een simpele wet die zegt dat je goed wordt in dat wat je traint. Als je topscoorder wilt worden, moet je oefenen op de goal. Als je van Rotterdam naar Rome wilt fietsen, moet je kilometers maken in het weekend. Vissen is misschien fijn en ontspannend, maar het zal je niet helpen de finish te halen in een crosswedstrijd. Met vetverbranden is het eigenlijk niet anders.

Als je een Supervetverbrander wilt worden, moet je je lichaam leren de energiegevende vetvoorraad aan te spreken. Dit doe je door je vetverbranding te trainen. Dit betekent, zoals we eerder zagen, dat je de glycogeenvoorraad vergroot en er tegelijkertijd zuiniger mee om leert gaan. Je kunt je vetverbranding op verschillende manieren oefenen en onderhouden, waarbij aerobe inspanning een hele belangrijke is. Lekker bewegen en inspannen dus op een niveau waarbij je nog een gesprek kunt voeren. Je hartslag gaat omhoog, je gaat zweten, maar je bent niet kapot na het sporten.

Sporttrainers noemen dit duurzone 2 en hiermee verwijzen ze naar de hartslagfrequentie waarbij je relatief veel vetten verbrandt en ook je conditie verbetert. Om maximaal vetten te verbranden, moet je overigens rustiger trainen dan in duurzone 2. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de vetverbranding van de gemiddelde sporter optimaal is bij 65 procent van de maximale inspanning (figuur 7). Als je maximale hartslagfrequentie bijvoorbeeld 172 is, komt dit neer op een hartslag van 106.

Voor je vetverbranding interessant, maar er zullen niet veel sporters zijn die trainen met zo'n lage intensiteit. Je beweegt weliswaar lekker, maar conditioneel word je er niet beter van.

.....



FIGUUR 7. VETVERBRANDING EN BEWEEGINTENSITEIT

.....

Als je beweegt in een tempo waarbij je nog een normaal gesprek kunt voeren, werk je zowel aan je conditie als aan je vetverbranding.

.....

Jouw eigen aerobe zone

Er zijn verschillende manieren om exact te achterhalen bij welke hartslag jij optimaal in je aerobe zone loopt en je je vetten er goed doorheen jaagt. Ze variëren van professionele inspanningstesten in sportmedische centra tot veldtesten op de atletiekbaan.