

-VOEDINGSVOORLICHTING-

WEET WAT JE EET

Als diëtiste is het mij opgevallen dat veel mensen vaak denken gezonde voeding te kiezen, maar in de praktijk blijkt dit niet altijd een goede keuze te zijn.

Het is niet zo gek dat de verkeerde keuzes gemaakt worden; de beïnvloeding van de media om mensen te sturen 'bewust' te kiezen is enorm.

Een voorbeeld: De eierkoek is razend populair onder afvallers, maar ook ontbijtkoek en krentenkoek kom ik vaak tegen bij navraag naar de huidige eetgewoonten van mijn cliënten. Men is in de veronderstelling met een eierkoek een verantwoord tussendoortje te nemen, maar hoe gezond is de eierkoek?

Waarom kies je voor een eierkoek? Het vetgehalte van deze koeken is voor een tussendoortje relatief laag. Helaas is vet niet het enige wat je dik maakt. Naar (verborgen) suikers wordt door de meeste mensen niet gekeken. Een eierkoek bevat omgerekend bijna 4 suikerklontjes. Suikers worden zeer snel omgezet tot energie. Je lichaam kan dit in rusttoestand niet zo snel verwerken en zal het dus opslaan als reserve-vet. Verder zijn de overige koolhydraten die in deze eierkoek zitten ook nutteloos en zitten er bijna geen vezels in.

Eyeopeners

Tijdens de informatieavond zal ik mijn groep enkele eyeopeners geven. Men is in de veronderstelling gezonde voeding tot zich te nemen, maar krijgt ongemerkt grote hoeveelheden suikers binnen.

Overgewicht door koolhydraten en niet door vet

Overgewicht is niet altijd een kwestie van te veel eten en te weinig bewegen, maar van een hormonale disbalans. Uitgangspunt bij dit denken is dat iedere calorie hetzelfde is. Dit is onjuist, omdat de hormonale consequenties van calorieën uit koolhydraten wezenlijk anders zijn dan die uit vetten of eiwitten.

Voor mensen met overgewicht die het risico lopen diabetes te ontwikkelen, blijkt het zo te zijn dat wat wij gezonde voeding noemen bij hen geen goede resultaten oplevert. Ze vallen vaak heel slecht af, hebben een te hoge bloeddruk en het risico om hart -en vaatziekten te krijgen blijft heel sterk aanwezig.

Ik ga tijdens mijn informatieavond verder in, op wat een betere keuze is voor de doelgroep die lastig kan afvallen.