

Gewichtsregulatie door hormonen in balans

Als je wilt afvallen, is het verstandig om dit op een gezonde manier te doen. Kies liever niet voor een crashdieet, maar zorg voor een volledige voeding waarin alle voedingsstoffen aan bod komen, zodat je lichaam hormonaal ook in balans is. Kijk niet enkel naar de calorieën, maar ook naar wat een voedingsmiddel voor je lichaam kan betekenen: zijn de calorieën voedzaam of leeg? Een avocado bevat bijvoorbeeld veel calorieën, maar is erg voedzaam. Een chocoladereep daarentegen, bevat ook veel calorieën, maar is veel minder voedzaam dan een avocado. Door middel van bewustwording op hormonaal vlak op voedingsgebied kun je op een gezonde manier afvallen, je energiever voelen en eventuele ziekten verhelpen of voorkomen. Het is belangrijk om te weten wat bepaalde voedingsstoffen (zoals eiwitten, koolhydraten, vetten en voedingsvezels) doen in en met je lichaam.



Afslanken is geen logische optelsom van calorieconsumptie en calorieverbruik. Er spelen veel andere factoren mee, waaronder de hormoonbalans.

Door: Dascha Willemsen

Om jouw lichaam te optimaliseren, dien je je levensstijl op drie vlakken aan te pakken: lichaamsbeweging, voeding en motivatie. Zoals je wellicht hebt opgemerkt, baseren de meeste diëten zich op de hoeveelheid calorieën die je kunt nuttigen of moet verbranden. Niet elke calorie die je consumeert heeft dezelfde invloed op het lichaam. Calorieën uit eiwitten hebben een andere invloed op het lichaam dan calorieën uit koolhydraten of vetten. Daarnaast zal jouw lichaam op een unieke wijze op de calorieën reageren, maar daar houden standaarddiëten - gemaakt voor een groot publiek - geen rekening mee. Afslanken is geen logische optelsom van calorieconsumptie en calorieverbruik. Er spelen veel andere factoren mee, waaronder de hormoonbalans.

Vetopslaghormonen: cortisol en insuline

De belangrijkste vetopslaghormonen zijn cortisol en insuline. Wanneer deze hormonen uit balans zijn, is het onmogelijk om af te vallen. Indien je alles al hebt geprobeerd om af te vallen, probeer je dan te richten op het in balans brengen van je hormonen. Hormonen bepalen de plaats van de vetopslag in je lichaam. Indien je plaatselijk vet wilt verbranden, zou je de hormonen die invloed hebben op de vetopslag op deze plek, moeten beïnvloeden en in balans brengen. Het vet dat je opslaat op je buik en je heupen staat in directe verbinding met de hormoonaanmaak van insuline. Buikvet staat in directe verbinding met de hormoonaanmaak van cortisol. Cortisol wordt ook wel het stress-hormoon genoemd, omdat dit hormoon in grotere hoeveelheden vrijkomt bij stress.

Het hormoon insuline wordt aangemaakt in de pancreas (alvleesklier). Insuline heeft de taak om cellen toelaatbaar te maken voor suiker en

vetten in het bloed. Ieder lichaam maakt van nature insuline aan. We hebben insuline nodig, het is alleen beter voor je gezondheid om de aanmaak van dit hormoon zo stabiel mogelijk te houden en extreme pieken of dalen te vermijden. Hoe meer insuline je aanmaakt, hoe meer suikers en vetten je opslaat. Indirect zorgt de overvloed van aanmaak van insuline ervoor dat de lichaamscellen niet langer gevoelig zijn voor de suikers die in je bloedbaan terechtkomen. Zo moet je lichaam steeds meer insuline aanmaken om de gevoeligheid van de cellen te stimuleren, waardoor je uiteindelijk gedeeltelijk of geheel ongevoelig kunt worden voor insuline en als gevolg daarvan *Diabetes Mellitus* (suikerziekte) kunt ontwikkelen. Tevens is er meer kans op overgewicht, een verhoogde bloeddruk en een verhoogde cholesterol, omdat je lichaam meer insuline produceert dan voorheen.

Tips om de aanmaak van het hormoon insuline meer in balans te brengen:

- Zorg dat je maaltijd bestaat uit koolhydraten + eiwitten + voedingsvezels. NIET alleen koolhydraten.
- Kies bijvoorbeeld voor het ontbijt voor magere 0% kwark (eiwitten) + fruit (zoals frambozen of aardbeien of appel etc.) + koolhydraten. Hiernaast kun je ervoor kiezen om voedingsvezels (bijvoorbeeld Chiazaad, lijnzaad, hennepzaad) of superfoods (Goji bessen, Inca bessen, moerbeibessen) toe te voegen.
- Kies bij je avondmaaltijd voor koolhydraatvrij (geen pasta, brood, rijst etc.) of koolhydraat arm (Quinoa, boekweit, zilvervliesrijst, zoete aardappel - max. 1 opscheplepel = 50g). Eet hiernaast een flink stuk vis of kip of bonen - afgewisseld met vlees (bij voorkeur biologisch) met ruim groenten (200-400 gr.).
- Zorg voor voldoende beweging. Beweeg 30-60 minuten per dag en maak tijd voor 2-3 keer per week 60-90 minuten intensieve training - bij voorkeur meer kracht- dan cardiotraining. Een hogere spiermassa zorgt

voor een hogere ruststofwisseling (calorieën die je verbrandt voor de temperatuur, orgaanwerking, hersenwerking, haargroei, nagelgroei etc.). Teveel cardiotraining kan zorgen voor een verhoogde aanmaak van het stress hormoon *Cortisol*, zorg daarom voor een uitgebalanceerd trainingsschema.

- Eet 6 maaltijden op een dag (eet om de 3 uur): 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes. Let hierbij op de combinatie van koolhydraten en eiwitten om de hormoonbalans te behouden.
- Kies geen Light producten. Met bijvoorbeeld light frisdranken houdt je je lichaam voor de gek. Je lichaam denkt namelijk dat er suiker het lichaam binnenkomt, waardoor deze insuline aanmaakt. Er komt geen suiker binnen, maar caloriearme zoetstoffen waardoor je bloedsuikerspiegel daalt omdat het hormoon insuline al is aangemaakt.
- Verander je winkelpatroon. Wat je niet in huis hebt, is ook niet op te eten.
- Maak een boodschappenlijstje voordat je naar de supermarkt gaat en kies zoveel mogelijk voor onbewerkte, natuurlijke, biologische producten.
- Vervang tarweproducten door speltproducten (eventueel haver of rogge).
- Drink voldoende (1,5-2 liter) water en thee (bij voorkeur groene thee of kruiden thee).
- Zorg voor voldoende vezels - voeg bijvoorbeeld Chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, of havervlokken toe aan je yoghurt, kwark of smoothie.
- Voeg visolie toe aan je dieet, dit maakt je cellen gevoeliger voor insuline.
- Voeg kaneel toe aan je dieet (bijvoorbeeld door je kwark), dit maakt je cellen gevoeliger voor insuline.
- Algemeen supplementenadvies: Vitamine D en Visolie.

*Voor een persoonlijk advies kun je terecht bij Dietistenpraktijk DDietist Amsterdam.
www.ddietist.nl / www.ddietist.com*