

# EVEN STIL STAAN BIJ BEWEGEN



## DEEL 7

*Afvallen?  
Ga goed eten!*

## Over gewicht gesproken

De helft van de Nederlanders is te dik. Maar dit is niet echt nieuws meer, want dat weten we zo onderhand wel. Ook weten we hoe het komt en wat we eraan zouden moeten doen. Toch blijft het aantal dikkertjes nog steeds toenemen, met andere woorden: we doen te weinig met die kennis. Rond en gezond geldt alleen voor zwangere vrouwen, want van de overige rondgevormden slinkt de gezondheid.

Ons lichaam bestaat uit vele miljoenen samenwerkende cellen. Om goed hun werk te kunnen doen, zijn deze cellen afhankelijk van de juiste bouw- en brandstoffen. Deze stoffen komen binnen via de voeding. We hebben het dan over vetten, koolhydraten en eiwitten. Vetten en koolhydraten zijn brandstoffen, eiwitten zijn bouwstoffen. Alleen in geval van nood, wanneer de vetten en koolhydraten niet gebruikt kunnen worden of op zijn, zal het lichaam de eiwitten gaan gebruiken als brandstof. Dat is een slechte situatie,

want onze spieren zijn opgebouwd uit eiwitten en wanneer het lichaam eiwitten gaat verbranden, verbranden we dus onze eigen spieren!

Voeding levert ook vitamines en mineralen, allemaal noodzakelijk voor de diverse lichaamsfuncties. Vitamine B en C worden door ons lichaam in het aanwezige water opgenomen, de overige vitamines in lichaamsvet. Voldoende lichaamsvet is dus noodzakelijk om die vitamines op te kunnen nemen. Daarnaast wordt het vet gebruikt als een beschermlaagje om iedere cel. Dit moet echter geen zwemband worden, want dan komen de cellen in de verdrukking en kunnen ze niet goed meer hun werk doen.

Een overschot aan vetten wordt opgeslagen door ons lichaam. Wat gebeurt er eigenlijk met een overschot aan koolhydraten? Ook die worden omgevormd en opgeslagen in de vorm van vet.

Willen we overtollig vet kwijt raken, dan moeten we dit als brandstof gebruiken. Onze spieren vragen de meeste energie, dus die moeten we flink aan de praat houden. Hoe? Door veel te bewegen. En als we er dan voor zorgen, dat die vetvoorraad niet blijft toenemen door goed te eten, wordt de massa geleidelijk minder.

Nu begrijpt u misschien ook al waarom al die snelle diëten slecht zijn. We krijgen dan te weinig vetten en koolhydraten binnen, waardoor het lichaam meer eiwitten gaat verbranden. De weegschaal geeft wel minder aan en ook de kleding zit losser, maar het vet zit nog lekker op z'n plek, terwijl de spiermassa is afgenomen. En omdat we nu minder spieren hebben verbranden we minder en worden we vanzelf weer dikker als we na zo'n snel dieet weer gewoon gaan eten.

Wat zal het zijn: een portie spierballen of toch liever die bitterballen?