

Metabolisme verhogen door minder koolhydraten te gebruiken



Metabolisme is een ander woord voor stofwisseling. Het Metabolisme verhogen is eigenlijk een hogere/snellere stofwisseling. Metabolisme is de manier waarop ons lichaam de calorieën verbrandt van de voeding dat we binnenkrijgen. De snelheid van ons metabolisme loopt gelijk aan de hoeveelheid energie/calorieën die ons lichaam op dat moment nodig heeft. Dit gebeurt in je spieren en organen.

Je metabolisme verhogen, betekent dat ons lichaam meer energie gaat verbruiken. Als dit in balans is, maak je geen vetweefsel aan. Hoe hoger je metabolisme, hoe meer je kunt eten en in verhouding minder kunt bewegen het dezelfde doel te bereiken. Dit zorgt er voor dat een topsporter meer energie kan opnemen, door meer te eten, en daardoor betere prestaties te leveren. Een verhoogd metabolisme hoort bij een verantwoorde levensstijl.

Calorieën tellen werkt niet

Mensen willen vaak afvallen door met een dieet wat hun calorieën beperkt, het zogenaamde calorieën tellen. Maar dat is niet de juiste weg, dat is, wat ik noem, oud denken. Waarom werkt calorieën tellen niet? Dat is eenvoudig de ene calorie is de andere niet en ook de bron van de calorie speelt een belangrijke rol bij de hoeveelheid energie die een calorie oplevert. Met andere woorden de ene calorie is de andere niet en dus kun je ze ook niet eenvoudig optellen.

Er is een studie uitgevoerd om dit te bewijzen, deze was omvangrijk en er namen 164 volwassenen (18-65 jaar) aan deel met een BMI van 25 of hoger. Gedurende 20 weken werd hun gewicht en een aantal andere parameters gemonitord, zoals ruststofwisseling, hormoonspiegels en fysieke activiteit. In stap 1 werden de deelnemers op een streng dieet

gezet, waardoor ze hun lichaamsgewicht met 12% verlaagden. In stap 2 kregen de deelnemers voeding, die voor 20, 40 of 60% van de calorieën uit koolhydraten bestond. Het eiwitgehalte werd constant gehouden op 20%. Doel was om het gewichtsverlies te behouden.

Resultaat, de deelnemers die hun koolhydraat inname sterk verminderden, verhoogde daarmee hun metabolisme. Na 5 maanden verbrandden zij zo'n 250 calorieën per dag meer dan de deelnemers die veel koolhydraten consumeerden en weinig vet. Opvallend was ook dat bij de deelnemers met de laagste koolhydraat inname de ghreline spiegels het sterkst daalden, dat verminderde hun hongergevoel en verlaagde het energieverbruik.

Het advies om calorieën te tellen, kleinere porties te eten en minder vet te eten zijn achterhaald.

Met name snelle koolhydraten, dat zijn alle bewerkte koolhydraten die met name wit zijn, maken het hormoon insuline aan, dat zorgt voor de opslag van vet. Als je minder koolhydraten gebruikt, is je insulineniveau lager, en heb je minder vetopslag.

Ik vind dat je niet zomaar lukraak koolhydraten kunt gaan minderen. Ik denk wel dat het verstandig is om over te stappen naar de volkoren variant en het af te bouwen. Maar we zijn allemaal verschillend, daarom moet je goed luisteren naar je lichaam. Je lichaam geeft heel goed aan hoe je reageert op een bepaald voedingsmiddel en of de hoeveelheid die je neemt voldoende is. Het is dus echt een kwestie van testen en ervaren hoe jij je er bij voelt, voelt het goed dan kun je doorgaan op de ingeslagen weg. Bouw het langzaam uit, heb geduld.

Paleo dieet, eten als de oermens

Dat we oermensen waren is al weer een hele tijd geleden maar ons DNA is nauwelijks verandert. Dat betekent dat ons lichaam feitelijk dezelfde eisen stelt aan voeding en leefstijl als duizenden jaren geleden. Daarom is het verstandig om te kijken hoe we aten toen we nog oermensen waren de [Paleo](#) tijd. Toen aten ze nauwelijks suikers, zout, melkproducten en koolhydraten. Paleo is geen calorieën tellen maar eten van voedsel van goede kwaliteit, onbewerkt, veel groenten en fruit, het liefst biologisch en geen suikers en koolhydraten.

Insuline en cortisol zijn de hormonen die dus aangemaakt worden door koolhydraten en dus ook in veel gevallen verantwoordelijk zijn voor te veel buikvet. In tegenstelling tot de oermens eten wij veel snelle koolhydraten die voor veel insulineaanmaak zorgen, zoals koolhydraten, koemelk, en suiker.

Je metabolisme verhogen

Je weet nu dat je je metabolisme (verbranding) kunt verhogen door minder koolhydraten en meer [natuurlijk vet](#) (onbewerkt) vet te eten. Maar er zijn meer manieren om je metabolisme te verhogen.

Bouw spiermassa op

Hoe meer spieren, hoe meer je verbrand, zelfs in rust. Dit kan het beste door gewichtstraining. Spieren verbranden meer calorieën dan lichaamsvet. Een 0,5 kilo spieren verbruikt zo'n 35 calorieën per dag, en een 0,5 kilo vet maar 2. Ook als je niets doet, in rust, blijven je spieren energie verbruiken. Dus wil je je metabolisme voor de lange termijn opvoeren, dan is gewichtstraining dé manier.

Drink meer wateren/of groene thee

Je metabolisme vertraagt al als je maar een beetje vocht tekort hebt in je lichaam. Dus zorg er voor dat je voldoende water drinkt, als je 8 glazen water per dag drinkt, verbrand je meer calorieën dan mensen die maar 4 glazen per dag drinken. Dus drink veel, het liefst [gefilterd kraanwater](#), per dag.

Groene thee bevat flavine, dat het proces van verbranden van vetten versneld. Verwacht niet dat door het drinken van groene thee de kilo's er vanaf zullen vliegen maar alle beetje helpen. Ik word zelf vaak onrustig van groene thee, dus voor mij is dat te veel van het goede.

Eet meer eiwitten

Je lichaam verbruikt 2x zoveel energie voor het verteren van eiwitten (proteïnen) dan bij het verteren van vetten of koolhydraten. Proteïnen zitten onder meer in eieren, vis, noten en bonen. Eiwitten zorgen er ook voor dat je spieren beter herstellen na een zware training, ik gebruik daar zelf vaak kikkererwtenpoeder voor.

Eet pittig

Pittig eten verhoogt je metabolisme, zoals chilipepers die verhogen de stofwisseling met 20% gedurende een half uur na het eten. Een schepje sambal in je eten kan dus helpen. Ik kan niet zo goed tegen heet eten, dus voor mij is dit geen oplossing.

Conclusie

In de gezondheid en voeding is het belangrijk om bij te blijven, omdat oude ideeën weer overboord kunnen, zodra er weer nieuwe inzichten zijn. Dat is in het algemeen zo met wetenschap, ze gaan ergens van uit tot er weer nieuwe bewijzen zijn die dat idee weer veranderen. Dat komt met name omdat wetenschappers eigenlijk maar een klein deel van het geheel kunnen overzien en eigenlijk nooit het hele plaatje, ook kijken ze naar de wereld op manier dan die eigenlijk is, vaak vanuit een laboratoriumopstelling waar ze dan naar molecuul kijken, maar zelden naar het grotere geheel.

Wetenschap is prima en noodzakelijk, maar beperkt, zeker op het gebied van voeding en onze gezondheid.

De natuur is te complex om echt te kunnen begrijpen d.m.v. wetenschap die moet je meer 'voelen' en ondervinden. Vaak blijken al lang bestaande ideeën na verloop van tijd toch bewezen te worden, zoals nu, dat je geen calorieën moet tellen en minder koolhydraten en meer vet moet eten. Deze vetten moeten dan wel 'natuurlijk' van aard zijn zoals olijfolie, [kokosolie](#) en lijnzaadolie. En geen bewerkte, in de fabriek gemaakte, vetten zoals margarine (gewoon roomboter gebruiken) en bijna alle vetten die aan bewerkte voeding zijn toegevoegd.

Je ziet dit oude denken vooral bij diëtisten, niet alle er zijn er ook die met hun tijd meegaan, en bijvoorbeeld het Voedingscentrum, die tellen nog steeds calorieën, zeggen dat vet slecht voor je is, en raden light producten en margarine aan, ook moeten zij niets hebben van het terugbrengen van koolhydraten. Ondanks dat diezelfde wetenschap, die zij altijd aanhalen, inmiddels het tegenovergestelde heeft aangetoond. Een mooi voorbeeld is het [Pioppi dieet](#), dat wordt afgekraakt door het Voedingscentrum en de meeste overige gangbare media, maar is in mijn ogen een prima startpunt om gezonder te gaan leven, door de nieuwe inzichten die hij heeft toegepast.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[1](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding