



## Caveman voeding

### Hormonale balans

Hormonen zijn verantwoordelijk voor de regulatie van ons metabolisme en het metabolisme (de stofwisseling) is weer bepalend voor ons lichaamsgewicht. Een snelle stofwisseling zorgt ervoor dat de calorieën verbrand worden terwijl een trage stofwisseling de calorieën opslaat als vet. Daarom kunnen twee personen exact hetzelfde eten terwijl de één op hetzelfde gewicht blijft en de ander zwaarder wordt. Door middel van voeding, supplementen en training kunnen we het metabolisme aanzienlijk verhogen. Met training alléén is deze doelstelling niet haalbaar! Zo moet je ongeveer 125 km. hardlopen om 1 kilo vet te verliezen. Het is dus niet afdoende om af en toe, bijv. tijdens een training, het metabolisme even te verhogen. De kunst is om gedurende de gehele dag je metabolisme hoog te houden. Daarom speelt voeding in relatie tot de hormonale balans en het verhogen van het metabolisme een zeer grote rol. De strijd tegen overgewicht wordt pas gewonnen wanneer het metabolisme 24 uur per dag op een hoger niveau functioneert. Kortom, het is dus een samenspel tussen diverse hormonen wat bepaalt hoe we er uit zien, maar andersom heeft onze lichaamssamenstelling ook invloed op onze hormonale balans. Het is **een vicieuze cirkel** die doorbroken zal moeten worden om het lichaam weer in balans te krijgen. De hormonale balans is simpelweg essentieel voor een goede fysieke en mentale gezondheid en het optimaliseren van ons metabolisme. Hormonen bepalen of men gezond oud wordt of juist snel aftakelt naarmate de leeftijd vordert. Of je nu wilt afvallen, er beter uit wilt zien of je gezonder en jonger wilt voelen, alles valt en staat met het in balans brengen of houden van de diverse hormonen en het op peil houden van de stofwisseling. Dit alles kan bereikt worden met de juiste voeding en supplementen en met behulp van trainingen die aangepast zijn aan het betreffende hormonale profiel.

Wat en hoe moet je eten om echte resultaten te krijgen

1. Eet 6 maaltijden per dag
2. Eet minimaal iedere 3 uur een maaltijd / snack
3. Eet altijd voordat je een hongergevoel krijgt
4. Eet maximaal 2 koolhydraatmaaltijden per dag
5. Eet nooit 2 koolhydraatmaaltijden achter elkaar
6. Vermijd combinaties van koolhydraten met eiwitten of vetten
7. Drink tenminste 2,5 tot 3 liter water per dag
8. Supplementeer met visolie
9. Train 2-4 keer per week
10. Drink groene thee
11. Sla nooit een maaltijd over; probeer altijd te eten volgens de regels
12. Vermijd vruchtensappen
13. Vermijd geraffineerde en suikerhoudende producten
14. Eet zo puur mogelijk. Ga altijd na of iets uit de natuur komt

Het aanpassen van je voeding is er op gericht om de hormoonhuishouding te optimaliseren en de spijsvertering optimaal te laten verlopen.

Spijsvertering is een complex proces maar door enkele simpele aanpassingen is het mogelijk dit proces te optimaliseren. Mensen die deze methoden niet toepassen zullen regelmatig problemen blijven behouden met de spijsvertering ondanks een 'gezond' eetpatroon. Zoals we later zullen zien is het niet zo zeer belangrijk wat je eet, maar met name wat je opneemt.

Winderigheid, brandend maagzuur, opgeblazen gevoel, boeren, overgewicht en allergieën zijn allemaal symptomen van een slechte spijsvertering. Dit komt veelal door een verkeerde combinatie van voedingsstoffen.

Door te werken met een op jou afgestemd trainings-, voedings- en supplementenadvies kun je o.a. dit soort symptomen, maar vooral je metabolisme 24 uur per dag op een hoger niveau laten functioneren, waardoor jouw vetverbranding optimaliseert en je energiek en slank wordt.

### **Waarom mag je koolhydraten niet combineren met eiwitten en vetten**

De vertering van koolhydraten (zetmeel) start in de mond door middel van verteringsenzymen in het speeksel. Koolhydraten en groenten zijn een perfecte combinatie maar niet met eiwitten. Dit komt omdat, op het moment dat de vertering van eiwitten in de maag op gang komt, er 'hydrochloric acid' vrijkomt. Hierdoor ontstaat er een pH van minder dan 3,5. Het probleem is dat koolhydraten niet goed verteerd kunnen worden in een zure omgeving. Koolhydraten neutraliseren zelfs de werking van 'hydrochloric acid' zodat de opname van eiwitten niet kan plaatsvinden. Dit resulteert in een rottingsproces waardoor de mix van koolhydraten en eiwitten niet optimaal kunnen worden opgenomen. Vetten verlagen de zuurgraad in het maagzuur ook, maar doordat we altijd groenten eten samen met eiwitten en vetten wordt het vet na de eiwitten afgebroken.

### **Koolhydraten, vetten, eiwitten en groenten**

#### **Voedingsgroep 1 Koolhydraten**

- muesli (zonder suiker)
- havermout (zonder suiker)
- zilvervliesrijst
- zoete aardappel, quinoa
- magere melk
- magere yoghurt
- fruit

Probeer uit of je brood goed verteerd door het 7 dagen niet te eten en op dag 8 juist brood te eten. Dan zal je het verschil kunnen voelen of brood goed voor jou is of juist niet.

Opmerkingen bij koolhydraten:

- fruit altijd gescheiden van de gewone koolhydraat maaltijden eten
- broodbeleg moet vetvrij zijn en mag dus ook geen eiwitten bevatten, je combineert het immers met koolhydraten. Denk aan beleg als jam, appelstroop en rauwkost.
- magere melkproducten vallen onder de categorie koolhydraten, m.u.v. magere kwark. Gebruik alleen magere (vetvrije) zuivelproducten
- alle kruiden en specerijen zijn toegestaan

## **Voedingsgroep 2**

- Vetten
- visolie
- koudgeperste olijfolie
- alle rauwe noten, zaden en pitten
- slagroom (ongezoet)
- roomboter
- avocado

Opmerkingen bij vetten:

- Niet bakken in olijfolie of andere plantaardige oliën (uitzondering = kokosolie)
- Vetvrij bakken en braden of evt. in roomboter of kokosolie
- Bij voorkeur grillen

## **Voedingsgroep 3 Eiwitten**

- kwark
- kip(filet)
- kalkoen(filet)
- biefstuk
- alle soorten vis
- kaas o.a. Hüttenkäse, mozzarella
- eiwitshake zonder koolhydraten
- eieren

Opmerkingen bij eiwitten:

- Probeer het gebruik van vleeswaren (processed foods) te beperken
- Eet met name magere vleessoorten zoals biefstuk, rosbief, varkenshaas, kip, kalkoen etc.
- Eet geen schimmelkazen
- Bij voorkeur geitenkaas i.p.v. kazen van koemelk
- Eet met name de minder vette kazen (20+ kazen, geitenkaas, schapenkaas, en Hüttenkäse)

## **Voedingsgroep 4 Groenten**

- Broccoli
- Spinazie
- Sla
- Komkommer
- Tuinkers
- Alfalfa
- Taugé
- Wortel
- Artisjok
- asperges
- spruiten
- koolsoorten
- uien
- radijs

- paprika etc.

Opmerkingen bij groenten:

- Alle groenten zijn toegestaan behalve avocado omdat deze onder de vetten valt.
- Sommige groenten bevatten ook kleine hoeveelheden koolhydraten, maar deze kunnen probleemloos gegeten worden icm eiwitten en vetten.
- Vetten: onmisbaar in een gezond eet- en leefpatroon

De laatste 15-20 jaar heeft iedereen te horen gekregen dat het belangrijk is om zoveel mogelijk vetvrij of vetarm te eten. *Het probleem is alleen dat het lichaam vetten nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren.*

Vetten hebben veel belangrijke functies waaronder o.a.:

- opslag energie
- ondersteuning huid
- isolatie van het lichaam
- onderdeel van elke celmembraan
- bouwsteen myeline
- bescherming van de organen
- bouwsteen voor hormonen en de hersenen

Vetzuren zijn de bouwstenen van vet. We onderscheiden verzadigde (boter), enkelvoudig onverzadigde (olijfolie) en meervoudig onverzadigde vetzuren (visolie, lijnzaadolie).

In het hedendaagse voedingspatroon komen relatief (te)veel verzadigde vetten voor en relatief weinig (meervoudig) onverzadigde vetten. Omega 3 en omega 6 (meervoudig onverzadigd) worden de zogenaamde essentiële vetzuren genoemd. Dat wil zeggen dat deze vetzuren voor moeten komen in onze voeding omdat het lichaam deze niet zelf kan aanmaken. Als we het gemiddelde voedingspatroon vergelijken met het voedingspatroon van onze vroegere voorouders dan valt direct op dat wij relatief weinig omega 3 vetzuren binnen krijgen.

Enkele eigenschappen van Omega 3 vetzuren zijn;

- Visolie bevat de bestanddelen EPA en DHA die zorgen voor een verminderde vetopslag in vetcellen.
- Visolie activeert de 'vetverbranding genen'.
- Omega 3 is essentieel voor energieproductie
- Visolie deactiveert de 'vetopslag' in de genen
- De DHA in 'visolie' heeft de mogelijkheid om een verhoogde bloeddruk te verlagen.
- Visolie verhoogt het gebruik van de hoeveelheid opgeslagen vet in de vetcellen.
- Visolie zorgt voor verminderde ontstekingsverschijnselen als gevolg van bijvoorbeeld fysieke training.
- Omega 3 verbetert de huidconditie
- Visolie zorgt voor afname van pijn als gevolg van verminderde ontstekingsverschijnselen.
- Omega 3 is essentieel in de absorptie van vetoplosbare vitamines
- De EPA in visolie reguleert de bloedvoorziening in de hersenen welke noodzakelijk is voor onder andere een goede focus.
- Omega 3 is essentieel voor gezonde gewrichten

- Visolie verhoogt de hoeveelheden serotonine (gelukshormoon) in het lichaam. Hierdoor kan visolie de kans op depressies en paniekaanvallen verminderen.
- Omega 3 verbetert het zuurstoftransport
- Visolie kan de kans op hart- en vaatziekten verminderen.
- Omega 3 verbetert de groei
- Visolie is een perfecte 'stress fighter'. Het vermindert de productie van de diverse stresshormonen. Dit betekent dat bij eenzelfde hoeveelheid stress minder stresshormonen worden geproduceerd.
- Omega 3 verhoogt de stofwisseling
- Omega 3 verbetert de insuline gevoeligheid van de cellen

Omega 3 vetzuren zijn, zoals je kunt zien, de 'missing link' in een optimaal voedingsprogramma. Of het nu gaat om afvallen, aankomen, vitaliteit of betere prestaties, 'omega 3' vetzuren spelen een hele grote rol. Zonder 'omega 3' vetzuren is het optimaal functioneren van het menselijk lichaam onmogelijk! Een beperkte inname van deze vetzuren zal dan ook leiden tot diverse problemen in het lichaam.

Aangezien de meeste mensen, zoals gezegd, tegenwoordig te weinig essentiële vetzuren, en dan met name 'omega 3' vetzuren, via hun voeding binnen krijgen is supplementeren aan te raden. Supplementeren met vloeibare 'visolie' is een zeer eenvoudige manier om de benodigde essentiële vetzuren dagelijks binnen te krijgen. Wetenschappelijk onderzoek toont keer op keer weer de fantastische eigenschappen van dit supplement aan. Het nadeel van visolie capsules is dat je pas voldoende EPA/DHA binnenkrijgt wanneer je extreem veel capsules tegelijk inneemt. Met een eetlepel vloeibare visolie krijg je direct voldoende binnen voor ongeveer 12 uur.