

VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

lesdag 2





Academie voor

Holistisch Coachen

JE PERSOONLIJKE VOEDINGS-DOEL



KOPPEL JE DOELSTELLING AAN JE HULPVRAAG



WEET JE NOG?



Academie voor

Holistisch Coachen

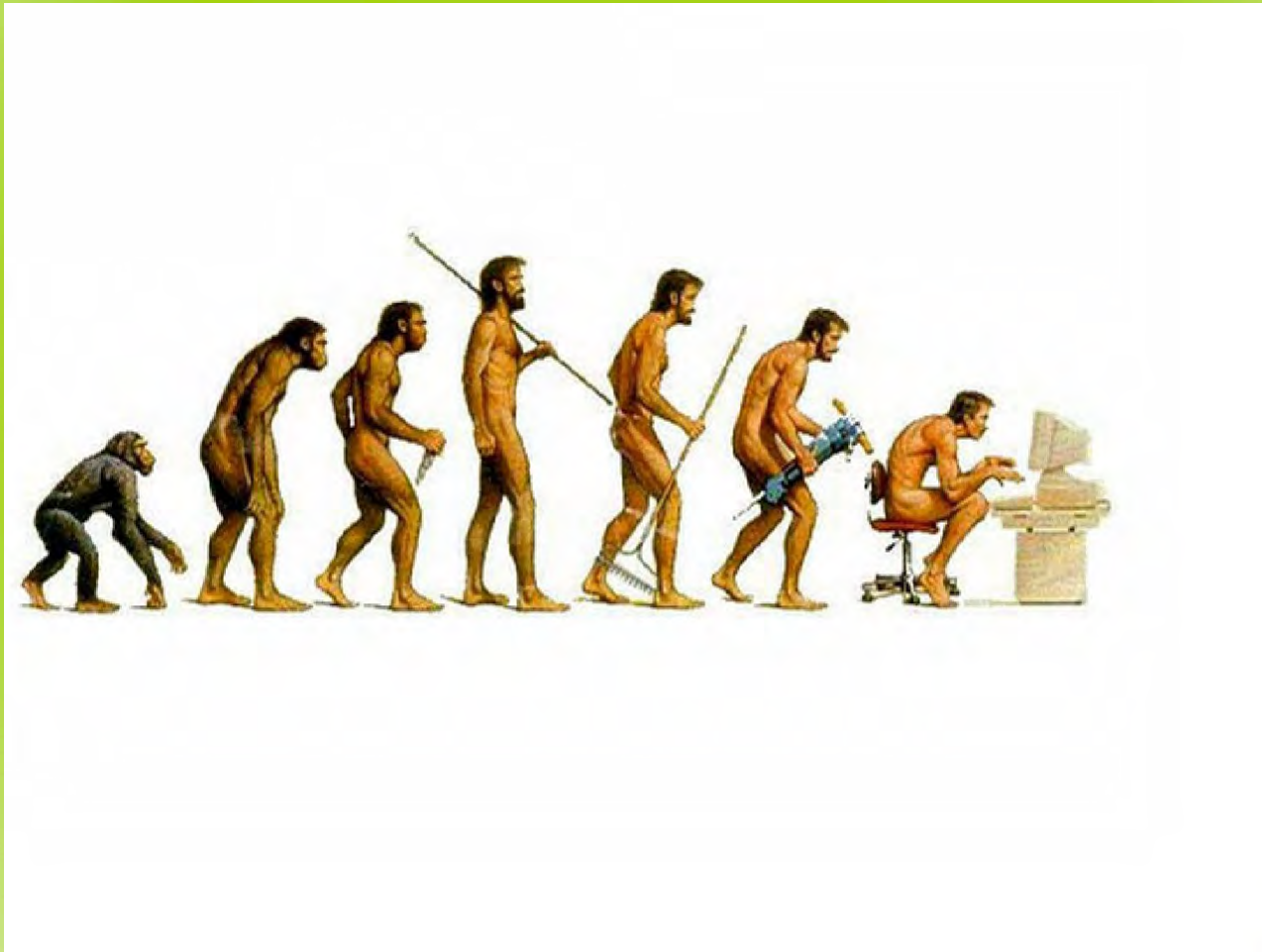
WAT IS GEZONDHEID?





KWALITEIT VAN LEVEN

De mis-match tussen onze genen en onze omgeving



Academie voor

Holistisch Coachen

80% | 20%



Academie voor

Holistisch Coachen

DE INTAKE

- Hulpvraag heel belangrijk: goed doorvragen
- Veiligheid creëren
- Niet veroordelen of beoordelen
- Eerst informeren, dan pas actie
- Twee experts; jij en je cliënt
- Zorg voor verbintenis

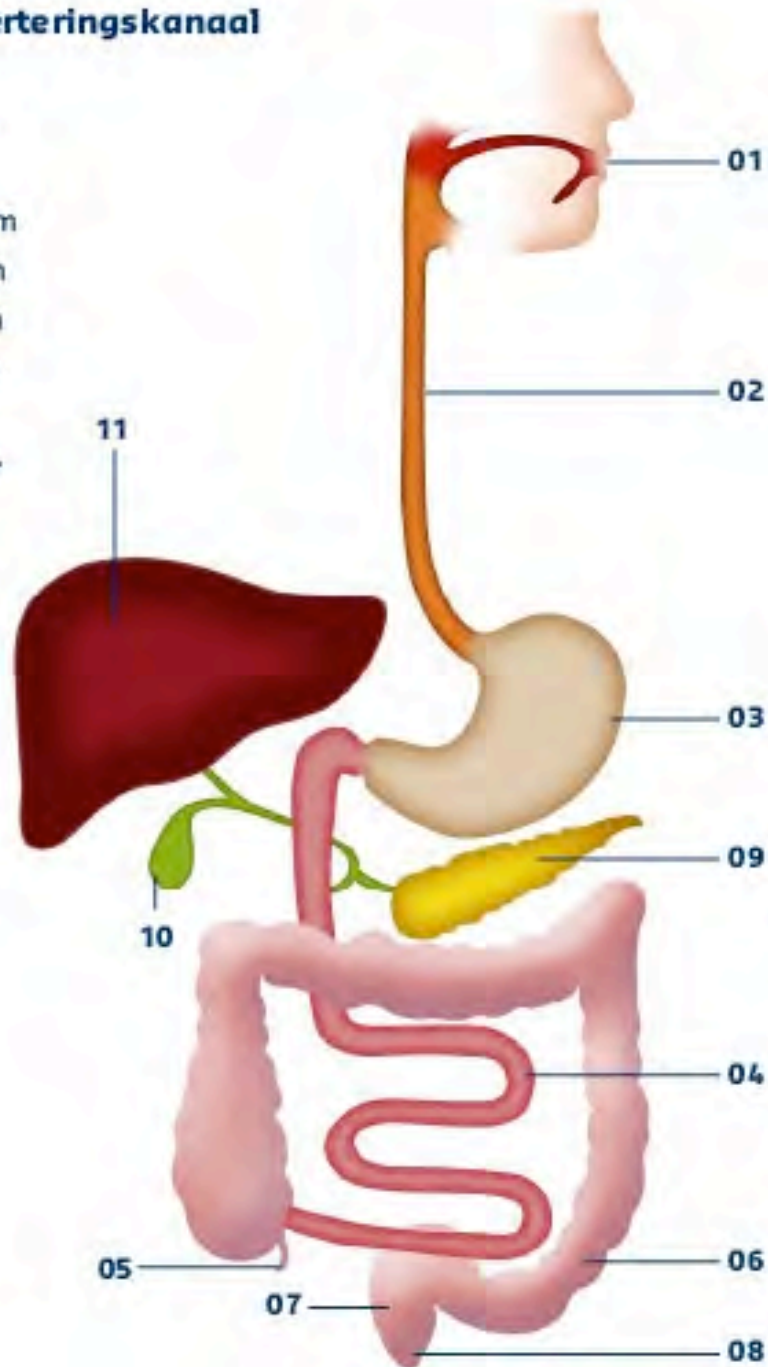


Academie voor

Holistisch Coachen

Het spijsverteringskanaal

- 01 Mond
- 02 Slokdarm
- 03 Maag
- 04 Dunne darm
- 05 Blindedarm
- 06 Dikke darm
- 07 Endeldarm
- 08 Anus
- 09 Alveesklier
- 10 Galblaas
- 11 Lever



WAT GAAN WE VANDAAG DOEN?

- Energiebalans
- BMI, BMR en PAL
- Macro- en micro-nutriënten
- Voedingsdagboek



Academie voor

Holistisch Coachen

METEN = WETEN



Voedingsadviestabel

adviestabel

	Vrouw	Man	
Gewicht (kg)	60	0	
Lengte (m)	1,7	0	
Leeftijd	26	0	
Palwaarde	2	0	1= niet tot weinig bewegen,
vermenigvuldigingsfactor	1,375	0	2= 1-3 keer per week intensief, 3= 3-5 keer per week intensief, 4= 6-7 keer per week intensief, 5= dagelijks intensief

BMI	20,76	#DEEL/0!
<i>Body Mass Index</i>	VROUWEN: tussen 18,7 - 23,8	MANNEN: 20,1 - 25,0
BMR	1.415	66
<i>Basaal Metabolisme in Rust</i>		
<i>Op basis van lichaamsgewicht (toets)</i>	1.320	0
<i>Op basis van vetvrije massa (VVM)</i>	1.240	0

PAL	531	-66
<i>Physical Activity Level</i>		
Dagelijkse hoeveel benodigde calorieën	1.945	0
<i>Toets obv SDW, sporttoeslag en arbeidsenergie</i>	1.798	135

Benodigde hoeveelheid gram voedingsstoffen				
Kcal per dag	1.945		0	
koolhydraten (40-70%) tussen de	195	340	0	0
koolhydraten sporters lage intensiteit*	300	420	0	0
koolhydraten sporters matige tot hoge intensiteit*	420	720	0	0
koolhydraten sporters extreme intensiteit*	600	720	0	0
Koolhydraten obv 3-5 uur sport per week**	240	300	0	0
Koolhydraten obv 5-7 uur sport per week	300	360	0	0
Koolhydraten obv 1-2 uur sport per dag	360	420	0	0
Koolhydraten obv 2-4 uur sport per dag	420	480	0	0
Koolhydraten obv > 4 uur per dag	480	600	0	0
eiwit (10-25%) tussen de	49	122	0	0
eiwit obv lichaamsgewicht (0,8-1,2 per kg)	48	72	0	0
eiwit duursporters	72	84	0	0
eiwit krachtsporter	102	108	0	0



Academie voor

Holistisch Coachen

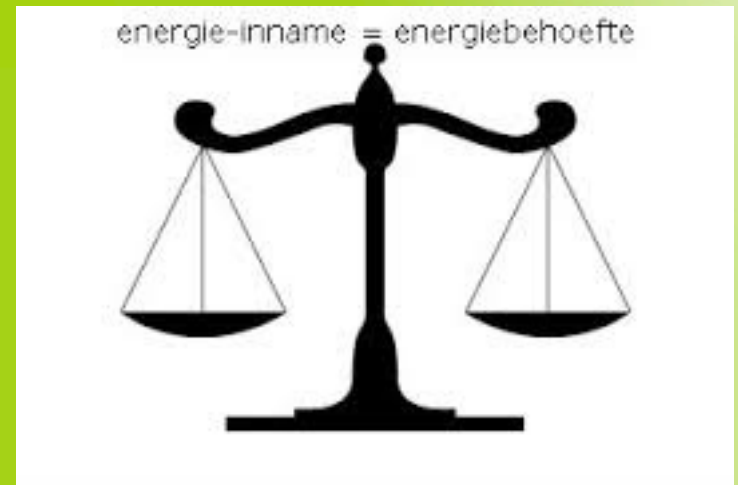
ENERGIEBEHOEFTE

- Geslacht
- Leeftijd
- Gewicht
- Lichaamssamenstelling
- Activiteitsniveau
- Omgevingstemperatuur
- Ondervoeding
- Overvoeding
- Lijnen
- Stress
- Slaaptekort
- Ziekte / koorts
- Hormonen (vrouwen)



ENERGIEBALANS

- Energiebalans:
 - vlak
 - positief
 - negatief
- Een kcal is niet een kcal!



BMI

- Body Mass Index
- Queteletindex (afgekort QI)
- Verhouding gewicht en lengte



Academie voor

Holistisch Coachen

FORMULE BMI

- Gewicht in kilogram / (Lengte in meter * Lengte in meter)

- Bijvoorbeeld: iemand van 60 kg en 1,70 lengte:

$$60 / (1,70 * 1,70) = 20,76$$



Academie voor

Holistisch Coachen

NORMEN BMI

Vrouwen	Mannen	Resultaat
<18,6	<20	Ondergewicht
18,7 – 23,8	20,1 – 25	Gezond gewicht
23,9 – 28,5	25,1 – 30,0	Overgewicht
28,6 – 40	30,1 – 40	Vetzucht (obesitas / adipositas)
>40	>40	Extreme vetzucht

MAAR PAS OP



BEIDEN MANNEN HEBBEN EEN BMI VAN 27,7

BMR

- Basaal Metabolisme in Rust
- Onderhoud lichaamelijke functies in rust

Verskillende rekenmethodes

- **Vrouwen**

$655 + (9,6 \times \text{gewicht in kg}) + (1,8 \times \text{lengte in cm}) - (4,7 \times \text{leeftijd in jaren})$

- **Mannen**

$66 + (13,7 \times \text{gewicht in kg}) + (5,0 \times \text{lengte in cm}) - (6,8 \times \text{leeftijd in jaren})$



Academie voor

Holistisch Coachen

BMR

Op basis van lichaamsgewicht

Vrouwen

11 kcal per 0,5 kg lichaamsgewicht

Mannen

12 kcal per 0,5 kg lichaamsgewicht



Academie voor

Holistisch Coachen

BMR

Op basis van vetvrije massa

$1,23 \text{ kcal} \times \text{vetvrije massa (VVM) in kg} \times 24 \text{ uur}$



Academie voor

Holistisch Coachen

PAL-WAARDE

- Physical Activity Level
- Hoe vaak iemand intensief sport
- Hartslag omhoog
- Ademhaling omhoog
- Transpireren

PAL-waarde 1: niet tot weinig bewegen

PAL-waarde 2: 1 – 3 keer per week intensief bewegen

PAL-waarde 3: 3-5 keer per week intensief bewegen

PAL_waarde 4: 6-7 keer per week intensief bewegen

PAL-waarde 5: dagelijks intensief bewegen

MET-WAARDE

- Metabole Eenheid
- Om sporters beter te kunnen begeleiden
- Hoeveelheid O₂ per minuut, per kg lichaamsgewicht

Formule aantal extra kcal verbruikt worden:

$$\frac{\text{METwaarde} \times 3,5 \times \text{lichaamsgewicht (kg)}}{200} \times \text{aantal min sport}$$



Academie voor

Holistisch Coachen



**KEEP
CALM
AND
DON'T
WORRY**

MIDDELOMVANG



MIDDELOMVANG

Buikvet of visceraal vet

Buikomvang:

Mannen < 94 cm

Vrouwen < 80 cm

Verhoogd risico

Mannen > 102 cm

Vrouwen > 88 cm

Weegschaal: Waarde tussen 1 en 12



Academie voor

Holistisch Coachen

Vetpercentage vrouwen

leeftijd	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60+
laag	18,2	18,9	19,7	21,1	22,6	24,3	26,6	27,4
goed	21,2	22,0	22,7	24,0	25,6	27,3	29,7	30,7
gemiddeld	25,0	25,4	26,4	27,7	29,3	30,9	33,1	34,0
ongezond	29,6	29,8	30,5	31,5	32,8	34,1	36,2	37,3

www.fitenslank.nl

Vetpercentage mannen

leeftijd	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-59	60+
laag	10,2	12,8	14,5	16,1	17,5	18,6	19,8	20,2
goed	14,9	16,5	18,0	19,3	20,5	21,5	22,7	23,3
gemiddeld	19,0	20,3	21,5	22,6	23,6	24,5	25,6	26,3
ongezond	23,3	24,3	25,2	26,1	26,9	27,6	28,7	29,3

www.fitenslank.nl



Wolf Wigo
1,89 m/88 kg
Der US-Wasserballer war dreimal bei Olympischen Spielen



Gary Hall Jr.
2,01 m/84 kg
Schwimmer mit Gardemaß und zweimal Olympiasieger



Dan O'Brien
1,89 m/84 kg
Multitalent: Der Zehnkampf-Star brachte Kraft und Ausdauer



Terrence Trammell
1,89 m/79 kg
Elegant und sprunghaft wirkt der Körper des US-Hürdenläufers



Ron Warren
1,65 m/52 kg
Klein und kompakt muss ein Jockey sein - Warren hat also Idealmaße



Emanuel Yarbrough
2,07 m/318 kg
Sportart? Klar: Sumo. Der US-Koloss ist laut Guinness Buch schwerster Athlet der Welt



Tony González
1,95 m/112 kg
Das American-Football-Idol braucht Kraft, um seinen Weg freizuräumen



Adam Nelson
1,83 m/116 kg
Der Kugelstoßer muss Wucht in seine Stöße legen, braucht deswegen Gewicht und Reichweite



Carlos Delgado
1,92 m/102 kg
473 Homeruns schaffte der Baseballer aus Puerto Rico in der MLB



Bob Kennedy
1,83 m/66 kg
Diese Windhund-Figur kann nur einem Langstreckenläufer gehören



Brandon Slay
1,77 m/76 kg
Kraft und Wendigkeit brachte der Ringen-Olympiasieger



3 - 4%

6 - 7%

10 - 12%



10-12%

15-17%

20-22%



15%

20%

25%



25%

30%

35%



30%

35%

40%



40%

45%

50%

W-POMP



Oervoeding

- Wat aten we in de oertijd?
- Vis, vlees: eiwitten en vetzuren
- Planten (groenten en fruit):
koolhydraten
- Noten, zaden, insecten: eiwitten en
vetzuren



DUS GEEN... krabsalade

AH Kwaliteitsgarantie

Wij bieden u de grootste keuze in allerbeste kwaliteit. Bent u niet tevreden, neem het artikel en de kassabon mee naar de winkel en u krijgt het aankoopbedrag terug.

Albert Heijn Zaandam www.ah.nl

Voedingswaarde per 100 g

energie	1155 kJ (275 kcal)
eiwit	5,0 g
koolhydraten	15 g
waarvan suikers	8,5 g
vet	22 g
waarvan verzadigd	2,0 g
onverzadigd	20 g
transvet	0,2 g
voedingsvezel	0,3 g
natrium	0,71 g

Een eetlepel surimi-krab salade (40 g) bevat 110 kcal.

Ingrediënten: 42% surimi [witvis, maïszetmeel, tarwezetmeel, plantaardige olie, soja-eiwit, suiker, zout, kippenei-eiwit, aroma, smaakversterkers (E621, E635), stabilisator (E452), kleurstoffen (paprika-extract, E120, E171), zoetstof (E420)], plantaardige oliën, water, suiker, 4.5% krab, azijn, kippenei-eigeel, vieux, tarwezetmeel, zout, mosterdzaad, gemodificeerd maïszetmeel, verdikkingsmiddelen (E412, E415), smaakversterkers (E621, E627, E631), voedingszuren (E270, E330), conserveermiddelen (E202, E211, E223), aroma's, aardappelzetmeel, gehard plantaardig vet, kruiden, maltodextrine, limoensapconcentraat, citroensapconcentraat, lactose, magere melkpoeder, krabpoeder, gistextract, melkbestanddelen, gehydrolyseerd soja-eiwit, vispoeder, stabilisator (E340), antioxidant (E385), specerijen, knoflook, krabextract, tomaat, varkensgelatine, kleurstof (paprika-extract).



Academie voor

Holistisch Coachen

VOEDING

- **Macronutriënten:** eiwitten, vetten en koolhydraten
- **Micronutriënten:** vitaminen en mineralen



Academie voor

Holistisch Coachen

KOOLHYDRATEN

- Superbenzine; vooral brandstof ipv bouwstof
- **Levert 4 kcal per gram**
- Essentieel voor je hersenen en rode bloedlichaampjes
- Vetverbranding heeft koolhydraten nodig
- Snelle en trage koolhydraten
- Zorgen voor bloedsuikerspiegel
- Wanneer je weinig beweegt, minder nodig
- VOEDINGSCENTRUM: 40 – 70% dagelijkse energie-inname



Academie voor

Holistisch Coachen

KOOLHYDRATEN



KOOLHYDRATEN

- Verteerbare koolhydraten
- Onverteerbare ; vezels
- Omgezet in glucose
- Insuline nodig om op te nemen
- Koolhydraten nodig voor de vetverbranding

KOOLHYDRATEN

- **Mono-sachariden; enkelvoudige koolhydraten**
 - Glucose : druivensuiker, dextrose
 - Fructose : vruchten, honing
 - Galactose : bestand van lactose
- **Di-sacchariden: tweevoudige koolhydraten**
 - Lactose (melkproducten) : glucose + galactose
 - Sacharose (tafelsuiker, koek, snoep etc) : glucose + fructose
 - Maltose (alleen in maltbier) : glucose + glucose
- **Poly-sacchariden: meervoudigen koolhydraten**
 - Zetmeel (in alle planten)
 - Voedingsvezels (pectine, psyllium, inuline, cellulose, gom)



Academie voor

Holistisch Coachen

VEZELS

- Leveren bijna geen energie
- Vertraagt afbraak KH
- Optimale darmwerking
- In verband met reductie darmkanker
- Cholesterolverlagend
- Verzadiging

Norm: **40 gram** per dag
(14 gram per 1.000 kcal)



Vezel-weetjes

- Vezels hebben een positief effect op: je darmfunctie (en mogelijk darmkanker), het voorkomen van hart- en vaatziekten, je cholesterol, je gewicht en je bloedsuikerspiegel.
- Vezels zitten alleen maar in plantaardige producten.
- Vezels zijn de voeding voor de goede (pro-biotische) bacteriën. Daarnaast hebben ze een „bezemfunctie“.
- Een vezelrijke maaltijd bevat vaak minder kcal.
- Vezels verzadigen goed.
- Hoe meer vezels, hoe meer je darm gekneed wordt. Je darm is een spier.
- Aanbevolen: 40 gram per dag. Anno 2012: slechts 10% van de NI'ers komt aan de norm van 30-40 gram per dag. Overconsumptie is niet mogelijk.

Vezels: 2 soorten



- **Oplosbaar:** fermenteerbaar = prebiotica. Ze worden in de dikke darm door darmbacteriën afgebroken. De stoffen die daarbij vrijkomen bevorderen de darmfunctie. Oplosbare vezels komen vooral voor in **groenten, fruit en peulvruchten**
- = voeding voor je darmbacterie
- **Onoplosbaar:** niet-fermenteerbaar. Nemen veel water op: meer volume en langer verzadigingsgevoel. Onoplosbare vezels prikkelen, door hun hoge mate van onverteerbaarheid, ook de darmen en stimuleren zo de peristaltiek van het darmstelsel. Let op bij PDS! Onoplosbare vezels komen met name voor in **graanproducten, noten en zaden**.
 - Verlagen cholesterolgehalte
 - minder snelle stijging bloedsuikerspiegel
 - verminderen plakvorming in je mond
 - Voorkomen diverticulitis (ontsteking van de darm)

Vezelrijke groenten

1. **Avocado**. Een gemiddelde avocado bevat zo'n 10 gram vezels

2. **Broccoli** is ook een bron van vezels. 150 gram bevat 4,5 gram voedingsvezel

3. **Bospeen, rode kool en sperziebonen** bevatten 3,8 gram per portie van 150 gram.

4. Alle **wortel- en knolgroenten** zijn een heel goede bron van voedingsvezels. Bijvoorbeeld pastinaak en knolselderij.

Sla, komkommer en tomaten bevatten relatief weinig vezels.



Groenten	Vezels per 100 gram
Splitterwten	20 gram
Kikkererwten	5 gram
Doperwten	5 gram
Pastinaak	5 gram
Broccoli	4,1 gram
Andijvie	3,5 gram
Wortel	2,5 gram
Aardappel	2,6 gram
Aubergine	2,6 gram
Prei	2,5 gram
Peultjes	2,5 gram
Rode Kool	2,5 gram
Bloemkool	2,2 gram
Paprika	2 gram
Boerenkool	2 gram
Spinazie	2 gram
Tomaat	1 gram
Artisjok	1,5 gram
Courgette	1,1 gram
Pompoen	1 gram



Academie voor

Holistisch Coachen

KOOLHYDRATEN bij sporters

- Direct na training aanvullen (binnen 20 – 30 min)
- Maximaal 60 gram / uur opnemen
- Meer dan 1 – 1,5 uur sporten; aanvullen
- Samen met eiwit beter opgenomen

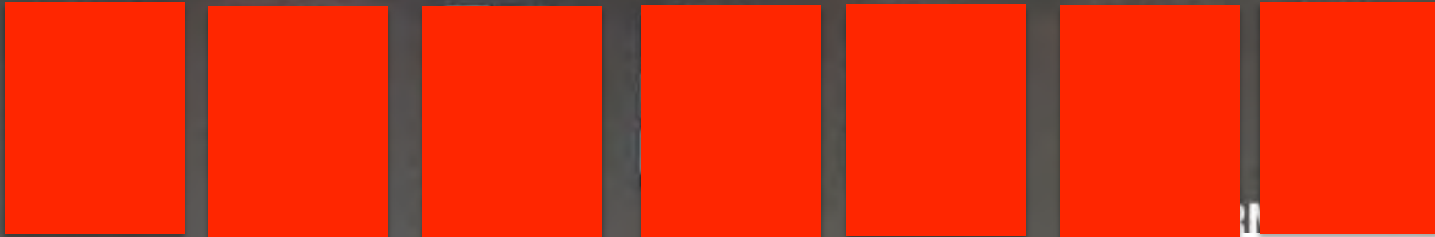


Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml

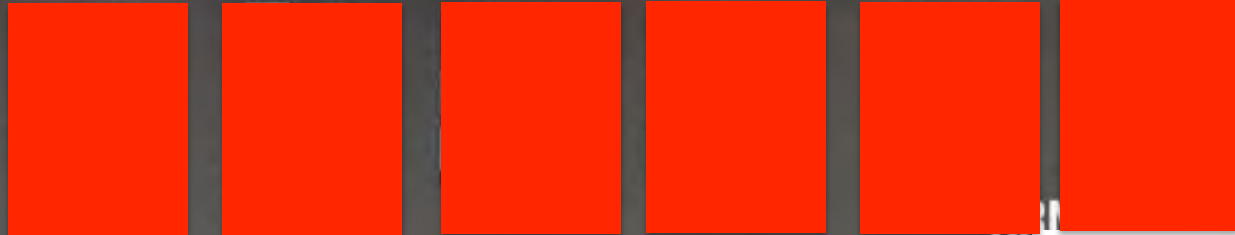


Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml

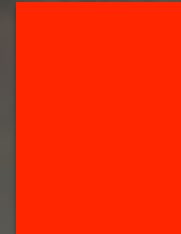
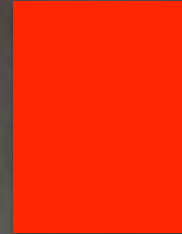
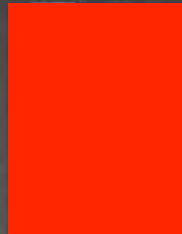


Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml

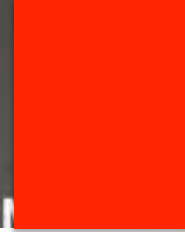
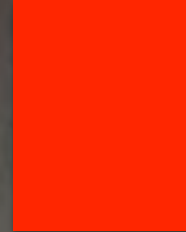
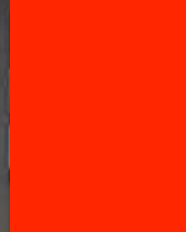


Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml

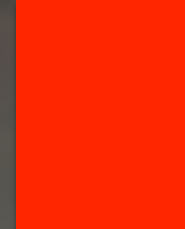
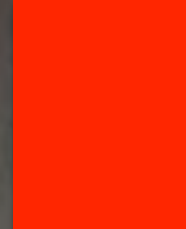


Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml



Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml

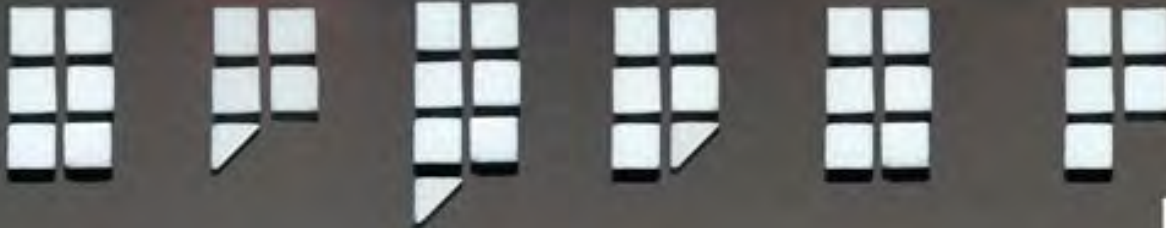


Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml



KRI



Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE

Aantal suikerklontjes per glas van 250 ml



KRNWTR.nl



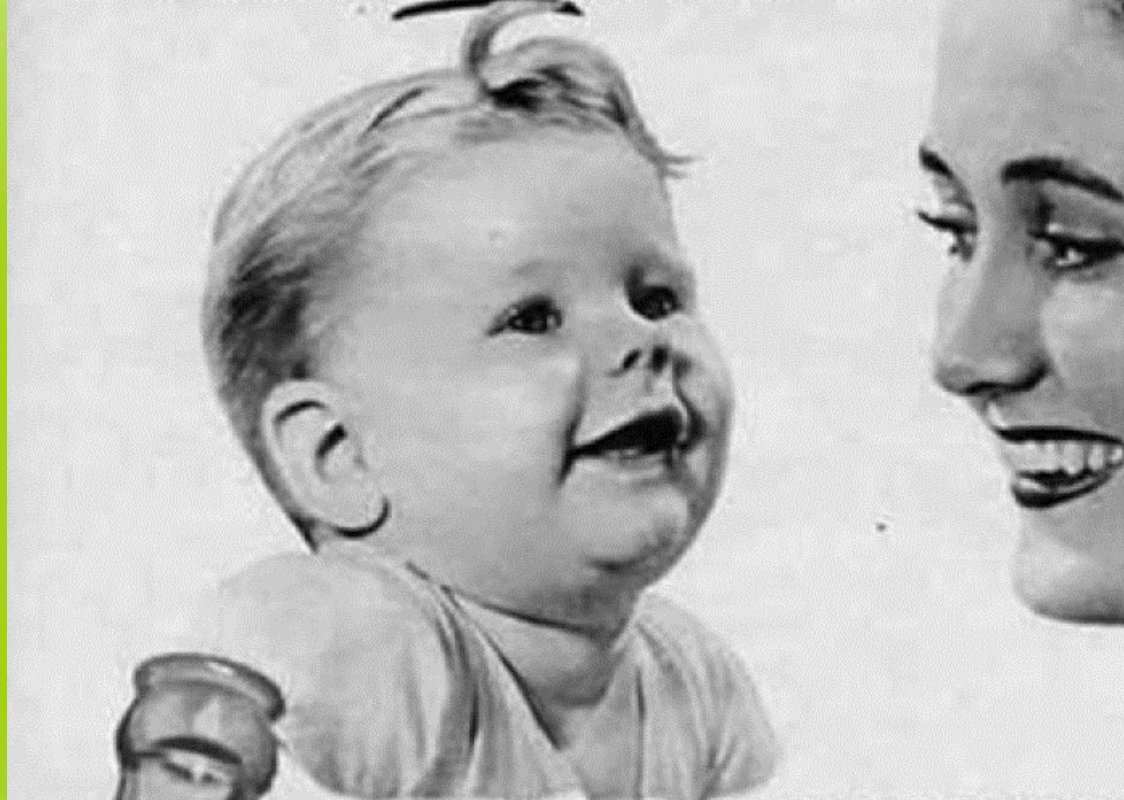
Academie voor

Holistisch Coachen

KLONTJES-KUNDE



For a better start in life
start COLA earlier!



How soon is too soon?

Not soon enough. Laboratory tests over the last few years have proven that babies who start drinking soda during that early formative period have a much higher chance of gaining acceptance and "fitting in" during those awkward pre-teen and teen years. So, do yourself a favor. Do your child a favor. Start them on a strict regimen of sodas and other sugary carbonated beverages right now, for a lifetime of guaranteed happiness.

- Primary Active Lifestyle!
- Bonus Personality!
- Other holy essential ingredients!

The Soda Pop Board of America
1515 W. Hart Ave. - Chicago, ILL.

EIWITTEN

- = BOUWSTOF
- Levert 4 kcal per gram
- Protos: dit aten we het meest!
- 75% van je spieren bestaat uit eiwit
- Groei & herstel cellen, weefsels, bloed, enzymen en hormonen
- Verzadiging
- Bloedsuikerspiegel



Academie voor

Holistisch Coachen

EIWITTEN



More than 55% of your daily protein needs

And a higher level of many vitamins and minerals
than the average Australian meal.

Keeping you and your children in good health makes good sense - and good business. And we think our food is as good for you as it is good for us. We're not suggesting, of course, that a meal at McDonald's gives you all the nutrients you need.

But it is true that a meal of a Big Mac[®], a McDonald's strawberry milkshake and a (supper) serving of French fries provides a substantial percentage of your daily requirements of many nutrients. While your meal combination supplies 93% of the total daily requirement of calcium, it provides more than 50% of the daily need for protein and greater than 50% of the daily need of many important vitamins and minerals.

The table below indicates specific nutrient contributions in the illustrated meal.

If you would like further information about McDonald's food, ask at any McDonald's restaurant for our "Nutritional Look at McDonald's" booklet. We want you to enjoy our good food and enjoy this good health.

NUTRITION INFORMATION

The meal combination illustrated represents a meal of 2000 calories. The following table indicates the percentage of protein, vitamins and minerals that the average Australian aged 16 to 25 years get.

Protein	50%	Calcium	93%
Vitamin A	85%	Iron	50%
Vitamin C	75%	Fiber	15%
Zinc	25%	Cholesterol	75%

Percentages are based on the following assumptions:
Protein: 50g
Calcium: 1000mg
Iron: 10mg
Vitamin A: 5000 IU
Vitamin C: 75mg
Zinc: 10mg
Fiber: 25g
Cholesterol: 300mg



EIWITTEN

- **8 Essentiële aminozuren:** lichaam niet zelf aanmaken
- **12 niet-essentiële aminozuren:** maakt lichaam zelf in de lever
- Biologische waarde: dierlijk eiwit hoger dan plantaardig
- Vegetariërs: grote hoeveelheden plantaardig eiwit en veel variëren. Let op B12!
- Verdeel eiwit-inname over de dag (20 – 25 gram per 2 uur)



Academie voor

Holistisch Coachen

HOEVEEL HEB JE NODIG?

VOEDINGSCENTRUM: 10 – 25 % van de dagelijkse energie-inname

Normaal: 0,8 – 1,2 gram eiwit/kg lichaamsgewicht

Vegetariërs: 1,2 gram/kg

Veganisten: 1,3 gram/kg

Krachtsport: 1,4 – 1,8 gram/kg

Duursport: 1,2 – 1,4 gram/kg

Na het sporten aanvullen



Academie voor

Holistisch Coachen

TE KORT AAN EIWITTEN

- Val je uit elkaar
- Weinig energie
- Slechte weerstand
- Depressie
- Langdurig herstel



Academie voor

Holistisch Coachen

VETTEN

- Energie
- **Levert 9 kcal per gram**
- Voedingscentrum: 20 – 40% van totale energie-inname
- Bij overgewicht: max 35% „ „ „
- Verzadigd vet: max 10 % „ „ „
- Vitaminen (A,D, E, F en K)
- Zenuwstelsel, hersenen, hormonen, immuunsysteem
- Beschermt organen
- Biedt isolatie
- Flexibel membraam van alle cellen
- Vetafbraak



Academie voor

Holistisch Coachen

VETTEN



VETTEN

- **Verzadigde vetten:** harde vetten, meestal van dierlijke oorsprong
 - Goed tegen verhitten
- **Onverzadigde vetten:** enkelvoudige (omega 9) en meervoudige onverzadigde vetzuren (omega 3 & 6), voornamelijk plantaardig en vloeibaar.
 - - slecht tegen verhitten



Academie voor

Holistisch Coachen

MOV:OMEGA 3 en 6

- Het gaat om de verhouding omega 3 (ontstekingsremmer) en 6 (ontstekingsstarter)
- Optimale verhouding: 1:3
- Westerse dieet: gemiddeld 1 : 25



Academie voor

Holistisch Coachen

OMEGA 3, 6 & 9

- **Omega 3:** vette vis (sardines, ansjovis, tonijn, wilde zalm, makreel, haring), lijnzaad, chiazaden, walnoten, hennep. Teveel omega 3? Kan leiden tot te dun bloed en stollingsproblemen.
- **Omega 6:** zonnebloemolie, cashewnoten, pinda's, soja, maaskiemolie. Let op: vaak staat er op het etiket: plantaardige olie.
- **EOV: Omega 9:** olijfolie, avocado, noten
- 2x keer per week vis
- Waarvan 1x vette vis
- Geen vis: visolie-capsules



WATER



Academie voor

Holistisch Coachen

WATER, HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN



- Je lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water
- Functies van water:
 - - Bouwstof van cellen
 - - Warmtereregulatie
 - - Transportmiddel
 - - Oplosmiddel
 - - Schokdemper (hersenen, ogen, ruggenmerg)
 - - Chemische reacties

VOCHTVERLIJES

- Vochtverlies via longen, urine, huid en ontlasting.
- Gemiddeld 2 – 2,8 liter per dag. Advies: dagelijks 1,5 liter (vrouw) – 2 liter (man) water of kruidenthee.
- Factoren die van invloed zijn op je vochtverlies: leeftijd, omgevingstemperatuur, inspanning, zout of eiwitrijk voedsel, ziekte.
- 0,5% vochtverlies > dorstgevoel
- 2% vochttekort > uitdroging; hoofdpijn, vermoeidheid, verlies eetlust, droge huid, droge mond en ogen + 20% prestatieverlies.
- 3 – 5 % vochtverlies > hartklachten
- 10% vochtverlies > ernstige stoornissen
- 20% vochtverlies > dood treedt in







Academie voor

Holistisch Coachen



Academie voor

Holistisch Coachen

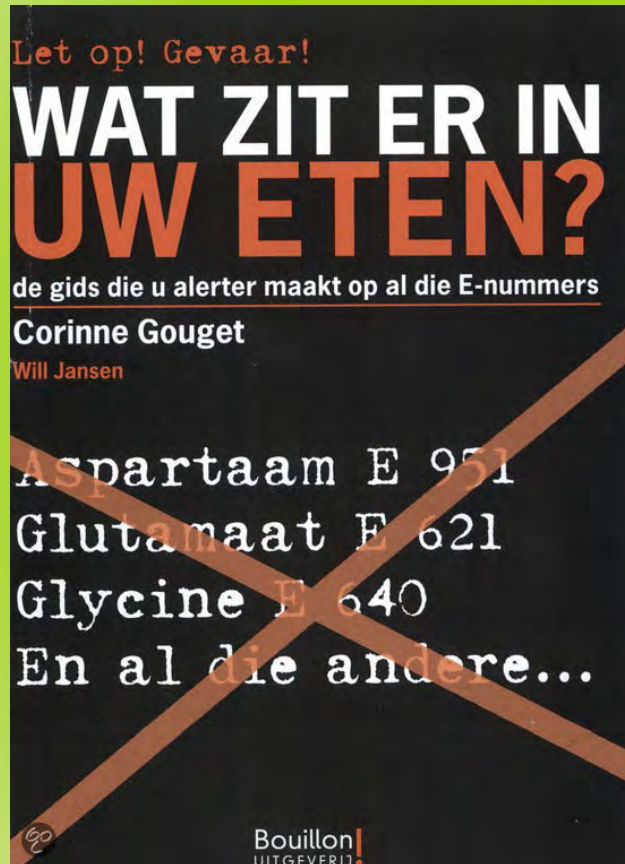
Eet niet alleen in dienst van je
smaak, maar ook in dienst van
je gezondheid!



Academie voor

Holistisch Coachen

TIP TIP TIP



Leuke apps:
E-nummers
BoodschAPP



Academie voor

Holistisch Coachen

OPDRACHT

Maak koppels van twee

- Lees het eetdagboek (EETMETER) van je medestudent goed door en omcirkel opvallende zaken.
- Bespreek met z'n tweeën wat je kan doen om je eetpatroon te verbeteren.
- Gekoppeld aan het doel!
- Geef 3 voedingstips aan elkaar mee



Academie voor

Holistisch Coachen

MICRO-NUTRIENTEN

- VITAMINEN
- MINERALEN



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Een aantal feiten

- Meeste vitamines kunnen minder goed tegen verhitting dan mineralen.
- Vitamine C zorgt ervoor dat ijzer beter opgenomen wordt.
- Vitamine D zorgt voor een beter opname van calcium.
- B6, B11 en B12 werken met elkaar samen. Samen voorkomen ze hart- en vaatziekten en zorgen dat ijzer beter opgenomen wordt.



Academie voor

Holistisch Coachen

FUNCTIES VAN VITAMINES

- Co-enzymfunctie; het in werking zetten van een enzym (katalysator)
- Hormoonfunctie : geen hormoon, maar wel een hormoonfunctie (bv D3 bij calciumstofwisseling)
- Invloed immuunsysteem
- Anti-oxidant



Academie voor

Holistisch Coachen

VITAMINEN

- **IN WATER OPLOSBAAR: B en C**
 - Ongeveer 3 dagen in lichaam
 - Te veel via urine uitgescheiden
- **IN VET OPLOSBAARE VITAMINES: A,D,E,F EN K**
 - Wanneer je te weinig vet eet, krijg je ook te weinig van deze vitamines binnen



Academie voor

Holistisch Coachen

MINERALLEN

- Niet organische stoffen. Kan het lichaam niet zelf maken

- **Macro-elementen**

- Calcium
- Stikstof
- Magnesium
- Fosfor
- Natrium
- Chloor
- Kalium
- Zwavel

- **sporenelementen(micro-elementen)**

- Ijzer
- Koper
- Zink
- Kobalt
- Fluor
- Jodium
- Chroom
- Mangaan
- Selenium
- Molybdeen



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

- 250 gram groenten en 2 stuks fruit is echt te weinig
- Verdubbel de porties:

3/4 stuks fruit en 400 gram groenten



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

ENERGIE

- De **B**-vitaminen: vetten, koolhydraten en eiwitten in energie omzetten
- Vitamine **C**: energiestofwisseling
- Vitamine **E**: helpt je lichaam zuurstof te gebruiken
- **Mineralen** die betrokken zijn bij de energieproductie: kalium, magnesium, ijzer, zink



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Energie

- **vit. B:** eieren, hele granen, noten, pitten, (groene) groenten, fruit, etc
- **vit. C:** citrusvruchten, bessen, broccoli
- **vit. E:** roomboter, olijfolie, avocado, amandelen, sesamzaad, zonnebloempitten
- **magnesium:** amandelen, bladgroen, rauwe cacao
- **ijzer:** (rood) vlees, eieren, vis
- **kalium:** bananen, tomaten, gedroogde abrikozen
- **zink:** pompoenpitten, eigeel, orgaanvlees



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Energie

Waar heb je in Nederland al snel een tekort aan?

- vitamine D
- magnesium
- zink
- selenium
- jodium
- vegetariërs? B12, ijzer



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Energie

Selenium: paranoten,
vis, knoflook



Jodium: zeeproducten,
spirulina, kabeljauw, brood (toegevoegd)



Vitaminen & mineralen WEERSTAND



Vitaminen & mineralen weerstand

- vitamine A
- vitamine Beta-caroteen
- vitamine B6
- vitamine D
- Vitamine E
- koper
- Selenium
- Een gezond gewicht!



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen weerstand

- **vitamine A:** + retinol: eigeel, vette vis, lever, volle melkproducten.
- **B-caroteen** (bètacaroteen): donkergroene bladgroente, koolsoorten, wortels, tomaten, zoete bataten, rode en gele paprika, mango, mandarijnen, pompoen
- **vit. B6:** zacht gekookt ei, walnoten, zonnebloempitten, avocado, wortels, bloemkool, bananen, spinazie, ui, volkoren producten, gember en kurkuma. Let op: B6 is erg gevoelig voor licht en hitte.
- **vit. D:** zon! beetje in vette vis, roomboter, eieren
- **Vit E:** in plantaardige oliën en in plantaardige producten zoals granen, noten, zaden, groenten en fruit. Dierlijke producten bevatten relatief weinig vitamine E.
- **koper:** rauwe cacao, bessen, pruimen, noten, v
- **selenium:** paranoten



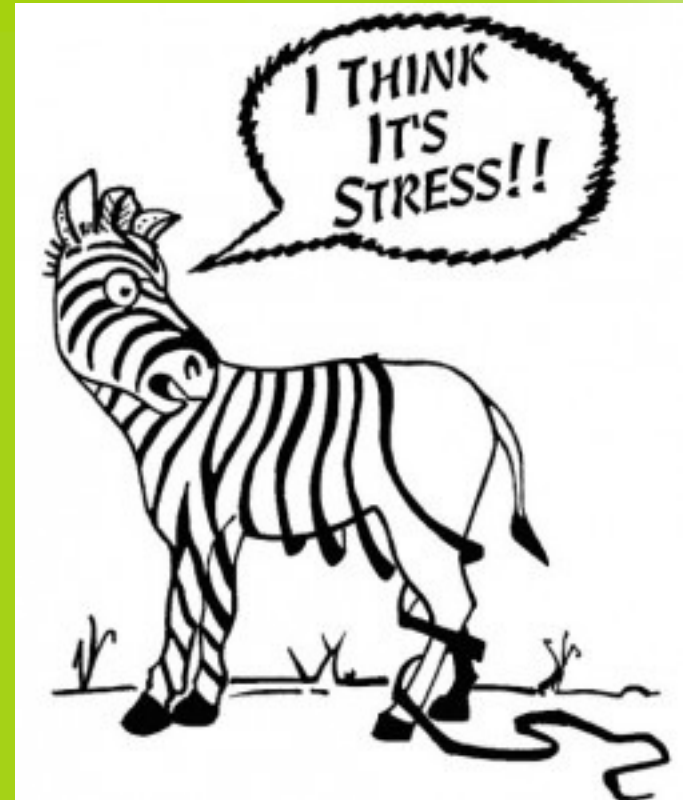
Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

STRESS

- Magnesium
- Vitamine C
- B-vitaminen



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen stress

Magnesium: een van de grootste tekorten in Nederland

verhoogde behoefte:

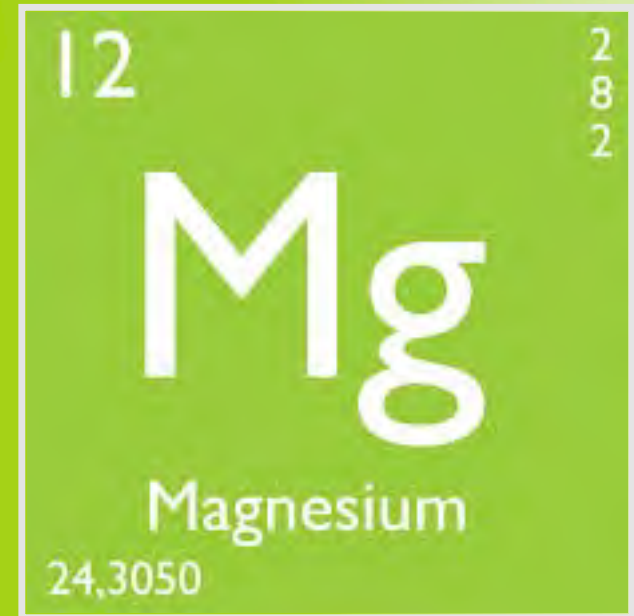
- bij stress
- zware lichamelijke arbeid
- zwangerschap en lactatie
- alcoholgebruik

Vitaminen & mineralen

stress

Magnesium:

- laat je spieren ontspannen
- goed voor de bloeddruk
- omzetting serotonine en melatonine
- verbetert de insulinerwerking
- nodig voor de energieproductie



Academie voor

Holistisch Coachen

Bronnen van magnesium

- **Rauwe cacao**
- **Amandelen (en andere noten)**
- **Broccoli**
- **Groene bladgroenten**
- **Pompoenpitten**
- **Zonnebloempitten**
- **Avocado**



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g		1985	1996	1996 t.o.v. 1985	2002	2002 t.o.v. 1985
Broccoli	Calcium	103	33	- 68%	28	- 73%
	Foliumzuur	47	23	- 51%	18	- 62%
	Magnesium	26	22	- 15%	11	- 55%
Bonen	Calcium	56	34	- 39%	22	- 51%
	Foliumzuur	39	34	- 13%	30	- 23%
	Magnesium	26	22	- 15%	18	- 31%
	Vitamine B6	140	55	- 61%	32	- 77%
Aardappels	Calcium	14	4	- 71%	3	- 78%
	Magnesium	27	18	- 33%	14	- 48%
Wortels	Calcium	37	3	- 16%	28	- 24%
	Magnesium	21	9	- 57%	6	- 75%
Spinazie	Calcium	62	19	- 68%	15	- 76%
	Vitamine C	51	21	- 58%	18	- 65%
Appels	Vitamine C	5	1	- 80%	2	- 80%
Bananen	Calcium	8	7	- 13%	7	- 12%
	Foliumzuur	23	3	- 87%	5	- 79%
	Magnesium	31	27	- 13%	24	- 23%
	Vitamine B6	330	27	- 92%	18	- 95%
Aardbeien	Calcium	21	18	- 14%	12	- 43%
	Vitamine C	60	13	- 78%	8	- 87%
Oorzaak: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag, transport.						
Bron: 1985/1996/2002: farmaceutisch bedrijf Geigy, Levenmiddelen laboratorium						

Homework

HUISWERK

Maak een voedings-analyse en -advies voor jezelf

Hoofdstuk 5 – 6 voor volgende keer



Academie voor

Holistisch Coachen



WAT VOND JE ERVAN?

- Nog vragen?
- Wat vond je vooral goed/prettig?
- Suggesties voor de volgende keer?



Academie voor

Holistisch Coachen