

VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

lesdag 3





HET VOEDINGSADVIES

HOE IS HET GEGAAN?



Academie voor

Holistisch Coachen

Voedingsadviestabel

[file:///localhost/Users/millievanderheijden/Documents/Een Goed Leven/Inhoud/Toolbox/Voedingsadviestabel versie 3 .xls](file:///localhost/Users/millievanderheijden/Documents/Een%20Goed%20Leven/Inhoud/Toolbox/Voedingsadviestabel%20versie%203.xls)

	Vrouw	Man
Gewicht (kg)	60	0
Lengte (m)	1,7	0
Leeftijd	26	0
Palwaarde	2	0

vermenigvuldigingsfactor

1,375

0

1= niet tot weinig bewegen,

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 hoeveelheid 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
koolhydraten sporters lage intensiteit*	300	420
koolhydraten sporters matige tot hoge intensiteit*	420	720
koolhydraten sporters extreme intensiteit*	600	720
Koolhydraten obv 3-5 uur sport per week**	240	300
Koolhydraten obv 5-7 uur sport per week	300	360
Koolhydraten obv 1-2 uur sport per dag	360	420
Koolhydraten obv 2-4 uur sport per dag	420	480
Koolhydraten obv > 4 uur per dag	480	600
eiwit (10-25%) tussen de	49	122



Academie voor

Holistisch Coachen



YOUR WAY

MY WAY

WAT GAAN WE VANDAAG DOEN?

- Bloedsuikerspiegel
- Glycemische index
- Verschillende type honger
- Snacken & snaaien



Academie voor

Holistisch Coachen

WEET JE NOG?



Academie voor

Holistisch Coachen

Blue Zones



BMI

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



Academie voor

Holistisch Coachen

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

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

MIDDELOMVANG





3 - 4%

6 - 7%

10 - 12%



10-12%

15-17%

20-22%



15%

20%

25%



25%

30%

35%



30%

35%

40%



40%

45%

50%

KOOLHYDRATEN



EIWITTEN



Academie voor

Holistisch Coachen

VETTEN



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.
- **Omega 9:** olijfolie, avocado, noten.
- 2x keer per week vis
- Waarvan 1x vette vis
- Geen vis: visolie-capsules



VEZELS

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

Vrouwen: **30 gram** per dag

Mannen **40 gram** per dag



WATER



Academie voor

Holistisch Coachen

WATER, HET GOEDKOOPESTE MEDICIJN



- Je lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water
- Functies van water: o.a. warmteregulatie, bloedcirculatie, stofwisselingsprocessen, opname van voedingsstoffen, afvoeren van afvalstoffen, nierfunctie, spijsverteringsprocessen, bescherming van hersenen, ogen, ruggenmerg, verzadiging.



Academie voor

Holistisch Coachen

VOCHTVERLIES

- Vochtverlies via longen, urine, huid en ontlasting.
- Gemiddeld 2 – 2,8 liter per dag. Advies: dagelijks 1,5 - 2 vocht als water of kruidenthee.
- Factoren die van invloed zijn op je vochtverlies: leeftijd, omgevingstemperatuur, inspanning, type voedsel, ziekte etc.
- 2% vochttekort > dorst + 20% prestatieverlies.
- 4% vochtverlies > hoofdpijn, misselijk, braken, diarree.

MICRO-NUTRIENTEN

- VITAMINEN
- MINERALEN



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen

Een aantal feiten

- 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

VITAMINEN

- **IN WATER OPLOSBAAR: B en C**
 - Ongeveer 3 dagen in lichaam
 - Te veel via urine uitgescheiden
- **IN VET OPLOSBAAR: A, D, E, F & 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
- Essentiële mineralen:
 - Calcium
 - Magnesium
 - Fosfor
 - Natrium
 - Chloor
 - Kalium
 - Ijzer
 - Jodium
 - Mangaan
 - Zink
- Essentiële sporenelementen:
 - Koper
 - Selenium
 - chroom



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

For
PEP and VIGOR-



VITAMIN DONUTS



Each Donut Fortified with a minimum of 25 units of Vitamin B1

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 B5
- vitamine B6
- vitamine C
- vitamine D
- koper
- Selenium
- Een gezond gewicht!



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitaminen & mineralen weerstand

- **vitamine A:** bètacaroteen: wortels, zoete bataten, rode en gele paprika, pompoen + retinol: eigeel, vette vis, lever, volle melkproducten. **Kan je te veel van opslaan bij suppletie.**
- **vit. B5:** in bijna alle ongeraffineerde voedingsmiddelen
- **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. **Kan je ook te veel van krijgen bij suppletie.**
- **vit. C:** citrusvruchten, bessen, broccoli
- **vit. D:** zon! beetje in vette vis, roomboter, eieren
- **koper:** rauwe cacao, bessen, pruimen, noten, vis
- **selenium:** paranoten



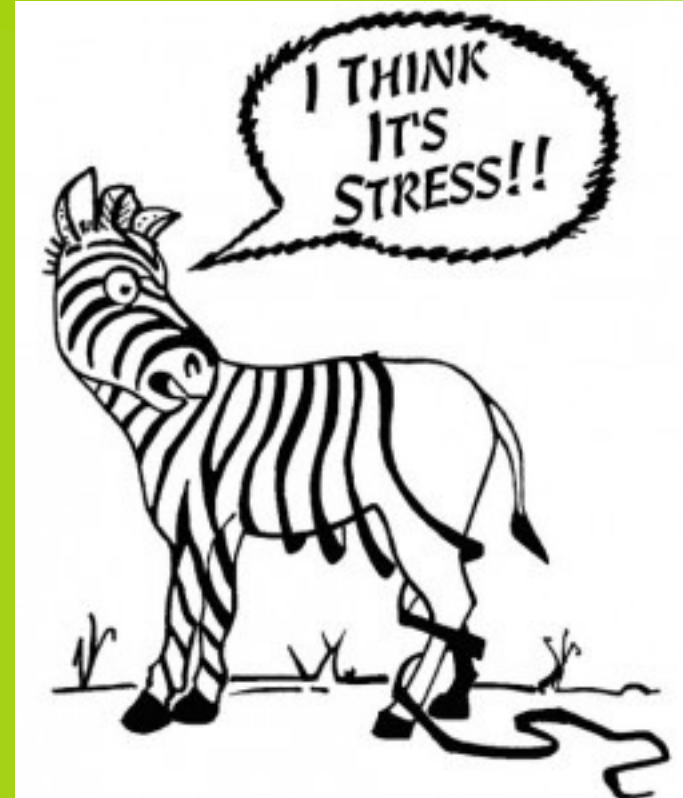
Academie voor

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:

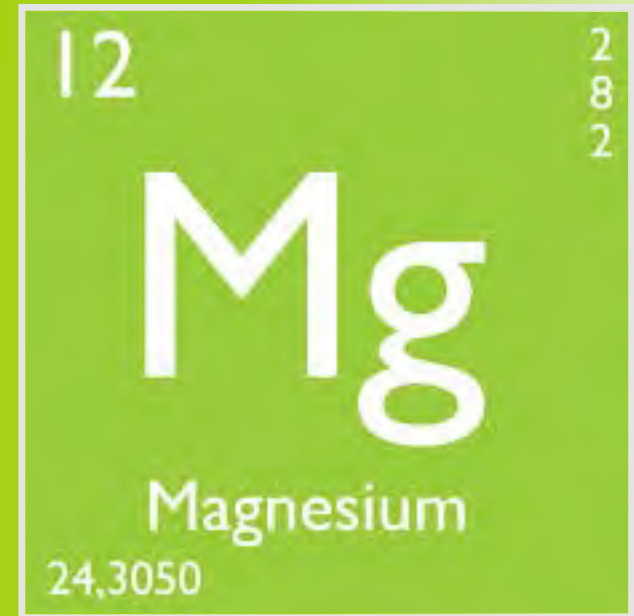
- bij stress
- zware lichamelijke arbeid
- zwangerschap en lactatie
- alcoholgebruik

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

VITAMINE D

- Bijna alle NL een tekort aan:
- World Health Organisation (WHO) en de Gezondheidsraad adviseren de volgende groepen om extra Vit D te nemen:
 - Kinderen van 0 tot 3 jaar
 - Vrouwen vanaf 50 en mannen vanaf 70 jaar
 - Vrouwen en mannen die onvoldoende buiten komen en een getinte huidskleur hebben
 - Gesluisde vrouwen
 - Zwangere vrouwen



Academie voor

Holistisch Coachen

Vitamines & Mineralen

ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid & ODH (optimale dagelijkse hoeveelheid)

Vitamine	Zit onder andere in	ADH	ODH
A (Retinol)		800 µg (microgram)	ODH 2500 µg
B1 (Thiamine)		1,1 mg (milligram)	35 mg
B2		1,5 mg mannen 1,1 mg vrouwen	35 mg
B3		17 mg mannen 11 mg vrouwen	20-85 mg
B6		1,5 mg	75 mg
B11 (Foliumzuur)		300 µg zwangere vrouw 400-500 µg	800 µg
B12		2,8 µg	25 µg
Vit C (Ascorbinezuur)		60 mg	300-3000 mg
Vit D		2,5- µg, ouder dan 50 jaar 5-10 µg	25 µg, minimaal 50 µg in de winter
Vit E		11,8-13 mg	100-300 mg

Mineralen	Zit onder andere in	ADH	ODH
Calcium		800-1000 mg	1000 mg
Chroom		Geen	125 µg
Jodium		150 µg	100-300 µg
Kalium		Geen	2000 mg
Ijzer		11 mg voor mannen en 15 mg voor vrouwen	20 mg
Magnesium		250-3000 mg voor vrouwen en 300-350 mg voor mannen	500 mg
Selenium		50-150 µg	100 µg
Zink		10-15 mg	20 mg
Natrium (1 gr keukenzout = 0,4 gr natrium)		Max 2,4 gr (= 6 gr keukenzout)	1,5 gr

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						



BLOEDSUIKERSPIEGEL

- Koolhydraten: bewegen, denken, temperatuurregulatie
- Hoe werkt het? Koolhydraten, glucose, insuline, alvleesklier, glycogeen, ...
- Tussen 4 – 7 mmol/liter
- Ideaal rond 6 mmol/liter

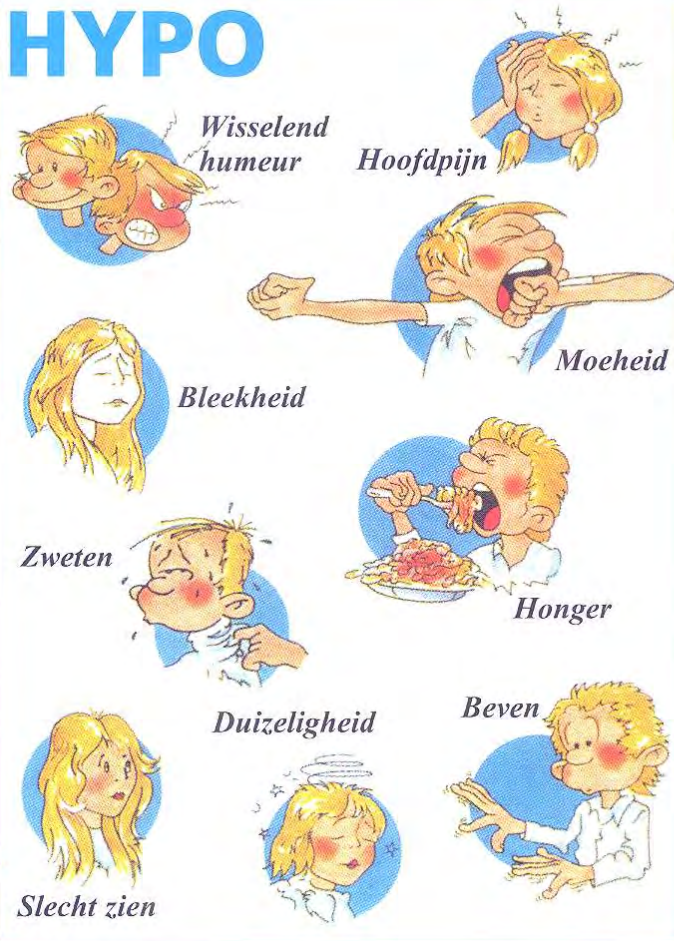


Academie voor

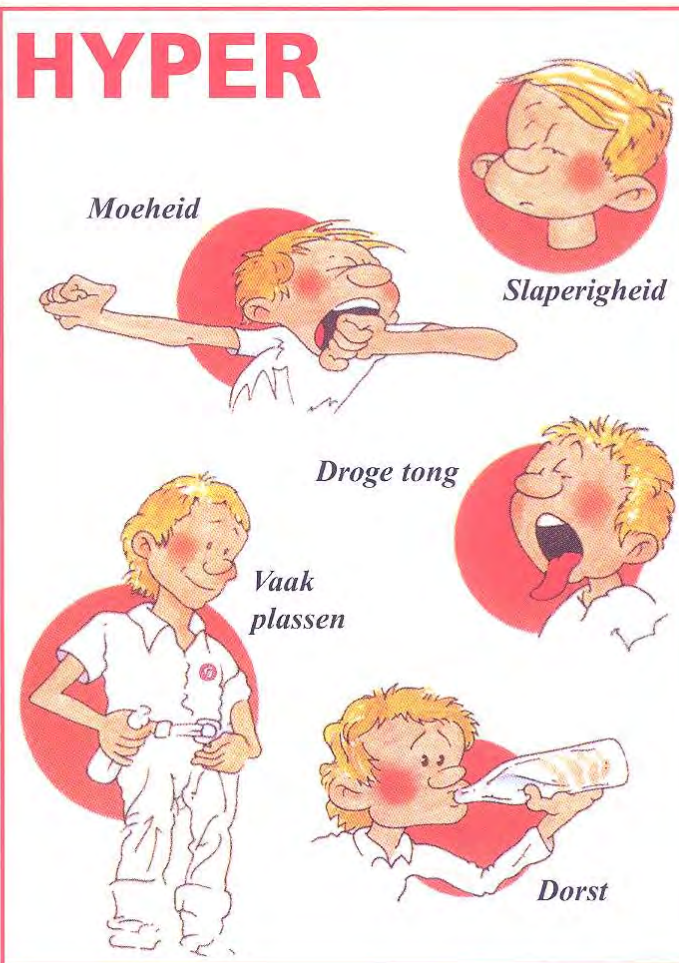
Holistisch Coachen

BLOEDSUIKERSPIEGEL

HYPO



HYPER



Tekort aan suiker
in je bloed

Teveel aan
suiker in je bloed



Academie voor

Holistisch Coachen

Bloedsuikerspiegel

Wat niet?

- Stress
- Snelle suikers
- Cafeïne
- Roken
- Transvetten



Academie voor

Holistisch Coachen

Bloedsuikerspiegel

Wat wel?

- Voldoende vitamine D
- Trage koolhydraten
- vezels
- Vetten
- Eiwitten
- Chroom: kaneel & cacao
- Gember

- & BEWEGEN!

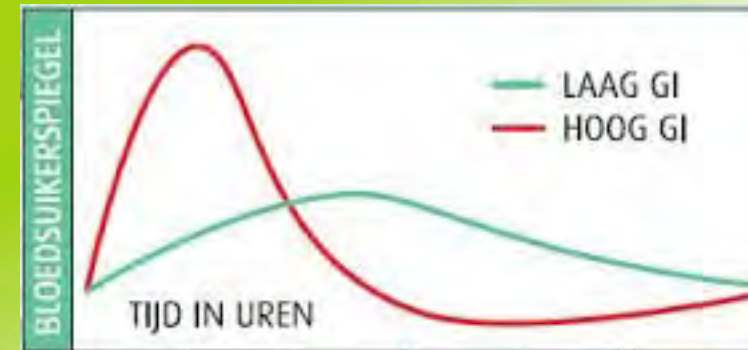


Academie voor

Holistisch Coachen

Glycemische Index (GI)

- Mate van stijging bloedsuikerspiegel
- Bijvoorbeeld: hoge GI (>70): witte rijst, cornflakes, aardappelpuree, rozijnen, rijstwafel
- Gemiddelde GI (56 -69): honing, volkorenpasta, banaan, zilvervliesrijst, grof volkorenbrood, chips
- Lage GI (0 – 55): linzen, appel, yoghurt, groenten, melk, brood met zaden en pitten



Glycemische Index hangt van veel factoren af:

- Snelheid van eten
- Hoogte bloedsuikerspiegel voor het eten
- Hoeveelheid vet in de voeding
- Bereidingswijze
- Persoonlijke omstandigheden
- Bewerking van het product
- Samenstelling van het zetmeel
- Zuurgraad van een product

Glycemische Lading of Last

- GI alleen zegt eigenlijk niet zoveel
- Hoeveel eet je ervan?
- **GL:** zowel rekening gehouden met de hoeveelheid koolhydraten in een product als hoeveel iemand van een product eet
- Volkorenbrood hoge GI, maar lage GL



Academie voor

Holistisch Coachen

Schuilnamen suiker

Sucrose Sacharose Fruitsuiker Fructose Fructosestroop
Druivensuiker Dextrose Glucose Glucosestroop
Glucose-fructosestroop Melksuiker Lactose Galactose
Moutsuiker Maltose
Maltodextrine Basterdsuiker Kristalsuiker Rietsuiker
Bietsuiker Demerara Honing Nectar Palmsuiker
Kokosbloemsuiker Kokosbloesemsuiker Ahornsiroop
Esdoornsiroop Maple Syrup Melasse Barbados suiker
Agavesiroop Agavenectar Parelsuiker Maïssuiker
Maisstroop Rijtsuiker Rijststroop Caramel (verhitte
suiker) Geleisuiker Vanillesuiker Dadelstroop
Tarwestroop Kandij



Zoet alternatieven



OEFENEN, OEFENEN, OEFENEN



- Groepjes van 2
- Analyseer elkaars Voedingsdagboek en Voedingsadviestabel
- Bespreek met elkaar wat je wilt bereiken en hoe je dat kan realiseren.
- Wat valt je op?
- Coach/geef advies aan elkaar op de eerste dingen die opvallen en het doel dat iemand wil bereiken
- 15 minuten per persoon

Waarom eet je wat je eet?



CELHONGER

- = BUIKHONGER
- Drang naar energie, bouw- en hulpstoffen
- Voedzaam eten= eten dat je herkent als eten. Hoe herkenbaarder, hoe voedzamer
- Geeft fysieke verzadiging
- Stop je met eten



NOT EVIL,
JUST HUNGRY

SMAAKHONGER

- = HOOFDHONGER
- Specifieke smaak
- Komt onregelmatig
- Je weet precies wat je wilt.
- Kan een gekke, rare smaak zijn
- Smaak wordt snel minder als je eet
- Geeft oprecht plezier
- Mag tijd en moeite kosten
- Geeft smaakverzadiging
- Stop je vanzelf mee



GEWOONTE / ONRUST HONGER

- = EMOTIEHONGER
- Vaak in dezelfde situatie of op zelfde tijdstip
- Je wilt 'iets' en gaat kijken in je kast vertrouwde smaak, bijv. chocola of chips
- Je blijft hol gevoel houden
- Heeft iets onprettigs
- Moet snel en gemakkelijk
- Geeft geen tot weinig verzadiging
- Stoppen is lastig



WAT MOET JE KENNEN / KUNNEN?

- Voedzaam eten leren herkennen
- Signalen verzadiging herkennen; met aandacht eten
- Het nut van voedzaam eten inzien
- Smaakhonger durven toelaten
- Cel-honger niet oplossen met snack / snaai
- Beschikbaarheid van voedzaam eten
- Eigen keuzes durven te maken (in gezelschap)
- Sociale en emotionele problemen niet oplossen met eten.
- Positieve en negatieve gebeurtenissen niet koppelen aan eten

DE WEEK VAN DE CHAOS



KEUKEN-INRICHTING

1. Geen snacks op het aanrecht
2. Hou het opgeruimd
3. Niet te wit, maar ook niet te donker
4. Geen hangplek
5. Slimme (koel)kastindeling
6. Klein(er) servies



SERVEER KLEINE PORTIES OP GROTE TAFELS

- Verband tussen de grootte van een eettafel en hoeveel we eten
- Eet aan een grote tafel
- Serveer kleine porties



Homework

HUISWERK

Snackdagboek invullen

Dieet uitwerken ; 5 minuten

Hoofdstuk 7 t/m 10 lezen

Maak je eigen voedingsplan + MEENEMEN &
PRESENTEREN

Voedingsdagboek meenemen uitdraaien



Academie voor

Holistisch Coachen

PERSOONLIJK VOEDINGSPLAN

Intake en persoonlijk doel

Voedingsanalyse

Plan van aanpak

Gebruikte werkvormen / interventies / tools

Behaalde resultaten

Reflectie

De zeven V's:

- Vaststellen (meten)
- Voldoende energie en bouwstoffen
- Verhouding K, E, V
- Vitamines en mineralen
- Vocht
- vezels
- Visie



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