

VOEDING, LEEFSTIJL & GEDRAG

lesdag 7





VRAGENUURTJE



HOE GAAT HET MET JE PROEFCLIENTEN?





WEET JE NOG?



Academie voor

Holistisch Coachen

TE VEEL OF TE WEINIG K, E & V

VOEDINGSSTOF	TE VEEL	TE WEINIG
KOOLHYDRATEN		
EIWITTEN		
VETTEN		

24H RECALL

- Wat heb je de laatste 24 uur gegeten?
- Snelle inventarisatie van iemand eetpatroon





EET- EN HONGER-GRAFIEK

Voor een vitaal & gelukkig leven



Academie voor

Holistisch Coachen

VOORWAARDEN VOOR SUCCESVOL VERANDEREN

Voorwaarde 1: Echt willen

Ben je bereid te doen wat nodig is

- > hulpvraag helder
- > acties SMART maken

Voorwaarde 2: Jezelf prioriteit geven

- > welke acties zijn daarvoor nodig? SMART maken

Voorwaarde 3: Vertrouwen dat je het kunt

- > vraag naar hoeveel vertrouwen ze hebben
- > haalbare doelen stellen
- > vier successen
- > stok achter de deur



Academie voor

Holistisch Coachen

AMBIVALENTIEMODEL (MI)



WAT GAAN WE DOEN VANDAAG?

1. Valkuilen bij afvallen
2. Hormonen
3. Feiten & Fabels
4. Reden van eten



Academie voor

Holistisch Coachen

VALKUILEN BIJ AFVALLEN

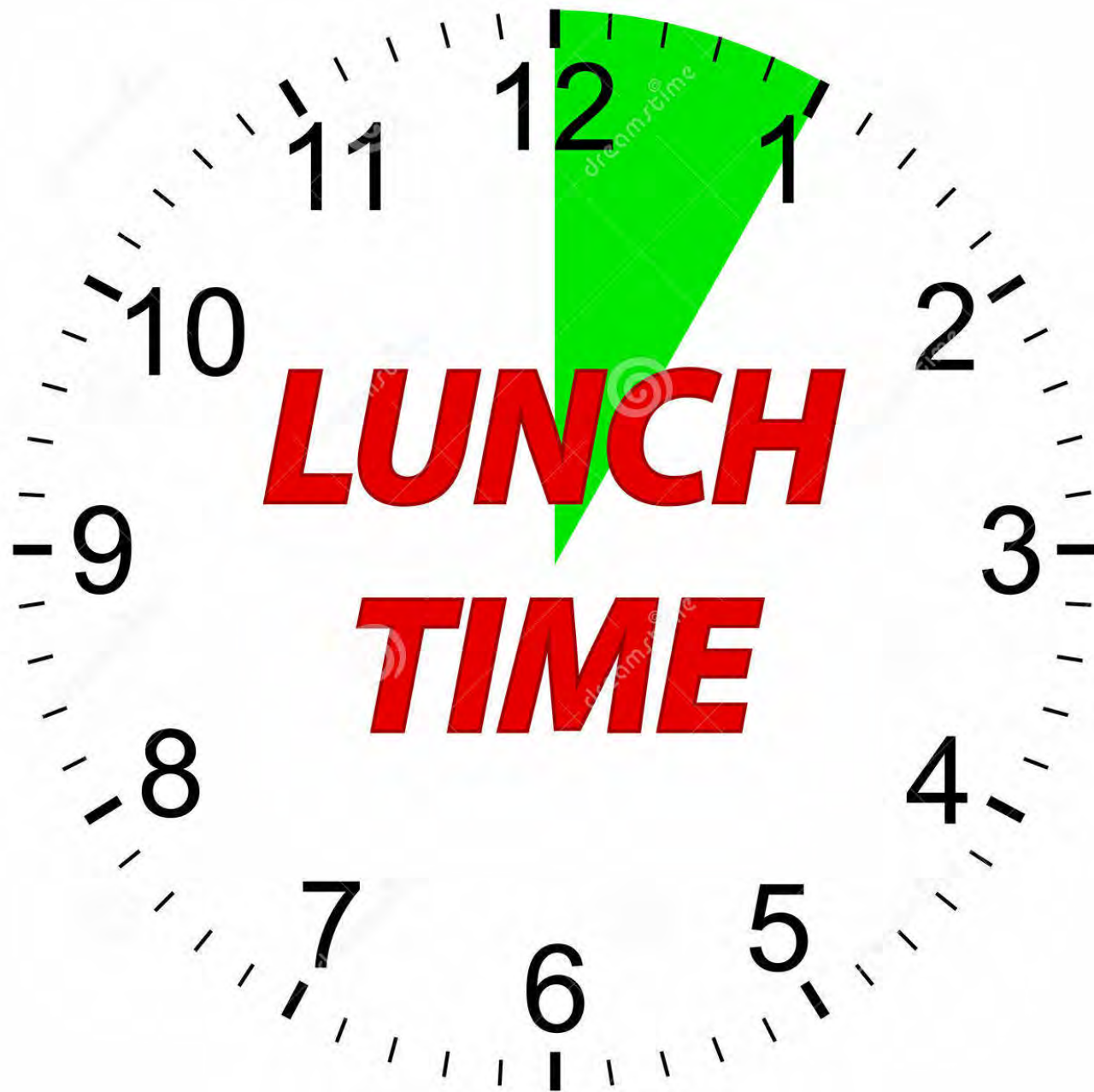
“Wanneer ik honger heb en ik eet niet, voel ik me sterk en gedisciplineerd. Nu moet mijn lichaam wel vet afbreken”

“Wanneer ik wil afvallen mag ik niet snoepen, snacken en overeten”

“Ik begin maandag met afslanken”

“De weegschaal vertelt mij precies hoe goed of slecht het gaat”

“Wanneer ik maar druk en actief ben, dan val ik vanzelf snel af”



HORMONEN

LENTE

**DE OERKNAL
VAN HORMONEN**

Loesje

loesje@loesje.nl

www.loesje.nl

HORMONEN

=BOODSCHAPPERSTOF

Complex communicatiesysteem in ons lichaam

Honderden verschillende hormonen

Kleine hoeveelheden stoffjes afgegeven aan het bloed

Aangepast aan behoefte van het moment

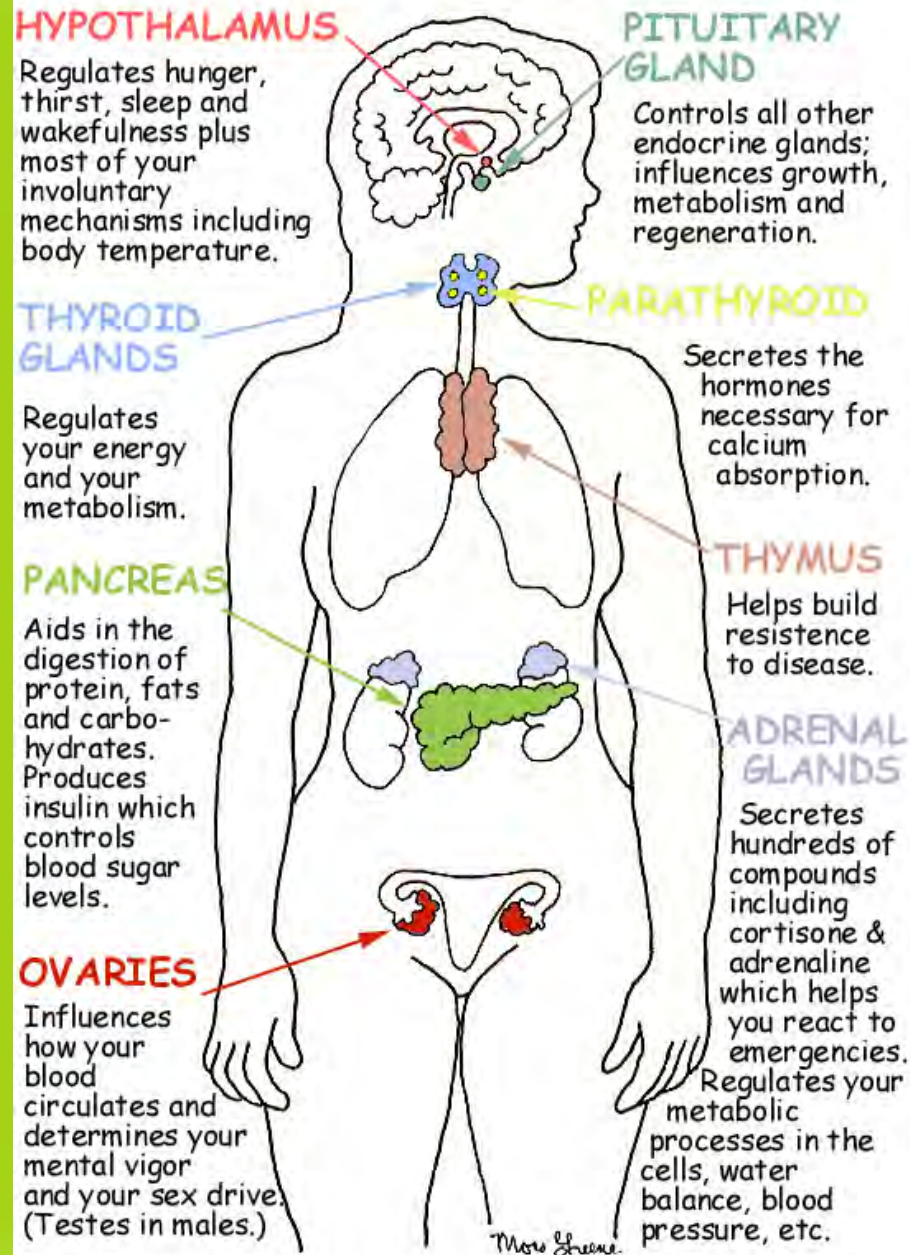
Langzamer dan zenuwstelsel

Veranderingen in hormoonhuishouding -> zowel lichamelijke als geestelijke veranderingen

Werkelijkheid een stuk ingewikkelder dan theoretische modellen

Weten er eigenlijk nog veel te weinig van om daarop te focussen in het kader van voeding.

THE ENDOCRINE SYSTEM



METABOLISM - The conversion of nutrients into energy and building materials to meet your body's needs.

INSULINE

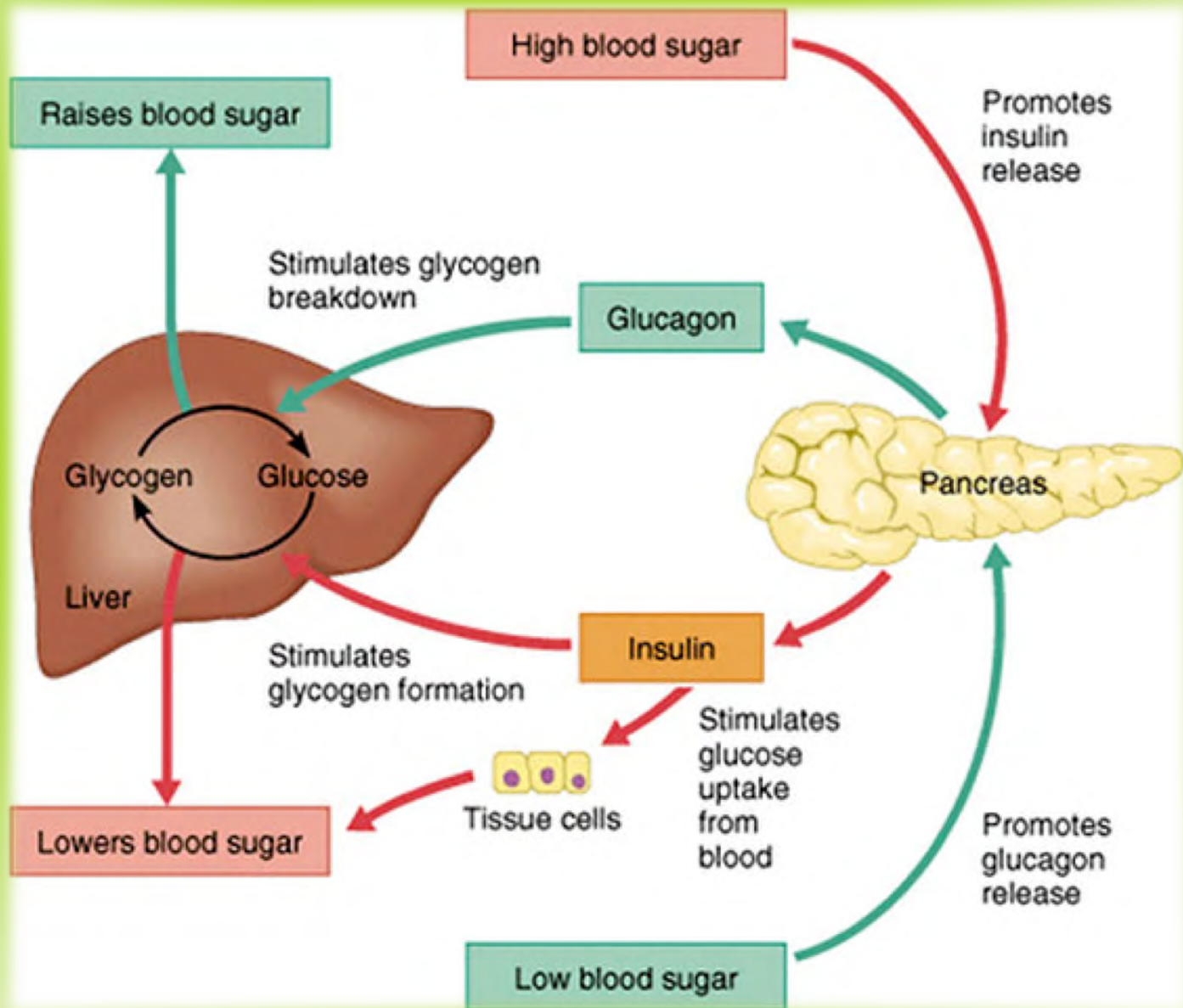
- Zorgt voor opname glucose
- Door alvleesklier geproduceerd
- De sleutel om suiker uit je bloed te halen en je cellen in te transporteren
- Zorgt ervoor dat bloedsuikerpiek daalt
- Stimuleert glycogeenopbouw in spieren
- Te weinig slapen zorgt voor insulineresistentie

Bij vervetting kan insuline zich niet hechten -> insulineresistentie

GLUCAGON

- Tegenhanger insuline
- Door alvleesklier geproduceerd
- Zorgt voor glycogenolyse: lever breekt glycogeen af tot glucose en geeft dat af aan het bloed
- Geactiveerd door lage bloedsuikerspiegel

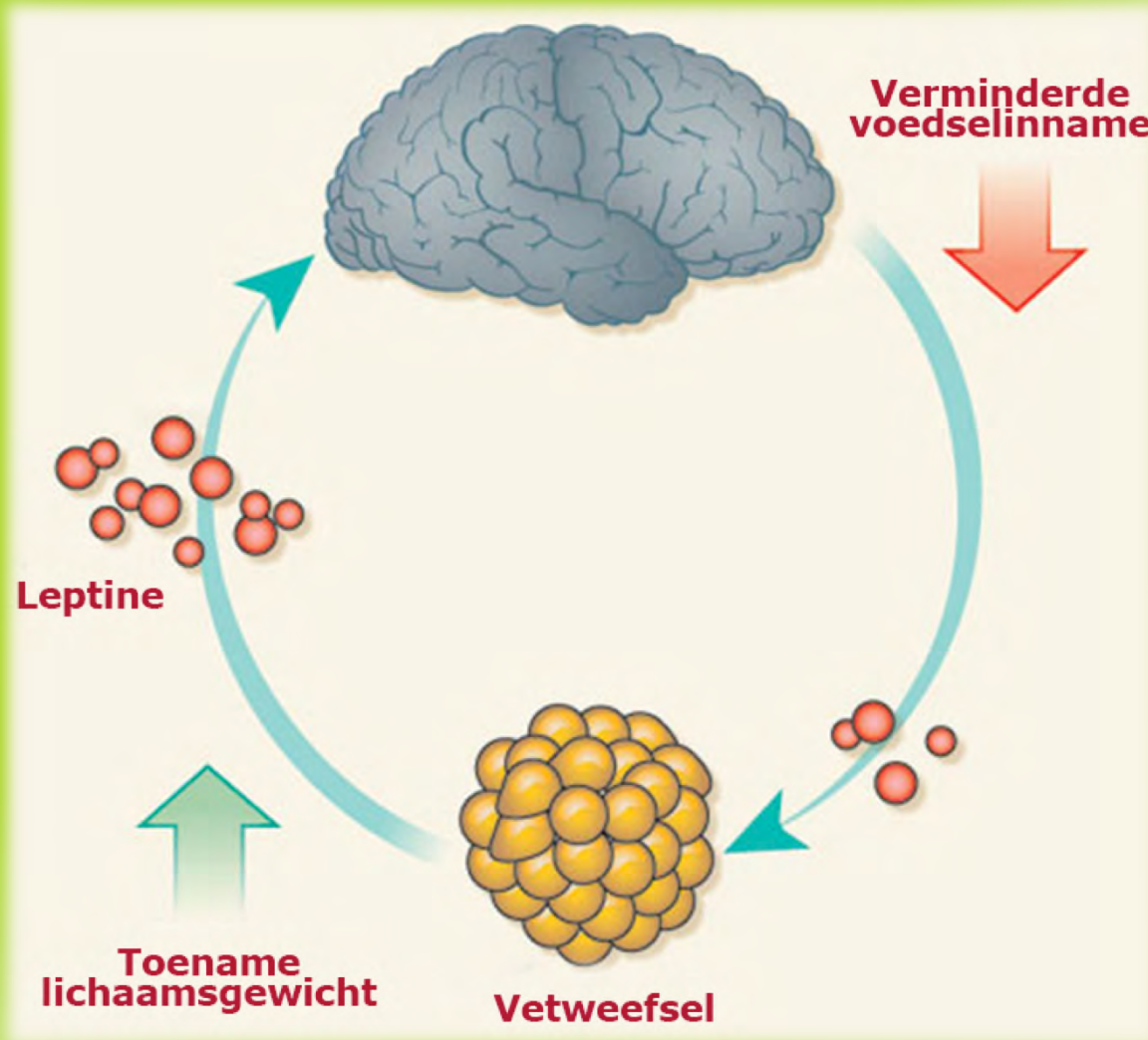
INSULINE & GLUCAGON



LEPTINE

- = VERZADIGINGSHORMOON
- Wordt geproduceerd door de vetcellen
- Geeft informatie over de vetvoorraad
- Hoe meer vet -> hoe meer leptine er wordt afgegeven aan de hypothalamus
- Je lichaam weet dan dat er voldoende energie is.
- Ook hier geldt wanneer de receptoren voor leptine bezet zijn door ontstekingsstoffen (IL-6 en TNF), dan kan leptine niet goed aanhechten -> verhoogde leptinewaardes in het bloed -> voorspeller metaboolsyndroom
- Dus bij vervetting werkt verzadigingshormoon ook niet meer goed -> zorgt voor nog meer eten!

LEPTINE



LEPTINE



GHRELIN

- = HONGERHORMOON
- Lege maag -> Ghreline omhoog
- Volle maag -> Ghreline stopt
- Wisselt per persoon
- Door weinig slaap, maakt je lichaam meer ghreline aan
- Maar pas op! Daling ghreline-niveau kan ook door perceptie



GHRELIN

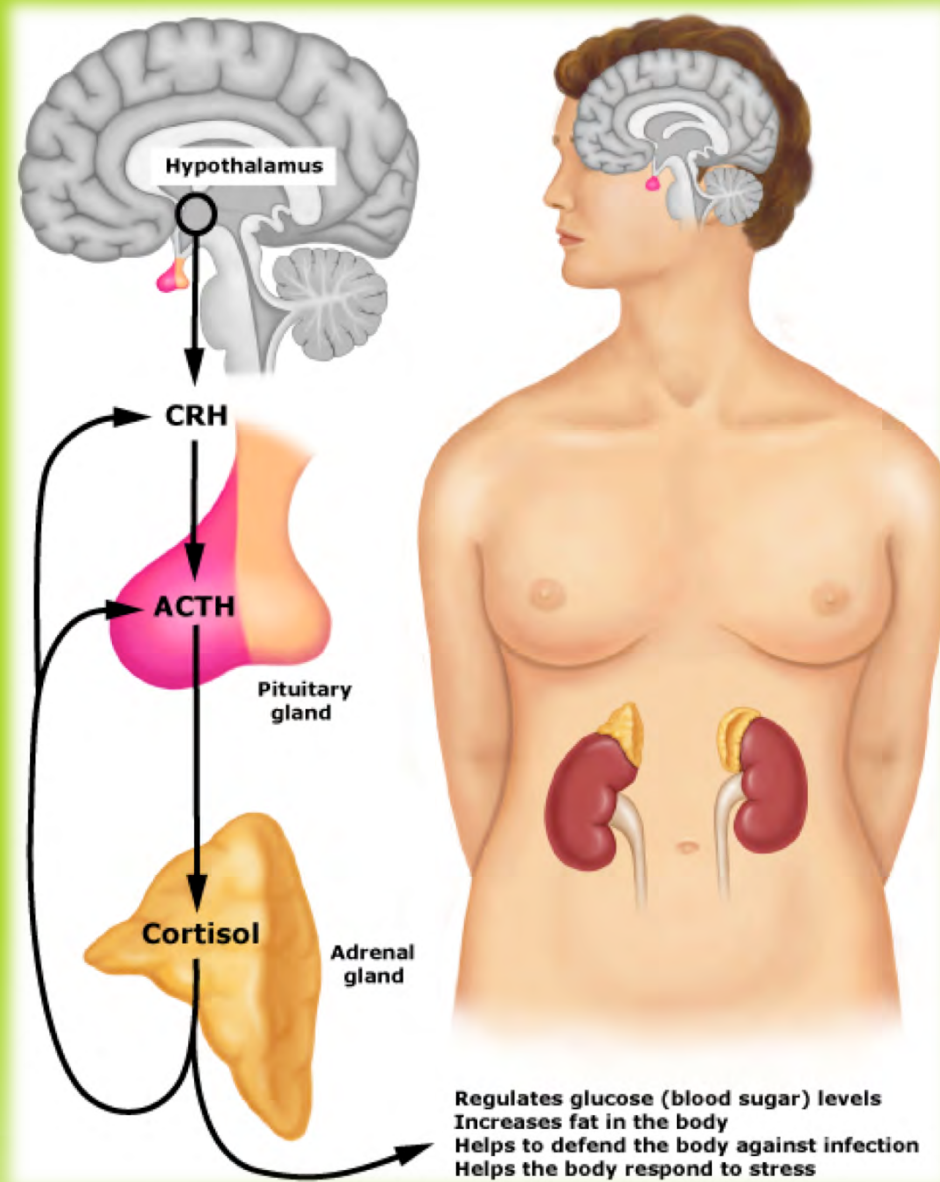




CORTISOL

- = STRESSHORMOON
- Geproduceerd in de bijnierschors
- Met name bij fysieke stress
- In mindere mate ook bij mentale stress
- Ook bij slaaptekort en verwonding verhoogde cortisolwaarden
- Speelt een rol bij energiestoffen vrijmaken en afweer
- Breekt eiwit/spierweefsel af -> aminozuren vrij -> energie van maken (glucose) -> verhoging bloedsuikergehalte.
- Ontstekingsremmend
- Verhoogt trek in suiker -> verhoogt aanmaak cortisol -> cirkel
- Circadiaans ritme: niet elk moment gelijk.
- Normale situatie; 's ochtend (8 uur) het hoogst, 's avonds het laagst

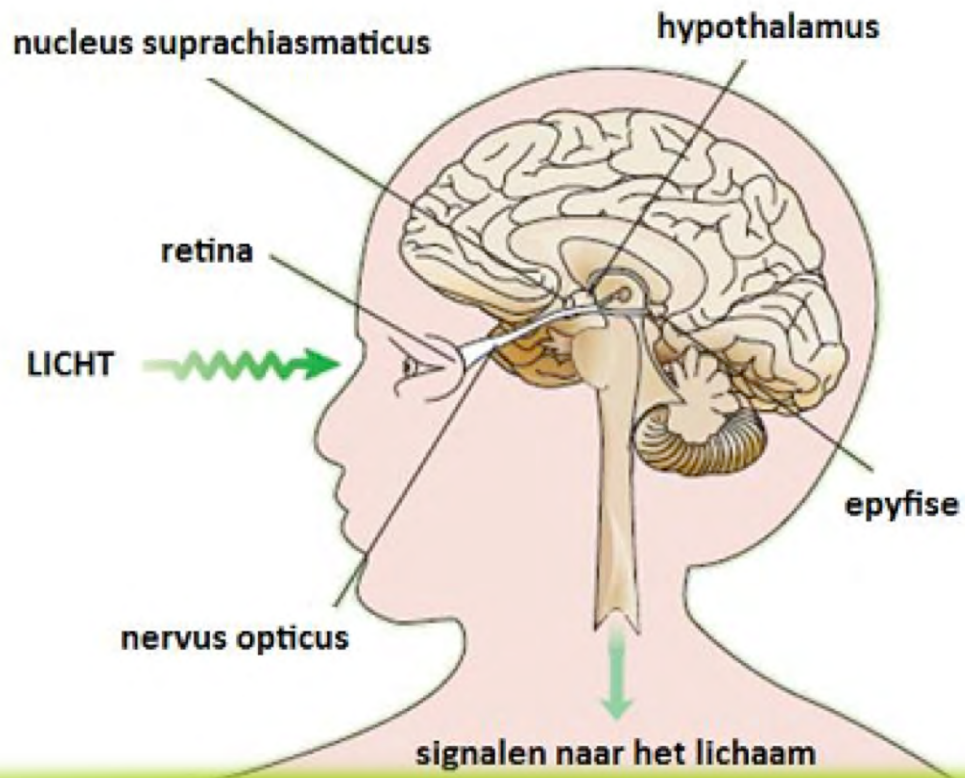
Cortisol

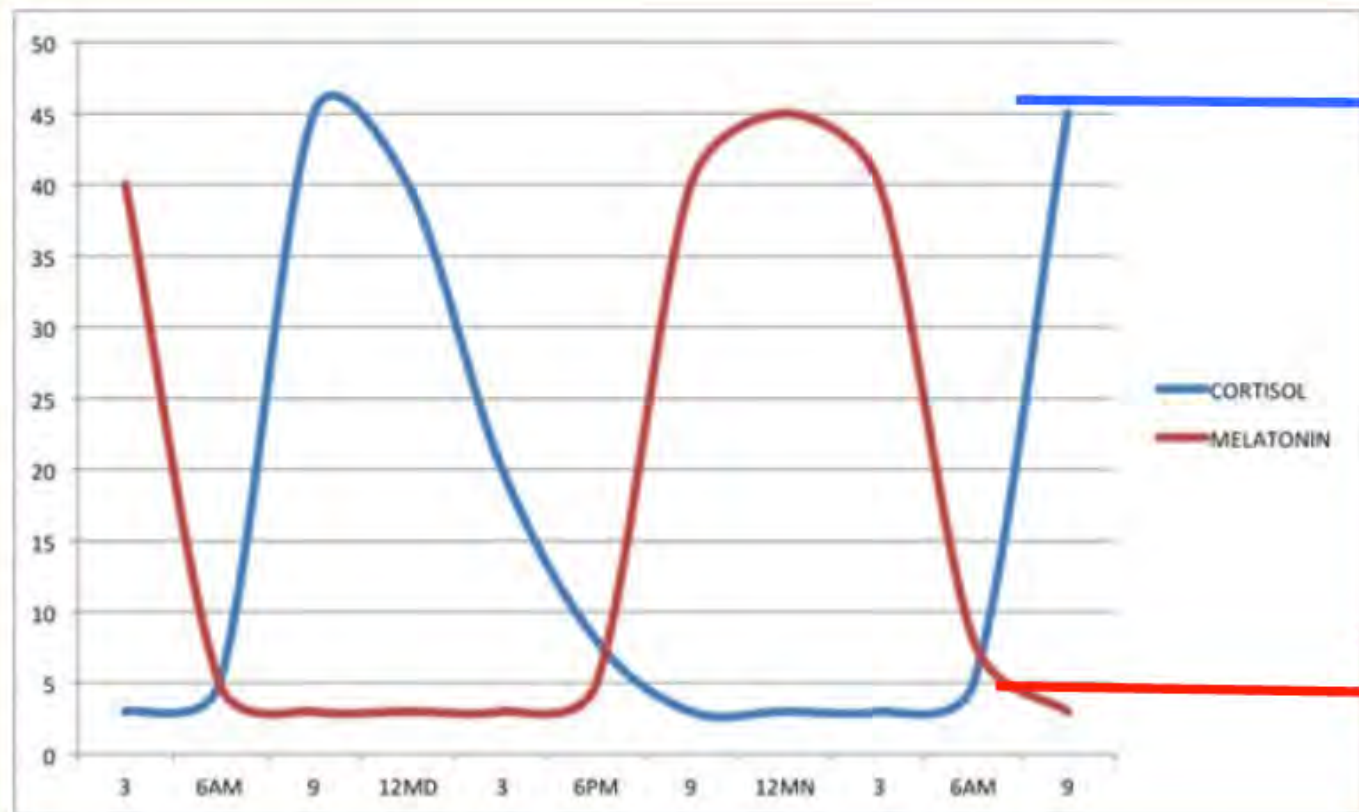


MELATONINE

- = SLAAPHORMOON
- Geproduceerd in de pijnappelklier (epifyse)
- Regelt dag / nacht-ritme
- Zorgt voor de celgroei
- Zorgt voor hormoonafgifte
- Bevordert de insuline-afgifte
- Antioxidant voor lichaamscellen
- Beschermst cellen tegen schadelijke Uv-straling
- Reguleert het immuunsysteem
- Aangemaakt wanneer het donker wordt
- Veel licht overdag stimuleert goede werking melatonine-huishouding

MELATONINE





Verhoogd cortisol
door te veel stress

Melatonine blijft
laag door verhoogd
cortisol

SEROTONINE

- = GELUKSHORMOON
- Aangemaakt in hersenen en darmen
- Invloed heeft op het geheugen, stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, seksuele activiteit, eetlust en verwerking pijnprikkels
- Invloed op melatonineproductie
- Tryptofaan voor nodig ; haver, bananen, gedroogde pruimen, melk, tonijn, kaas, brood, kip, pinda's, chocolade en sommige noten en zaden.
- Vitamine B3 en B6 en Magnesium van belang



*Een gezonde leefstijl is de basis
voor een goede hormoonbalans*





coffee break

Hormoonverstorende stoffen

BISFENOL-A (BPA)

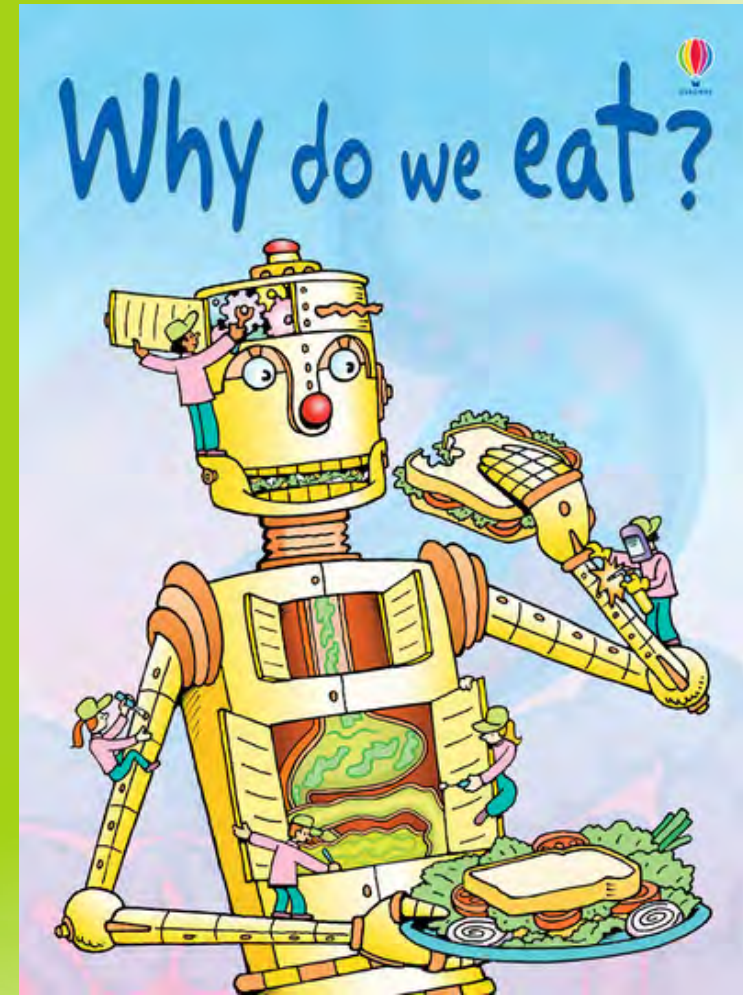
FTALATEN

- = Endocriene disrupter
- xeno-oestrogeen; lichaamsvreemd hormoon
- Veel gebruikt in plastics; cd's, drinkflessen, magnetronbakjes, bestek etc
- Binnenkant levensmiddelen-verpakkingen van blik en karton
- Vlamvertragende middelen, Oplosmiddel drukinkt en make-up
- Komt vrij door verwarming, contact met basische voedingsmiddelen en reinigingsmiddelen
- Sinds 2011 niet meer in babyflesjes.
- In Frankrijk, Zweden en Canada verboden



REDEN VAN ETEN-tabel

1. Combinatie van snack- en snaai, buik- / smaak- / onrusthonger en 24h recall
2. Inzichtverschaffing
3. Coachmiddel
4. Beste als huiswerktool voor cliënt



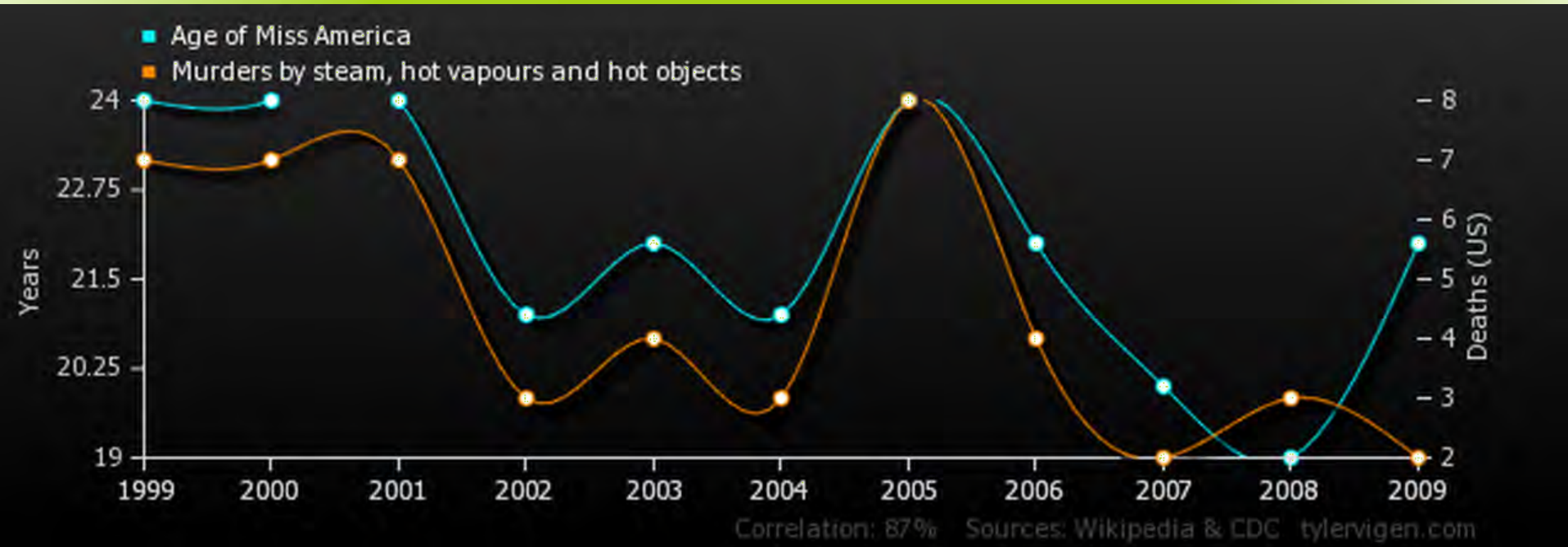
REDEN VAN ETEN-tabel

TIJDSTIP	BUIK/CEL- SMAAK- ONRUST/ GEWOONTE- HONGER (B/S/O)	HOEVEEL HONGER HAD JE	GEGETEN J/N	WAT GEGETEN (ONGEVEER)	VOEDZAAM OF SNACK	WAAR	MET WIE	HOE VOELDE JE JE

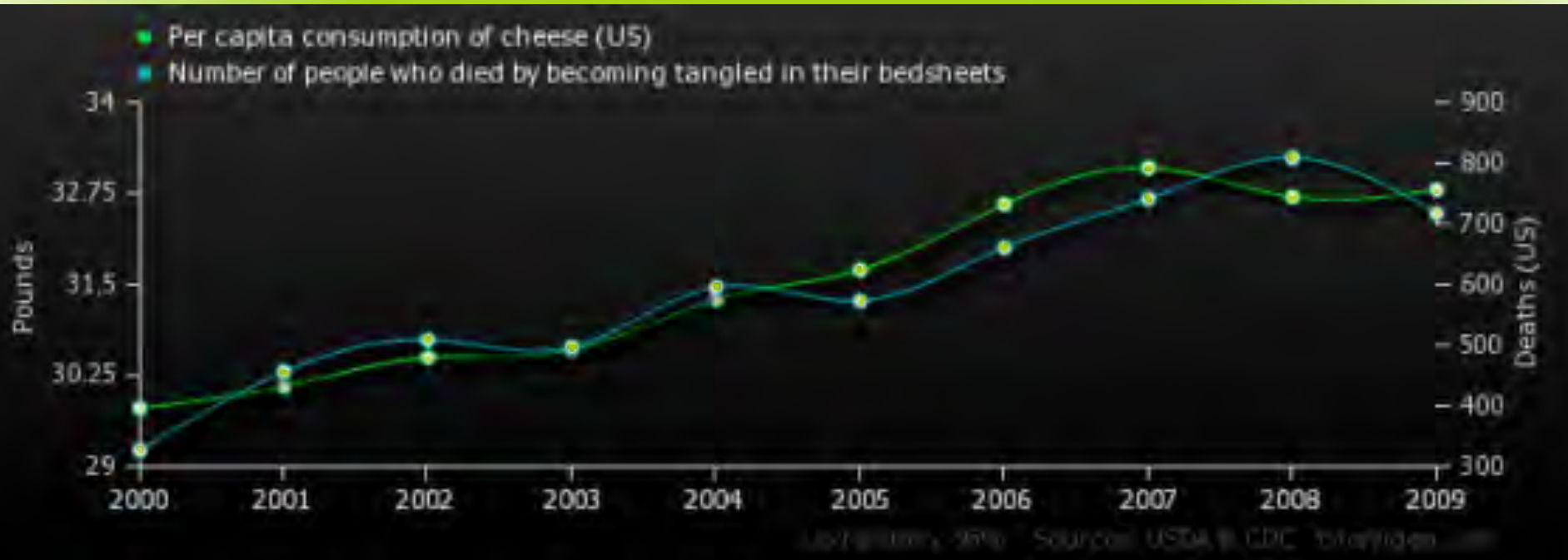
Verschil correlatie en causaal verband



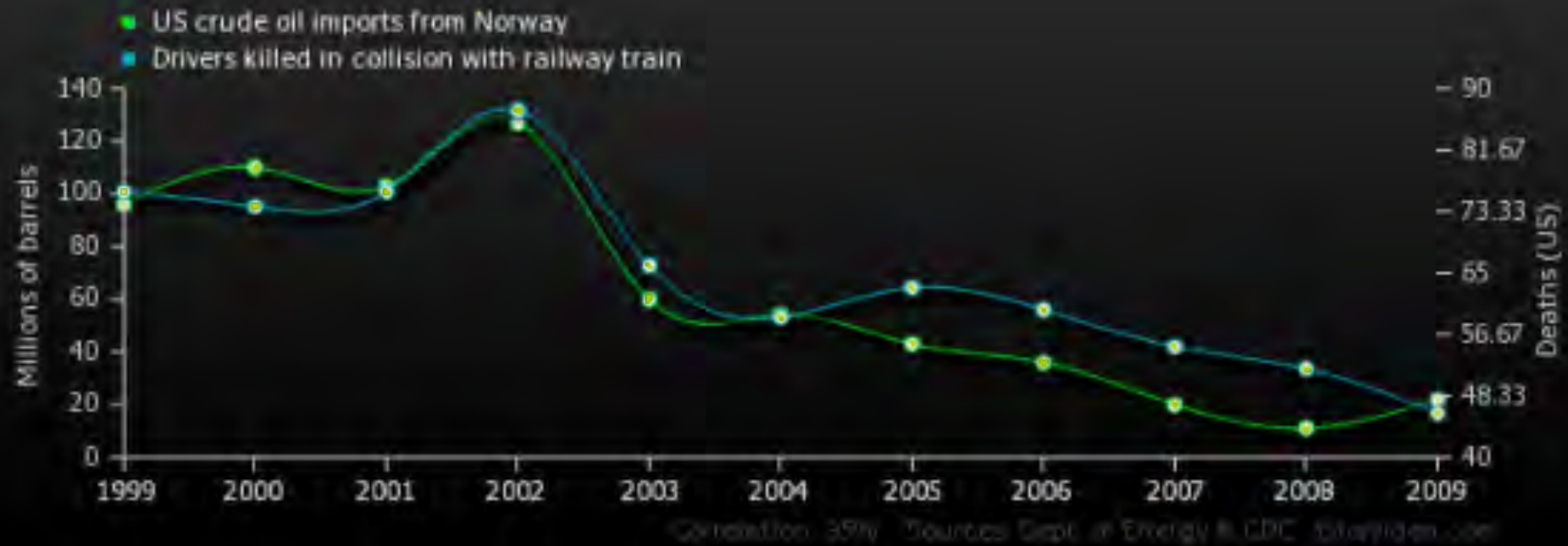
Verschil correlatie en causaal verband



Verschil correlatie en causaal verband



Verschil correlatie en causaal verband



FEIT OF FABEL

1. Suiker is verslavend
2. Zuivel beschermt je tegen botontkalking
3. Koffie leidt tot vochtverlies
4. Elke dag een kwartier in de zon en je maakt voldoende vitamine D aan
5. Ik ben zwaar omdat ik zware botten heb.
6. Hoe donkerder het brood, hoe gezonder
7. Het lichaam slaat meer en sneller vet op als bewerkte suikers worden ingenomen
8. Van heet voedsel (met rode pepers) kan je sneller afvallen
9. Bananen hebben een stoppend effect
10. James Bond is een alcoholist
11. Je mag maar 1 – 3 eieren per week
12. Je wordt dik van te veel brood
13. Een broodje kroket is net zo slecht als een broodje kaas
14. Na 20.00 uur niet meer eten
15. Van vasten word je sterk

(Suiker)verslaving

1. **Vaker en in grotere hoeveelheden gebruiken dan het plan was.**
2. **Mislukte pogingen om te minderen of te stoppen.**
3. Veel tijd besteden aan het gebruik en het verkrijgen ervan.
4. **Sterk verlangen om te gebruiken.**
5. Door gebruik tekortschieten op het werk, school of thuis.
6. Blijven gebruiken ondanks dat het problemen meebrengt in het relationele vlak.
7. Door gebruik opgeven van hobby's, sociale activiteiten of werk.
8. Voortdurend gebruik, zelfs wanneer je daardoor in gevaar komt.
9. **Voortdurend gebruik ondanks weet hebben dat het gebruik lichamelijke of psychische problemen met zich mee brengt of verergert.**
10. Grotere hoeveelheden nodig hebben om het effect nog te voelen oftewel tolerantie.
11. Het optreden van onthoudingsverschijnselen, die verminderen door meer van de stof te gebruiken.

Huiswerk

- Hoofdstuk 16 lezen
- Alle lesstof nog eens doornemen
- Oefenen, oefenen, oefenen

WAT VOND JE ERVAN?

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



Academie voor

Holistisch Coachen