

Macro's nader bekeken

Je gaat het volgende leren

De Fuego visie op **macronutriënten**

Verdieping **verzadigde** en **onverzadigde** vetten

Welke **vetten** dus **goed** zijn om te eten

Je gaat het volgende leren

De Fuego visie op **macronutriënten**

Verdieping **verzadigde** en **onverzadigde** vetten

Welke **vetten** dus **goed** zijn om te eten

Macronutriënten

Verouderde theorie (!):

Koolhydraten	4 kcal/gram
Eiwitten	4 kcal/gram
Vetten	9 kcal/gram
Alcohol	7 kcal/gram

Macronutriënten

Fuego visie:

Wat vinden onze **genen** fijn?

Inzoomen op de **functies** van macronutriënten

Wat **doen** ze eigenlijk in het lichaam?

Wat vinden onze genen fijn?

	<i>Oertijd</i>	<i>Nu</i>
Koolhydraten	30 - 35%	55 - 65%
Eiwitten	30 - 35 %	10 - 15 %
Vetten	35 - 40 %	25 - 30 %

Koolhydraten

Oertijd:

**** Vooral uit groenten en fruit ****

**** Veel vezels = veel poep****

Voeding **darmflora**

Verzadiging en *stabiele* **bloedsuikerspiegel**

Makkelijke **stoelgang**

Ontgifting en **uitscheiding** cholesterol

Koolhydraten

Tegenwoordig:

Vooral uit: brood, crackers, muesli, etc.

Pasta, rijst, aardappelen

Wraps, peulvruchten

Zeer *snelle* **suikers** uit *bewerkte* **voeding**

Koolhydraten praktisch advies

Eet *minimaal* **2 maaltijden** per dag met **groenten**

Halveer de hoeveelheid **koolhydraten** op je bord zoals aardappelen/rijst/pasta/brood of laat deze groep weg

Vul aan met de *juiste* **eiwitten** en/of **vetten**

Berekenen hoeft niet, maar mocht je dit fijn vinden:

< 100 - 125 g koolhydraten per dag

Eiwitten

Bouwstof voor bijna *alles* in ons lichaam

Zoals spieren, huid, haren, nagels, enzymen, receptoren, neurotransmitters, etc.

Dierlijke eiwitten het *beste* bruikbaar

Aminozuren *bouwstenen* voor eiwitten

Essentiële aminozuren: *via* voeding

Niet-essentiële aminozuren: *kan* lichaam *zelf* maken



Eiwitten

In *alle* dierlijke producten:

Vlees, vis, kip, schaal- en schelpdieren, eieren
zuivel zoals melk, yoghurt, kwark, kaas*

In *sommige* plantaardige producten:

Soja*, peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten, linzen*,
noten / pitten / zaden

**Dit at de oermens niet. Toch gaat het in beperkte hoeveelheid vaak wel goed. Variatie is het sleutelwoord.*

Hoeveel eiwit heb ik nodig?

Indien je *dierlijke* producten eet heb je *meestal* **voldoende**

Vuistregel

Je lengte in cm → haal het cijfer 1 weg

Voorbeeld: 180 cm - het cijfer 1 weg = 80 g eiwit per dag nodig

Dit mag je middelen, de ene dag iets meer, andere dag iets minder

Meer eiwit is niet erg, structureel minder eiwit = aandachtspunt!

Dit is vele malen *belangrijker* dan kcal tellen!

ALS je al iets wilt tellen of bijhouden...

Ik **raad** het echt **af**, tenzij je zelf het *gevoel* hebt dat het erg helpend voor je is. Tel dan de hoeveelheid:

Groenten per dag → 500 g of meer

Koolhydraten per dag → < 100-125 g

Eiwitten per dag → je lengte - het cijfer 1

Kcal en vetten tellen = niet belangrijk

Vetten

Bouwstof voor hormonen

Bouwstof voor celwanden

Transport in vet oplosbare vitamines: A, D, E, K

Opbouw en **onderhoud** hersenen, ogen, zenuwstelsel

Immuunsysteem ontstekingen *beheersing*

Isolatie

Energie

Je gaat het volgende leren

De Fuego visie op **macronutriënten**

Verdieping **verzadigde** en **onverzadigde** vetten

Welke **vetten** dus **goed** zijn om te eten

Verdieping verzadigde en onverzadigde vetten

Verzadigde vetzuren

- *korte* keten vetzuren
- *middel* keten vetzuren
- *lange* keten vetzuren

Onverzadigde vetzuren

- omega 3
- omega 6
- omega 9

Transvetzuren

ontstaan in fabriek, deze zijn echt 'slecht'

Verzadigde vetzuren

- korte** keten vetzuren :-) → roomboter, ghee
- middel** keten vetzuren :-) → kokosolie
- lange** keten vetzuren :- (→ processed foods
vet vlees, daarom mager vlees voorkeur

Verzadigd vet = de 'V' van Verwarmbare vetten

Conclusie verzadigde vetzuren

Verzadigd vet is *niet* per definitie 'fout'

Lange keten **verzadigde vetzuren** wel mee oppassen

Korte- en midden keten vetzuren *geschikt* voor **bakken**

Transvetzuren zijn super *slecht*, komen in de natuur niet voor

'Verzadigd vet verhoogt toch mijn cholesterol'?

Onverzadigde vetzuren

Omega 3

Vette vis (haring, makreel, sardientjes, zalm)

lijnzaad(olie), walnoten, pompoenpit(olie)

Omega 6

Geraffineerde oliën zoals zonnebloem-, soja-, mais-,
saffloer-, teunisbloem-, katoenzaadolie,

vloeibare bak- en braadvetten, arachidonzuur

uit vlees, kip, zuivel, ei

Omega 9

Avocado, olijfolie

Onverzadigde vetzuren

Omzettingen

Lichaam maakt zelf

Omega 3

Alfa-linoleenzuur → EPA/DHA

Nee

Omega 6

Linolzuur → Arachidonzuur

Nee

Omega 9

Oliezuur

Ja

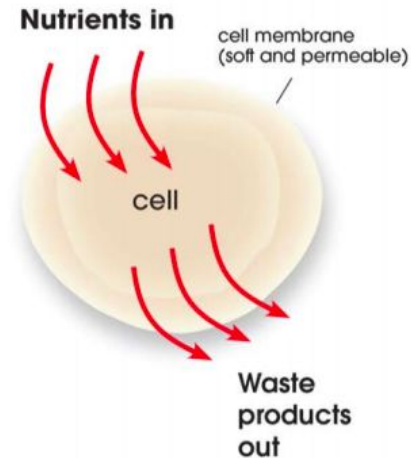
Onverzadigde vetzuren

Balans omega 3 en 6 belangrijk

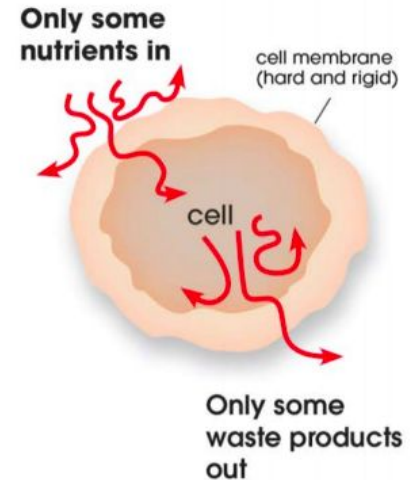
Goede **balans** = *flexibele* celmembranen

Gemakkelijk voedingsstoffen er in,
afvalstoffen er uit

HEALTHY CELL



UNHEALTHY CELL



Flexibiliteit op celniveau

Verhouding omega 3 en 6

Omega 3

Zet ontstekingen uit

Omega 6

Zet ontstekingen aan

Oertijd

1

1 tot 4

Nu

1

20 of meer

Hierdoor 'laaggradige ontstekingen' → verhoogde kans chronische ziekten

Conclusie onverzadigde vetzuren

Eet *meer* **vette vis**, liefst 2 x per week

Lukt dit niet? → Gebruik een visolie supplement

Zet *regelmatig* **lijnzaad(olie)** en walnoten op het menu

Lijnzaad heel kopen en zelf vermalen, daarna direct gebruiken voor consumptie

Gebruik zo min mogelijk bewerkte voeding

Gebruik **roomboter, ghee of kokosolie** om te *bakken* in plaats van

zonnebloemolie of andere geraffineerde oliën → het huis uit

Plantaardige EPA/DHA

Als je liever geen vis kunt/wilt eten...

Minder goed opneembaar door vele benodigde omzetting stappen

Zelf omega 3 olie maken: **verhouding** omega 3 : 6 → volgende dia

variant 1 is de **verhouding** omega 3 : 6 → **1 : 1**

variant 2 is de **verhouding** omega 3 : 6 → **1 : 2**

Ingrediënten

VARIANT 1

- bio Koolzaad olie 40%
- bio Lijnzaadolie 20%
- bio Hennepolie 20%
- bio Chia-, Inchi- of Perilla olie 20%
- eventueel een dessertlepel tarwekiemolie om de Omega 3 vetzuren te beschermen tegen oxidatie.

VARIANT 2 ZONDER CHIA- OF PERILLA

- Bio Koolzaad olie 30%
- Bio Hennepzaad olie 30%
- Bio Lijnzaad olie 30%
- Bio Extra vierge olijfolie 10%
- Tarwekiemolie mag, maar goede olijfolie bevat al redelijk veel vitamine E

Je gaat het volgende leren

De Fuego visie op **macronutriënten**

Verdieping **verzadigde** en **onverzadigde** vetten

Welke **vetten** dus **goed** zijn om te eten

Welke vetten zijn dus goed om te eten?

Olijfolie → salades

Roomboter, ghee, kokosolie → bakken

Avocado

Allerlei noten / pitten / zaden

Vette vis: haring, makreel, sardientjes, zalm

Varieer zo veel mogelijk!

Actie!

Opdracht: Check jouw vetten

Waar bak jij in? Moeten er dingen weggegooid en/of nieuw aangeschaft worden?

Wat kan jij doen om je omega 3/6 balans te verbeteren?

Veel succes!