

**GIDI COACHING**  
voeding & leefstijl

# Module 3: Brandstof



## Energie

---

Alles wat we doen kost ons energie. Eigenlijk kun je ons lichaam vergelijken met een auto. In een auto stop je een brandstof zoals benzine of diesel. Zodra de auto start wordt de brandstof omgezet in energie. Zo kan een auto rijden. Hoe harder je rijdt, hoe meer brandstof en energie het nodig heeft.

In ons lichaam werkt dit ook zo, alleen is voeding onze brandstof. Deze brandstof wordt samen met zuurstof omgezet in energie. Nu kun je een lichaam niet aan en uit zetten zoals een auto. **Een lichaam verbruikt dus altijd kleine beetjes energie** zoals een auto die stationair draait. Zelfs een hele dag op bed liggen kost dus energie. Hoe meer je beweegt en nadenkt, hoe meer brandstof je verbruikt.

## Brandstoffen

Wat wij eten, geeft ons energie. Maar niet uit alles kunnen wij zomaar energie opwekken. Er zijn 5 voedingsstoffen die ons energie geven: **Koolhydraten, eiwitten vetten, vezels & alcohol.**

Energie in deze voedingsstoffen wordt uitgedrukt in calorieën. En omdat er nogal wat calorieën in voedingsmiddelen zitten, gebruiken we op etiketten vooral kilocalorieën (1000 calorieën = 1 kilocalorie), afgekort **kcal.**

- 1 gram vet 9 kcal
- 1 gram koolhydraten 4 kcal
- 1 gram eiwit 4 kcal
- 1 gram alcohol 7 kcal
- 1 gram verteerbare vezels 2 kcal

Water, vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen leveren ons geen brandstof.

## Hoeveel brandstof heb ik nodig?

Om het lichaam stationair te laten draaien (hartslag, ademhaling, lichaamstemperatuur, stofwisseling, etc) heeft het dagelijks een basisbehoefte aan energie nodig. Dit varieert van 1200 tot 1600 kcal. .

Hierbij spelen **geslacht, lengte, leeftijd, gewicht, levensfase, beweging en mentale gesteldheid** een rol. Het is dus onmogelijk om te zeggen hoeveel energie jij dagelijks binnen 'moet' krijgen.

Daarnaast heb je nog alle dagelijkse activiteiten die erbij komen. Gemiddeld zou een man 2500 kilocalorieën nodig hebben, en een vrouw ongeveer 2000. Maar niemand is standaard de gemiddelde mens, dus luister vooral naar je eigen hongersignalen!

Om erachter te komen hoeveel jij nodig hebt is het dus belangrijk om naar jouw gevoel te luisteren. Je lichaam geeft een signaaltje wanneer je brandstof nodig hebt, net zoals het lampje op je dashboard doet. Je voelt je leeg, hebt zin in iets, wordt wat slapjes, futloos of je kunt wat trillerig zijn. Dit is een duidelijk rood lampje. Optijd 'bijtanken' is heel belangrijk om jouw motortje goed te laten draaien. En een volle tank zorgt voor minder 'lekkere trek' pitstops!

## Honger

Heb je honger of trek tussen maaltijden in? Dit is helemaal niet gek. Ook trek is een seintje dat de brandstof laag begint te raken. Fruit, snackgroenten met dips, crackers en noten zijn dan een goede snack om te pakken, maar vraag ook eens aan je lijf waar het op dat moment behoefte aan heeft. Later, in module 5, krijg je nog veel meer tips en recepten voor gezonde snacks in een van de e-boeken!

Blijf altijd bewust bij je hongergevoel. Eet wanneer je honger hebt en eet voldoende om deze honger te stillen en het lichaam goed te voeden. **Gebruik hiervoor de hongermeter uit module !!**



**1200 kcal per dag is voor een vrouw gemiddeld de MINIMALE behoefte om met behoudt van alle lichaamsfuncties te leven. Alles wat je extra beweegt, denkt en doet vraagt om meer energie!**

**Wil je gezond afvallen? Dan moet je IETS onder je dagelijkse behoefte gaan zitten. Gemiddeld komt dit neer op 1700 tot 2000 kcal per dag voor een vrouw. Ga je lager zitten? Dan raak het lichaam ontregeld.**

**- Gidi**



## Koolhydraten

De snelste energiebron voor ons lichaam zijn koolhydraten. Koolhydraten zijn niet alleen belangrijk voor de energie, maar ook voor de rode bloedcellen, de hersenen en het immuunsysteem. Alle beweging in het lichaam ontstaat voornamelijk met de energie uit koolhydraten. Het is dus een superbelangrijke brandstof die niet kan ontbreken!

Koolhydraten zijn nodig, maar ze zijn niet allemaal hetzelfde. Er zijn namelijk 3 verschillende soorten: **de enkelvoudige en de meervoudige koolhydraten & vezels.**

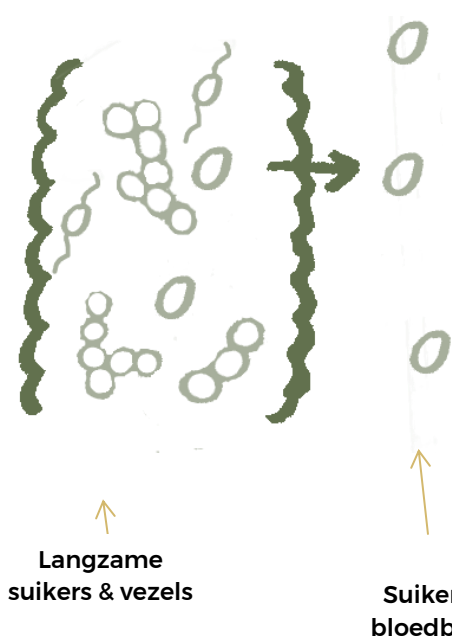
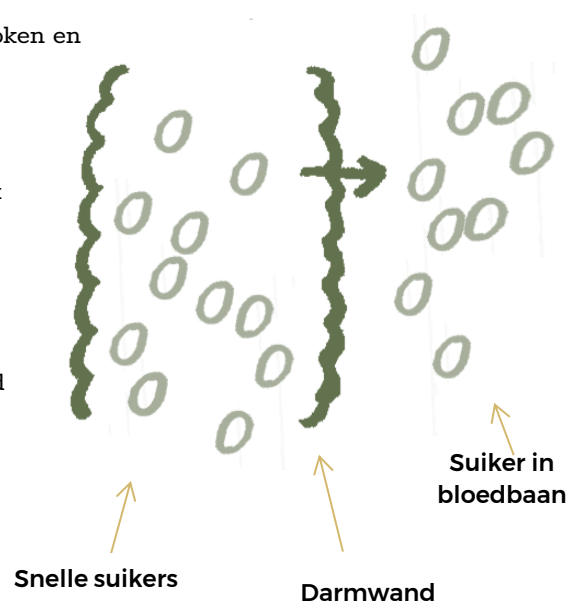
### Het verschil

Van alle koolhydraten kan het lichaam energie maken door ze af te breken naar losse suikerbolletjes (suikermoleculen), zodat ze door de darmwand naar de bloedbaan kunnen.

Hoe korter de suiker-keten is, hoe sneller de suiker wordt afgebroken en hoe sneller de suiker in de bloedbaan terecht komt.

Korte suikerketens noemen we enkelvoudige koolhydraten. Eet je vooral deze, dan komt er snel veel suiker in het bloed. Daarom noemen we ze ook wel **snelle suikers**. Insuline is een hormoon dat regelt dat de suiker naar de spieren kunnen. Zo kun jij bewegen, nadenken, sporten, tillen, ademen en kletsen.

Komt er vaak meer suiker binnen dan nodig, dan werkt de alvleesklier extra hard en maakt het meer insuline aan. Ook de lever komt in het spel. Een deel van de suiker wordt hier bewaard wanneer de spieren vol zitten. Maar als deze ook verzadigd is wordt de suiker uiteindelijk omgezet naar energie voor later: lichaamsvet. Wanneer dit langdurig aanhoudt kunnen de alvleesklier en lever uitgeput raken en niet meer goed zijn werk doen. Dit is in het kort wat er gebeurt bij **diabetes type II**.



Hoe langer een suikerketen is (meer suikerbolletjes aan elkaar), hoe langzamer het lichaam de suikers afbreekt en opneemt. Er komen minder snel grote aantallen suiker in een keer in de bloedbaan en er ontstaat geen overschot. Wat er binnenkomt kan direct gebruikt worden en de alvleesklier en lever hebben het lekker rustig.

Deze meervoudige of **langzame koolhydraten** zorgen voor langdurige, stabiele energie, gaan vaak samen met veel voedingsvezels die je darmen gezond houden, B-vitamines en belangrijke mineralen zoals chroom, ijzer, magnesium en zink. Daarom zijn dit supergezonde koolhydraten!

Je vindt deze gezonde complexe koolhydraten vooral in volkoren graanproducten, verse groenten, fruit, aardappelen, peulvruchten, zaden en pitten.

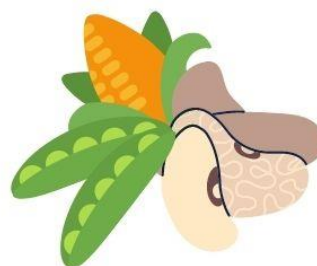
# Overzicht koolhydraten

## Enkelvoudige koolhydraten



Bestaat uit 1 of 2 suikermoleculen (bolletjes). Één losse suikermolecuul kan direct worden opgenomen in het bloed. Zo geeft deze soort het snelste energie en noemen we daarom ook wel snelle koolhydraten.

## Meervoudige koolhydraten



Bestaat uit 3 tot 9 suikerbolletjes aan elkaar. Deze breken langzamer af tot losse suiker waardoor het ook langzamer wordt opgenomen. Daarom noemen we deze ook wel langzame koolhydraten.

## Zetmeel



Een slinger van meer dan 10 suikermoleculen tot wel 100 bolletjes lang. Zetmeel is daarom ook een meervoudig koolhydraat, extra deluxe! Je vindt deze onder andere in knollen, aardappelen, volkoren granen en graanproducten.

## Vezels



Niet tot slecht afbreekbaar. Ze laten je darmen soepel werken, houden de bacteriën gezond en stimuleren het spijsverteringsproces. Je vindt ze vooral in alle groentes, verse granen, fruit, noten, zaden, pitten en peulvruchten. Deze wil je dagelijks voldoende binnenkrijgen!

## Pure suiker

Laten we de snelle koolhydraten eens extra bekijken. Een enkel suikerbolletje kan worden opgenomen als energie. Deze pure, al volledig verteerde vorm is enkel en alleen maar brandstof. Het bevat geen vezels, vitamines of mineralen meer. Als je deze pure suiker eet als beginproduct (zoals in snoep, koek, gebak, witbrood, witte rijst, ontbijtgranen) komt de suiker snel in je bloedbaan. Daarom horen deze producten binnen de 80/20 verdeling bij de 20%. Je kunt er zorgeloos iedere dag van genieten, zolang er voldoende gezonds tegenover staat.

Suikers worden vaak toegevoegd aan producten om het goedkoop een verleidelijke smaak te geven. Dit worden ook wel **geraffineerde suikers** genoemd. Deze suikers komen vaak uit de suikerbiet. De bewerkte suikers geven wel energie, maar hebben geen toegevoegde waarde als het gaat om het voeden van je lichaam. Natuurlijke, onbewerkte suikers zoals rauwe honing bevatten nog wel sporen van de oorspronkelijke vitamines, mineralen en vezels. Het blijft een snel koolhydraat en voor je lichaam zit hier geen verschil tussen. Suiker=suiker. Daarom zijn producten rijkelijk gezoet met honing, kokosbloesem of ahorn niet direct gezonder.

Biologische bloemenhoning in je thee is wellicht iets beter door de extra stofjes die er nog in zitten, maar verhit het niet boven de 40 graden want dan gaan de voedingsstoffen eraan. Thee en koffie zonder suiker, blijft het allerbeste!

## Fruitsuikers

Fruitsuiker bestaat uit 1 bolletje suiker en is daarom een snelle suiker. Is fruit dan ook ongezond? Nee, absoluut niet! Omdat fruit veel water, vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten bevat zorgt het voor heel veel voordelen! Ben dus niet bang voor fruitsuikers. Fruit is juist heel gezond en mag elke dag. Bananen, appels, kiwi's, nectarines... al het fruit is een goede keuze.

2 handjes fruit (2 tot 4 stuks, afhankelijk van de grootte) is een goede richtlijn, maar neem vooral het aantal waar jouw lichaam behoefte aan heeft.

### ZUUR FRUIT

Aardbei  
Ananas  
Citroen  
Granaatappel  
Kiwi  
Limoen  
Sinaasappel

### ZOET/ZUUR FRUIT

Abrikoos    Nectarine  
Appel        Papaja  
Bessen       Peer  
Druiven      Perzik  
Kersen       Pruim  
Mango

### ZOET FRUIT

Banaan  
Dadel  
Kaki  
Rozijn  
Vijg  
Gedroogd fruit

### MELOENEN

Cantaloupe  
Galia meloen  
Gele meloen  
Watermeloen  
Piel de Sapo  
Gwanipa meloen

Eet fruit bij voorkeur op een lege maag, zoals in de ochtend of als tussendoortje wanneer je snel last hebt van gasvorming, krampen of een opblazen gevoel. Combineer fruit dan bij voorkeur enkel met fruit uit eenzelfde categorie voor de beste spijsvertering!



## Vezels

---

Heb je in het koolhydratenoverzicht ook de vezels zien staan? Deze vallen ook onder de koolhydraten! Vezels zijn de onverteerbare koolhydraten en werken als olie voor de darmen. Ze laten je darmen soepel werken en stimuleren het spijsverteringsproces. Hoe beter het spijsverteringsproces werkt, hoe beter voedingsstoffen worden opgenomen en hoe lekkerder jij in je vel zit. Ze zijn onmisbaar voor een gezond lichaam en energiek gevoel! Zo kunnen de juiste vezels darmklachten helpen voorkomen en zelfs oplossen.

### Meer vezels voor gezonde darmen

Vezels komen vooral voor in groenten en granen. Vruchten, zaden, pitten en noten zitten er vol mee. Ook bevatten peulvruchten zoals peultjes en bruine/witte bonen erg veel vezels. Daarom zijn peulvruchten ook supergezond.

#### Vezelbronnen:

- Groenten: alle soorten, met name met schil
- Peulvruchten: alle soorten bonen, kikkererwten en linzen
- Hele granen: haver, mout, zilvervliesrijst, boekweit, spelt, rogge, mais
- Graanproducten: zoals volkoren pasta, -brood en couscous
- Zaden en pitten: zoals lijnzaad en chiazaad
- Gemalen graspoeders: zoals psyllium en gerstegras
- Noten, zaden en pitten
- Fruit: met name bosvruchten en bananen



Vezels houden niet alleen je stoelgang goed, maar het verlaagt de kans op nier en galstenen. Het houdt je verzadigt wat de kans op diabetes en hartkwalen tegengaat. Het is aangetoond dat elke 7 gram vezels per dag, de kans op een beroerte met 7 procent afneemt! Vezels helpen ook gisten en schimmels uit je lichaam te krijgen. Hierdoor word je buik rustiger, kan het lichaam beter functioneren en helpt het ook de huid en humeur rustig te maken.

Zorg er wel altijd voor dat je **voldoende vocht** binnenkrijgt! Vezels kunnen dan het beste zijn werk doen en zo zorg je dat de stoelgang soepel blijft lopen.

## Candida

---

Candida albicans of candidiasis, is een gistachtige schimmel. Deze gist kan in het lichaam in een groeiende schimmel veranderen als de darmflora uit balans raakt. Als de darmbacteriën en de weestand niet optimaal zijn kan candida zich gaan uitbreiden in de darmen en andere slijmvliezen.

De gist is vrijwel bij iedereen al aanwezig op de huid, mond, darm en geslachtsdelen en is dan ook volkomen normaal in kleine hoeveelheden. Stress, antibiotica en de anticonceptiepil kunnen invloed hebben op de darmenflora waardoor candida zich kan gaan verspreiden. Candida voedt zich vooral op suiker en gebruikt de telefoonlijn tussen je darmen en je hersenen om aan eten te komen. Op die manier beïnvloedt het dus jouw hongergevoel en snaaizin en met name de zin in zoetheid. Wanneer de candida in je darmen zich vermenigvuldigen heeft dit invloed op de beschermende slijm laag van de darmen. Hierdoor kan het darmvlies gaan ontsteken en beschadigen, krijg je irritaties en een opgeblazen gevoel, jeuk en soms krampen.

### Heb je vaak last van:

- Drang naar suiker
- Vermoeidheid
- Opgezette buik, opgeblazen of veel gas
- Terugkomende vaginale infecties
- Verminderde seks drive
- Diarree of obstipatie
- Allergieën of irritaties
- Blaasontsteking
- Menstruatiestoornissen
- Slijmvliesproblemen

Dan kan het zo zijn dat je last hebt van candida. Denk je dat je last hebt van de schimmel? Dan kun je dit bij de huisarts laten testen. Niet iedere huisarts staat hiervoor open helaas, je kunt dit ook laten testen met een EMB bloedtest. Maar natuurlijk hoef je jezelf niet per se te laten testen.

Een gezond voedingspatroon en een gebalanceerde leefstijl (lees weinig stress) zijn altijd goed voor het gehele lichaam en zullen de klachten na verloop van tijd kunnen verminderen. Suikers, gluten, melkproducten, koffie, alcohol en stress hebben allemaal invloed op de darmgezondheid en de groei van candida. Deze vermijden is altijd een goede ondersteuning voor gezonde darmen.

Het herstellen van de darmen is een belangrijk onderdeel van de algehele gezondheid. Veel vezels en groenten voeden de goede bacteriën in je darmen en geven je genoeg vitamines en mineralen om jezelf weer gezond te eten en je immuunsysteem aan te sterken. Het herstellen van het darmtuintje en het opruimen van ongewenste gasten kan lang duren. Maar zolang jij een gezonde leefstijl met goede voeding, voldoende beweging en regelmatige ontspanning leeft, zal je tuintje stapje voor stapje zijn natuurlijke gezondheid terugwinnen. Lees ook het smoothie boekje voor meer tips om de darmen makkelijk gezond te houden!



## Koolhydraatarm dieet

---

Een bekend dieet is het koolhydraatarme dieet gericht op het weglaten van zowel de enkelvoudige, als de meervoudige koolhydraten. Het schrapt de belangrijkste energiebron en vezelbron. Nu je weet hoe belangrijk deze stoffen voor je lijf zijn, kun je beter begrijpen dat dit dieet niet gezond is. Toch blijft het een hardnekkig dieet dat heel snel lijkt te werken voor gewichtsverlies. Lijkt. Want, ook al lijkt het dat snel afvalt, het is geen lichaamsvet wat je verliest.

### Koolhydraten en vocht

Door koolhydraten te schrappen verlies je in een korte tijd meetbaar gewicht. Iedere gram opgeslagen suiker in de spieren en organen bindt zich namelijk aan ongeveer 3 gram vocht. Dat zijn in totaal heel wat **grammen doodnormaal vocht**. Beperk je de suikertoevoer naar deze spieren, dan zal er minder vocht opgeslagen worden met de suiker. Resultaat: je lijkt snel gewicht te verliezen.

In het begin zal het snelle gewichtsverlies je motiveren, maar na een paar weken zal dit snel teruglopen. Je moet dan door op pure doorzettingskracht. Koolhydraten afzweren is een hele overwinnen wanneer je lichaam van nature om deze energie schreeuwt. Wanneer je dan een dag meer eet, zoals op een feestje, is **dit vocht** snel terug te zien op de weegschaal. In dit geval ben je dus wel zwaarder geworden, maar niet in lichaamsvet. Het lijkt alsof ineens al je inzet voor niets is geweest.

Iets verbieden maakt het enkel interessant. Het brein wil het dan juist! Geef je dan toe, dan is de kans groot dat je jezelf schuldig voelt en er negatieve gevoelens ontstaan. Over je lichaam want het vocht zie je direct terug op de weegschaal, én je zelfbeeld, want voor je gevoel heb je gefaald. Terwijl je eigenlijk niets fout hebt gedaan. Je hebt juist naar je lichaam geluisterd.

Daarom werken diëten niet, ook niet het koolhydraat arme dieet. Het weglaten van aardappelsoorten, wortels, rijst, peulvruchten, fruit en alle graanproducten zorgt voor minder vezels en andere belangrijke voedingsstoffen. Zonder deze belangrijke vezels zullen de darmen minder werken wat een groot negatief effect heeft op de algehele gezondheid! Het koolhydraat arme dieet is dus geen gezond dieet om lange tijd te volgen.

## Waarom schommelt jouw gewicht nog meer?

Naast wat je eet zijn er nog meer factoren die jouw gewicht iedere dag laten schommelen:

- De inhoudt van je darmen
- De inhoudt van je maag
- Het vocht verdeeld over je lichaam
- De hormoonbalans
- De menstruatiecyclus
- Het seizoen
- Het weer
- Je leeftijd

Gewichtsschommelingen zijn heel normaal. Je hier op focussen kan je erg veel onnodige stress geven en jouw tegenhouden van luisteren naar je behoeftes en zelfacceptatie. Zet daarom de diëten aan de kant en gooi de weegschaal de deur uit. Jouw lichaam weet echt het beste wat je nodig hebt!

**Kijk voor een extra uitleg over koolhydraten, het koolhydraatarme dieet en het effect van productgroepen schrappen het filmpje tussen de inspiratievideo's:  
Broodje Gezond over het koolhydraatarme dieet!**

## Kom in beweging!

---

Zet de opgedane kennis van deze week om in actie met één van de minidoelen op de modulepagina. Of bedenk zelf een simpel minidoel die je iedere dag kunt doen. Heb je last van weinig energie, vermoeidheid, lusteloosheid of sterke schommelingen in energie? Lees dan deze week ook de klachtenmodule Broodnodige Energie door! Hierin geef ik je duidelijkheid over brood en tips rondom verschillende graansoorten, gluten en vezels om je energie omhoog te krijgen.

**Mijn minidoel voor deze week:**

**Deze ga ik op dit moment van de dag oefenen:**

**Wanneer ik mijn minidoel haal voel ik mijzelf:**

**Mijn minidoel een gewoonte maken gaat zorgen voor:**

## What's next?

---

We gaan vol energie door met jouw immuunsysteem en kracht in de volgende module. De focus ligt op proteïnes, de krachtpaters van onze voeding. Ik leer je jouw bewaking te versterken, te vechten tegen griepjes en geef je de basis van veilig vegetarisch eten!

Ga deze week actief aan de slag met jouw nieuwe minidoel. Krijg je in de tussentijd vragen of is iets uit deze les niet helemaal duidelijk? Stuur me dan direct een berichtje via whatsapp (06 5057 8082) of mail naar [info@gidicoaching.nl](mailto:info@gidicoaching.nl). Ik help je graag verder!

Veel liefs,

Gidi

