

De energiebalans

“BALANCE is not something you find, it's something you create”

Je hebt geleerd welke voedingsmiddelen je gemiddeld op een dag binnen moet krijgen om je lichaam te voorzien van de juiste en voldoende voedingsstoffen.

Je weet nu waar jouw basisvoeding aan moet voldoen om gezond te zijn, maar alleen daarmee beïnvloeden we nog niet direct ons gewicht.

In deze les leer je meer over de energiebalans en hoe je deze kunt beïnvloeden om jouw gewenste resultaat te bereiken. Of het nu gaat om afvallen, op gewicht blijven of aankomen;

De energiebalans is altijd leidend

(Dis)balans is Key!

Balans: *in balans zijn – in evenwicht, uit balans zijn – uit zijn evenwicht*

Inmiddels weet je dat jouw lichaam energie nodig heeft om ervoor te zorgen dat alle processen in je lijf blijven draaien en dat jij lekker kunt doen wat je wilt doen. De energie die daar voor nodig is halen we uit voeding. De hoeveelheid energie die we verbranden of tot ons nemen wordt uitgedrukt in kilocalorieën of kilojoules. 1 kilocalorie = 4,2 kilojoules. Meestal spreken we over calorieën.

Hoeveel calorieën het lichaam nodig heeft, verschilt per persoon. Het is onder andere afhankelijk van het geslacht, de lengte, leeftijd en de mate van activiteit. De beste graadmeter of iemand voldoende calorieën binnenkrijgt, is de weegschaal: iemand is in energiebalans wanneer hij over een langere periode gelijk blijft in gewicht. Wil je afvallen of aankomen? Dan moet je **bewust** een disbalans creëren in jouw energiebalans en telt iedere hap.

TIP: luister de motivational speech *Every Decision Counts* op spotify:

<https://open.spotify.com/track/0NoILNyrUB2E40iGIP3WML?si=dIZ9R4OAQDak-J3vSumoIA>

Gewichtsbeheersing is een continue proces van de juiste balans vinden. Je weet inmiddels welke producten je tot je moet nemen om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Nu ga je spelen met de juiste hoeveelheden, passend bij jouw doel.

Door te werken met de juiste **energiebalans** kun je:

- Op gewicht blijven (dezelfde energie verbruiken als wat je tot je neemt)
- Afvallen (meer energie verbruiken dan je tot je neemt)
- Aankomen (minder energie verbruiken dan je tot je neemt)

Wat is energie?

Eten en drinken geven ons lichaam energie, bijvoorbeeld om het warm te houden, om eten te verteren en om te bewegen. Je kunt het lichaam zien als een oplaadbare batterij. De batterij laadt op door voeding. Hij loopt weer leeg door de energie uit eten en drinken te gebruiken om je in leven te houden, te bewegen en te sporten.

De maat die wordt gebruikt om aan te geven hoeveel energie voedingsmiddelen leveren of hoeveel je verbruikt, is de kilocalorie (kcal) of kilojoule (kJ). 1 kilocalorie staat gelijk aan 4,2 kilojoules. Meestal worden de kilocalorieën als maat gebruikt. De hoeveelheid energie die per gram wordt geleverd, is afhankelijk van het soort voedingsmiddel dat je tot je neemt:

We onderscheiden voedingsmiddelen in verschillende groepen. Deze groepen worden de **macro nutriënten** genoemd: de stoffen waar je lichaam elke dag grote hoeveelheden van nodig heeft: Vetten, koolhydraten, eiwitten en vezels. Ieder macronutriënt levert een eigen hoeveelheid energie per gram.

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

Voor gewichtsbeheersing maakt het **geen verschil welke voedingsstoffen de calorieën leveren: elke calorie telt**. Wel heeft iedere voedingsstof een eigen invloed op het mechanisme van honger en verzadiging en behandelt het lichaam ze verschillend. Ook levert iedere voedingsstof zijn of haar eigen bijdrage aan het functioneren van het lichaam. Het is daarom belangrijk om alle voedingsstoffen tot je te nemen en **nóóit één of meerdere macronutriënten te schrappen** uit je voedingspatroon (m.u.v. alcohol 😊).

Op gewicht blijven

Als je op gewicht wilt blijven is het belangrijk om de weegschaal in balans te houden. Je wilt net zoveel energie binnenkrijgen uit voeding, als dat je verbruikt door je dagelijkse beweging en sportactiviteiten: je gewicht blijft hetzelfde.



Afvallen

Als je wilt afvalen moet je de weegschaal uit balans brengen. Je wilt méér energie verbranden, dan tot je nemen. We noemen dit een 'negatieve energiebalans'.



Negatieve energiebalans

Je valt af



Het creëren van een negatieve energiebalans kun je op twee verschillende manieren doen:

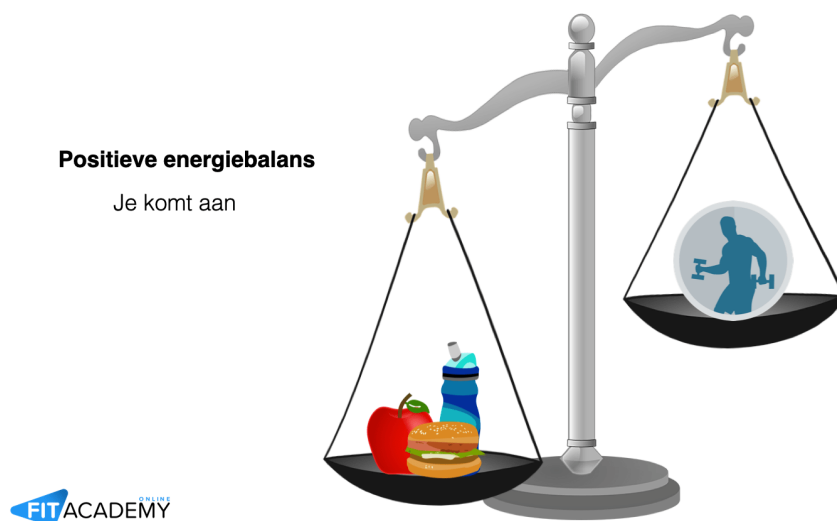
1. Minder energie binnenkrijgen uit voeding, dan dat je verbruikt met je dagelijkse (sport)activiteiten.
2. Meer energie verbranden met je dagelijkse (sport)activiteiten, dan dat je aan energie binnenkrijgt uit voeding.
3. De snelste manier is een combinatie van beide: minder energie tot je nemen en je energieverbruik verhogen!

Aankomen

Aankomen is voor de meeste mensen een ongewenst resultaat. Maar het werkt op dezelfde manier als dat je bewust aankomt: zodra je meer voedingsenergie binnenkrijgt dan dat je verbruikt, word je zwaarder. We noemen dit de 'positieve energiebalans'. Om aan te komen breng je ook de weegschaal weer uit balans; maar dan naar de andere kant. We moeten namelijk méér energie (voeding) binnenkrijgen dan dat we verbranden. Ook dit kun op twee verschillende manieren doen:

1. Meer energie binnenkrijgen uit voeding, dan dat je verbruikt met je dagelijkse (sport)activiteiten.
2. Minder energie verbranden met je dagelijkse (sport)activiteiten, dan dat je aan energie binnenkrijgt uit voeding.

Aankomen gebeurt vaak onbewust. We gaan meer eten, minder bewegen en worden daardoor langzaam dikker. Wil je bewust aankomen dan raden we optie 2 eigenlijk altijd af. Bewegen is gezond om meerdere redenen en sporten kan bijdragen aan het verhogen van je spiermassa. Minder gaan bewegen of sporten zorgt er weliswaar voor dat je aankomt, maar veelal is dit ongezond vet.



Hoe zorg ik voor balans?

Om de weegschaal te laten balansen naar jouw behoefte en controle uit te oefenen over je voedingspatroon zijn er meerdere methodes die je kunt inzetten:

Zo kun je je voeding bijhouden via een logboek, waarbij je onder- op, of boven jouw dagelijkse caloriebehoefte eet. Dit is de meest efficiënte methode, omdat je **precies** ziet wat je binnenkrijgt. Je kunt hierdoor veel controle uitoefenen op je energie inname en kiest zelf met welke producten je jouw weegschaal vult. Volg je een voedingsschema, dan heeft je coach de weegschaal al voor je ingesteld en de inhoud al voor je ingevuld!

Een andere methode is om te leren luisteren naar jouw lichaam. We noemen dit ook wel 'intuïtief eten', waar we in een latere les nog op terugkomen. Bij deze methode is het belangrijk dat je rustig en met aandacht eet, zodat je kunt luisteren naar jouw honger- en verzadigingsgevoel. In het kort:

- Wil je afvallen, dan is het belangrijk dat je stopt met eten vóórdat je vol zit.
- Wil je op gewicht blijven, dan eet je tot je net aan vol zit.
- Wil je aankomen, dan eet je net iets meer totdat je goed vol zit.

take a small step every day

TE(vreden)

TE is nooit goed. Behalve tevreden. Houd jezelf én de weegschaal tevreden. Je brengt de weegschaal uit balans, maar hij mag nooit knappen of volledig overhellen naar de andere kant.

Dat wil zeggen: **TE** weinig eten (onder jouw basisbehoefte in rust eten) is NIET gezond voor je lichaam, **TE** veel eten, zorgt ervoor dat je aankomt in ongezonde vetten en is daarmee ook NIET gezond voor je lichaam. Balanceer dus altijd met mate! Kleine stappen vergen geduld, maar geven wel het beste resultaat. 0,3-0,5kg per week afvallen is perfect en 0,25-0,3kg per week aankomen ook!



WIST JE DAT:

- Één kilo lichaamsvet staat gelijk aan 7000 kcal.
Om 1 kilo aan te komen moet je dus 7000 kcal méér eten dan dat je lichaam nodig heeft. Andersom moet je 7000 kcal mínder eten dan je nodig hebt om 1 kilo af te vallen. Als je iedere dag 500 kcal **minder** eet dan je nodig hebt, heb je dus twee weken nodig om 1 kilo af te vallen.
- 7000 kcal zijn:
 - 90 volkoren boterhammen
 - 180 paaseieren
 - 8 pizza's
 - 120 toastjes met kaas

Je ziet het.. je moet flink wat eten om een kilo in (blijvend) vet aan te komen. Dat doe je niet door een dag teveel te eten, maar wel door consequent elke dag meer te eten dan dat je nodig hebt. Vaak ben je de volgende dag na een (fastfood) snack zwaarder omdat je meer vocht vasthoudt.

Hoe je jouw afvalproces zelf makkelijk saboteert

Iedere dag creëer je een energietekort van 500 kcal in jouw voeding. Over de week verdeeld eet je 3500 kcal minder dan dat je verbruikt, waardoor je een halve kilo per week afvalt. Easy peasy, toch? Laten we eens kijken naar de volgende casus:

- **Maandag** ben je vol goede moed begonnen, je volgt die dag netjes je schema en vindt dat je het zo goed hebt gedaan dat je 's avonds een extra paaseitje verdient.
+ 90 kcal. *Dagtekort: 410 kcal.*
- Op **dinsdag** heb je een verjaardag en omdat het anders zo ongezellig is, eet je bovenop je normale voeding een stuk appeltaart van ca. 375 kcal. *Dagtekort: 125 kcal.*
- **Woensdag:** Je baalde gisteravond toch wel van die appeltaart, dus besluit je je vandaag weer strak aan het schema te houden. Vanwege de sport van de kinderen eten jullie vandaag wat laat. Je hebt trek want je bent je tussendoortje vergeten. (- 90 kcal). Daarom besluit je wat meer te nemen bij het avondeten. Een aardappel extra en wat extra groente. (+80 kcal).
Dagtekort: 510 kcal

- **Donderdag** loopt je dag lekker, je bent goed voorbereid en houdt je strak aan je schema. *Dagtekort: 500 kcal*
- **Vrijdag:** VRIJMIBO. Gezellig! Je neemt een wijntje en snoept 3x een bitterbal mee van de bittergarnituur die voorbij komt. (+249 kcal). *Dagtekort: 201 kcal.*
- **Zaterdag:** ren- en vliegday. Het ontbijt en de lunch gingen prima volgens plan, maar de tussendoortjes schieten erbij in (-180 kcal). Als je even zit drink je je latte macchiato's en prop je er gauw 2 speculaasjes in (+126 kcal). Tijdens de 'cheatmaaltijd' van deze week, neem je een extra snack op je bord omdat je je tussendoortjes ook vergeten was (+166), 'dus dat kan vast wel'. Zaterdagavond komen er vrienden langs. Je bent moe, gestresst.. wat een rottag. Vanavond maar even niet druk maken. Je hebt het wel verdiend vandaag! Je gunt jezelf daarom 2 glazen wijn in plaats van één (+258) en snoept wat nootjes en kazen mee van tafel. 2 blokjes kaas en 3 keer een heel klein handje noten (+403 kcal). *Dagtotaal: +773.*
- **Zondag:** vandaag weer normaal! Gister lekker genoten maar met mate. Morgen op de weegschaal, ik ben benieuwd.. *Dagtekort: 500 kcal*
- **Maandagochtend:**
-0,2kg ... "Hè gatverdarre, hoe kan dat nou?! In de laatste twee weken nog geen halve kilo afgevallen! En dat terwijl ik me zo goed aan het schema houd! Ik neem soms wel eens wat lekkers, maar het valt toch allemaal wel mee?!"

Het lijkt zo op het eerste gezicht inderdaad niet heel bijzonder wat er gebeurt in dit weekoverzicht. Soms vergeet deze persoon ook wel eens te eten en op de meeste dagen wordt het schema goed gevolgd. Schijn bedriegt; waar we deze week een tekort van 3500 kcal wilden creëren om een halve kilo af te vallen, creëerde deze persoon voor een calorietekort van 'slechts' 1463 kcal. Op deze manier doet deze persoon 4 weken over 1 kilo afvallen in plaats van 2 weken. Dat is niet erg, je kunt er bewust voor kiezen om op deze manier te kunnen blijven genieten van wat lekkers en langzaam af te vallen. Wees je er dan echter ook écht van bewust, om te voorkomen dat je gedemotiveerd raakt omdat het afvallen 'zo langzaam gaat'. Dat heb je toch echt zelf in de hand!

Every Bite
Matters