

Micronutriënten en Supplementen

“Getting all of your nutrients you need,
simply cannot be done without supplements”

Je basiskennis over voeding is inmiddels on point.
Je bent bekend met de richtlijnen vanuit het voedingscentrum, je weet wat de energiebalans inhoudt, wat calorieën zijn, en je kent de macronutriënten koolhydraten, vetten en eiwitten.

Het is tijd om de diepte in te gaan,
De komende weken richten we ons op een aantal specifiekere onderwerpen
als het gaat om voeding en gedrag en het toepassen daarvan voor het behalen van je doelen.

Deze week, de micronutriënten en supplementen.

De fundamenteën van voeding

Fundament: basis, basisbeginsel, constructie waarop iets steunt

Een gezonde voedings- en leefstijl zijn gebouwd op sterke fundamenteën. Om weer lekker fit te worden is het belangrijk om een goede fundering te bouwen en vandaaruit verder te gaan werken.



Zie hier; de voedingsfundamenteën piramide!
Zoals je ziet is het belangrijkste fundament van de piramide de energiebalans (zie week 4 van je voedingslessen).

Als de energiebalans op orde is, is het daarop volgende, belangrijkste, fundament – dat de balans tussen de koolhydraten, eiwitten en vetten kloppend is.

Dat wil zeggen, dat ze passen bij je doel en dat je van alle macronutriënten voldoende binnenkrijgt. Als je de richtlijnen van het voedingscentrum dagelijks zou aanhouden dan mag je er vanuit gaan dat je hierin een goede balans hebt.

Om alle belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen en te zorgen dat jouw lichaam optimaal kan functioneren, is het ook belangrijk dat je voldoende binnenkrijgt

van de macronutriënten. De kleine stoffen zoals vitamines en mineralen. Als je gevarieerd eet, krijg je verschillende micronutriënten binnen. Wil je zeker weten dat je het complete arsenaal binnenkrijgt?

EAT THE RAINBOW! Zorg dat je alle kleuren op je bord hebt, dan kan het niet missen!

Als je ook hierin een goede basis hebt gevonden, maar je resultaat is nog steeds niet naar je zin – of nog niet optimaal. Dan kun je ook kijken naar de timing van voeding (hier komen we in een latere les nog weer op terug). Dit gebruiken we voornamelijk in combinatie met sporten en sport gerelateerde doelen. Bovenin de piramide staat suppletie. Supplementen kunnen soms nét de extra ondersteuning geven die je nodig hebt om je doel te bereiken. Met uitzondering van de supplementen Omega 3 en Vitamine K2. Deze twee supplementen vallen eigenlijk onder de essentiële micronutriënten. Dat leggen we je verderop in de les uit!

Door je voedingspatroon op te bouwen volgens deze fundamentele voedingspiramide, bouw je een stabiele basis voor je lichaam. Dat zorgt ervoor dat:

- Je voldoende energie hebt voor alle lichaams- en beweegprocessen = je voelt je fit!
- Je jouw lichaam van de juiste voedingsstoffen voorziet, in de juiste hoeveelheden = je bent gezond!
- Je jouw doelen op gezonde, natuurlijke wijze kunt behalen = lange termijn resultaat!

WEEK MOTIVATIE

luister de motivational speech *Upgrade Your Mind* op Spotify:

<https://open.spotify.com/track/0jeG0RzVhH9kErmdSz5pg5?si=KotUyGEfTNKu5SxSSSAyPQ>

#EatSmart



Eat a Rainbow!

Make half your plate fruits and veggies

Wat zijn micronutriënten?

Nutriënten is een ander woord voor voedingsstoffen. Vorige week heb je geleerd dat macro staat voor een grote hoeveelheid. Micro staat voor een kleine hoeveelheid. Met andere woorden: micronutriënten zijn voedingsstoffen die je in kleine hoeveelheden nodig hebt om je lichaam gezond te houden.

Micronutriënten bevatten op zichzelf staand géén calorieën. We verdelen ze onder in de volgende groepen:

- Vitamines
- Mineralen
- Spoorelementen

De meeste micronutriënten halen we uit onze voeding. Bij voldoende variatie in je voedingspatroon met veel verse (verschillende) soorten groente, fruit, eiwitten, goede koolhydraten en gezonde noten/vetten kom je al een heel eind. Wanneer je de richtlijnen uit het voedingscentrum volgt en voldoende varieert met je voeding, mag je er vanuit gaan dat je voldoende micronutriënten binnenkrijgt.

Vitamines

Vitamines zijn voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn nodig voor een gezond lichaam. Vitamines leveren géén calorieën. Het lichaam kan vitamines niet, of niet voldoende zelf aanmaken. We moeten ze uit voeding halen om gezond te blijven. Daarom worden de vitamines 'essentiële' voedingsstoffen genoemd: ze zijn onmisbaar.

Er bestaan dertien verschillende vitamines. Vier vitaminesoorten worden opgelost in vet, dat zijn de vitamines A, D, E, K. Om deze vitamines op te kunnen nemen heeft het lichaam vetten nodig. Dat is één van de redenen dat het eten van (gezonde) vetten zo belangrijk is! Deze vitamines haal je vooral uit producten die vet bevatten, zoals smeer- en bereidingsvetten, vis, vlees, noten en melk en melkproducten.

De negen vitamines die in water worden opgelost zijn de B-vitaminecomplexen (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B11, B12), vitamine C en foliumzuur. Deze vitamines worden opgenomen met behulp van water. Ze worden direct gebruikt in het lichaam en worden niet opgeslagen (m.u.v. vitamine B12). Deze vitamines verlaten het lichaam via de urine als er een teveel aan deze vitamines in het lichaam zit. Deze vitamines haal je uit groente, fruit, brood en volkorenproducten, noten, peulvruchten, melk en melkproducten.

Mineralen

Mineralen zijn, net als vitamines, voedingsstoffen die in kleine hoeveelheden voorkomen in eten en drinken. Ze zijn nodig voor een goede gezondheid en normale groei en ontwikkeling. Ze leveren geen energie. Mineralen zijn ontzettend belangrijk voor de stofwisseling. Belangrijke mineralen voor ons lichaam zijn calcium, chloor, fosfor, kalium, natrium (zout) en magnesium. Met een gevarieerd voedingspatroon krijg je deze mineralen voldoende binnen.

Spoorelementen

Spoorelementen zijn mineralen waarvan je lichaam heel weinig van nodig heeft. Ijzer, jodium, koper, zink, selenium, mangaan, molybdeen, chroom en fluoride zijn de spoorelementen die ons lichaam nodig heeft. Er zijn ook een aantal spoorelementen die niet essentieel zijn voor het lichaam. Met een gevarieerd voedingspatroon krijg je van deze spoorelementen ook voldoende binnen.

Wat zijn supplementen?

Voedingssupplementen zijn micro-stoffen die je als aanvulling op je dagelijkse voeding kunt nemen. Ze komen voor in de vorm van een tablet, kauwtablet of capsule. Supplementen van hogere kwaliteit worden in hun puurste vorm verkocht; in vloeibare- of poedervorm.

Wanneer gebruik je supplementen?

In sommige gevallen kan het nodig zijn om het gebruik van een voedingssupplement in te schakelen. In principe krijgen we via een goed gebalanceerd voedingspatroon voldoende voedingsstoffen binnen. Maar bij bijvoorbeeld gezondheidsklachten, komt het voor dat er een tekort of juist een overschot is aan bepaalde voedingsstoffen. Dat kan komen door bijvoorbeeld een lekkende darm, een overmaat aan stress of bij extreem intensieve trainingen. Een supplement kan het lichaam dan een beetje extra helpen om het weer in balans te brengen.

Zijn supplementen essentieel?

Nee, in principe niet. Zoals gezegd kun je alle essentiële voedingsstoffen uit een gezonde, gebalanceerde voeding halen. De enige **uitzondering** daarop zijn vitamine K2 en Omega 3. Deze twee voedingsstoffen maakt het lichaam niet zelf aan en kunnen we ook **onvoldoende uit voeding halen**. Om voldoende Omega 3 in je lichaam te krijgen, zou je 400 gram wilde vis per dag moeten eten! Voor vitamine K2 geldt hetzelfde. We krijgen wel wát binnen via een gevarieerd eetpatroon, maar de hoeveelheden zijn te laag voor ons lichaam. Vitamine K2 zit voornamelijk in blauwschimmelmazelen, orgaanvlees, en lever of in het Japanse 'netto'. Niet persé de meest geliefde voedingsproducten..

Een tekort aan Omega 3 en Vitamine K2 kunnen voor veel gezondheidsklachten zorgen. Door deze voedingsstoffen als supplement toe te voegen aan je dagelijkse voedingspatroon, kun je hart-, vaat en vele andere gezondheidsklachten en welvaartsziekten voor zijn.

DISCLAIMER:

wil je méér weten over welke supplementen voor jou wel / niet geschikt zijn en waar je op moet letten? NEEM CONTACT OP MET JE COACH. Begin **nooit** zomaar en zelfstandig met de inname van suppletie zonder advies van een voedingsdeskundige.

Figuur 1: Voordelen van Omega 3 en Vit K2 - By Eqology (samenwerkingspartner Fit Progression)

 OMEGA-3: GOED VOOR HET HART Dagelijkse inname van 250mg EPA en DHA draagt bij aan een normale hartfunctie.	 VITAMINE K2: GOED VOOR DE BLOEDSOMLOOP/ GEZOND HART- EN VAATSYSTEEM Vitamine K2 draagt bij aan een normale bloedstolling.
 GOED VOOR DE HERSENEN Dagelijkse inname van 250mg DHA draagt bij aan normale hersenfunctie. Zwangere en borstvoedende vrouwen: 200mg DHA bovenop de dagelijkse inname van 250mg EPA+DHA draagt bij aan normale hersenontwikkeling van de foetus / het kind.	 GOED VOOR DE BOTTEN Vitamine K2 draagt bij aan het onderhoud van een normale botstructuur.
 GOED VOOR HET ZICHT Dagelijkse inname van 250mg DHA draagt bij aan behoud van normaal zicht. Voor kinderen tot 1 jaar is dat 100mg DHA.	 VITAMINE D3: GOED VOOR DE BOTTEN Vitamine D draagt bij aan het onderhoud van een normale botstructuur.
 GOED VOOR HET IMMUUNSISTEEM Dagelijkse inname draagt bij aan het normaal functioneren van het immuunsysteem.	 GOED VOOR DE KALK CONCENTRATIE IN JE BLOED Vitamine D draagt bij aan een normale opname en gebruik van kalk en fosfor en een normale hoeveelheid kalk in het bloed.
 GOED VOOR BLOEDDRUK EN TRIGLYCERIDEN LEVEL Dagelijkse inname van 2g tot max 5g DHA+EPA draagt bij aan behoud van een normale bloeddruk en triglyceriden levels.	 GOED VOOR DE TANDEN Vitamine D draagt bij aan het onderhoud van een normaal gebit.
 GOED VOOR DE SPIERFUNCTIE Dagelijkse inname draagt bij aan een normale spierfunctie.	 GOED VOOR HET IMMUUN SYSTEEM Vitamine D draagt bij aan een normaal werkend immuunsysteem.
	 GOED VOOR NORMALE GROEI EN ONTWIKKELING Vitamine D speelt een belangrijke rol bij celdeling.