

Ontdek het beste dieet van 2022! Het jojo-effect, bekend bij iedereen die weleens geprobeerd heeft af te vallen. In eerste instantie vliegen de kilo's eraf, maar al snel heeft je dieet geen effect meer. Sterker nog, alles wat je eet lijkt dubbel zo hard aan te komen en voor je het weet ben je zwaarder dan voor je begon met diëten. Als je wilt diëten moet je dat op een gezonde, verantwoorde manier doen.

Waar komt het jojo-effect vandaan?

Veel diëten zijn proteïnearm. Proteïnen zijn belangrijk voor de spieren in je lichaam, door de afname ervan verlies je spiermassa. Je valt af, maar naarmate je spiermassa afneemt, bespaart je lichaam op je energieverbruik – het afvallen stopt. Je lichaam merkt het tekort aan proteïne op. Zodra je nu wat eet slaat je lichaam het direct op, voor het geval je weer een tekort krijgt, ofwel je komt extra aan. Dat is uiteraard niet de bedoeling van een dieet en erg ongezond.

100%
natuurlijk

Gemakkelijk
en lekker

Geen
jojo-effect

Verlies van
lichaamsvet,
behoud van
spiermassa

Diverse
lekkere meals

Gemakkelijk
vol te houden

Voedingssupplementen
niet nodig

Hoe kun je dan wel gezond afvallen?

Door genoeg proteïnen binnen te krijgen. Het Smart Meals afslankprogramma is een proteïnedieet, waarmee je voldoende hoogwaardige eiwitten binnenkrijgt. Je spiermassa blijft dus behouden en je lichaam wordt gedwongen vet te verbranden. De insuline-spiegel blijft laag en je suikerspiegel hoog. Hierdoor blijf je je goed voelen en is het dieet makkelijker vol te houden. Naast proteïnen is de samenstelling van de overige macronutriënten ook erg belangrijk. Door de juiste samenstelling voorkom je de energie dips en brainfog. Je voelt je dus een stuk fitter, waardoor het makkelijker vol te houden is.

Wil je meer weten over macronutriënten en afvallen? Lees dan verder!



MACRONUTRIËNTEN EN AFVALLEN

Wat zijn macronutriënten?

Macronutriënten zijn nutriënten (voedingstoffen) die calorieën of energie leveren aan het lichaam. Het lichaam heeft nutriënten nodig voor groei, energie en andere lichaamsfuncties. Macronutriënten zijn de nutriënten die we in grote hoeveelheden nodig hebben, macro betekent immers groot. De drie belangrijkste macronutriënten leveren een verschillend aantal calorieën aan het lichaam:

- Eiwitten (1 gram eiwit levert 4 kcal)
- Koolhydraten (1 gram koolhydraten levert 4 kcal)
- Vetten (1 gram vet levert 9 kcal)

Vetten- Vetten hebben een belangrijke beschermende functie. Vlak onder de huid zorgen vetten ervoor dat het lichaam warmteverlies tegen gaat. Ook zijn verschillende organen omgeven door vetweefsel, wat zorgt voor bescherming zodat de organen goed kunnen functioneren. Een andere belangrijke functie van vet is het leveren van energie. Vet levert bijna 2 keer zoveel energie als koolhydraten of eiwitten. Vetten die niet worden gebruikt worden opgeslagen in het lichaam als vetweefsel en vormen zo een energiereserve die wordt gebruikt wanneer het lichaam minder calorieën binnenkrijgt dan dat het nodig heeft. Ook is vet nodig om de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K op te nemen.

Wat zijn de functies van deze macronutriënten?

Eiwitten - Alle cellen in het menselijk lichaam bevatten eiwitten, bijvoorbeeld spieren en organen, het zenuwstelsel, de botten en het bloed. Vooral bij kinderen is het belangrijk dat zij genoeg eiwitten binnenkrijgen, omdat zij veel nieuw weefsel aanmaken. Maar ook voor bestaand weefsel is eiwit van belang. Cellen in het lichaam vernieuwen zich namelijk steeds, daarbij breekt het lichaam eiwit af om dit door nieuw eiwit te vervangen. Dit doet het lichaam onder andere om beschadigd eiwit te vervangen. Beschadigd eiwit kan leiden tot verstoorde celfunctie en celfunctie. Vandaar dat eiwit zo belangrijk is bij het sporten. Je beschadigt bij een sportsessie je spieren en je lichaam moet de beschadigde cellen en het weefsel weer repareren en sterker maken. Daarom is het belangrijk dat je genoeg eiwit binnenkrijgt, anders kan het herstel een stuk langer duren. Koolhydraten - De functie van koolhydraten is eigenlijk erg simpel: het leveren van energie. Koolhydraten worden in het verteringskanaal afgebroken tot enkelvoudige suikers. Het bloed vervoert deze enkelvoudige suikers en in de lever worden fructose en galactose, omgezet in glucose. De glucose kan daarna door de cellen worden gebruikt als energiebron. Met name voor de hersencellen, rode bloedlichaampjes, niermergcellen en melkklieren is glucose de belangrijkste energiebron.



Wat is de juiste macronutriënten verhouding bij het afvallen?

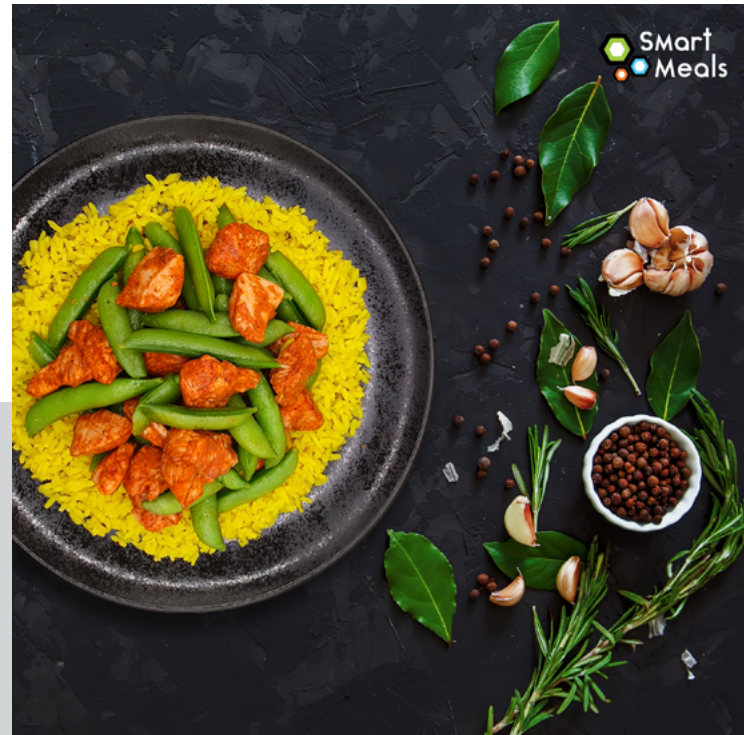
Het vaststellen van de macronutriënten verhouding voor het verliezen van vet is een lastige kwestie. Er zijn namelijk zoveel verschillende theorieën en meningen, dat je vaak door de bomen het bos niet meer ziet. Het is bijna onmogelijk om een directe aanbeveling te geven voor de juiste macronutriënten verhouding. Elk lichaam is immers anders. Wel zijn er algemene richtlijnen die wetenschappelijk zijn onderzocht en die de meeste fitness experts dan ook ondersteunen. Het is echter wel belangrijk om te onthouden dat dit algemene richtlijnen zijn en dat je wellicht zelf de verhoudingen af en toe moet aanpassen, zodat je uiteindelijk een macronutriënten verhouding vindt die het best werkt voor jou.

Hoeveel eiwit heb je nodig tijdens het afvallen?

Het is algemeen bekend dat het binnenkrijgen van genoeg eiwit erg belangrijk is tijdens het trainen. De algemene richtlijn die men meestal aanhoudt tijdens het afvallen is om 30% tot 40% van je calorieën per dag uit eiwitten te halen. Dat is ongeveer 2,0 tot 2,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht. Er zijn verschillende redenen om deze richtlijn aan te houden:

- Genoege eiwit is nodig om te compenseren voor gluconeogenese: Als je wilt afvallen creëer je een negatieve energiebalans. Door deze negatieve energiebalans gaat je lichaam eiwitten omzetten in glucose om zo het lichaam van genoeg brandstof te voorzien. Dit proces wordt gluconeogenese genoemd. Door dit proces heeft je lichaam minder eiwitten beschikbaar om de spiercellen op te bouwen en te herstellen. Door een tekort aan eiwitten verlies je spiermassa. Dit is ook bewezen in wetenschappelijk onderzoek. Het is dus belangrijk om de bovenstaande richtlijn aan te houden tijdens het afvallen.
- Het eten van meer eiwit kan helpen om je metabolisme te verhogen: Het kost het lichaam veel energie om eiwit te vervoeren en te verteren. Dus door genoeg eiwit te eten kan je het aantal calorieën dat je verbrandt verhogen, waardoor je sneller afvalt.
- Het consumeren van eiwit zorgt voor een verzadigd gevoel: Veel mensen hebben minder snel honger wanneer ze meer eiwit consumeren. Doordat je minder snel honger hebt is de kans kleiner dat je cheat en dus meer kans hebt om je doelen te behalen.

Veel meer dan 2,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht is echter niet nodig. Je lichaam kan eiwit wel omzetten in glucose, maar uit onderzoek blijkt dat er maar relatief weinig glucose wordt geproduceerd tijdens de omzetting van eiwit naar glucose. Het gluconeogenese proces is dus niet erg efficiënt. Het is daarom ook belangrijk om genoeg koolhydraten te eten om je lichaam te voorzien van glucose.



Hoeveel koolhydraten heb je nodig tijdens het afvallen?

De hoeveelheid koolhydraten bij het afvallen blijft voor de meeste mensen toch het lastigst. Veel mensen zijn fan van koolhydraatarme diëten. Het is bewezen dat koolhydraatarme diëten kunnen werken, maar dit werkt meestal alleen op de korte termijn. De meeste experts raden dan ook aan om iets meer koolhydraten te consumeren dan dat deze diëten aanbevelen. Een hogere koolhydraatinname vergroot de kans om je doelen te behalen op de lange termijn. De algemene richtlijn die wordt aangehouden tijdens het afvallen is om 30% tot 50% van je calorieën per dag uit koolhydraten te halen. Dat is ongeveer 2,0 tot 4,5 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht. Hiervoor zijn verschillende redenen:

- Koolhydraten zorgen voor brandstof tijdens je training: Tijdens het afvallen is trainen erg belangrijk om de spiermassa te behouden. Door het eten van weinig koolhydraten is het lastiger voor het lichaam om hetzelfde aantal herhalingen en sets te doen als je voor het afvallen deed. Deze verminderde prestaties in de sportschool vergroot de kans dat je spiermassa verliest. Het is dus logisch om voldoende koolhydraten te eten, zodat je lichaam kan blijven trainen op dezelfde intensiteit als voorheen.
- Meer koolhydraten in je dieet zorgen ervoor dat je minder eiwit als brandstof gaat gebruiken: Zoals je al eerder las kan het lichaam eiwit omzetten in glucose als de koolhydraatinname extreem laag is. Uit onderzoek blijkt dat dit niet het meest efficiënte proces is. Dit komt omdat er in het proces van gluconeogenese eiwit in relatief weinig glucose wordt omgezet. Als je weinig koolhydraten (5 tot 10 gram per dag) eet is er dus een extreem hoge inname van eiwit nodig om spiermassa te behouden, omdat er heel veel eiwit wordt gebruikt voor energie. Je lichaam heeft dus koolhydraten nodig tijdens het afvallen om indirect spiermassa te behouden. 15 tot 50 gram koolhydraten per dag is al genoeg om het gluconeogenese proces tegen te gaan.

Ook als het gaat om koolhydraten zijn er veel tegenstrijdige theorieën en meningen. De meeste fitness en voeding experts zijn het er wel over eens dat je tijdens het afvallen 30% tot 50% van je calorieën uit koolhydraten moet halen. Dat is ongeveer 2,0 tot 4,5 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht.

Hoeveel vet heb je nodig tijdens het afvallen?

Ook de hoeveelheid vet is erg belangrijk bij het afvallen. De meeste fitness- en voedingsexperts raden aan om 15% tot 30% van je calorieën per dag uit vet te halen. Dit is ongeveer 0,4 tot 1,0 gr vet per kilo lichaamsgewicht. Het is niet verstandig om minder dan 0,4 gram vet per kilogram lichaamsgewicht te consumeren. Hiervoor zijn verschillende redenen:

- Een erg lage vet inname kan het testosterongehalte verlagen: Uit onderzoeken blijkt dat mannen die minder dan 20% van hun calorieën uit vet haalden een significant lager testosterongehalte hadden dan mannen met een hoger percentage vet in hun dieet. Andere onderzoeken hebben aangetoond dat dit hetzelfde effect heeft bij vrouwen. Een laag testosterongehalte zorgt voor een laag metabolisme waardoor je sneller aankomt of minder snel afvalt.
- Een dieet met weinig vet kan leiden tot vitamine tekort: De vitamines A, E, D en K worden in vet oplosbare vitamines genoemd. Ze worden zo genoemd omdat het lichaam ze opneemt en opslaat met behulp van vet. Als je weinig tot geen vet binnenkrijgt kan je lichaam deze vitamines niet meer opnemen. Als je onder de aanbevolen hoeveelheid vetten gaat zitten kan je een tekort krijgen van deze vitamines, wat slecht is voor je gezondheid op de lange termijn.

Een macronutriënten verhouding met daarin meer dan 30% vet is daarentegen ook niet de bedoeling. Dit komt mede omdat je



dan weer te weinig koolhydraten en eiwitten binnenkrijgt. Houd het vet dus op 15 - 30% van je dagelijkse calorieën of op 0,4 tot 1 gram per kilo lichaamsgewicht. Deze verhouding houdt je gezond en helpt je om sneller je doelen te behalen.

Conclusie

De juiste macronutriënten verhouding kiezen kan erg verwarrend zijn. Het is onmogelijk om directe adviezen te geven, dit komt omdat ieders metabolisme (stofwisseling) anders is. Maar na het doorlezen van wetenschappelijk onderzoek en meningen van experts zijn we toch gekomen met een aantal algemene richtlijnen:

- **Eiwitten:** Voldoende inname van eiwitten is van belang om de spiermassa te behouden. Ook kan een hogere eiwit inname de stofwisseling verhogen en zorgen voor minder honger gedurende de dag. De algemene richtlijn die men aanhoudt tijdens het afvallen is om 30% tot 40% van je calorieën per dag uit eiwitten te halen. Dat is ongeveer 2,0 tot 2,5 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht.
- **Koolhydraten:** Het eten van te weinig koolhydraten zorgt ervoor dat het lichaam eiwit gaat gebruiken als brandstof. Dit is niet wenselijk omdat er dan te weinig eiwit beschikbaar is in het lichaam om spiermassa te behouden. De algemene richtlijn die wordt aangehouden tijdens het afvallen is om 30% tot 50% van je calorieën per dag uit koolhydraten te halen. Dat is ongeveer 2,0 tot 4,5 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht. Een andere manier om het aantal koolhydraten te berekenen is om eerst je vetten en eiwitten voor de dag te berekenen en de rest van je calorieën in te vullen met koolhydraten.
- **Vet:** Voldoende inname van vet is nodig voor de hormoonproductie en het opnemen van vitamines. De algemene richtlijn bij het afvallen is om 15 - 30% van je dagelijkse calorieën uit vet te halen. Dat is ongeveer 0,5 tot 1,0 gram vet per kilo lichaamsgewicht.

