Green Yourself

Wat is Vitale Voeding?
Greenyourself.nl

“EET JE FIT”

Op weg met vitale voeding



E-Book

- Brenda Bas -
Natuurvoedingskundige & leefstijlcoach

Samenvatting

Welkom bij ons informatieve E-book over vitale voeding: de sleutel tot een gezonder en energieker leven. We willen allemaal vitaal zijn. Vitaliteit betekent letterlijk "levenskracht". Het betreft de geestelijke en lichamelijke gesteldheid van een individu die leidt tot energie om te leven. Vitaliteit maakt beweging, uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie en herstelvermogen mogelijk. Voeding en leefstijl zijn centrale pijlers voor een goede vitaliteit.

Je vitaliteit is een totaalpakket. Net als je lichaam, dat is een holistisch systeem. Alles is met elkaar verbonden en beïnvloedt elkaar. Dat maakt dat niet alleen je voeding, maar ook je leefstijl van invloed is op alle processen in je lichaam. Als je lichaam in balans is voel je je goed en heb je genoeg energie. Je slaapt goed en je staat uitgerust op om met plezier aan je dag te beginnen. Je hoofd is helder en je hebt een goede focus op je werk of bij andere activiteiten.

Tegenwoordig is de lichaamsbalans bij veel mensen verstoord.
De evolutie en alle technologische ontwikkelingen hebben ons veel comfort gebracht. We hebben er hard aan gewerkt om hier te komen. Maar dit comfort en onze huidige manier van leven brengt ons lichaam nu meer uit balans dan dat het ons dient.

In onze drukke Westerse wereld worden we vaak overspoeld door gemakkelijk verkrijgbare, maar minder gezonde voedingsopties. Snel eten, bewerkte snacks en suikerhoudende voeding en dranken zijn vaak handig, maar ze missen de voedingsstoffen die ons lichaam nodig heeft. Bovendien wordt gezond eten vaak gezien als duur en tijdrovend, wat het verleidelijk maakt om te kiezen voor snelle, maar minder voedzame opties.
Gezond leven begint bij gezonde voeding. Niet alleen om op gezond gewicht te blijven en je vitaal te voelen, maar ook voor de preventie van (chronische) ziekten.

Vitale voeding is de brandstof die je lichaam nodig heeft om optimaal te functioneren, zowel fysiek als mentaal. In dit document ontdek je wat vitale voeding is en waarom het zo belangrijk is voor jouw welzijn. We bieden een inkijkje in de wereld van vitale voeding en laten zien hoe je deze kennis kunt toepassen in je dagelijkse leven.



Introductie

Het eten van sterk bewerkt fabrieksvoedsel komt in een steeds negatiever daglicht te staan als veroorzaker van tal van welvaartsziekten. We voelen ons moe, hebben problemen met ons gewicht en hebben geen focus en plezier. Velen ervaren het leven als te druk, zwaar en niet leuk.

Maar…het leven is wel leuk…als je vitaal bent!



Leer je lichaam kennen en respecteer de signalen van honger en verzadiging en kies de juiste voeding. Dat is best lastig omdat ons "onderbewuste brein" voor 95% de dienst uitmaakt en we op basis van emoties, gemak en beschikbare energie beslissingen nemen.

Zo kiezen we vaak voor slechte suikers vanwege hun snelle energieafgifte en de tijdelijke 'boost' die ze geven. Factoren zoals gemak, beschikbaarheid en smaak spelen hierbij een rol. Bovendien kan stress, vermoeidheid of emotionele factoren ons doen verlangen naar suikerrijke voeding, omdat deze o.a. de aanmaak van het feel-good hormoon endorfine stimuleren.

Probleem beschrijving

Onze zintuigen en sensorische zenuwstelsel staan in dienst van ons brein en registreert prikkels uit de omgeving en uit het lichaam om te monitoren of we wel veilig zijn. Onze huidige leefstijl brengt ons lichaam uit balans. Ons lichaam registreert "stress" en gevaar: het voelt zich niet veilig.

- We eten teveel
- We eten te frequent
- We eten de verkeerde dingen
- We eten in de verkeerde verhouding
- We bewegen te weinig en zitten teveel
- We ontspannen te weinig
- Onze slaap is verstoord
- Wij verbinden niet meer



- Te veel prikkels
- Te veel lawaai
- Te veel schermtijd en licht
- Te weinig buiten
- Te veel genotsmiddelen
- Te veel straling en gifstoffen
- Te hoog verwachtingspatroon
- Te veel willen
- Te hoge werkdruk

Onze leefstijl geeft ons het gevoel dat er continu "tijgers achter ons aanzitten". Ons lichaam kent maar 1 verdedigingsmechanisme op gevaar: activatie van het sympathisch zenuwstelsel, ofwel de oeroude fight/flight reactie gaat aan. We denken te moeten vechten of vluchten. De hartslag en de ademhaling gaan omhoog en wij hebben extra brandstof en zuurstof nodig. Totdat het gevaar voorbij is. Maar in onze huidige manier van leven ervaren we niet meer dat het gevaar weg gaat waardoor wij de stressreactie niet meer uit krijgen en laaggradig ontstoken blijven omdat ons immuunsysteem continu 'aan' staat. Dit zorgt voor de aanmaak van ontstekingsstofjes en cortisol. We verliezen spierkracht, slapen slecht, hebben weinig energie, een verstoorde hormoonhuishouding, een zwak immuunsysteem, verstoord metabolisme. We ervaren te veel ongezonde druk en hebben geen focus.

De oplossing: Vitale voeding

Kunnen we uit die vicieuze cirkel komen? Ja, zeker, gelukkig wel. Het is belangrijk om een natuurlijke balans weer terug te brengen in ons leven. De stressreactie, de ontstekingen en het immuunsysteem moeten weer "uit" gezet worden

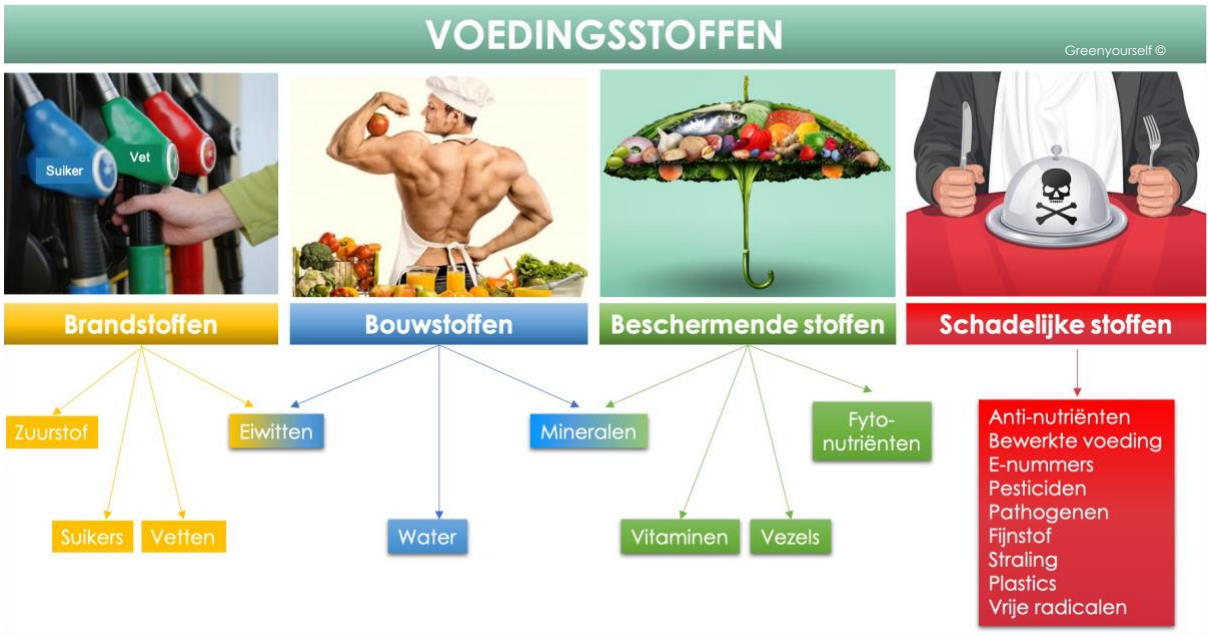
Dat kunnen we doen met leefstijlinterventies als bewegen, ademhalingsoefeningen, koude, infrarood (hitte) en vasten. Op het gebied van voeding kun je dit doen met puur en lekker vitaal eten. In de juiste verhouding en juiste frequentie. En daarnaast is het belangrijk om voldoende te ontspannen. Want dat is niet alleen prettig, het is ook een belangrijke voorwaarde om je lichaam gezond te houden.

Door bewuste keuzes te maken en kleine stappen te zetten, kun je de weg inslaan naar een gezonder, vitaler leven. Het draait allemaal om het vinden van een balans die bij jou en je levensstijl past. Je verdient het om goed voor jezelf te zorgen, en gezond eten is een krachtige manier om dat te bereiken.

"Vitale voeding" verwijst naar voedsel dat essentiële voedingsstoffen bevat die nodig zijn voor het behoud van een goede gezondheid en het functioneren van het lichaam. Vitale voeding is puur, onbewerkt, kleurrijk en biologisch. Vitale voeding zit niet in zakjes en pakjes met smaak-, conserveer- en geurstoffen. Vitale voeding is niet bewerkt en bevat geen schadelijke E-nummers, noch pesticiden of schadelijke micro-organismen of andere toxische stoffen.
Onbewerkt, vers voedsel, gekweekt in de volle grond zou de basis van ons voedselpatroon moeten vormen, levensmiddelen in de letterlijke betekenis van het woord. Als de afstand van 'grond tot mond' zo kort mogelijk is, krijg je de meeste voedingsstoffen binnen. Biologische groente die kort na het oogsten is ingevroren is dus ook prima! Bovendien maakt het natuurlijk ook nog uit in welke verhouding wij de bepaalde voedingsmiddelen eten en hoe vaak wij eten.

Voordelen van vitale voeding

Voeding is de belangrijkste bron waar je lichaam energie van maakt. Als je goed eet, dan is je energie gelijkmatig verdeeld. Je voelt je dan rustig en in balans.
In voeding horen echte voedingsstoffen te zitten die in je lichaam kunnen worden omgezet in energie. Brandstoffen zoals goede koolhydraten en vetten.
Maar je hebt ook bouwstoffen, zoals eiwitten, nodig en daarnaast beschermende stoffen zoals vitaminen, mineralen, vezels en fytonutriënten.
Fytonutriënten zijn te vinden in planten en bieden tal van gezondheidsvoordelen, waaronder bescherming tegen schadelijke vrije radicalen en ziekten. Ze bevorderen de algehele vitaliteit. Denk bijvoorbeeld aan antioxidanten in bessen, polyfenolen in groene thee en lycopeen in tomaten. Goede vezels zijn ook belangrijk. Vezels komen voor in plantaardige producten, zoals volkorenproducten, groenten, paddenstoelen, noten, zaden en vruchten. Voedingsvezels zijn kleine plantendeeltjes die niet worden verteerd in de dunne darm. In de dikke darm dienen ze als eten voor je microbioom. Dat zijn de darmbacteriën die zorgen voor de aanmaak van o.a. neurotransmitters, ketonen (brandstof) en bepaalde vitaminen. De darm wordt niet voor niets ons 2^{e} brein genoemd.



Wij mogen over het algemeen meer eiwitten & juiste vetten (o.a. omega 3 vetzuren) en minder koolhydraten en verzadigde vetten eten. Omega 3 vetzuren (met name EPA en DHA) zijn supersterke ontstekingsremmers!
Gezonde koolhydraten zijn complexe koolhydraten die langzamer worden afgebroken en geabsorbeerd door het lichaam, waardoor ze een meer geleidelijke en stabiele stijging van de bloedsuikerspiegel veroorzaken. Deze koolhydraten zijn rijk aan voedingsvezels, vitaminen en mineralen, en ze dragen bij aan een langer verzadigd gevoel en een stabiele energievoorziening. Aan de andere kant zijn "slechte suikers" meestal eenvoudige koolhydraten die snel worden opgenomen, wat leidt tot pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel.

Volledige eiwitten zitten bijvoorbeeld in noten, zaden, pitten, kiemen, ei, vis en vlees zoals bijvoorbeeld gevogelte. Eiwitten worden gebruikt als bouwstof voor de aanmaak van bijvoorbeeld spieren en bindweefsel (collageen). Maar ook hormonen als insuline, melatonine en de schildklierhormonen worden gemaakt uit de bouwsteentjes van eiwit, de aminozuren. Ook de neurotransmitters serotonine, adrenaline, dopamine en de rustgevende neurotransmitter GABA worden uit aminozuren gemaakt. Bovendien worden enzymen die van belang zijn bij onze spijsvertering en bij ons immuunsysteem ook uit aminozuren gemaakt. Ook voor het transport van bijvoorbeeld cholesterol, ijzer en zuurstof in ons bloed zijn eiwitten onontbeerlijk. De zwavel bevattende aminozuren spelen een cruciale rol bij de ontgiftende werking van onze lever en de stikstof in de aminozuren is van belang voor de aanmaak van ons erfelijk materiaal, het DNA. Belangrijke antioxidanten als glutathion en melatonine die ons lichaam zelf kan aanmaken, en sterkere

antioxidanten zijn dan vitamine C, worden ook uit aminozuren gemaakt. Voldoende eiwit is dus erg belangrijk.

In alle processen die ons lichaam laten functioneren, vindt er vaak een omzetting van stofjes plaats. Stofje A wordt omgezet in stofje B en daarna weer in stofje C. Dit noemen wij "stofwisseling" of metabolisme.
Voor deze omzetting zijn zogenaamde co-factoren (hulpstofjes) van belang. Dit zijn mineralen zoals ijzer, zink, magnesium, koper en vitaminen zoals vitamine C, de B vitaminen etc. Die haal je uit goede voeding. Als wij niet voldoende van deze stoffen hebben dan werkt onze stofwisseling niet goed en voelen we ons moe en niet fit.

Vitale voeding moet voldoen aan bepaalde voorwaarden om als voedzaam en gunstig voor de gezondheid te worden beschouwd. Enkele van deze voorwaarden zijn:

- **Volledigheid:** Vitale voeding moet een breed scala aan voedingsstoffen bevatten, waaronder alle essentiële aminozuren, vetzuren, vitaminen, mineralen en fytonutriënten die het lichaam nodig heeft.
- **Evenwicht:** De verhoudingen van macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten) moeten in evenwicht zijn om te voldoen aan de energiebehoeften en specifieke functies in het lichaam. We zagen al dat wij over het algemeen teveel koolhydraten eten en te weinig eiwit en goede vetten.
- **Nutriëntendichtheid:** Vitale voeding moet rijk zijn aan voedingsstoffen in verhouding tot de totale hoeveelheid calorieën. Voeding is niet alleen maar brandstof. Dit betekent dat het niet alleen voldoende energie levert, maar voor ons lichaam ook een overvloed aan belangrijke bouw- en beschermende stoffen levert.
- **Biologische beschikbaarheid:** Voedingsstoffen moeten in een vorm aanwezig zijn die het lichaam gemakkelijk kan opnemen en gebruiken. Ons lichaam moet de voeding verteren en klein maken tot de kleinste bouwsteentjes die wij dan weer in onze eigen stofwisseling kunnen gebruiken.

Voorbeelden van voedingsmiddelen die als vitale voeding worden beschouwd, zijn onder meer:

- Groene bladgroenten: Boerenkool, spinazie, broccoli, enz.
- Eiwitrijke voeding: Gevogelte, wild, vis, eieren, zaden, noten, pitten en kiemen.
- Complexe koolhydraten: Volkoren granen, quinoa, zoete aardappelen.
- Gezonde vetten: Avocado, olijfolie, noten, zaden, vette vis (zoals zalm en makreel).
- Fruit: Bessen, appels, bananen, citrusvruchten.
- Peulvruchten: Linzen, kikkererwten, bonen.

Het is belangrijk op te merken dat individuele voedingsbehoeften variëren op basis van factoren zoals leeftijd, geslacht, gezondheidstoestand en activiteitenniveau.
Hoewel vitale voeding de nadruk legt op positieve voedingsstoffen, is het ook belangrijk om te begrijpen wat anti-nutriënten zijn.
Deze stoffen kunnen onder anderen de opname van voedingsstoffen belemmeren.
Bijvoorbeeld, fytinezuur in granen en oxaalzuur in spinazie kunnen de opname van mineralen verstoren. Maar antinutriënten als b.v. gluten, lectines en sapoïnen kunnen ook darmbeschadiging ('lekkende darm'), ontsteking en darmdysbiose (verandering darmflora) veroorzaken of de regulatie van neurotransmitters, hormonen en enzymen verstoren. Het is belangrijk om te weten hoe je fytonutriënten kunt verminderen om optimaal van jouw voeding te profiteren. Een evenwichtig eetpatroon dat voldoet aan individuele behoeften en voorkeuren is cruciaal voor een goede gezondheid.

Conclusie

Kies voor vitale voeding en een bewuste leefstijl!
Eet niet te veel, te frequent en eet de voedingsmiddelen in de juiste verhouding.
Maak van gezond eten een gewoonte:

1. Creëer een routine voor gezond eten. Plan je maaltijden en snacks, zodat je minder geneigd bent om naar ongezonde opties te grijpen als je honger hebt. Neem de tijd voor je eten en eet bewust in een ontspannen sfeer (aan tafel).
2. Ontdek nieuwe voedingsmiddelen: Probeer nieuwe groenten, fruit en volle granen. Maak van het ontdekken van voedzame voedingsmiddelen een avontuur. Zo blijft gezond eten interessant en lekker.
3. Blijf of leer zelf koken: zelf koken geeft je controle over wat er op je bord belandt. Experimenteer met gezonde recepten en ontwikkel kookvaardigheden die je helpen genieten van verse, zelfgemaakte maaltijden.
4. Let op portiegrootte: Let op de grootte van je porties. Een gezonde maaltijd hoeft niet overvloedig te zijn, maar moet voldoende voedingsstoffen bevatten. Leer luisteren naar je lichaam en stop als je verzadigd bent. Zorg voor voldoende eiwitrijke voeding.
5. Drink voldoende water: Water is essentieel voor alle lichaamsfuncties. Vermijd suikerhoudende dranken en kies voor water (met mineralen) om gehydrateerd te blijven. Soms verward ons lichaam dorst met honger.
6. Luister naar je lichaam: Begrijp de signalen van je lichaam. Eet als je honger hebt, stop als je vol zit. Leer het verschil tussen emotionele en "echte" honger herkennen.
7. Blijf actief: Regelmatige lichaamsbeweging draagt bij aan een gezonde levensstijl. Het helpt niet alleen bij gewichtsbeheersing, maar verbetert ook je algehele welzijn.

En nu?

Dit E-Book is slechts een voorproefje van wat je te wachten staat in ons digitale programma "Eet je Fit." Nu je begrijpt wat vitale voeding is wil je dit waarschijnlijk snel, makkelijk en lekker in je dagelijkse leven toepassen. Als individu in onze westerse leefomgeving is het vaak vechten tegen de bierkaai. Daarom kan een goed voeding- en leefstijlprogramma, zoals “Eet je Fit”, je helpen als leidraad. Met de juiste kennis, praktische tips en heerlijke recepten, kun je zonder veel moeite goede keuzes maken. Het gratis introductiefilmpje vertelt je precies wat “Eet je Fit” voor je kan betekenen om jouw reis naar vitaliteit in je dagelijkse leven te implementeren.

Wil je ook starten met **“Eet je Fit”**?
Klik hier: https://greenyourself.nl/product/eet-je-fit/