

ENERGIEBOOST PRODUCTENLIJST

Naslagwerk

juni 2024

Sam de Geus

INLEIDING

Als ik met mensen aan de praat raak, merk ik al snel dat heel veel mensen te maken hebben met een structureel energietekort.

Het gevoel hebben dat je niet voldoende energie hebt voor de dag, heeft vaak twee oorzaken:

Emotioneel

Ben je aan het doen wat je moet doen, wat je hart je ingeeft? Het niet bewandelen van je eigen pad trekt enorm veel energie. En is een proces wat ontzettend belangrijk is, maar ook tijd kost.

Gebrek aan fysieke brandstof

Dit is letterlijk wat je aan pure en bruibare energie binnenkrijgt. De energetische waarde van producten daalt. Bovendien maken we andere voedingskeuzes dan eigenlijk zou moeten.

Vandaag kijken we alleen naar de tweede oorzaak en geloof mij, als je hiermee aan de slag gaat heb je echt binnen no time veel meer energie dan ervoor.

WAT GAAT ER MIS

Om te weten wat je het beste kunt doen, vind ik het altijd heel belangrijk om even de tijd te nemen om te kijken wat je nu 'verkeerd' doet. Doordat je de achterliggende kennis opdoet, kun je makkelijker de juiste keuzes maken en ook zelf snappen wat wel of juist niet werkt voor jou.

Wat ik het meeste zie gebeuren is dat men kiest voor producten met een hoog volume maar met een lage voedingswaarde. Dit zijn patronen die we de afgelopen jaren aangeleerd hebben gekregen vanuit de voedingsmiddelenindustrie. Hoe minder kcal, hoe beter. Klinkt logisch, maar het is geboren vanuit een verlangen om zo veel mogelijk te eten.

Maar waar komt die drift vandaan, om zo veel mogelijk te eten? Dat is tweeledig. Enerzijds omdat we nog uitgerust zijn met een reptielenbrein wat graag eet op het moment dat het kan, je weet namelijk nooit wanneer er schaarste is. En ten tweede omdat we steeds meer producten eten met een relatief lage(of lagere) voedingswaarde. Bijvoorbeeld magere yoghurt in plaats van Griekse of volle yoghurt. Kipfilet in plaats van kippedij. Biefstuk in plaats van ribeye. Een grote schaal rauwkost, in plaats van een snack met goede voedingswaarde. En ga zo maar door.

WAT GAAT ER MIS

Het is een beetje kip/ei verhaal maar je snapt misschien wel dat het een soort vicieuze cirkel is:

Je eet producten met een lage calorische waarde.
Hierdoor ben je niet echt verzadigd en blijf je zoeken naar eten.

Vervolgens kom je aan of lukt het niet om af te vallen.

Waardoor je strenger op je calorieinname gaat letten.

Met als gevolg dat je weer meer trek krijgt.

En weer veel gaat eten van producten die weinig tot niets doen voor je lichaam.

Zie je het patroon?

Wat je wil, is dit patroon doorbreken.



MAKE THE SWITCH

HOE DOE JE DAT

Het ontbreken van energie is standaard een gebrek aan bouwstoffen. Het is dus belangrijk dat je direct enkele ‘foodswitches’ gaat maken die je in veel gevallen al dezelfde dag, maar zeker na een paar dagen, veel meer energie geven.

Ik heb een lijstje gemaakt met de producten die het meeste doen voor je energieniveau en direct weinig tijd of moeite kosten om het aan te passen. Sterker nog, de meeste producten staan gewoon al in je (koel)kast.



FREE DOWNLOAD



VETRIJKE PRODUCTEN

Vet levert veel kcal per gram, 9 om precies te zijn. Dat is 2 keer zo veel als koolhydraten en dat maakt het dat vetrijke producten gauw vermeden worden omwille van de hoeveelheid kcal.

Maar juist vet is ontzettend belangrijk voor een goede en gezonde kwaliteit van je cellen. Daarnaast is het een transportmiddel voor veel hormonen en vitamines.

Een laag vetgehalte in je voeding heeft dus een verstorend effect op meerdere lagen.

EIWITRIJKE PRODUCTEN

Als je voeding uit voldoende eiwitten bestaat kan je lichaam de geleden schade van de dag of training goed herstellen en dus gebruiken als bouwstoffen. Bovendien geeft het het signaal af 'alles is oké, er is geen schaarste, je hoeft niks op te slaan'

Daarnaast zijn eiwitten enorm verzadigend.

Kijk dus goed naar je maaltijden. Bevatten ze altijd eiwitten, en het liefst een flinke portie.

Als mensen blijven 'zoeken' naar eten, of aangeven weinig energie te hebben, is er vrijwel altijd een gat tussen de fysieke eiwitbehoefte en hoeveel er daadwerkelijk gegeten wordt.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten dienen puur als brandstof. Je kunt je dus voorstellen dat we dat steeds minder nodig hebben. Bovendien kan je lichaam vet en eiwitten prima omzetten tot energie.

Wat ik zie gebeuren is dat mensen soms wel 50/60 % van hun voeding uit koolhydraten halen. En dan ook nog eens de varianten waar weinig vitamines en mineralen in zit. Denk hierbij aan brood en crackers bijvoorbeeld.

Men krijgt dus wel kcal binnen, maar zonder het gewenste energetische effect.

Kies zo veel mogelijk voor koolhydraten uit fruit, groente, honing, dadels etcetera. Heb je juist moeite met aankomen, dan zijn koolhydraten uit aardappelen, zoete aardappelen en rijst wel een optie.

Met een broodje of cracker is overigens niks mis. Maar eet het voor de lekker en niet per se voor de vitamines, mineralen of vezels. Daar heb je groente voor.

PRODUCTENLIJST

Avocado

Dagelijks ½

Gebruik dit als vervanging van broodbeleg indien je brood eet.

Voeg het toe aan een salade, je ei of gewoon 's avonds bij je maaltijd.

Volle kwark of Griekse yoghurt

Vervang al je magere zuivel voor de volle variant en maak je porties kleiner. Wellicht is het de eerste dagen even wennen, omdat je maag een bepaald volume gewend is en dus verwacht, maar je haalt er meer energie en verzadiging uit. Let maar op.

Roomboter

Kies dagelijks voor roomboter. Je kunt erin bakken, of je kan het later bovenop je gekookte/gestoomde groente leggen. Roomboter is rijk aan vitamine A, D en ook E, en die laatste krijg je niet zo gauw binnen. Kies nooit voor producten als margarine, halvarine of plantaardige smeersels in verband met de hoge hoeveelheid synthetische stoffen die er in zitten.

PRODUCTENLIJST

Olijven en noten

Vervang magere snacks zoals rauwkost en fruit voor olijven en bijvoorbeeld wat nootjes.

Rauwkost, maar ook fruit leveren weinig voedingswaarde.

Door het vele kauwen geef je je hersenen het signaal dat er behoorlijk wat eten binnen komt. Vervolgens gaat je systeem aan de slag om insuline vrij te geven, zodat de energie doorgespeeld kan worden naar de cellen. Maar als deze energie niet aanwezig is, (omdat groente en fruit weinig energie leveren) krijg je een disbalans in je insuline/bloedsuiker.

Je lichaam lost dit op door een signaal af te geven dat je meer moet eten om zodat de insuline gebruikt kan worden en de verhoudingen weer in balans te brengen. Met als gevolg dat je dus juist trek krijgt. Een averechts effect dus.

Tonijn, carpaccio, kiprollade, rosbief of ei

Je ziet vaak dat kaas als voedzame topping wordt gebruikt op bijvoorbeeld salades en brood. En hoewel er in de basis niks mis is met kaas en het ook goed vult, zou kaas een extraatje mogen zijn. Iets wat je erbij neemt, een klein stukje. Vervang het ingrediënt liever voor een eiwitrijke basis en neem de kaas erbij voor de vitamines en smaak. Vooral rauwmelkse kaas bevat goede bacteriën. Verwarm deze dus niet, want dan doodt je ze alsnog.

Leverworst

PRODUCTENLIJST

Leverworst

We leven met het idee dat leverworst vol zit met ongezonde vetten. Maar dat valt behoorlijk mee, zolang je er niet een halve worst per dag van eet.

Een goede plak leverworst zit vol vitamine A (en nog veel meer vitamines) en levert ook een goede verzadiging. Bovendien is orgaanvlees ontzettend gezond voor ons. In dit geval is leverworst dus een mooie introductie richting lever en ander orgaanvlees.

Honing, fruit

Nederlanders eten veel producten zoals brood en crackers. Brood neemt makkelijk mee en crackers vaak als calorie verlagend voedingsmiddel. Het nadeel hiervan is dat het relatief weinig actieve stoffen bevat en je dus wel vult, maar niet zozeer de energie geeft die je nodig hebt. Kies als koolhydraten liever meer fruit. Neem fruit bij je maaltijd, of maak een salade met extra fruit toegevoegd.

Heb je echt meer kcal nodig omdat je veel sport of spiermassa hebt, voeg dan producten zoals honing toe (van de imker, niet van de supermarkt). Bijvoorbeeld door je kefir, yoghurt of je shake na het sporten

(Zoete)Aardappelen, peulvruchten en rijst

Een andere optie als je meer koolhydraten nodig hebt, zijn aardappelen, peulvruchten en producten zoals linzen. Dit zijn volwaardige voedingsstoffen en bevatten best nog wel wat vitamines en mineralen. Zeker als je het vergelijkt met pasta.

PRODUCTENLIJST

Zout

We krijgen zo vaak aangeleerd dat zout slecht is voor onze bloeddruk. Maar als jij geen hoge bloeddruk hebt, is er niet zo veel aan de hand. Bovendien hebben veel mensen een tekort aan jodium, wat weer invloed heeft op de werking van je schildklier.

Water drinken is belangrijk, maar omdat de samenstelling van vocht in de cellen anders is dan de samenstelling van vocht in het water wat je drinkt, kan het lastig opgenomen worden. Om dit proces te verbeteren, kun je zeezout (bij voorkeur keltisch) toevoegen aan je water. Als je je op een moment van de dag slap op futloos voelt, kun je een paar glazen water met zoutoplossing drinken. Dit heeft een positief effect op je bloeddruk en vochtbalans. Waardoor je je snel energiever voelt. Begin hier ook 's ochtends mee om het opgedane vochttekort van de nacht te herstellen.

Wil je meer weten hierover, verdiep je dan in het maken van een 'Sole'

OVER MIJ

Samen met mijn man cees ben ik eigenaar van een sportschool, Personal Training studio en gezonde Brunchbar in de regio Alkmaar.

Ik ben opgeleid tot sportdietist en Bayesian bodybuilding personal trainer (om het kort te houden) en het ondernemerschap is een diepgewortelde passie waar ik nog elke dag mijn ben voor uit kom.

Ik haal ontzettend veel plezier en succes uit het resultaat van anderen.

Steeds meer mensen strugglen met hun gezondheid. In plaats van dat het makkelijker gaat met de jaren, word het steeds moeilijker. Patronen worden dieper en de energie neemt af.

Dit is zeker het geval bij ondernemers die al hun energie investeren in hun bedrijf en gezin. En die - veel te lang - een grote last op hun schouders kunnen dragen.

Mijn missie is om ondernemers te helpen hun gezondheid weer net zo serieus te nemen als hun bedrijf en hierdoor razendsnel fysiek resultaat te behalen.



SAM DE GEUS