

ANNTJE PEETERS

Boost je

MIE

TABO

LISME

Zonder dieet
naar een energiek,
gezond en slank leven

Manteau

© 2022 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen en Anntje Peeters

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

www.kruidigleven.be

 [kruidigleven](#)

 [anntjepeeters](#)

Auteursfoto: Elke Elsen

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur sluit alle aansprakelijkheid uit voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit uit of in enig opzicht verband houdt met dit boek.

De informatie in dit boek is bedoeld als informatiebron en kan niet worden beschouwd als een vervanging voor de raadpleging van een arts of bevoegd behandelaar. De informatie in dit boek is niet bedoeld als diagnose, behandeling of genezing van een ziekte. Vraag bij twijfel altijd advies aan jouw behandelende arts of huisarts.

De volledige bronnen van de studies waarnaar verwezen wordt in het boek zijn op aanvraag bij de auteur beschikbaar.

ISBN 978 90 223 3646 5

NUR 450 / 860

D/2022/0034/262

Inhoud

Voorwoord	11
Voedingstrends versus metabolisme	15
<hr/>	
Voedingshypes en -trends en wat ervan aan is	15
Voeding en wetenschap.....	19
■ De koe geeft melk	20
Het zit in je hoofd.....	21
Metabolisme: het kernwoord	25
Wat is het metabolisme?	27
<hr/>	
Definitie	27
■ ‘Dunne mensen hebben een goed metabolisme.’ Feit of fabel?	29
Jij bent je metabolisme	29
<i>Under construction</i> : renovatiewerken in je lichaam	30
Levensstijlelementen die de balans tussen afbraak en opbouw mee bepalen	35
■ Waarom jonge mensen minder moe zijn na een nachtje stappen	36
Het ingewikkelde samenspel van hormonen tijdens diëten	36
■ Waarom constipatie en afslankdiëten vaak hand in hand gaan	39
Waarom je tijdens een afslankdieet plots op een plateau lijkt te komen	39
Waarom het aantal kilo’s op de weegschaal niet relevant is.....	40
■ Het verband tussen je metabolisme en haargroei, huid en libido	41
Hoe weet je of je metabolisme goed werkt?	41
Wat heb je nodig om je metabolisme vlot te laten werken?	46
Over suikervoorraden, stresshormonen en vet.....	47
Glycogeen, onze suikervoorraad.....	47
■ Waarom het begin van een dieet zo makkelijk is	48
Wanneer de glycogeen voorraad op is	49

Hoe zit het dan met vet als energiebron?	50
Stress zit niet alleen in je hoofd, maar ook in je lijf	53
■ Waarom vet zich vooral opstapelt rondom je middel en je romp	55

Wat zijn macronutriënten en waarom hebben we ze alle drie nodig? 57

Over knutselvoeding en echte voeding	59
Waarom koolhydraten even belangrijk zijn als vetten en eiwitten	61
■ Het verband tussen diëten, zeer koolhydraatarm eten en PMS	63
Wat zijn koolhydraten?	64
Gluconeogenese: wanneer je lichaam zichzelf opeet.....	66
■ Checklist veel adrenaline/lage bloedsuiker	67
Een stabiele bloedsuiker: belangrijker dan je denkt	68
Het ene koolhydraat is het andere niet	71
Over de glycemische index en het verschil tussen suikers en zetmeel voor je vertering en bloedsuiker	72
Verwarring over fruitsuiker (fructose)	75
Fruitsap en frisdrank evenwaardig?	78
■ Light frisdranken zijn geen oplossing	79
Hoe hou je je bloedsuiker stabiel en laat je je metabolisme op volle toeren draaien?	80
1. De gouden regel: koolhydraten + eiwitten + vetten in elke maaltijd	80
■ Wat is insulineresistentie?	83
2. Regelmatig eten	85
3. Pas op met alcohol en stimulanten	89
Mogelijke problemen met granen	90
Hoeveel koolhydraten heb je nodig voor een gezond metabolisme?	91
Hoe weet je hoeveel 40 à 45 procent van je energiebehoefte precies is?	93
Introductie van koolhydraten na een koolhydraatarm voedingspatroon.....	95
Samengevat	98

Eiwitten: belangrijke bouwmaterialen voor je lichaam 99

Het belang van voldoende eiwitten voor je metabolisme en je gezondheid in het algemeen101

Hoeveel eiwitten heb je nodig voor een gezond metabolisme?102

Eiwitten kunnen je helpen bij het afvallen.....104

Over de voor- en nadelen van vlees.....105

 Lever: je multivitamine-en-mineralensupplement.....108

 ■ **Over vitamine A en betacaroteen**.....111

Vis en zeevruchten: leveranciers van een belangrijk mineraal voor je metabolisme.....113

Eitjes als supereiwitbron.....114

 ■ **Choline, een belangrijk nutriënt uit eitjes**.....116

Waarom zuivel niet de boosdoener is die je denkt.....117

 De calciumparadox.....121

 ■ **Cola en bakpoeder**124

 Is een vitamine D-supplement een goed idee?.....124

 Hoe weet je of je een calciumtekort hebt?125

 ■ **Brandnetelthee to the rescue**.....126

 Zuivel maakt slank.....126

Waarom peulvruchten niet voor ieders lichaam even gezond zijn.....127

 ■ **Is quinoa een goede eiwitbron?**129

 Een bijzondere peulvrucht: soja.....129

Waarom je geen noten en zaden moet eten voor hun eiwitten131

 ■ **Over rauwe cacao en fytynezuur**.....133

Samengevat134

Waarom we vetten nodig hebben, alleen niet te veel en van het juiste type 137

Soorten vetten 138

Zijn verzadigde vetten slecht? 139

 Hoe zit het dan met ‘goede’ en ‘slechte’ cholesterol?..... 142

 Cholesterol als indicator van een trage schildklierwerking (en traag metabolisme) 142

De rol van omega 3, 6 en 9 143

 ■ **Wat met lijnzaadolie en koolzaadolie?** 147

Welke vetten gebruik je dan bij voorkeur wel? 147

 Olijfolie 147

 Boter en kokosolie 148

Hoeveel vetten heb je nodig voor een gezond metabolisme? 148

Intensief cardiosporten om vet te verbranden? 149

Samengevat 151

Conclusie: goede gewoonten voor een beter metabolisme 153

Goede gewoonten om je metabolisme te ondersteunen..... 155

 Welk type ‘eter’ ben jij: ondereter, inconsistente eter of overeter? 155

 Sla je ontbijt niet over 156

 Kweek extra spiermassa aan 157

 Staar je niet blind op details 158

Voorwoord

51.726... dat is het aantal boeken dat er op dit moment op de Nederlandstalige markt geschreven is over gezonde voeding. En toch verscheen er niet zo lang geleden in de pers een artikel waarin geconstateerd werd dat ongeveer de helft van de Belgen en Nederlanders met overgewicht kampt en dat maar liefst 30 procent met een chronische aandoening leeft. Alle boeken en richtlijnen ten spijt: het probleem wordt alleen maar erger.

Vaak vraag ik me af of het te maken heeft met het overdreven gewicht dat we hechten aan het cijfer op de weegschaal. Zoveel mensen willen slanker zijn en volgen in de eerste plaats om die reden een bepaalde manier van eten, terwijl dat aantal kilo's op de weegschaal niet altijd iets relevants vertelt over je gezondheid. In tijden waarin influencers ons willen doen geloven dat optimale gezondheid gelijkstaat aan hoe strak je eruitziet, hoe snel en hoe ver je kan hardlopen of hoe laag je lichaamsvetpercentage is, is het belangrijker dan ooit om te beseffen dat dergelijke uiterlijke markers ons weinig vertellen over de werkelijke staat van ons lichaam. Je hoeft immers geen overgewicht te hebben om metabolisch niet in orde te zijn. Er zijn zoveel mooi afgetrainde en fitte mensen die gebukt gaan onder metabolische problemen: spijsverteringsklachten, slaapstoornissen, angstaanvallen, energieproblemen, onvruchtbaarheid, insulineresistentie en een onbestaand libido zijn slechts een greep uit de waaier van klachten die een haperend metabolisme kan veroorzaken.

Dit boek is daarom geen dieetboek, maar een boek voor iedereen die al een rist aan voedingstrends en/of diëten volgde, maar die keer op keer tot de vaststelling kwam dat – na een initiële ‘honeymoonperiode’ waarin de symptomen verbeterden of de kilo's verminderden – al die inspanningen toch geen blijvend resultaat opleverden.

Als je overweldigd bent door alle tegenstrijdige berichten over voeding of als je relatie met voeding in de loop der jaren wat ingewikkeld geworden is (door chronisch diëten of overmatig bezig te zijn met wat

al dan niet gezond is), dan is het heel moeilijk om écht gezond te eten. Voedsel wordt dan immers eerder een mentale aangelegenheid. Wat je buikgevoel, je instincten en je 'goesting' je ingeven, wordt overroepen door je brein dat je vertelt wat je wel of niet zou moeten eten. Op die manier kan zelfs het gezondste dieet ongezond worden.

De hamvraag om een gezond voedingspatroon te kunnen samenstellen is daarom: wat heeft mijn lichaam precies nodig om optimaal te kunnen functioneren en om van eventuele klachten of overtollige kilo's af te komen? Je metabolisme is hierbij het kernwoord. Waarschijnlijk weet je wel dat een goed metabolisme belangrijk is voor een slanke lijn, maar het is vooral een sterk bepalende factor voor een goede gezondheid en alle kenmerken daarvan, waaronder een goeie spijsvertering, veel energie en een gezonde hormonale balans.

Bepaalde voedings- en levensstijlkeuzes kunnen je metabolisme maken of kraken. Werk je je metabolisme zonder het zelf te weten voortdurend tegen door de verkeerde keuzes, dan is het uiteraard niet te verwonderen dat wat je ook doet, uiteindelijk niets meer lijkt te helpen. Het kan heel ontmoedigend zijn wanneer je keer op keer aanvankelijk wel verbetering opmerkt, maar na een tijdje merkt dat je kwaaltjes – de zere buik, de vermoeidheid, de slaapproblemen, de kilo's – gewoon terugkeren.

Echte gezondheid én een gezond gewicht ontstaan pas wanneer je metabolisme optimaal functioneert. Als je begrijpt hoe je je lichaam vlot kan doen werken vanuit metabolisch oogpunt, dan zal het je helpen om gezond te worden en dan volgt de rest vanzelf: een warm lichaam, veel energie, verkwikkende slaap, gezond libido, glanzende huid, haar en nagels, blij gemoed, goeie vertering en een slank (maar niet noodzakelijk mager!) lichaam.

Met dit boek wil ik je daarom graag helpen om inzicht te krijgen in de werking van je metabolisme en je uitleggen hoe je het herstelt en gezond houdt. Maar vooral wil ik je graag laten zien dat het voor een gezond metabolisme niet nodig is om voedingsmiddelen te schrappen, strakke regeltjes te volgen of jezelf beperkingen op te leggen.

Anntje Peeters
april 2022