

# Ketogeen eten

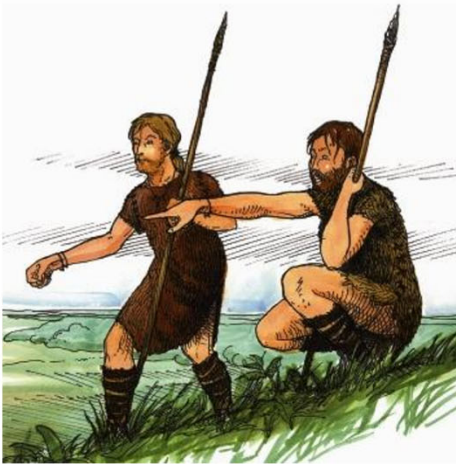
Is eten uit een fabriek gezonder voor je dan eten uit de natuur?

Spreekbeurt Vinz mei 2022

# Het eten van vroeger en nu:

## Het eten vroeger:

Uit de natuur door jagers en verzamelaars...



Jaren geleden leefden we als jagers en verzamelaars. We aten alleen wat de natuur ons aanreikte, wat de natuur voor ons heeft gemaakt om te eten, zoals vlees, vis, vruchten en noten. Veel vet en eiwitten en weinig koolhydraten. Eten zoals vroeger noem je ketogeen of paleo.

# Het eten van vroeger en nu:

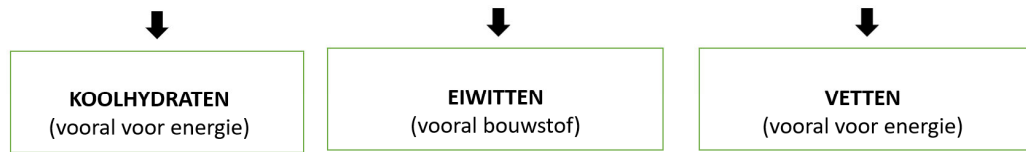
## Het eten van nu:

Veel wordt gemaakt in fabrieken...



Een paar 100 jaar geleden zijn we anders gaan eten we gingen ineens veel koolhydraten in de vorm van suikers, brood en pasta eten. Ons lichaam is niet gemaakt voor zoveel koolhydraten en heeft geen tijd gehad om zich hieraan aan te passen.

# Voeding bestaat uit:



Om aan energie te komen verbrandt ons lichaam:

- eerst de koolhydraten
- daarna pas de vetten

Voeding bestaat uit koolhydraten, vetten of eiwitten

Koolhydraten en vetten kan je lichaam gebruiken als brandstof. Dus om de kachel te laten branden. Zonder brandstof zou je bijvoorbeeld niet eens je bed uit kunnen komen.

Je lichaam gebruikt altijd eerst de koolhydraten om de kachel te laten branden en daarna eventuele vetten. Dat kan het vet zijn wat je eet, maar ook het vet in je reserve opslag. Zoals je buikvet.

Eiwitten zijn vooral belangrijk als bouwstof, voor de aanmaak van nieuwe cellen. Dit is belangrijk als je bijvoorbeeld een wondje hebt. Als er geen andere brandstof is dan kan je lichaam brandstof maken van eiwitten.

## Koolhydraten:

Koolhydraten is de verzamelnaam voor alle suikers, zetmeel en voedingsvezels die in onze voeding zitten.

Pure échte voeding direct uit de natuur bevat vaak weinig koolhydraten en meer gezonde vetten.

Eten uit de fabriek bevat vaak veel koolhydraten en weinig gezonde vetten.



Maar wat zijn koolhydraten nu precies?

Koolhydraten is de verzamelnaam voor alle suikers, zetmeel en voedingsvezels die in onze voeding zitten. Voedsel wat zo uit de natuur komt heeft vaak niet zoveel koolhydraten.

Voedsel wat in de fabriek wordt bewerkt wel, dat komt doordat er vaak koolhydraten (in de vorm van verschillende soorten suiker en zetmeel) aan wordt toegevoegd in de fabriek.



## Ketogeen eten:

- Ketogeen eten is puur en onbewerkt eten
- Met weinig suiker of andere koolhydraten
- Zonder (kunstmatige) toevoegingen
- Rijk aan gezonde vetten en eiwitten

### Waarom is ketogeen gezonder?

Dat ga ik jullie nu verder uitleggen.

Wanneer je puur en écht gaat eten, met weinig koolhydraten en juist meer gezonde vetten, dan schakelt je lichaam over op een vetverbranding, net als bij onze voorouders. Omdat je maar weinig koolhydraten eet belast je je lichaam niet met teveel koolhydraten.

# Wat gebeurt er als je eet?

**Koolhydraten** worden omgezet in suiker (glucose).

Om de suiker te 'verwerken' voor energie, maakt ons lichaam insuline aan.

## Stel...

Je eet meer dan 250 gram koolhydraten op een dag ('normaal eten')

Je lichaam moet alle suiker uit je bloed halen en maakt steeds meer insuline aan.  
**Overbelast!**



**Vetten** kunnen direct gebruikt worden als energie, je hebt geen insuline nodig.

## Stel...

Je eet maximaal 25 tot 50 gram koolhydraten op een dag (ketogeen)

Natuurlijke Vetverbranding, weinig suiker in het bloed en geen insuline nodig!  
**Geen overbelasting...**

Wat gebeurt er als eet?

**Koolhydraten** worden omgezet in suiker (glucose). Om de suiker te 'verwerken' voor energie, maakt ons lichaam insuline aan.

**Vetten** kunnen direct gebruikt worden als energie, je hebt geen insuline nodig.

Wanneer je heel veel koolhydraten eet zit je lichaam constant in een koolhydratenverbranding. Ons lichaam is er niet voor gemaakt om zoveel koolhydraten te moeten verbranden. Daarvoor moet ons lichaam heel veel insuline aanmaken. Daardoor gaat er veel energie verloren in het afbreken van al die koolhydraten en komt de suiker uit koolhydraten alleen nog maar op de verkeerde plekken in je lichaam terecht zoals in je vetcellen. Je lichaam raakt overbelast.

Wanneer je puur en écht gaat eten, met weinig koolhydraten en juist meer gezonde vetten, dan schakelt je lichaam over op een vetverbranding, net als bij onze voorouders. Omdat je maar weinig koolhydraten eet belast je je lichaam niet met te veel koolhydraten en heb je maar heel weinig insuline nodig om deze koolhydraten te verwerken. Zo belast je je systeem minimaal.

# Hoe raakt je lichaam overbelast?

As je steeds veel te veel koolhydraten eet (zoals de meeste mensen) dan kan je lichaam de suikers niet op tijd uit je bloed halen. Er blijft suiker in je bloed.



## Hoe raakt je lichaam overbelast?

Alle koolhydraten die je eet worden meteen omgezet in suiker. Al die suiker komt in je bloed. Maar suiker in je bloed is gevaarlijk voor je, daarom moet het er meteen weer uit. Als dat niet goed lukt dan blijft er steeds suiker achter in je bloed en dat kan je ziek maken.

Druk hoofd / onrust

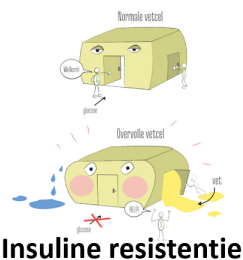


Moe

Ziek



## Overbelast lichaam, wat merk je?



Insuline resistentie

Overgewicht



Hongerig



### Wat merk je als je lichaam overbelast is door teveel koolhydraten??

Moe → je gaat steeds meer koolhydraten nodig hebben om energie te krijgen. Je voelt je moe en uitgeput omdat je lichaam overbelast is en je je brandstof (koolhydraten) niet goed kunt gebruiken.

Ziek → Je wordt ziek, veel welvaartsziektes zoals hart ziektes, diabetes type 2, migraine enz komt door het teveel aan koolhydraten.

Druk hoofd → Je voelt je erg druk en onrustig in je hoofd. Dat komt omdat koolhydraten geen goede brandstof is voor je hersenen. Vetten zijn wel een goede brandstof voor je hersenen!

Overgewicht → Omdat je lichaam niet aan de vetverbranding toekomt, want het zit constant in de koolhydraten verbranding krijg je overgewicht.

Insulineresistentie → Dit is een heel belangrijke maar moeilijk om uit te leggen. Maar veel ziektes / aandoeningen worden veroorzaakt door insuline resistentie, zoals bijvoorbeeld een te hoog cholesterol.

Hongerig → Je lichaam zal steeds meer om suikers/koolhydraten vragen, je bent snel weer hongerig.

# Hoeveel koolhydraten en voedingsstoffen zitten er in...

## Peperkoek



Ingrediënten: Glucose-fructosestroop, roggebloem, suiker, plantaardige oliën (palm, raap), rijsmiddel (natriumbicarbonaat, zuurnatriumpyrofosfaat), tarwebloem, specerijen, aroma en gebrande suiker. Allergie-informatie: bevat gluten. Wordt gemaakt in een bakkerij waar noten worden verwerkt.

VOEDINGSWAARDE	PER 100G	PER PORTIE (30G)	%GDA
Energie	1318 kJ 311 kcal	395 kJ 93 kcal	5
Vetten	1,5 g	0,5 g	1
waarvan verzadigd	0,5 g	0,2 g	1
Koolhydraten	70,2 g	21,1 g	
waarvan suikers	39,5 g	11,9 g	13
Voedingvezels	3,1 g	0,9 g	
Eiwitten	2,7 g	0,8 g	
Zout	0,57 g	0,17 g	

21,1 gram koolhydraten per plak  
= 5 suikerklontjes!!



0,8 gram eiwitten per portie  
voor groei en herstel van je lichaam

0,5 gram **ongezonde** vetten per 100 gram  
te gebruiken als brandstof  
+ hierin **geen** vitamines en mineralen

# Hoeveel koolhydraten en voedingsstoffen zitten er in...

## Kaas

**GOUDA HOLLAND - Kaas 48+, jong belegen**

Ingrediënten: gepasteuriseerde MELK, zout, zuursel (MELK), stremsel, conserveermiddel: E251, kleurstof: carotenen. E = door EU goedgekeurde hulpstof. Verpakt onder beschermende atmosfeer.

Allergenen: melk.

Gemiddelde voedingswaarde	per 100 g
Energie	kJ 1651 / kcal 398
Vetten	32,0 g
waarvan verzadigde vetzuren	22,9 g
Koolhydraten	0,0 g
waarvan suikers	0,0 g
Vezels	0,0 g
Eiwitten	25,0 g
Zout	1,80 g

400g e

183000 VERPAKKING

0 gram koolhydraten

25 gram eiwitten per 100 gram  
voor groei en herstel van je lichaam

32 gram gezonde vetten per 100 gram  
te gebruiken als brandstof  
+ hierin veel vitamines en mineralen



# Mijn eigen ervaring en iets om over na te denken!



Zoals ik jullie heb verteld eet ik zelf sinds een poosje ook ketogeen. In het begin vond ik het best moeilijk. Omdat ik geen snoepjes meer mocht. Nu ik al een poosje zo eet ben ik wat afgevallen en merk ik dat ik veel meer energie heb. Ik dacht eerst dat ik geen lekkere dingen meer mocht, maar er zijn zoveel andere lekkere dingen voor in de plaats gekomen. Ik lust nu veel meer.

En eerst, toen ik nog niet ketogeen at, voelde het of ik een sloopkogel aan mijn been had en was het moeilijker bewegen maar als ik naar nu kijk wat het heeft beïnvloed: ik beweeg sneller.

Wanneer ik een dag niet ketogeen eet voel ik me moe en hongerig, daarom wil ik dat ook niet meer, maar soms vind ik dat moeilijk. Het wordt wel steeds makkelijker omdat ik weet dat ik mijzelf daarna niet zo fijn voel.

## Om over na te denken:

Als je door de dierentuin loopt zie je bijna bij elk dier zo'n bordje als op de foto hangen. Dieren krijgen hun natuurlijke voeding. Is het niet gek dat wij beter voor onze dieren zorgen als voor onszelf en allemaal dingen eten waar ons lichaam niet voor gemaakt is?