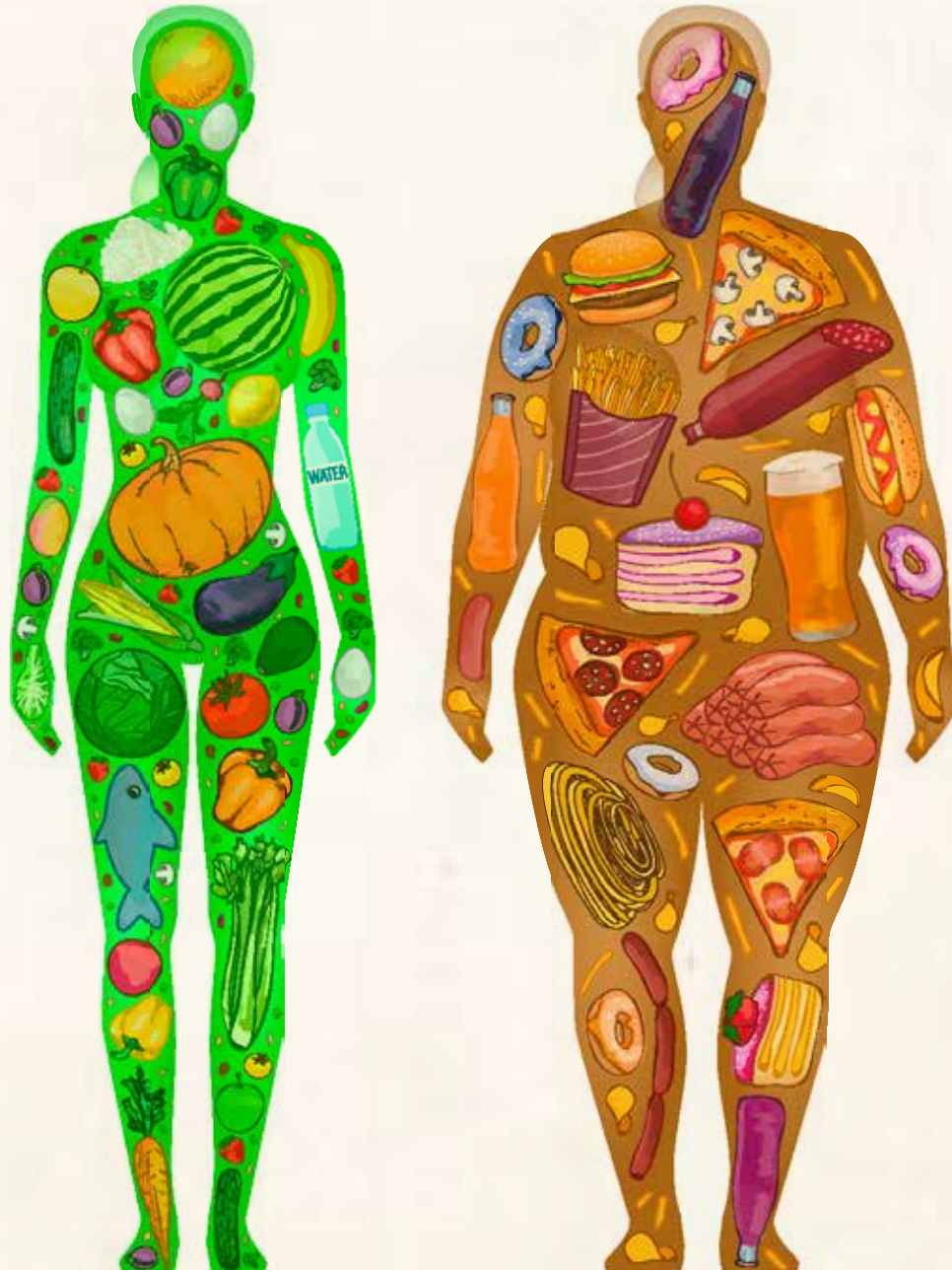


VERZADIGING

NIETS IS FIJNER DAN EEN VERZADIGD GEVOEL NA DE MAALTIJD. ZEKER WANNEER JE WILT AFVALLEN. WANNEER JE VERZADIGD BENT HEB JE MINDER BEHOEFTE AAN SMAAIEN TUSSEN DE MAALTIJDEN DOOR. EN DAT IS PRECIJS WAAR HET BIJ DE MEESTE MENSEN FOUT GAAT, TUSSEN OF BUITEN DE MAALTIJDEN. HET IS DUS ZAAK OM EEN GOED VERZADIGENDE MAALTIJD TE GEBRUIKEN. HIER LEES JE HOE MAKKELIJK DAT IS.

Tekst: Evert Berkelaar



Vroeger toen ik nog brood at was het geen uitzondering dat ik in mijn eentje een half brood per dag at.

Dat gecombineerd met allerlei zoet en hartig beleg. En dan kon ik nog steeds trek hebben na een maaltijd. En dat terwijl ik toch echt wel voldoende calorieën binnen had gekregen. Hoe kan je dan nog honger hebben? Dat komt omdat bij een dergelijk voedingspatroon de meest verzadigende voedingsstoffen eigenlijk ontbreekt. Per calorie is het paleodiet zeer verzadigend. De meest verzadigende voedingsstoffen zijn eiwitten, vezels en micronutriënten.

EIWITTEN

De reden waarom eiwitten voor verzadiging zorgen is omdat het lichaam weet dat te veel eiwitten eten slecht is voor je. Te veel eiwit is voor de mensen die niet bijzonder veel sporten zo'n 30% van de calorische inname. Dat komt neer op 150 gram eiwit voor een dieet met 2000 calorieën. Als je alleen whole foods neemt, en geen eiwit-supplementen, dan is het niet makkelijk om daar overheen te komen. Deze bovengrens aan eiwit bestaat omdat het lichaam bij de afbraak van eiwit ammoniak produceert, en dit slechts in een beperkt tempo om kan zetten in ureum en kan afvoeren via de nieren. Ons lichaam weet intuïtief dat te veel eiwit voor problemen zorgt en daarom ervaren wij een verzadigd gevoel na het eten van een eiwitrijke maaltijd.

VEZELS

Eenzelfde soort principe treedt op bij het eten van vezels. Sinds wij ons in de geschiedenis hebben gescheiden van de apen hebben wij een flink stuk korter maag-darmkanaal. Ons maag-darm kanaal is niet meer geschikt voor het eten van zeer grote hoeveelheden vezelrijke voeding (groente en fruit). De meeste mensen hebben met een kilo groente en fruit per dag een prima hoeveelheid, meer kan voor problemen zorgen. Wij kunnen ons lichaam goed helpen door vezelrijke groente te bereiden (geroerbakte groente verteert makkelijker dan rauwe groente). Opnieuw is het feit dat we een gelimiteerde hoeveelheid vezels per dag kunnen verteren, verantwoordelijk voor het verzadigende gevoel dat optreedt bij het eten ervan.

MICRONUTRIËNTEN

Ons lichaam is op zoek naar een bepaalde hoeveelheid vitamines en mineralen en talloze andere belangrijke stoffen. Wanneer je 'lege calorieën' eet, zoals een boterham met hagelslag, zal het lichaam dus op zoek moeten blijven naar deze micronutriënten. Het zal je dus niet belonen met een verzadigd gevoel. Je lichaam stimuleert je om te blijven eten zodat het de voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft.

PALEODIET IS ERG VERZADIGEND

Het paleodiet bevat ongeveer 30% meer eiwit en ruim 20% meer vezels dan de Schijf van Vijf. Daarnaast bevat het veel meer van de meeste vitamines en mineralen (jodium, vitamine D en calcium uitgezonderd). Deze factoren zorgen ervoor dat het paleodiet veel meer verzadiging geeft dan de Schijf van Vijf. In een studie waarbij deelnemers onbepaald mochten eten van ofwel het paleodiet ofwel het Mediterrane dieet, bleek dat de paleogroep gemiddeld 1385 calorieën per dag at en de controlegroep 1815 calorieën. Een flink verschil. Bijkomend voordeel is dat je van het paleodiet gevoeliger wordt voor het verzadigingshormoon leptine.

WIL JE AFVALLEN? ZORG VOOR EEN VERZADIGEND DIEET MET DEZE TIPS!

In mijn werk met cliënten zie ik vaak dat mensen op zich heel redelijke maaltijden eten maar toch steeds de fout in gaan buiten de maaltijden. En meestal verandert dit wanneer ik ervoor zorg dat de maaltijden meer verzadiging bieden. Mijn beste tips hiervoor zijn:

- Zorg ervoor dat je elke hoofdmaaltijd minimaal 20 gram eiwit binnen krijgt (dat bereik je met zo'n 80 tot 120 gram vlees, vis of ei of met 100 gram noten).
- Eet dagelijks zo'n 500 tot 700 gram groente.
- Eet zo'n 300 tot 500 gram fruit per dag. Wanneer je dat doet zal je gemakkelijk een verzadigd gevoel krijgen. Een recente studie concludeerde dat het paleodiet een erg goede methode is om af te vallen en verklaarde dit doordat het paleodiet met minder calorieën voor verzadiging zorgt. In Paleo 2.0, mijn boek dat in april jongstleden verscheen, levert elk recept deze minimale hoeveelheid eiwit en een ruime hoeveelheid groente.

Evert Berkelaar

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandstalige website over het Paleodiet (www.hetpaleodiet.nl). Als zelfstandig therapeut/ personal trainer begeleidt hij sinds 2009 dagelijks mensen op basis van de Paleo

principes. Daarnaast is Evert docent en geeft hij les over orthomoleculaire voeding met als specialisme het Paleodiet en de sporter. Inmiddels heeft Evert duizenden mensen geïnspireerd om over te stappen op de Paleoleefstijl. Op zijn eigen website www.evertberkelaar.nl biedt hij diverse uitgebalanceerde Paleo menu's aan en publiceert hij artikelen over allerlei onderwerpen die Evert in zijn dagelijkse werk met de Paleolifestyle tegenkomt. Hij doet ook aan online coaching. Evert deed zijn Masteropleiding aan de Universiteit van Gerona (Spanje), waar hij o.a. les kreeg van professor Cordain, de grondlegger van het Paleodiet. In 2014 werd de wetenschappelijke studie gepubliceerd waar hij samen met collega's jaren aan gewerkt heeft. De studie toonde de gunstige effecten van het Paleodiet bij mensen die lijden aan het metabool syndroom. In april jongstleden verscheen zijn eerste boek: Paleo 2.0.

EVERT OP SOCIAL MEDIA

 Paleo 2.0

 paleo_2.0

Bronnen:

- Boers I, Muskiet FA, Berkelaar E, et al. Favourable effects of consuming a Palaeolithic-type diet on characteristics of the metabolic syndrome: a randomized controlled pilot-study. *Lipids Health Dis.* 2014;13:160. Published 2014 Oct 11. doi:10.1186/1476-511X-13-160
- Jönsson T, Granfeldt Y, Erlanson-Albertsson C, Åhrén B, Lindeberg S. A paleolithic diet is more satiating per calorie than a mediterranean-like diet in individuals with ischemic heart disease. *Nutr Metab (Lond).* 2010;7:85. Published 2010 Nov 30. doi:10.1186/1743-7075-7-85
- de Menezes EVA, Sampaio HAC, Carioca AAF, et al. Influence of Paleolithic diet on anthropometric markers in chronic diseases: systematic review and meta-analysis. *Nutr J.* 2019;18(1):41. Published 2019 Jul 23. doi:10.1186/s12937-019-0457-z

