

WHEN YOU STARVE YOURSELF
YOU FEED YOUR DEMONS

waarom een
crashdieet
niet werkt

Waarom werkt een crashdieet niet? Elke vrouw maakt het vast wel mee.. trekt de stoute schoenen aan en gaat ervoor. Maar eigenlijk heb je geen idee wat en vooral hoeveel je het beste kunt eten om je vetverbranding aan te spreken.

Herkenbaar toch?

Waarom werkt een crashdieet niet? Wat is een crashdieet eigenlijk en wanneer spreek je van crashen?

Iedereen heeft een bepaalde hoeveelheid energie nodig om zich goed te voelen, om gezond te blijven en te overleven. Dit kun je berekenen naar aanleiding van je leeftijd, lichaamsgewicht en lengte. Maar voor je dat doet zijn er een aantal punten die je moet weten waar je energie behoefte vandaan komt..

Het start met je BMR, oftewel Basal Metabolic Rate, in het Nederlands sprekenwe van Basale metabolische snelheid of stofwisselingsnelheid. Stel je doet heel de dag niks, je ligt in bed of bank te netflixen dan verbruik je een x aantal calorieën.

Zal later een voorbeeld geven





Dan heb je TEF, oftewel Thermic Effect of Food, het thermogene effect van voedsel. Simpel gezegd de hoeveelheid energie die nodig is om je voeding die je consumeert te verteren absorberen of verwerken.

NEAT is hoe actief je bent. Dus elke beweging die je maakt telt mee. Iemand die op kantoor werkt doet zittend werk zit vaak heel de dag stil (behalve met de handen op de pc schrijft) of iemand die jouw straat vol legt met stenen is een wezenlijk verschil in energie. Elke stap die je zet, beweging tijdens het zitten etc telt dus mee.

En als laatste het sporten. Iemand die 3-4 x intens sport verbruikt uiteraard ook meer energie dan iemand die niet sport of nauwelijks. Al deze factoren tellen dus mee in jouw energieverbruik. Als voorbeeld:

BMR: 1300 kcal

TEF: 300 kcal

NEAT: 300 kcal

Sporten: 200 kcal

Dit is samen al 2100 kcal. Dit heb je dus alleen al nodig om op gewicht te blijven. Dan is het niet zo gek dat wanneer je op 1000-1200 kcal gaat zitten het op den duur heel zwaar gaat krijgen en je lichaam gaat protesteren

Niet eens in het begin, dan val je inderdaad af, maar wanneer je hormonen gaan tegenwerken gaat je lichaam niet meer doen wat je eigenlijk zou willen, namelijk overtollig vet verbranden. Sterker nog je komt of aan of je staat stil. Je prestaties met trainen wordt minder omdat je te weinig energie binnen krijgt en vermoeider wordt. Je gaat cravings krijgen wat leidt tot meer en teveel eten. Er zijn vier hormonen die in dit geval elkaar gaan tegenwerken. Namelijk Testosteron, Cortisol, Leptine en Ghreline. Laatste 2 zorgen voor honger en verzadiging, Ghreline voor honger en leptine voor verzadiging. Testosteron voor spiergroei en cortisol is een stresshormoon, welke je ook nodig hebt om actief te worden bvb, maar maak je teveel aan door teveel stress dan zorgt het ervoor dat je testosteron ook verlaagd.. Dat is een proces wat je juist niet wilt. Als deze vier niet lekker samen werken, blijf je niet verzadigd terwijl dat wel zou moeten en heb je dus meer honger waardoor je meer gaat eten..

GHRELINE

Wanneer je een maaltijd eet komen de hormonen ghreline en leptine in actie. Ghreline is een hormoon dat een seintje geeft aan je hersenen zodra je maag niet meer opgerekt en dus leeg is. Eenmaal in je hersenen, zorgt het ervoor dat je een hongergevoel krijgt. Van veel ghreline in je bloed ga je veel eten.

LEPTINE

Waar ghreline een hongergevoel kan activeren. Kan leptine juist een hongergevoel laten verdwijnen. Leptine is actief in je vetcellen. Leptine geeft een seintje zodra je net gegeten hebt, dat je vol zit. Je kunt stoppen met eten.

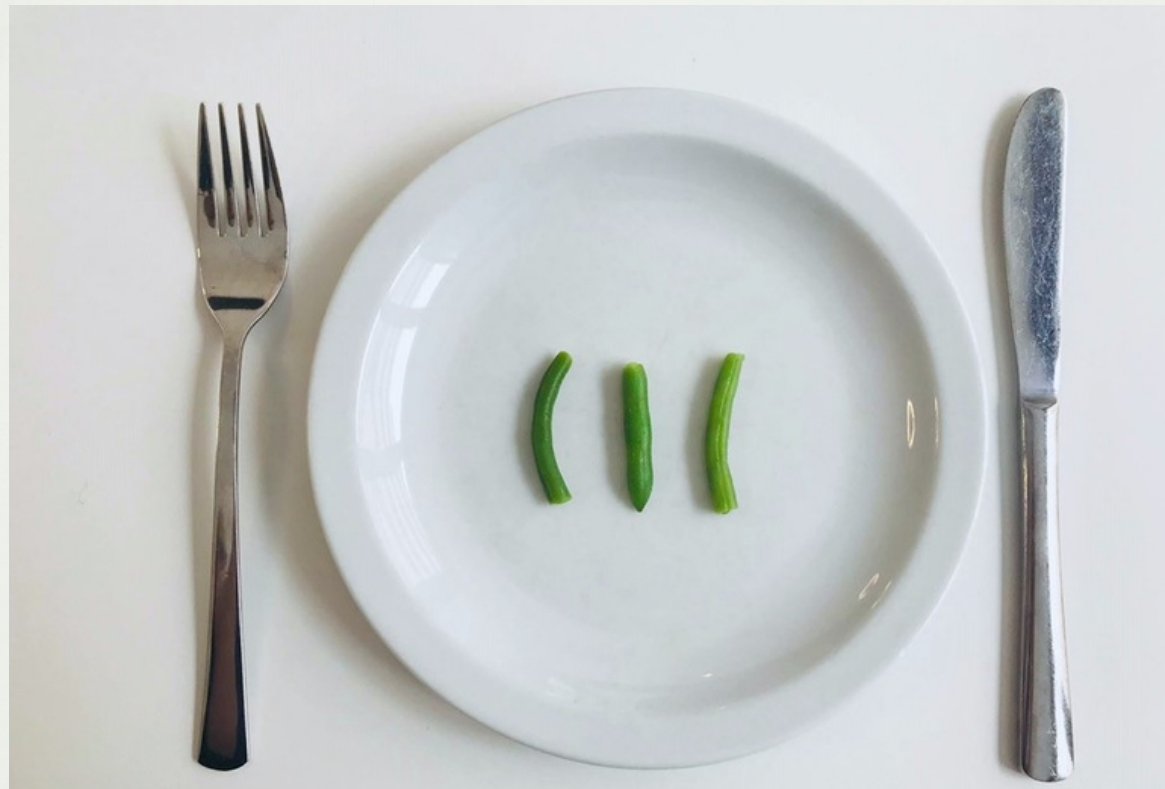
Waarom zijn deze hormonen belangrijk bij afvallen?

Leptine: Nu is het zo dat hoe meer vet(cellen) je hebt des te meer leptine je in je lichaam hebt. Deze grote hoeveelheid leptine blijft continue signaaltjes aan de hersenen zenden. Uiteindelijk worden de hersenen door de overkill aan signalen minder gevoelig voor het hormoon leptine. Je krijgt dus minder duidelijk een seintje dat je vol zit. Je wordt leptine-resistent en zal continue honger ervaren ondanks dat je voldoende hebt gegeten.

Let op! Het hormoon leptine doet er gemiddeld 20 minuten over voordat er een signaal wordt afgegeven in je hersenen. Daarom is zo belangrijk om niet te snel te eten. En een korte pauze in te lassen in plaats van direct nog een tweede portie op te scheppen.

Ghreline:

Is je ghreline balans niet goed dan geeft je lichaam niet duidelijk het signaal af. Ik heb geen honger meer. Wat betekent dat je continue een hongergevoel kunt hebben. Zonder dat je eigenlijk te kort hebt gegeten. Je gaat overeten. Met als gevolg meer vetcellen in je lichaam die weer het hormoon leptine uit balans kunnen brengen.



Wanneer

werken deze hormonen niet meer goed?

Het hormoon insuline heeft veel invloed op de werking en gevoeligheid van leptine en ghreline. Zoals bekend eten we in Nederland behoorlijk veel suiker en koolhydraten. Om dit te kunnen verwerken maakt ons lichaam grote hoeveelheden insuline aan. Zodat vervolgens de suiker kan worden opgeslagen in lichaamsvet. Eet je een periode veel koolhydraten en suiker kan je lichaam insuline resistent worden (diabetes).

Hierdoor hou je continue hoge insuline gehalten in je bloed. En insuline blokkeert het hormoon leptine.

Daarom gaan leptine en insuline resistentie vaak samen. Door de hoge insuline gehalten komt er geen leptine signaal meer aan in de hersenen die aangeven dat er al voldoende is gegeten. Je blijft daardoor nog steeds honger hebben, waardoor de kans groot is dat je weer gaat eten. En zo is de cirkel rond.





Hoe kun je het hongergevoel wegnemen?

Stop of minder met het eten van suikers en snelle koolhydraten. Hierdoor zal je lichaam veel minder insuline aan hoeven maken, zodat het hormoon leptine minder geblokkeerd zal worden. Eet eiwitrijk en vezelrijk (groenten en fruit). Je lichaam krijgt sterker een gevoel van verzadiging van eiwitrijke en vezelrijke voeding. Probeer niet te smokkelen. Je weet nu dat dit door de hormonen in je lichaam heel erg moeilijk kan zijn. Tegen natuurlijk zelfs. Maar door écht door te bijten lukt het de balans weer terug te vinden en doorbreek je wel deze cirkel. De oplossing is dus met heel veel discipline de cirkel omkeren door afvallen en minder suiker eten. Je zal hier sterk voor in je schoenen moeten staan, want de hormonen in je lijf zullen in het begin steeds aangeven dat je honger hebt en zo wordt je hongergevoel niet weggenomen.