

ELKEHAPTELT

DE KETO METHODE: AFVALLEN ZONDER MOEITE



JOUW NO-NONSENSE GIDS OM SNEL
VET TE VERBRANDEN



INHOUD

01. INLEIDING	5
02. WAAROM VRIJWEL ALLE DIETEN FALEN	7
03. DE KETO METHODE IN 6 EENVOUDIGE STAPPEN.....	13
04. ETEN VOLGENS DE KETO METHODE.....	31
05. TIPS & TRICKS TIJDENS DE KETO METHODE.....	43
06. NAWOORD: NIET EEN DIEET, MAAR EEN METHODE.....	50



INLEIDING

TO THE POINT!

Wat jouw reden ook moge zijn dat je de Keto Methode hebt aangeschaft, je kunt jezelf alvast een klein schouderklopje geven dat je de hebt gezet om tijd en moeite in jouw gezondheid te steken!

Het is sowieso prijzenswaardig dat je de stap hebt gezet om het Keto Methode pakket in huis te halen, om met frisse motivatie aan de slag te gaan en de beste versie van jezelf te worden.

Zoals je weet bestaat het Keto Methode pakket uit verschillende ebooks, waarbij het Keto Methode: Optimale Weerstand ebook behoorlijk de diepte ingaat over de voordelen van een koolhydraatarme lifestyle voor een robuuste gezondheid en een sterke weerstand.

Om echt de details van het ketogeen dieet te snappen en om te begrijpen waarom het schrappen van suikers en koolhydraten de sleutel is naar een goede gezondheid raad ik je aan dat ebook aandachtig door te lezen.

Het ebook dat je nu gaat lezen is korter van stof en meer *straight to the point*.

Met de Keto Methode: Afvallen Zonder Moeite heb je een gids in handen die jou in begrijpelijke taal uitlegt hoe jij op een comfortabele manier vet kunt verliezen door koolhydraten te schrappen uit je voeding.

De winst van de kennis die je in dit boek zult opdoen, is dat je eindelijk blijvend gewichtsverlies zult behalen. Je gaat jouw lichaam leren om op vetten te draaien. En je gaat merken dat je zonder hongergevoelens de dag door zult komen. Afvallen terwijl je met meer energie de dag doorkomt, met minder drang om te snacken.

De tijd dat energiedips, vermoeidheid en trek in zoetigheid jouw missie naar een betere gezondheid en een gezond gewicht dwarsbomen is voorbij.

Let's get to work!

- Dennis van Gerven
Orthomoleculair Therapeut van Keto.nl



HOOFDSTUK 2

WAAROM VRIJWEL ALLE DIËTEN FALEN

Heb jij jezelf wel eens afgevraagd waarom sommige mensen kunnen eten wat ze willen zonder dat ze een grammetje vet teveel met zich mee lijken te dragen? Je kent vast wel iemand in jouw omgeving die het niet zo nauw neemt met zijn voeding, maar die toch niet echt overgewicht lijkt te hebben.

Dit terwijl anderen - bij wijze van spreken - alleen maar naar een donut of stroopwafel hoeven te kijken en de kilo's er al aan lijken te vliegen. Het lijkt soms zo oneerlijk...

Vaak wordt er gedacht dat mensen die niet snel dikker worden een "sneller metabolisme" hebben, waardoor ze simpelweg meer calorieën verbruiken. Maar de wetenschap laat ons een ander verhaal zien.

Hoewel een sneller metabolisme een rol zou kunnen spelen bij het verschil tussen mensen die sneller dik worden en mensen die dat niet doen, lijkt dit niet de belangrijkste reden te zijn.

De ware reden lijkt te moeten worden gezocht in het hormonale systeem van mensen. En dan met name in de regulatie van hongergevoelens. Bij de ene persoon werkt dit systeem beter dan bij de andere.

In dit inleidende hoofdstuk van dit boek over probleemloos afvallen duiken we meteen de diepte in. Want om een gezond gewicht te behalen en te behouden is het belangrijk om direct tot de kern van de zaak te komen. En de vraag die hierbij centraal staat, is waarom het veel mensen niet lukt om af te vallen.

En tevens is het van belang om te begrijpen waarom het proces om af te vallen voor veel mensen een lijdensweg is. Een strijd tegen hongergevoelens. Een strijd tegen kilo's die er net zo snel weer aanvliegen nadat je zoveel moeite hebt gedaan om ze te verliezen. Wellicht herken je jezelf hier wel in.

Om te begrijpen waarom het bereiken van een gezond gewicht en het behouden ervan zó lastig kan zijn, is het nodig om de rol van het hormonale systeem te snappen. Dit systeem reguleert jouw vetopslag, energiehuishouding en hongergevoelens.

Wanneer je een beter beeld hebt van de invloed van hormonen op hongergevoelens en vetopslag, dan snap je waarom sommige mensen na een succesvolle periode afvallen weer net zo makkelijk aankomen.

Men valt af en komt net zo hard weer aan. Ook wel bekend als het “jojo-effect”. Een terugkerend fenomeen. Wat dan precies diezelfde “steen” is waar veel mensen zich herhaaldelijk aan blijven stoten zal worden besproken in dit hoofdstuk.

Zo zul je gaan begrijpen waarom de meeste diëten falen, als het niet op de korte termijn is, dan wel op de lange termijn. Vervolgens zul je uitgelegd krijgen hoe jij met de juiste voeding blijvend op een goed gewicht zult blijven. Zonder moeite. Dus geen gejojo meer!

Zoals je uit de titel van dit hoofdstuk kunt opmaken, ligt de sleutel naar moeiteloos afvallen bij het controleren van jouw hormonen. Door gevoeliger te worden voor hormonen zoals leptine, insuline en glucagon kun je jouw vetverbranding naar een hoger plan tillen. In dit boek ga ontdekken hoe je dit kunt doen.



VERKEERDE VOEDINGSADVIEZEN

Een koolhydraatarme, keto eetwijze is beslist niet de enige manier waarop je gewicht kunt verliezen. Als je online of in een boekenwinkel kijkt bij de afdeling dieet- en voedingboeken, dan zie je een ontzettend breed aanbod van verschillende diëten en stromingen die allen beweren dé manier te zijn voor gewichtsverlies en een betere gezondheid.

En ja, over het algemeen werken zulke diëten ook. Tot op een zekere hoogte.

Want veel diëten zijn gebaseerd op het principe van caloriebeperking. Een voorwaarde om gewicht te verliezen is dat je in ieder geval zorgt dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt.

Het creëren van een negatieve energiebalans is de reden waarom veel diëten in het begin ook daadwerkelijk positieve resultaten opleveren. Daarom is het zelfs mogelijk om gewicht te verliezen met een dieet dat alleen maar uit friet en frikandellen bestaat. Dat is mogelijk.

Of bijvoorbeeld via de Sonja Bakker methode, waarbij je ook rijstwafels en eierenkoeken kunt wegknabbelen. Een toonbeeld van gezonde voeding is het niet, want bijzondere voedingswaarden hebben eierenkoeken noch rijstwafels niet. Maar je kunt in theorie op veel ongezonde manieren gewicht verliezen.

Want het principe is simpel. Je zorgt simpelweg dat je minder energie binnenkrijgt uit je voeding (door calorieën te tellen), om vervolgens gewicht te verliezen.

Op de korte termijn is gewichtsverlies dus mogelijk op verschillende manieren. Maar hoe zit het met de lange termijn? Hoe voorkom je dat je - na bijvoorbeeld een WeightWatchers programma - terugvalt in oude eetpatronen?

Dat is waar vrijwel ALLE diëten in tekort schieten. En dat is ook waarom de helft van de volwassenen in Nederland rondloopt met overgewicht.

Dit komt omdat de meeste voedingsadviezen geen rekening houden met de invloed van voeding op de hormoonhuishouding en andere fysiologische processen in het lichaam. Dit geldt niet alleen voor populaire dieetprogramma's maar ook voor adviezen die vanuit officiële instanties worden meegegeven. Ook de alsmaar opgehemelde Schijf van Vijf van het Nederlandse Voedingscentrum schiet op dit vlak tekort.

Al decennia lang wordt het Nederlandse volk met de Schijf van Vijf een voedingsadvies voorgeschotel dat van alle kanten wordt ingehaald door nieuwe inzichten op het gebied van voedingsfysiologie en diëtik.

Om een voorbeeld te noemen: het advies over het gebruik van plantaardige vetten. Denk aan halvarine of het vloeibare margarine.

Op de huidige Schijf van Vijf prijkt nog steeds het advies om vetten zoals vloeibare margarine te gebruiken om te bakken en braden. Terwijl dit haaks staat op de meest actuele inzichten met betrekking tot het ontstaan van chronische ziekten en aandoeningen.

Op internationaal vlak zijn een grote groep professoren, diëtisten, artsen, cardiologen en voedingswetenschappers het er bijvoorbeeld over eens dan bewerkte, plantaardige vetten ongezond zijn. In het bijzonder als ze worden verhit tijdens het bereiden van een product of maaltijd.

Het verhitten van plantaardige vetten leidt tot de oxidatie van de onverzadigde vetzuren in deze vetten. Dit is ontstekingsbevorderend in het lichaam, maar daar wordt met geen woord over gerept door het Voedingscentrum.

Op de website van het Voedingscentrum wordt aangeraden om vloeibare margarine te gebruiken, omdat hier vitamine A en vitamine D aan zijn toegevoegd. Alsof vloeibare margarine de enige beschikbare bron is van deze vitaminen.

Dat het verhitten van deze vetten ontstekingen veroorzaakt lijkt geen rol te spelen. Op deze manier zou het Voedingscentrum mensen ook aan kunnen raden om elke dag bier te drinken om dat bier een bron van verschillende B-vitaminen is. Om vervolgens compleet te zwijgen over het schadelijke effect van alcohol!

Het voorbeeld van vloeibare margarine als bakproduct is illustratief voor het simplisme waarmee via de Schijf van Vijf met voedseladviezen wordt gestrooid, zonder oog te hebben voor de complexe manier waarop het menselijke lichaam en het metabolisme van de mens in elkaar steekt.

Want de waarheid is - en dit is talloze wetenschappelijke studies naar voren gekomen - dat het verhitten van plantaardige vetten een zeer slecht idee is. Het Voedingscentrum gaat hier volledig aan voorbij.

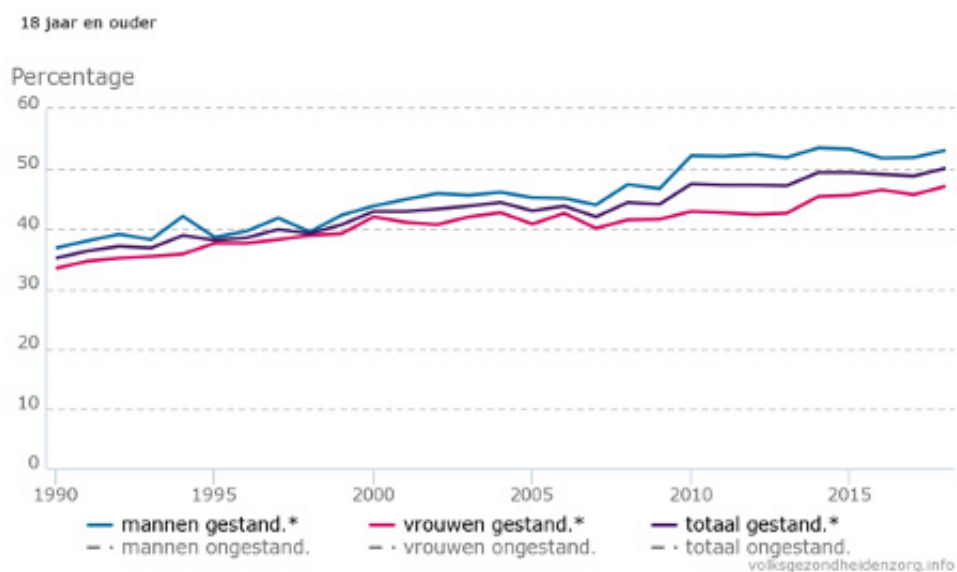
Het resultaat van oxidatie van de plantaardige vetzuren in het lichaam is dat er meer ontstekingen kunnen ontstaan. En ontstekingen vormen op hun beurt weer de aanleiding voor veel van de “Westerse” chronische aandoeningen, waaronder bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, kanker en Alzheimer.

En dit is helaas slechts een enkel voorbeeld.

Het punt wat hier gemaakt wordt is dat voedingsadviezen die al sinds de jaren '50 gelden, niet meer zo vanzelfsprekend blijken te zijn. De angst voor vetten en verzadigde vetten blijkt ongegrond te zijn.

In hoofdstuk 7 van het Keto Methode: Optimale Weerstand ebook wordt hier dieper op in worden gegaan. Voor nu voldoet het om te zeggen dat er desastreuze voedingsadviezen zijn verstrekt, vanwege de angst voor vetten.

Met als gevolg dat er zich een stille epidemie voordoet in Nederland, waarbij er een zichtbare trend is van toename in overgewicht onder de volwassen bevolking, zo blijkt uit de officiële cijfers van het RIVM.



Dus als de voedingsadviezen van het Nederlandse Voedingcentrum en de Schijf van Vijf werkelijk de beste manier van eten vormen, hoe komt het dan dat het gros van de Nederlandse bevolking overgewicht heeft?

Voor een groot deel valt het te herleiden tot de volgende drie factoren, die gezamenlijk bijdragen aan overgewicht:

- Overconsumptie van calorieën
- Overconsumptie van suikers
- Gebrek aan lichaamsbeweging

Bovenstaande drie factoren vormen samen de mix die ervoor zorgt dat overgewicht een stille epidemie vormt in Nederland. En in de rest van de wereld.

Uiteraard zegt het Voedingcentrum niet dat je veel suikers moet eten, ze zeggen ook niet dat je veel calorieën moet eten en weinig moet bewegen. Dus wat gaat er dan mis?

Er lijkt iets structureel mis te zijn met samenstelling van de hedendaagse voeding waardoor mensen teveel calorieën binnenkrijgen en deze makkelijker opslaan als vet.

CALORIEËN ZIJN SLECHTS EEN ONDERDEEL VAN DE PUZZEL

Om een gezond gewicht te bereiken en te behouden is het zaak om niet teveel calorieën binnen te krijgen. Dat is een stelregel die de basis vormt voor een gezond lichaamsgewicht.

Maar het vormt ook slechts één onderdeel van de puzzel.

Want je kunt uiteraard je calorieconsumptie beperken en terugschroeven om gewicht te verliezen, maar hoe doe je dit op een manier die comfortabel is en op de lange termijn vol te houden is?

Dit doe je door hongergevoelens te beperken en je lichaam in staat te stellen om vetten zo efficiënt mogelijk als brandstof te benutten. Want wanneer jouw lichaam in staat is om lichaamsvet te benutten als brandstof, zul je merken dat je ook veel minder honger zult hebben gedurende de dag.

De reden dat veel mensen niet hun gezondere eetwijze kunnen volhouden is omdat ze ten eerste te rigoureuus calorieën gaan schrappen, om vervolgens continu met hongergevoelens rond te lopen.

Ten tweede kan het schrappen van calorieën ook zorgen voor een gebrek aan energie. Op die manier wordt afvallen niet alleen een gevecht met de weegschaal, maar ook een gevecht met moeheid en een gebrek aan levenslust.

Dit alles komt omdat - zoals gezegd - calorieën slechts een onderdeel van puzzel vormen. In de inleiding van dit hoofdstuk werd al gesproken over het feit dat hormonen vaak buiten beschouwing worden gelaten bij de meeste voedingsadviezen (zoals de Schijf van Vijf).

Maar het feit is dat de consumptie van koolhydraten (uit granen, aardappels, pasta's etc.) ervoor zorgt dat het menselijk lichaam niet in staat wordt gesteld om de beste vetverbrandingsmachine mogelijk te zijn.

Volgens de Schijf van Vijf behoort ongeveer 25 tot 30% van de dagelijkse voeding uit koolhydraten te bestaan. Wetenschap vertelt ons dat je lichaam prima kan functioneren zonder koolhydraten. Maar niet zonder eiwitten en vetten.

Waarom koolhydraten niet essentieel zijn

Het is een misvatting dat koolhydraten een essentiële voedingsstof zijn. Het menselijk lichaam heeft geen suikers of koolhydraten nodig uit voeding om te kunnen functioneren. Je lichaam heeft wel glucose (suiker) nodig om bepaalde processen op gang te houden, zoals het functioneren van de hersenen bijvoorbeeld.

Maar het kan zichzelf voorzien van voldoende glucose dankzij een proces genaamd **gluconeogenese**, waarbij het zelf glucose vormt uit eiwitten.

Het gegeven dat koolhydraten helemaal geen benodigde voedingsstof zijn werpt een heel ander licht op de voeding die we op dagelijkse basis tot ons nemen. Want als vetten en eiwitten wel essentieel zijn en koolhydraten niet, waarom eten we dan zoveel koolhydraten? De waarheid is dat koolhydraten een goedkope en makkelijke bron van calorieën zijn. Graan, mais, rijst, suikers zijn op grote schaal te verbouwen en kunnen worden verwerkt in producten die lang houdbaar zijn.

Dankzij de graanteelt heeft de wereldpopulatie een flinke groei doorgemaakt, maar ze is er niet per se gezonder op geworden. De consumptie van grote hoeveelheden koolhydraten verstoort de vetverbranding vanwege de afgifte van het hormoon insuline.

INSULINE: HET VETOPSLAGHORMOON

De consumptie van koolhydraten oefent invloed uit op het metabolisme, op hormonaal niveau. Uiteraard doen vetten en eiwitten dat ook, maar het punt met koolhydraten is dat zij het vermogen van het menselijk lichaam om vetten te verbranden direct op een averechtse manier beïnvloeden.

En dit komt omdat koolhydraten het hormoon insuline stimuleren. Zodra de bloedsuikerspiegel stijgt onder invloed van koolhydraatconsumptie wordt de alvleesklier gestimuleerd om insuline af te geven.

De Rol van Insuline

Insuline is enorm belangrijk hormoon dat een rol speelt bij tal van processen in het lichaam. Het is anabool hormoon, wat betekent dat het zorgt voor de aanmaak van spier- en vetweefsel.

Het zorgt er tevens voor dat de bloedsuikerspiegel wordt gereguleerd. Een te hoge bloedsuikerspiegel kan giftig zijn en ernstige complicaties veroorzaken, dus het lichaam is er alles aan gelegen om de bloedsuiker niet op te laten lopen. Insuline zorgt ervoor dat suikers als vetten worden opgeslagen, terwijl vetverbranding wordt teruggeschroefd.

Insuline is een vetopslaghormoon.

Je kunt je dus voorstellen dat het voor een optimale vetverbranding helemaal niet wenselijk is om voeding te nuttigen die insuline-afgifte stimuleert. Echter, insuline is op zichzelf niet goed of slecht. Het is een ontzettend belangrijk hormoon. Maar wanneer je lichaam ongevoelig wordt voor dit hormoon, dan liggen er gezondheidsproblemen in het verschiet.

Zeker wanneer de consumptie van koolhydraten bijzonder hoog ligt, dan ligt er op termijn het risico van insulineresistentie op de loer. En in het verlengde daar weer van: diabetes type 2 (suikerziekte).

In het uitgebreide ebook dat bij deze bundel zit, De Keto Methode: Optimale Weerstand, wordt uit de doeken gedaan wat de invloed is van insulineresistentie op de algehele gezondheid.

Insulineresistentie betekent dat je lichaam de gevoeligheid voor het hormoon insuline (grotendeels) is kwijtgeraakt. Mensen die veel hardnekkig buikvet met zich meedragen zijn over het algemeen insulineresistent.

Het ontstaan van buikvet is doorgaans het gevolg van insulineresistentie. In een normale situatie, waarbij het lichaam gevoelig is voor insuline, dan zorgt insuline ervoor dat glucose wordt opgeslagen als vet. Insuline is namelijk een hormoon dat energie opslaat.

Zolang de insulinespiegel in het bloed hoog is, dan wordt vet opgeslagen en blijft het opgeslagen. Pas wanneer insuline daalt en glucagon (de tegenhanger van insuline) stijgt, dan zal lichaamsvet worden aangesproken om als energie te worden gebruikt.

Wanneer er echter sprake is van insulineresistentie, waarbij het lichaam dus niet meer gevoelig is voor insuline, dan gaat de alvleesklier veel meer insuline afgeven aan het bloed. Hierdoor kan tot wel 7 keer de normale hoeveelheid circuleren in de bloedsomloop!

Honger door Insulineresistentie

Wanneer de werking van insuline is verstoord, dan heeft dit ook gevolgen voor hongergevoelens. Doordat het lichaam veel insuline aanmaakt, wordt het benutten van lichaamsvet als brandstof ook moeilijker. Dit zorgt ervoor dat het lichaam dus minder goed kan teren op de energiereserves die het bij zich draagt.

Het resultaat? Honger.

In het beperken van de insuline-afgifte en het terugwinnen van de gevoeligheid van insuline ligt de sleutel naar comfortabel gewichtsverlies. Het beperken van koolhydaten is hierin leidend.

Door het insulinepeil omlaag te brengen met het schrappen van koolhydraten wordt de vetverbranding gestimuleerd. Wanneer er immers minder insuline in omloop is, komt er meer glucagon vrij. Glucagon is de tegenhanger van insuline en activeert juist het vetverbrandingsproces

Wanneer glucagon structureel hoger is en insuline lager, dan weet het lichaam steeds beter vetten om te zetten in energie. Het is alsof je een “vetverbrandingsschakelaar” omzet.

Deze vetverbrandingsschakel is een daadwerkelijk fysiologisch proces in het lichaam waarbij, onder invloed van een laag insulinepeil, de oxidatie van vetzuren toeneemt.

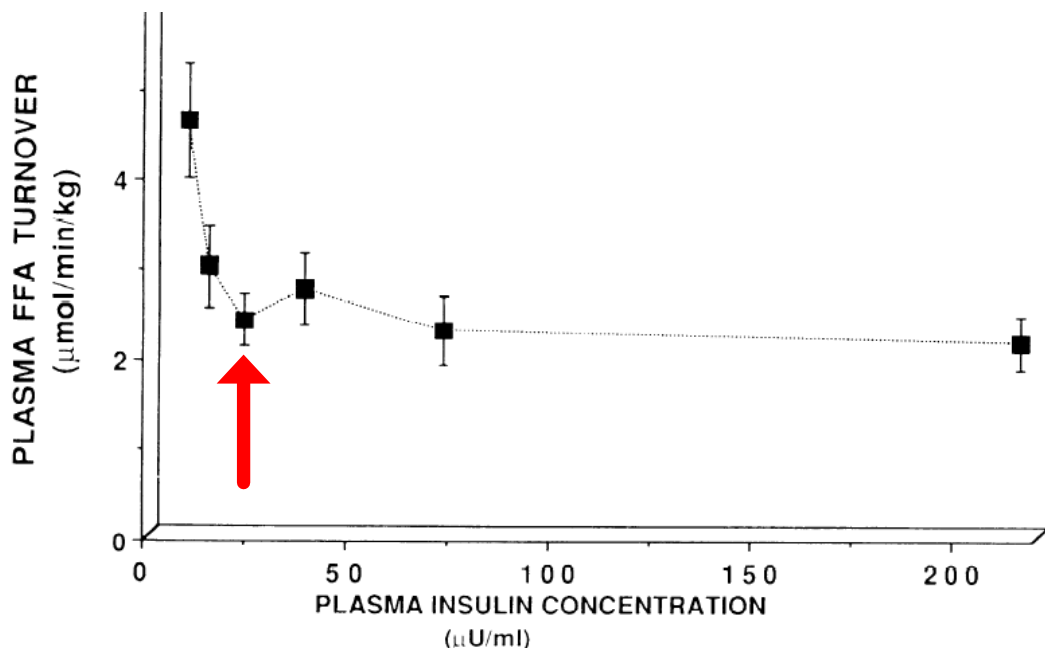
Oxidatie van vetzuren is de wetenschappelijke (en meer precieze) term voor "vetverbranding". Wat uit onderzoek is gebleken is dat mensen een bepaalde insulinedrempel kennen, waaronder vetcellen beginnen hun vetzuren af te geven en andere lichaamscellen deze vetzuren beginnen te gebruiken als brandstof.

Met andere woorden: als het insulinepeil boven deze drempel ligt, dan wordt vetverbranding afgeremd, ligt het insulinepeil onder deze drempel, dan wordt vetverbranding gestimuleerd.

Onderstaande grafiek - afkomstig uit een onderzoek van de Universiteit van Texas uit 1990 - laat deze insulinedrempel zien. Op de horizontale X-as zie je de hoeveelheid insuline die in het bloed aanwezig is, terwijl de verticale Y-as de afgifte van vetzuren door vetcellen laat zien.

Het meest opvallende aan deze grafiek is dat, wanneer je naar het insulinepeil kijkt, vrijwel geen toename in afgifte van vetzuren plaatsvindt door vetcellen wanneer het insulinepeil tussen ongeveer 25 en 200 zit.

Pas wanneer de insulinewaarde onder ongeveer 25 komt, dan zie je de "vetverbrandingslijn" sterk stijgen. Het is alsof er op het punt van 25 dus inderdaad een schakelaar wordt omgezet! Voor het gemak hebben we een rode pijl gezet bij deze schakelaar.



Zit je met je insuline boven de 25, dan kiest het lichaam ervoor om koolhydraten te verbranden. Zit je onder de 25, dan wordt vet de brandstof waar het lichaam voorkeur aan geeft.

En het “oneerlijke” is dat bij ene persoon deze insulinedrempel hoger ligt dan bij de ander. En dat is ook één van de redenen dat de ene persoon meer aanleg heeft dan de ander om sneller aan te komen of om juist dunner te blijven.

Dit is waarom koolhydraatbeperking voor veel mensen de manier is om eindelijk gewicht te verliezen. Omdat het de manier is om sneller de vetverbrandingsschakelaar om te kunnen zetten.

Om dit te kunnen doen is het dus zaak om koolhydraten te schrappen. Want het zijn koolhydraten die de het insulinepeil opkrikken na consumptie. Het uiteindelijke doel is om vetgeadapteerd te raken en zonder hongergevoelens afvallen.

HET DOEL: MOEITeloos AFVALLEN

Vetadaptatie houdt in dat je mitochondrieën (energiefabriekjes in je cellen) steeds beter worden in het gebruiken van vetten als brandstof. Naarmate je langer koolhydraatarm eet zul je merken dat je minder honger hebt gedurende de dag en meer energie hebt.

Je lichaam draait op dat moment op vetten uit voeding en vetten die je als reserves bij je draagt: je lichaamsvet!

Precies zoals “Moeder Natuur” het bedacht heeft. Precies zoals je lichaam fysiologisch in elkaar steekt. En uiteraard kun je deze eetwijze blijven handhaven als je al op je streefgewicht zit. Om dit te doen moet je simpelweg zorgen dat je voldoende calorieën binnenkrijgt.

Hoe je dit kunt doen wordt besproken in het volgende hoofdstuk.



De Keto Methode in 6 eenvoudige stappen

In dit hoofdstuk zullen de 6 stappen worden uitgelegd die je kunt ondernemen om simpelweg gewicht te verliezen en minder buikvet te hebben.

Stap 1: Elimineer alle geraffineerde koolhydraten en suikers uit je voeding

Dit zal niet als een verrassing komen. Het Keto Dieet is immers een koolhydraatarm dieet.

In het bijzonder betekent dit dat je alle toegevoegde suikers, fruitsappen, honing en siropen gaat uitbannen.

Deze soorten koolhydraten hebben namelijk een hoogglycemische waarde, wat betekent dat ze een hoge insulinerespons opwekken in het lichaam. Maar ook andere soortgelijke koolhydraten moeten worden vermeden.

Dit betekent dat je dus afscheid gaat nemen:

- Suikers, jam, siroop, fruitsappen, snoep
- Ingeblikt fruit in siroop
- Koeken, brood, taart, gebak, pudding, ijs
- Frisdranken en andere suikerhoudende dranken
- Zetmeelrijke producten zoals aardappels, pasta, noodles
- Granen en rijst.

Een vraag die jij je mogelijk zult stellen is hoe het kan dat een ketogeen dieet goed is voor de weerstand, terwijl de consumptie van koolhydraten wordt geschrapt.

Je bent niet de enige die zich dit mogelijk afvraagt.

Veel mensen denken dat koolhydraten een belangrijke rol spelen omdat ze in voedingsmiddelen zitten die rijk zijn aan antioxidanten, mineralen, vitaminen en antioxidanten.

Velen denken hierbij aan fruit en granen.

Maar dit is een misvatting.

Het volgen van een gezond keto dieet schrapt namelijk helemaal geen gezonde (blad)groenten bijvoorbeeld. En je zou eventueel ook wat rood fruit (dat minder suikers bevat) kunnen nuttigen.

Salades worden veel gebruikt in een keto eetwijze en een goed samengestelde salade zit barstensvol met vitaminen, mineralen, antioxidanten en gezonde vetten en eiwitten. Vrijwel geen suikers, maar wel voedingsvezels, die worden gezien als een belangrijke voorwaarden voor een gezonde darmflora.

Eén van de meest gehoorde bezwaren tegen het volgen van een keto eetwijze is de aanname dat een koolhydraatarm dieet ook betekent dat je geen vezels zult nuttigen. Maar dit berust niet op de waarheid.

De koolhydraten die je binnenkrijgt zullen worden geleverd door de groenten en laagglycemische fruitsoorten die je kunt eten tijdens het een keto eetwijze.

De overige koolhydraatbronnen die je schrapt zoals fructoserijk fruit, zetmeelrijke graanproducten en andere suikers bevatten geen nutriënten die je niet uit koolhydraatarme bronnen kunt halen.

Als je bijvoorbeeld kijkt naar vlees, één van de meest geschikte koolhydraatarme en voedzame voedingsbronnen, dan bevat vlees alle nodige aminozuren voor het menselijk lichaam in de best opneembare vorm.

Vlees heeft een bijzonder geschikt aminozurenprofiel voor mensen om aan hun behoefte te voldoen. Daarnaast bevat vlees ook Vitamine A en het volledige complex van B-vitaminen.

Vitamine B12 en Vitamine D zijn bijvoorbeeld uitsluitend te vinden in dierlijke bronnen. Uiteraard kan Vitamine D ook zelf aangemaakt worden via de huid.

En het zijn suikers die ervoor kunnen zorgen dat je immuunsysteem niet optimaal functioneert.

Stap 2: Elimineer bewerkte plantaardige vetten uit je dieet.

Wist je dat plantaardige oliën voorheen werden gebruikt als smeersel voor machines? Helaas hebben ze op een gegeven moment ook hun weg gevonden naar ons bord...

Gek genoeg hebben plantaardige oliën door de jaren heen een reputatie opgebouwd als een gezonde producten. Denk aan zonnebloemolie, sojaolie, maisolie, sojaolie. Ze worden veelvuldig gebruikt in gerechten als bak- en braadvetten.

En de gedachte bij veel mensen is.. “Het is plantaardig, dus het zal vast gezond zijn”.

Niet dus.

Plantaardige vetten zijn rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren. En deze vetzuren hebben zeker een belangrijke rol voor onze gezondheid. Ze zijn essentieel. Maar het probleem is dat we er veel te veel van binnen krijgen. En dan met name de zogenaamde Omega-6 vetzuren afkomstig uit plantaardige oliën.

Je lichaam heeft Omega-6-vetzuren nodig om goed te kunnen functioneren. Maar zodra er een scheve balans ontstaat tussen Omega-3 en Omega-6 vetzuren, kan dit ontstekingen in de hand werken.

De ideale balans tussen Omega-3 en Omega-6 ligt tussen de 1:1 en 1:3. Deze balans is cruciaal voor een goede gezondheid.

Omega-3 vetzuren zijn de vetzuren die je terugvindt in voornamelijk (vette) vis, grasgevoerd vlees en sommige plantaardige bronnen (walnoten, lijnzaad).

In de afgelopen decennia zijn we steeds minder Omega-3 vetzuren gaan consumeren, terwijl de consumptie van Omega-6 vetzuren juist door het dak is gegaan.

In Hoofdstuk 7 van het Keto Methode: Optimale Weerstand boek zal het onderscheid tussen slechte en goede vetten nader worden uitgelegd. Hier zal ook dieper worden ingegaan op het schadelijke effect van meervoudige onverzadigde plantaardige vetzuren.

Stap 3: Kies voor natuurlijke voeding

De beste manier om een Keto Dieet te volgen, is door het op een Paleo manier te benaderen. De Paleo opvatting over voeding houdt in dat je “eet als een prehistorische holbewoner”.

Dit betekent dat je jouw voeding samenstelt uit producten waar onze voorouders ook over beschikten. En dat je dus producten schraapt waar onze voorouders geen idee van hadden!

Oftewel, je richt jouw voeding in met producten die niet in een pakje of zakje zitten. Vermijd zoveel mogelijk voedingsmiddelen uit een fabriek.

Zodra een product uit een fabriek komt dan is de kans groot dat er dingen aan zijn toegevoegd om de houdbaarheid of smaak te verbeteren. En over het algemeen betekent dit ook dat er ongezonde toevoegingen in zitten.

Een andere hippe term die gebruikt wordt voor het vermijden van bewerkte voeding is dat je een whole foods eetwijze wil nastreven.

De reden dat je dit wil doen is omdat je met een whole foods voedingspatroon zelf kunt controleren wat er op je bord komt. Op het moment dat je met sausmixen, kant-en-klare soepen en dergelijke gaat rommelen dan is de kans groot dat je “troep” binnenkrijgt in de vorm van:

- Smaakversterkers
- Zetmeel
- Bewerkte plantaardige oliën
- Kunstmatige geur-, kleur- of smaakstoffen
- Conserveringsmiddelen
- “Verborgene” suikers

Mogelijk vraag je jezelf af wat met “verborgene suikers” bedoeld wordt.

Dit houdt in dat er suikers/koolhydraten in een product zitten, maar dat je het niet direct zult herkennen. Het is dus belangrijk om hier attent op te zijn.

Door voor natuurlijke voeding te kiezen, kies je er ook voor om producten te nuttigen die de van nature aanwezige voedingsvezels bevatten.

Vergeet je vezels niet

En er zijn goede redenen om er voor te zorgen dat je voedingsvezels binnenkrijgt tijdens jouw keto eetwijze.

Veel mensen die met een keto dieet beginnen zijn geneigd om ALLE koolhydraten uit hun voeding te schrappen. Dit betekent dat ze ook voedingsvezels uit hun voedingspatroon halen.

Maar dit is mogelijk geen slimme keuze, want voedingsvezels kunnen een belangrijke rol spelen voor een gezonde darmflora. Voedingsvezels zijn namelijk een vorm van koolhydraten die niet door de dunne darm kunnen worden afgebroken.

In plaats van afgebroken te worden door de dunne darm gaan de vezels door naar de dikke darm, waar ze worden afgebroken door bacteriën (de darmflora).

Hier worden de vezels onder invloed van de darmflora gefermenteerd, waarbij zogenaamde korte keten vetzuren worden gevormd: acetaat, butyraat, propionaat.

De vetzuren hebben diverse gezondheidsvoordelen die het benoemen waard zijn:

- Ze voorzien de cellen in de darmwand van energie
- Ze zijn betrokken bij het metabolisme van vetten en koolhydraten
- Ze kunnen ontstekingen tegengaan
- Ze dragen bij aan een betere insulinegevoeligheid
- Ze helpen om de bloedsuikerspiegel te reguleren

In hoofdstuk 6 zullen de diverse vezelrijke en prebiotische voedingsmiddelen worden besproken die jij kunt inzetten om tijdens jouw keto eetwijze jouw darmflora van ondersteuning te voorzien.

Stap 4: Denk aan je macro's

Om de gezondheidsvoordelen van de Keto Methode ten volle te kunnen ervaren is het zaak om je lichaam om te toveren tot een vetverbrandingsmachine.

Om je lichaam te laten draaien op vetten – uit voeding en uiteraard lichaamsvet – wordt aangeraden om de volgende verdelingen van macronutriënten aan te houden`;

- 70 tot 80% van je calorieën uit vetten
- 15 tot 20% van je calorieën uit eiwitten
- 5 tot 10% van je calorieën uit koolhydraten

Ontdek jouw Koolhydraat Drempel

Herinner je je nog de vetverbrandingsschakelaar van bladzijde 16 van dit ebook? De schakelaar wordt actief bij een laag insulinepeil en dit is de reden dat je koolhydraten gaat schrappen.

Voor ieder persoon ligt de maximale hoeveelheid koolhydraten waarbij deze schakelaar wordt omgezet anders. De ene persoon moet zich beperken tot 20 gram koolhydraten, de ander 40 gram.

Het meten van je ketonen kan een waardevolle toevoeging zijn om te bepalen wat jouw koolhydraatdrempel is. Zodra je lichaam ketonen aanmaakt weet je dat je insulinepeil laag genoeg is en je lichaam vetten verbrandt. Meer info over het meten van ketonen vind je in het Keto Methode: Optimale Weerstand ebook, Hoofdstuk 8.

Jouw energiemetabolisme wordt – naarmate je langer de Keto Methode volgt – steeds efficiënter en bekwaamer in het omzetten van vetten in energie.

Om dit proces zo soepel mogelijk te laten verlopen en om het in stand te houden is het noodzakelijk om insuline (het vetopslagshormoon) op een constant niveau te houden, zodat zijn tegenhanger glucagon zijn werk kan doen als vetverbrandingshormoon.

Dit doet je door onderstaande verhoudingen tussen koolhydraten, eiwitten en vetten aan te houden, waarbij je nog kunt “spelen” met de hoeveelheden eiwit en vet.

Stap 5: Denk aan je micro's

Waar macro's staat voor macronutriënten, staat micro's voor – hoe kan het ook anders – micronutriënten. Micronutriënten zijn voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

Deze stofjes zijn cruciaal voor allerlei processen in jouw lichaam.

Wanneer je je lichaam omdraait tot een vetverbrandingsmachine, dan zul je ook aan nieuwe behoeften van bepaalde micronutriënten moeten wennen.

In Hoofdstuk 8 wordt dieper ingegaan op de rol van micronutriënten. Ook zullen in dit hoofdstuk specifieke supplementen worden besproken die jouw immuunsysteem ondersteunen.

Voor nu is het belangrijk om te weten dat, wanneer je koolhydraten gaat schrappen uit je dieet, je minder vocht vast zult houden. Een lager insulinepeil zorgt ervoor dat je lichaam minder vocht vasthoudt.

Dit betekent dat je mogelijk meer natrium (zout) moet toevoegen aan je gerechten dan je gewend bent. Door je zoutinname iets te verhogen houdt je lichaam vocht beter vast.

Stap 6: Beweeg!

Jouw lichaam is gemaakt om te bewegen. En door te bewegen ondersteun je jouw gezondheid en immuunsysteem op verschillende manieren.

In principe zou er een heel boek geschreven kunnen worden over hoe beweging en fysieke activiteit jouw geestelijke en fysieke gezondheid op een positieve manier beïnvloeden.

Dat bewegen gezond is, is een gegeven dat door weinig mensen wordt betwist. Iedereen weet het instinctief eigenlijk al.

En de wetenschappelijke onderzoeken onderstrepen dit ook keer op keer.

Zo werd in 2015 een grootschalig onderzoek gepubliceerd door een team Franse onderzoekers. Zij hadden de gegevens van maar liefst 112.417 personen boven de 60 jaar onderzocht.

Uit dit grootschalig onderzoek bleek dat personen die gemiddeld 150 minuten per week intensief bewogen 28% minder kans liepen om vroeg te komen te overlijden.

Er zitten zonder twijfel bijzonder veel gezondheidsvoordelen aan bewegen.

Het vergroot je vetvrije (spier)massa, het zorgt ervoor dat er gelukshormonen worden aangemaakt zodat je je mentaal beter voelt en het kan bijdragen aan een betere alertheid.

Niet voor niets zei de grondlegger van de medische wetenschap, de Griekse wijsgeer Hippocrates over wandelen:

“Als je in een slechte bui bent, ga dan wandelen. Ben je dan nog steeds in een slecht humeur, ga dan nog een wandeling maken”

Beweging is een instrument in jouw gezonde gereedschapskist dat je absoluut niet mag laten liggen. Dagelijks een simpele wandeling kan er al voor zorgen dat je hart- en bloedvaten in een betere conditie geraken, zodat je weerstand sterker wordt.

In het kader van de Keto Methode: Optimale Weerstand is het vooral relevant om de rol van lichaamsbeweging te bespreken in het licht van twee dingen:

- 1) Beweging stimuleert jouw metabolisme
- 2) Beweging prikkelt jouw immuunsysteem

Beweging stimuleert jouw metabolisme

De reden dat beweging tijdens de Keto Methode een belangrijke rol speelt, is omdat beweging je lichaam aan het werk zet.

Om de energie voor beweging aan te kunnen leveren, is jouw lichaam genoodzaakt om energie vrij te maken uit vetten. En hiervoor moeten mitochondriën (dit zijn een soort energiefabriekjes in jouw lichaamscellen) vetzuren gaan oxideren.

Hoe vaker je jouw mitochondriën hiertoe aanzet, hoe sneller de overgang zal plaatsvinden van een “suikerverbander” naar een “vetverbrander”. Beweging zorgt ervoor dat je dus sneller vetgeadapteerd zult raken.

Uit onderzoek is gebleken dat de combinatie van een keto dieet en beweging ervoor zorgt dat mitochondriën meer energie weten aan te maken uit vetten.

En op het moment dat je vetgeadapteerd bent, zal je merken dat je lichaam heel goed kan teren op de lichaamseigen vetreserves, zonder dat je hongergevoelens kent.

Beweging stimuleert jouw immuunsysteem

Het immuunsysteem is bijzonder gevoelig voor fysieke inspanningen.

Zelfs bij korte inspanningen blijkt dat het immuunsysteem dermate geprikkeld wordt, dat het vermogen om infecties te bestrijden wordt verbeterd.

Wanneer er dagelijks wordt bewogen, dan worden deze effecten op het immuunsysteem als het ware opgestapeld, waarbij je immuunsysteem over deze periode van lichaamsbeweging geprikkeld wordt en daarmee steeds robuuster wordt.

Niet voor niets deden vooraanstaande wetenschappers bij aanvang van de corona-epidemie in de landelijke dagbladen een oproep aan Nederlanders om in beweging te blijven tijdens de lockdown.

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder van de Vrije Universiteit zegt het volgende over het verband tussen bewegen en de weerstand:

„Als je matig intensief beweegt, stijgt het aantal t-cellen en nk-cellen, oftewel natural killers, in je lichaam. Dat zijn de cellen die virussen aanpakken. Je hoeft niet buiten je grenzen te gaan, maar kom uit die stoel. Ga de trap een paar keer extra op en af, maak een wandeling.”

Ook zegt Scherder dat beweging een uitermate goede manier is de mentale weerbaarheid te verbeteren:

„Bij beweging worden neurotransmitters in je hersenen geactiveerd. Je maakt dopamine aan en dit zorgt voor een goed gevoel. Zo bestrijd je dus ook futloze gedachtes.”

Aan de slag met de Keto Methode

Met de bovenstaande stappen kun je aan de slag gaan om actief jouw gezondheid onder handen te nemen.

Door suikers, granen, bewerkte voeding en schadelijke plantaardige oliën te schrappen uit jouw dagelijkse voeding ga je op een effectieve manier de processen te lijf die zorgen voor overgewicht en metabool syndroom.

Een ijzersterk immuunsysteem is het resultaat.

In het volgende hoofdstuk worden de voedingsmiddelen besproken die je kunt gebruiken tijdens De Keto Methode. Tevens worden de voedingsmiddelen besproken die je juist NIET wil gebruiken.



Hoofdstuk 4.

Eten volgens de Keto Methode.

In het landschap van dieetgoeroes en gezonde lifestyles bestaan er ontzettend veel opvattingen over hoe je tot gewichtsverlies kunt komen.

Er bestaan verschillende denkwijzen over hoe overgewicht tot stand komt en dus ook over hoe dit overgewicht aangepakt kan worden.

Grofweg bestaan er twee algemene opvattingen.

Opvatting 1: Mensen die overgewicht hebben bewegen te weinig en eten teveel.

Deze opvatting is gestoeld op het principe van de energiebalans. De energiebalans houdt in dat je een bepaalde hoeveelheid energie verbruikt op een dag. Dit is afhankelijk van je leeftijd, geslacht, gewicht, spiermassa, lengte en dagelijkse beweging.

Op grond van bovenstaande informatie kan een inschatting worden gemaakt van hoeveel calorieën (energie) je verbruikt. Op het moment dat je minder calorieën binnenkrijgt uit je voeding dan dat je er verbruikt, dan val je af. Je hebt dan een negatieve energiebalans.

Eet je echter meer calorieën dan dat je verbruikt op een dag dan heb je een calorieoverschot. Het resultaat: gewichtstoename.

Deze theorie wordt ook in het Engels de “calories in, calories out”-opvatting genoemd. Met ander woorden: het aantal calorieën dat je lichaam ingaat, en het aantal dat je er verbruikt bepalen jouw gewicht.

Op basis van deze gedachtegang staan veel mensen vol goede moed in de sportschool op een loopband de calorieën te tellen die ze volgens het apparaat hebben verbrand.

Er is zeker een bewezen wetenschappelijke fundering waarop deze opvatting is gebaseerd. En er zijn ook legio voorbeelden van mensen die met een redelijk “slecht dieet” toch in vorm weten te blijven.

Maar er zijn ook legio voorbeelden van mensen voor wie deze vlieger NIET opgaat.

Terwijl deze mensen ook bewegen en mogelijk ook naar de sportschool gaan. Ze lopen, joggen, rennen en fietsen zich te pleuris, om calorieën te verbranden, maar ze blijven met overgewicht kampen.

In veel gevallen hangt dit samen met een ander aspect van gewichtsverlies en vetopslag dat een stuks complexer in elkaar steekt dan de “calories in, calories out”-opvatting.

Opvatting 2: Overgewicht is het resultaat van genetische en hormonale factoren die van invloed zijn op vetopslag.

Waar de “calories in, calories out”-opvatting zich volledig richt op de energie die in voeding zit, richt deze tweede opvatting zich met name op de samenstelling van voeding.

De samenstelling van voeding heeft namelijk invloed op de expressie van bepaalde genen in het lichaam en het heeft tevens invloed op de hormonale huishouding.

Aanhangers van deze opvatting richten zich met name op de rol van het hormoon insuline in het proces van overgewicht. Insuline is het dikmakende hormoon bij uitstek.

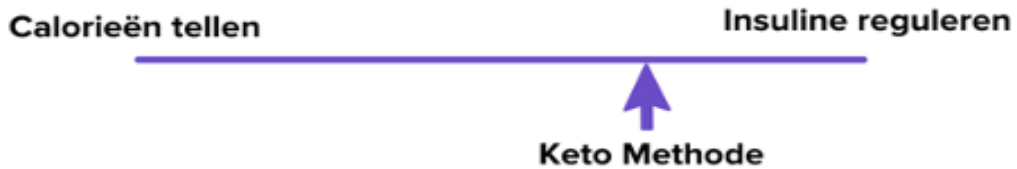
De rol van insuline in het lichaam is namelijk dat het de bloedsuikerspiegel reguleert. Bij een hoge bloedsuikerspiegel wordt insuline door de alveesklier afgegeven, hierbij fungeert insuline als een suikerdirigent.

Suikers worden naar diverse cellen in het lichaam gedirigeerd. En wanneer suikers niet als directe energie door het lichaam gebruikt kunnen worden dan zorgt insuline ervoor dat ze worden opgeslagen als lichaamsvet.

Voor veel mensen schuilt de sleutel naar blijvend gewichtsverlies en een gezond vetpercentage in het temmen van de bloedsuikerspiegel en in het reguleren van de insulinehuishouding in het lichaam.

Wanneer je de Keto Methode gaat volgen dan zul je beide bovenstaande opvattingen meenemen in jouw voedingskeuzes. Beide factoren (calorieën en insuline) spelen een bepalende rol in gewichts- en vetverlies.

Tijdens de Keto Methode worden beide bovenstaande opvattingen samengesmolten tot één simpele methode, die je ongeveer als volgt kunt positioneren:



Zoals je kunt zien ligt de focus tijdens Keto Methode dichterbij het reguleren van insuline aan. Om deze reden is het ook een koolhydraatbeperkt dieet. Suikers zijn immers de aanjagers van insuline.

Maar tegelijkertijd is het ook belangrijk om het aspect van calorieën niet volledig overboord te gooien. Het idee tijdens de Keto Methode is niet om constant calorieën te tellen, maar het is wel belangrijk om een bewustzijn te creëren waarin je een gevoel krijgt voor hoeveel calorieën je ongeveer binnenkrijgt.

Daarnaast is het zaak om de juiste, voedzame voedingsmiddelen te gebruiken om bovenstaande methode invulling te geven. Zeker ook omdat de doelstelling is om een optimaal functionerend immuunsysteem en een robuuste weerstand te creëren.

Bereken jouw caloriebehoefte

Het is, zeker wanneer je net begint met de Keto Methode, slim om een inschatting te maken van wat je ongeveer aan calorieën binnen hoort te krijgen.

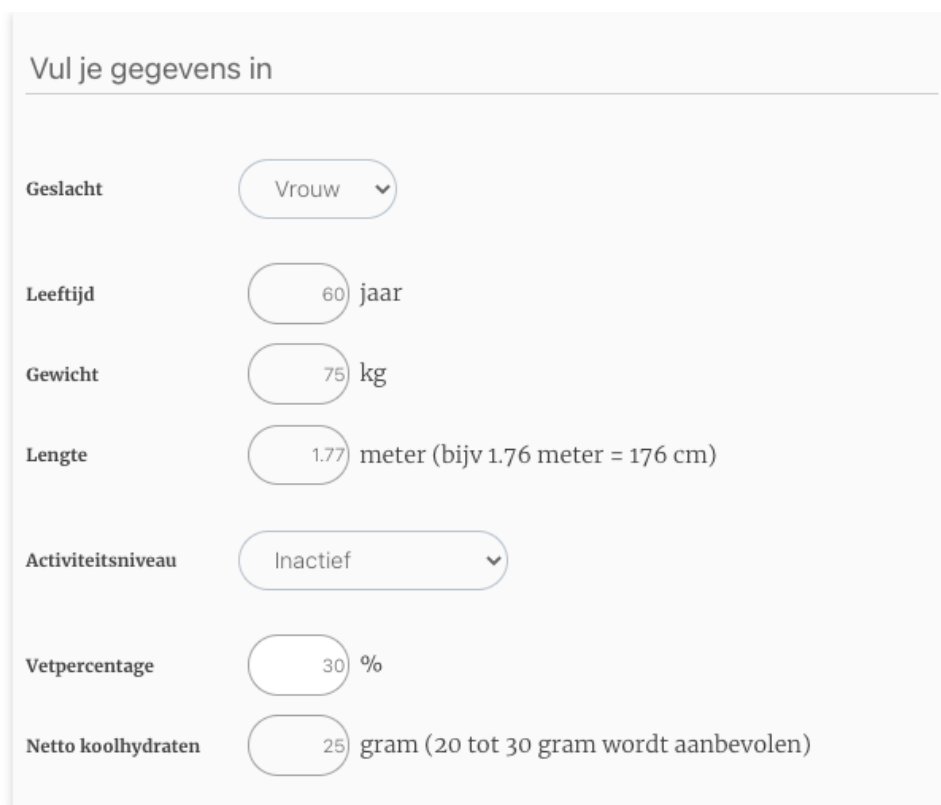
In de voorgaande hoofdstukken heb je kunnen lezen dat het de bedoeling is om het grootste gedeelte van jouw calorieën uit gezonde vetten en eiwitten te halen.

Waar je voorheen met formules en een rekenmachine aan slag zou moeten gaan om jouw verdeling van macronutriënten (vetten, eiwitten, koolhydraten) te berekenen, bestaan daar tegenwoordig handige hulpmiddelen voor.

Om dit te doen kun je simpelweg een Keto Calculator gebruiken. Deze vind je op:

<https://keto.nl/keto-calculator/>

Wanneer je naar de Keto Calculator gaat moet je diverse gegevens invullen zoals geslacht, leeftijd, gewicht, lengte, activiteitsniveau, vetpercentage en het beoogde aantal netto koolhydraten dat je wil eten. Zie het screenshot hieronder.



Vul je gegevens in

Geslacht	Vrouw
Leeftijd	60 jaar
Gewicht	75 kg
Lengte	1.77 meter (bijv 1.76 meter = 176 cm)
Activiteitsniveau	Inactief
Vetpercentage	30 %
Netto koolhydraten	25 gram (20 tot 30 gram wordt aanbevolen)

Om de calculator een juiste inschatting te kunnen laten maken over jouw dagelijks benodigde hoeveelheid aan vetten, eiwitten en koolhydraten is het noodzakelijk om een correct activiteitsniveau in te vullen, dat bij jouw leefstijl past.

Twijfel je binnen welk activiteitsniveau jij valt? Je kunt ze het beste als volgt interpreteren:

- **Inactief** = Zittend werk met weinig tot geen sporten - kantoorbaan
- **Licht actief** = Baan met lichte beweging, 1 tot 3 keer sporten per week zoals wandelen, fietsen – verpleger, docent
- **Gemiddeld actief** = Actieve baan en 3 tot 5 keer sporten per week zoals kracht- en cardiotraining – kok, fabrieksmedewerker
- **Erg actief** = Zwaar fysiek werk en vaker dan 5 keer per week sporten zoals intensieve kracht- en cardiotraining – stratenmaker, bouwvakker
- **Extreem actief** = professioneel sporten met dagelijkse trainingen op zoals intensieve kracht- en cardiotraining – stratenmaker, bouwvakker

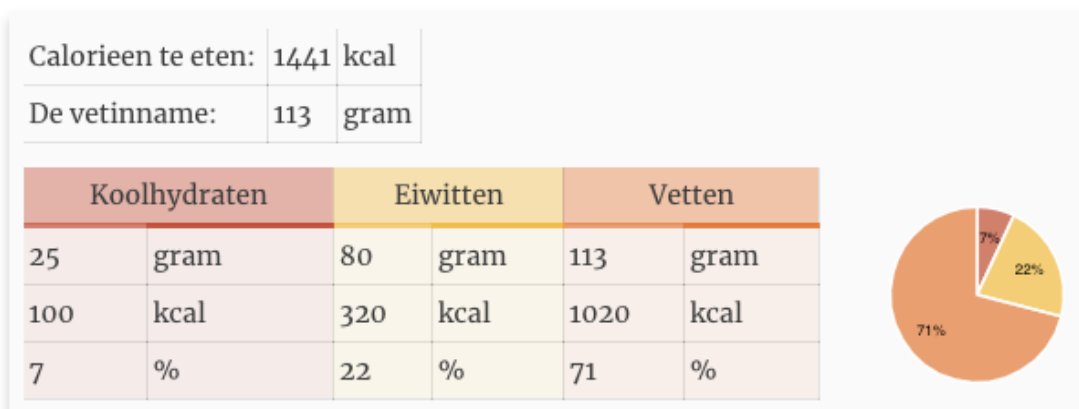
Op de pagina van de Keto Calculator kun je aan de hand van afbeeldingen bepalen wat je huidige vetpercentage is.

Als je het keto dieet gaat starten omdat je gewicht wil verliezen of een strakker lijf wilt krijgen, dan dien je een calorietekort te creëren middels je dieet.

Afhankelijk van hoe snel je gewicht wil verliezen kun je jouw calorietekort instellen op bijvoorbeeld 10 of 20%. Vervolgens zal de calculator je uitrekenen wat je aan calorieën en macronutriënten dient te nuttigen.

De uitkomst van de Keto Calculator ziet er als volgt uit:

Gemiddeld calorietekort (22%)



Met de bovenstaande uitkomst uit de Keto Calculator kun je vervolgens jouw keto voedingsplan samenstellen. In het geval van het bovenstaande voorbeeld betekent dat dus dat je dagelijks rond de 1441 kcal wil binnenkrijgen. Deze calorieën zijn afkomstig uit 25 gram koolhydraten, 80 gram eiwitten en 113 gram vetten.

Krijg inzicht in je voeding

Net zoals de Keto Calculator een handig middel is om te berekenen wat je dagelijks aan vetten, eiwitten en koolhydraten binnen hoort te krijgen, zijn er er ook handige hulpmiddelen waarmee je kunt bijhouden wat je daadwerkelijk binnenkrijgt via jouw voeding.

Je kunt zelf bekijken welke je het fijnste vindt om te gebruiken. Elke applicatie heeft zijn eigen plus- en minpunten uiteraard.

Goede opties zijn onder anderen:

- MyFitnessPal
- Cronometer
- Lifesum
- FatSecret
- Mijn Eetmeter

Het is in principe niet de bedoeling dat je voor de rest van je “keto leven” elke dag moet gaan bijhouden wat je precies binnenkrijgt. Dat gaat op een gegeven moment vermoeien.

Maar bovenstaande apps zijn wel heel geschikt om inzicht te krijgen in de samenstelling van producten.

Met name als je in ketose wil raken (meer over gezondheidsvoordelen van ketose in Hoofdstuk 8) dan is het zaak om heel goed op de koolhydraten te letten.

In de beginperiode is het daarom raadzaam om de voedingsmiddelen die je gebruikt op een dag nauwgezet in te voeren in een dergelijke app.

Op deze manier krijg je inzicht in voeding en ontdek je welke voedingsmiddelen verrassend veel koolhydraten bevatten.

Bekende voorbeelden zijn ui en wortels.

Dit zijn groentesoorten die - als je er teveel van in een gerecht gebruikt - het gehalte aan koolhydraten aardig op kunnen krikken. Hetzelfde geldt voor bepaalde zuivelproducten.

Om je te helpen de juiste keuzes te maken hebben we een uitgebreide keto voedingslijst voor je opgesteld.

De Keto Voedingslijst

Zoals gezegd haal je het grootste deel van je energie tijdens de KetoMethode uit vetten. Jarenlang hebben vetten in het verdomhoekje gestaan.

Met name verzadigde vetten zijn gedemoniseerd en vaak als oorzaak van hart- en vaatziekten aangevoerd. Dit komt omdat door de conventionele medische wetenschap wordt gekeken naar LDL-cholesterol als risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Recente onderzoeken hebben laten zien dat verzadigde vetten mogelijk stukken minder ongezond zijn als dat voorheen werd aangenomen. Sterker nog, verzadigde vetten kunnen een gezonde bron van energie zijn.

Om meer te leren over dit onderwerp kun je Hoofdstuk 7. 'Wees niet bang voor vetten' raadplegen.

Laten we de voedingsmiddelen gaan bespreken waarmee jij jouw Keto Methode invulling kunt gaan geven. Eerst zullen de producten worden besproken waarmee je WEL mee aan de slag kunt gaan. Om vervolgens de producten te bespreken die je NIET kunt te gebruiken tijdens de Keto Methode.

WEL ETEN

Wildgevangen vis

Dit is een hele goede bron van eiwitten en vetten. Met name als je voor vette vissoorten gaat als makreel, sardines, zalm en - in mindere mate - tonijn.

Ook zijn schelp- en schaaldieren een goede toevoeging aan het dieet. Ook omdat zij een goede bron van jodium vormen.

Helaas is het zo dat de oceanen er niet schoner op zijn geworden in de laatste jaren. Daarom is het raadzaam om voornamelijk kleinere vissoorten te nuttigen (denk aan sardines bijvoorbeeld). Deze kleinere vissen krijgen minder toxines binnen gedurende hun leven.

Biologische eieren

Eieren zijn een uiterst voedzame bron van eiwitten, gezonde vetten en vitaminen. Als je toegang hebt tot eieren die hun natuurlijke dieet hebben gekregen (ze eten insecten), dan is dat perfect.

Kippen die insecten in hun dieet hebben zitten leggen eieren met een betere vetzuurverhouding. Deze eieren bevatten dus relatief meer omega-3 vetzuren en minder omega-6 vetzuren dan de eieren van kippen die standaard voer hebben gekregen (vaak is dit mais of soja).

Biologisch / grasgevoerd vlees

Denk aan rund, varken, lam, kip, kalkoen of eend. En ga voor de vettere stukken vlees. Op deze manier krijg je voldoende vetten binnen. Juist bij dieren die hun natuurlijke dieet hebben gegeten (gras/insecten) kent het vlees een goed vetzuursamenstelling.

Wanneer je dus een gerecht bereidt, dan is het beter om te kiezen voor kippendijfilet in plaats van kippenborstfilet. Of je kunt beter kiezen voor een entrecote of ribeye-steak met een vetrandje in plaats van een magere biefstuk.

Ook wordt in de biologische veehouderij minder/niet gewerkt met antibiotica, groeihormonen en bewerkt krachtvoer. Dit maakt dat biologisch en grasgevoerd vlees duidelijk de betere optie is. En het is het ook waard om wat extra geld aan te besteden.

Groenten

Tijdens de Keto Methode kun je naar hartelust groene bladgroenten eten. Deze zijn rijk aan vezels, micronutriënten en bevatten weinig koolhydraten.

Ook kun je kruisbloemige groenten zoals broccoli, bloemkool en spruitjes gebruiken.

Prebiotische groenten

Prebiotische voeding bevat specifieke vezels die een belangrijke voedingsbron vormen voor de darmflora. Je kunt deze vezels zien als een soort “kunstmest” voor je darmbacteriën.

Niet alle prebiotische voedingsmiddel zijn koolhydraatarm. De volgende kun je WEL gebruiken in een keto eetwijze:

- Uien (let op: uien bevatten relatief meer koolhydraten)
- Knoflook
- Prei
- Asperges
- Artisjok

Rood fruit

Er zijn een aantal fruitsoorten die je (met mate) kunt nuttigen tijdens de Keto Methode. Dit betreft rood fruit, zoals frambozen, bramen, aardbeien, zwarte bessen.

Andere fruitsoorten vallen buiten de boot omdat ze simpelweg teveel fruitsuikers bevatten.

Noten

Noten kunnen een goede bron van vetten zijn, mits je er niet teveel van eet. Want ze zijn behoorlijk calorierijk. Met een paar handjes nootjes zit je al snel aan 500 kcal.

Noten die je kunt gebruiken zijn bijvoorbeeld pecan-, para-, macadamia-, hazel- en walnoten. In mindere mate kun je ook pijnboompitten en amandelen gebruiken.

Pistache- en cashewnoten zijn geen goede optie omdat ze te rijk aan koolhydraten zijn.

Natuurlijke gezonde vetten

Denk hierbij aan grasgevoerde roomboter, ghee (geklaarde boter), kokosolie, macadamiaolie, reuzel. (Meer over het gebruik van verzadigde vetten lees je in het volgende hoofdstuk 7 van De Keto Methode: Optimale Weerstand).

NIET ETEN

Uiteraard is het belangrijk om te weten wat je kunt eten tijdens de Keto Methode, maar het net zo belangrijk om eens de lijst door te nemen met de producten die je niet kunt gebruiken.

Granen

Vrijwel alle graansoorten zijn een “no go” als je een keto eetwijze nastreeft. Ze bevatten veel koolhydraten en jagen daarmee de suikerspiegel omhoog. Dus ontbijtgranen, tarwe, mais, couscous, havermout, muesli.

Daarnaast zijn de meeste graanproducten rijk aan gluten, welke ontstekingen in de darmen kunnen veroorzaken.

Zetmeelrijke producten

Hier geldt hetzelfde als granen. Veel bewerkte graanproducten zijn rijk aan zetmeel. Denk aan brood, crackers, pasta, koekjes, pap.

Maar ook meer natuurlijke producten kunnen zetmeelrijk zijn. Denk aan

En ook popcorn, chips en dergelijke producten zijn uitgesloten.

Snoep en zoetigheid

Het is misschien een open deur die ingetrapt wordt, maar snoep en andere zoetigheden zijn vanzelfsprekend ook geen optie in een koolhydraatarm dieet zoals de Keto Methode.

Hiertoe behoren ook natuurlijke producten zoals honing, agave, kokosbloesemsuiker, gedroogd fruit, dadels. Bewerkte producten zoals fruitsappen, koekjes, snoepjes, melkchocolade (85% pure chocolade kan wel, met mate), taarten, gebakjes en ijs zijn ook niet geschikt.

Bewerkte vleesproducten

De consumptie van bewerkte vleesproducten wordt in diverse onderzoeken in verband gebracht met aandoeningen zoals onder anderen diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Dit komt omdat in veel van deze producten vlees van inferieure kwaliteit wordt gebruikt. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van twijfelachtige conserveringsmiddelen om de houdbaarheid en presentatie van het vlees te verbeteren.

Het conserveermiddel dat veel wordt gebruikt is E250: natriumnitriet. Het zorgt ervoor dat het vlees van de worst zijn roze kleur behoudt. Maar in het lichaam kan nitriet worden omgezet in kankerverwekkende nitrosamines.

De consumptie van bewerkt vlees houdt je daarom het liefst beperkt. En indien mogelijk, gebruik dan producten zonder schadelijk E-nummers.

Bewerkte plantaardige oliën

De plantaardige oliën die je liever wil ontwijken zijn sojaboonolie, canolaolie (koolzaadolie), maisolie, druivenpitolie, pindaolie (arachideolie), sesamolie, zonnebloemolie en saffloerolie.

Met name als deze vetten zijn bewerkt of ze worden gebruikt als bak- en braadolie, dan kunnen ze een destastreuze uitwerking hebben op je gezondheid.

Deze vetten zijn - in tegenstelling tot verzadigde vetten - erg gevoelig voor oxidatie. Dit betekent dat de onverzadigde vetten als een schadelijke stof werken (vrije radicalen) in het lichaam, waarbij ze bijvoorbeeld kunnen zorgen voor schade aan bloedvaten. Vermijden dus.

Peulvruchten

Peulvruchten bevatten relatief veel koolhydraten.

Bonen zijn redelijk voedzaam voor mensen op een normaal dieet. Ook voor vegetariërs en veganisten vormen zij een goede bron van eiwitten.

Binnen het ketogeen dieet leveren bonen en peulvruchten echter teveel koolhydraten, vanwege hun hoge gehalte aan zetmeel. Dus bonen zoals kidneybonen, kikkererwten, linzen en zwarte bonen zijn uitgesloten.

Sperziebonen en peultjes bevatten minder koolhydraten en kunnen wel gebruikt worden.

Suikerrijke fruitsoorten

Eigenlijk vallen alle fruitsoorten hieronder. Fruitsoorten die niet te gebruiken zijn tijdens de Keto Methode zijn bijvoorbeeld bananen, mango's, druiven, appels, sinaasappels, peren, ananas en kiwi.

Ondanks het gezonde imago van fruit past het niet binnen het ketogeen dieet. Gelukkig bieden koolhydraatarme groenten ook genoeg mogelijkheden om aan waardevolle antioxidanten en vitaminen te komen.

Suikerrijke dranken

Denk aan gezoete zuiveldranken, frisdranken, zoete alcoholische dranken. Alle dranken die rijk zijn aan suikers en koolhydraten dienen vermeden te worden.

A close-up photograph of a hand holding a black pen, writing the word "HELLO" on a white sticky note. The pen is positioned at the end of the word, having just finished writing the letter 'O'. The sticky note is attached to a yellow surface, and the background is a blurred, textured surface.

HELLO

Hoofdstuk 5.

Tips & Tricks tijdens de Keto Methode

Wanneer je veranderingen doorvoert in je eetwijze kun je tegen dingen aanlopen die jouw poging dwarszitten. Misschien voel je je bijvoorbeeld vermoeid nadat je suikers hebt geschrapt uit je voedingspatroon.

Of wellicht lukt het je juist niet om suikers te schrappen omdat je telkens terugvalt in oude eetpatronen en snackgedrag. In dit hoofdstuk worden diverse Tips & Tricks met je gedeeld om ervoor te zorgen dat jouw gezonde eetwijze een succes wordt.

Deze tips zijn opgedeeld in twee categorieën. DOEN en de NIET DOEN. Het spreekt voor zich waar deze benamingen voor staan. De categorie DOEN bevat aanraders, tips waar je mee aan de slag kunt gaan.

De categorie NIET DOEN bevat afraders. Dingen die je juist niet zou moeten doen, omdat je anders je nieuwe eetwijze saboteert.

Laten we gaan kijken welke aanraders en afraders er zijn.

DOEN!

Blijf jezelf goed hydrateren

Wanneer je weinig koolhydraten eet tijdens de Keto Methode maakt je lichaam gaandeweg ook minder insuline aan. Het insulinepeil ligt dan lager. Het gevolg hiervan is dat de nieren meer vocht en zout loslaten, dit kan leiden tot meer plasbeurten.

Let daarom ook op de kleur van je urine, als deze donkerder van kleur is dan kan dit duiden op uitdroging.

Suppleer met elektrolyten/mineralen

Aansluitend op de bovenstaande tip om jezelf goed te hydrateren is het ook belangrijk om je mineralen aan te vullen. Doordat je minder vocht vasthoudt, houdt je lichaam ook minder mineralen vast.

In je lichaam spelen mineralen de rol van elektrolyten, waarbij ze nodig zijn voor signaalbegeleiding van zenuwen bijvoorbeeld. Een tekort aan mineralen als calcium, magnesium, natrium en kalium kan ervoor zorgen dat je je slapjes en duf voelt.

Dit is eenvoudig op te lossen door meer zout te eten, maar ook door bijvoorbeeld magnesium en kalium aan te vullen met een supplement.

Eet verschillende vetten

Het is belangrijk om verschillende vetsoorten te nuttigen tijdens een ketogeen dieet. Je wilt bijvoorbeeld niet alleen maar al je vetten uit kokosolie en kokosmelk halen.

Door verschillende soorten vetten te nuttigen zorg je dat je ook de verschillende voedingsstoffen uit deze vetten binnenkrijgt. De vetten uit wilgevangen zalm kennen bijvoorbeeld een andere samenstelling dan de vetten uit de macadamianoot.

Probeer MCT' en kokosolie

MCT's (Medium Chain Triglycerides) zijn vetzuren die makkelijk door de lever worden omgezet in energie en ketonen. Vanwege de structuur van de vetmoleculen worden deze sneller en makkelijker afgebroken.

Dit maak van MCT's een goede ondersteuning tijdens de Keto Methode, omdat ze je kunnen voorzien van directe energie zonder dat je suikers consumeert. In kokosolie zitten ook - voor een deel - MCT's.

Wanneer je MCT's aanschaft, let er dan op dat het product voor een groot deel C8 en C10 vetzuren bevat. Deze vetzuren zijn het makkelijkste om te zetten door het lichaam in ketonen. Met name C8 (caprylzuur) is hier bij uitstek voor geschikt.

Blijf in beweging

Wanneer je merkt dat je aanpassing naar een koolhydraatarme eetwijze je een dipje in je energiepeil oplevert, kan dit komen omdat je energiehuishouding zich moet aanpassen aan vetten als primaire brandstof.

Juist door te blijven bewegen en sporten kun je dit aanpassingsproces versnellen. Dit komt omdat je door beweging vetoxidatie stimuleert, waardoor je lichaam er steeds beter in wordt.

Probeer Intermittent Fasting

Intermittent Fasting is een uitermate goede aanvulling op een keto eetwijze. Wanneer je lichaam gewend is op vetten te teren, dan kent het ook minder snel hongergevoelens. Dit maakt vasten een stuk makkelijker en comfortabeler.

Gezien de gezondheidsvoordelen die onmiskenbaar zijn verbonden aan het toepassen van Intermittent Fasting, is het zeker een goed idee om dit te combineren met de Keto Methode.

Doe een “Keukenkastjes Detox”

Als je jouw gezonde eetwijze tot een succes wil maken dan is het belangrijk om ervoor te zorgen dat er geen verleidingen op de loer liggen.

Zeker in het begin van de Keto Methode kan het voorkomen dat je nog een drang naar suikers ervaart en het is op die momenten dat je sneller geneigd bent om naar een keukenkastje te stuiven en los te gaan met koekjes, snoep, crackers, rijstwafels, etcetera.

Om het jezelf makkelijker te maken is het beter om ervoor te zorgen dat je deze producten simpelweg niet in huis hebt. Dat is wat je doet met een “Keukenkastjes Detox”. Breng alle non-Keto producten naar de voedselbank of voer de eendjes met brood en crackers.

Zo kun jij zonder verleidingen in huis aan de slag! Het is echt een stuk makkelijker om koolhydraatarm te eten als je simpelweg minder koolhydraten in huis hebt. Het creëert ook meer rust in je hoofd.

Zorg dat je voeding aansluit op je doelstellingen

Voor de meeste mensen is het belangrijk om een keto dieet met een plan te starten. Dus het is goed om voor jezelf duidelijkheid te hebben in wat je doelstellingen zijn.

Wil je afvallen? Wil je op gewicht blijven? Wil je spieren opbouwen?

Dit zijn allemaal zinnige vragen om jezelf te stellen wanneer je begint. Want aan de hand van je doelstellingen bepaal je de samenstelling van je dagelijkse voeding.

Iemand die wil afvallen zal ergens een calorietekort moeten creëren. Terwijl iemand die op gewicht wil blijven dat juist niet wil. Om dezelfde redenen is het belangrijk om - zeker in de beginfase - de macronutriënten bij te houden van de maaltijden die je eet.

Zo kun je een goede inschatting maken of jouw eetwijze aansluit bij jouw doelstellingen.

NIET DOEN!

Leun niet teveel op proteïnerepen en shakes

Het is een veel voorkomend fenomeen: mensen gaan een koolhydraat-arme eetwijze hanteren, om vervolgens los te gaan met speciale eiwitshakes en repen. Denk bijvoorbeeld aan Atkinsrepen.

Dit is niet de insteek van de Keto Methode. Het is mogelijk om gewicht te verliezen als je alleen eiwitrepen zou eten. Maar je wilt naar het totaalplaatje van jouw gezondheid kijken.

Het draait om vitamines, mineralen, eiwitten, gezonde vetten, de juiste vezels, antioxidanten. Daarmee bereik je een gezonde gewicht en een sterk immuunsysteem.

Eiwitrepen bevatten (vaak) een hoop obscure ingrediënten, maar voorzien je niet van belangrijke voedingsstoffen die jouw lichaam kan inzetten om een sterke weerstand op te bouwen.

Kies dan ook voor “echte” voeding!

Eet niet teveel fruit

Eerder in dit boek is al besproken dat fruit veel suikers bevat. En suikers verstoren het proces om een vetverbrandingsmachine te worden.

Het eten van rood fruit (bessen, frambozen, bramen) kan tijdens de Keto Methode. Dit vanwege het relatief lage gehalte aan koolhydraten. Maar hier geldt ook: met mate.

Als je een hele bak met frambozen nuttigt dan stapelen de koolhydraten zich alsnog aardig snel op!

Eet niet teveel koolhydraten

De meest gemaakte fout waardoor mensen teveel koolhydraten binnenkrijgen? Notenpasta's.

Producten zoals amandelpasta of hazelnotenpasta (van uitsluitend hazelnoten) zijn te gebruiken tijdens een keto dieet. Maar tegelijkertijd zijn ze ook relatief rijk aan koolhydraten. Tel daarbij op dat deze pasta's erg lekker zijn en het risico op overeten van koolhydraten ligt op de loer.

Wees je dus altijd bewust van de koolhydraten die in voedingsmiddelen zitten. En wat de potentiële valkuilen zijn.

Wees niet bang voor eiwitten

De belangrijkste voorwaarde om in ketose te raken is koolhydraatbeperking, niet eiwitbeperking! Veel mensen schuwen, wanneer ze een keto eetwijze oppikken, ook de consumptie van eiwitten.

Dit is niet nodig.

Zeker wanneer je een actieve/sportieve levensstijl hebt is het belangrijk om ook adequate hoeveelheden eiwit binnen te krijgen om je spiermassa te ondersteunen.

Je kunt dus prima een extra grote steak op je bord leggen of een extra eitje tikken als dat wilt. Zolang er maar geen frietjes of brood naast gegeten wordt!

Loop niet te hard van stapel

In de zoektocht naar snelle resultaten maken sommige mensen de fout om meteen met drastische calorietekorten te gaan werken om zo snel mogelijk gewicht te verliezen.

Dit kan zorgen voor lichamelijke en emotionele stress, omdat je lichaam opeens met een groot tekort aan energie te kampen heeft.

Zorg er dus voor dat van jouw keto eetwijze geen “crash dieet” maakt.

Take it easy!

Ga bijvoorbeeld ook niet meteen Intermittent Fasting oppakken aan het begin van je keto eetwijze. Maar wacht hiermee tot je lichaam gewend is geraakt aan vetten als brandstof. Dat is het moment waarop je vervolgens kunt experimenteren met vasten.

Hoofdstuk 6.

NAWOORD:

Niet een dieet, maar een methode

Het woord dieet is afkomstig van het Griekse woord diaita, wat zoiets betekent als “leefregel”.

En in het hedendaagse wordt het dus gebruikt om de regels van een bepaalde eetwijze te bespreken. Echter, wat tegenwoordig ook kleeft aan de term “dieet” is dat het gaat om een tijdelijke aanpassing van eetgewoonten.

Je kent de standaardzinnnetjes vast wel zoals “Ik ben aan het lijnen” of “Ik volg sinds kort dit nieuwe dieet”.

Het volgen van een dieet impliceert voor veel mensen dat een tijdelijke switch van eetgewoonten voldoende is om gewicht verliezen. Maar, daarna vliegen de kilo’s er net zo hard weer aan. Het bekende jojo-effect.

Als je overgewicht hebt opgebouwd door de jaren heen met een koolhydraatrijk dieet en je gaat vervolgens een koolhydraatarm keto dieet volgen dan zul je zien dat je vrij snel vet zult gaan verliezen. Dat is wat het schrappen van suikers en het reguleren van je insulinepeil doet.

Ga je daarna weer koolhydraten herintroduceren in je dagelijkse voeding, dan stijgt de insuline-afgifte stijgt en zal er onder invloed van dit hormoon meer vetopslag plaatsvinden.

Dit principe is niet anders dan bij mensen die bijvoorbeeld een allergie of een intolerantie hebben voor bepaalde voedingsstoffen. Iemand die bijvoorbeeld buikpijn krijgt van producten waar gluten in zitten zal deze schrappen uit de dagelijkse voeding.

Het gevolg hiervan is dat, door het ontbreken van de gluten in de voeding, de buikklachten drastisch afnemen.

Dus om blijvend vetverlies mogelijk te maken is een eetwijze nodig die niet alleen zorgt voor een optimaal lichaamsgewicht, maar ook een eetwijze die over een langere termijn vol te houden is.

Een vaste en doordachte manier van eten om zonder moeite blijvend gewichtsverlies te bereiken. Daarom spreken we in dit boek van een methode. Een handelswijze.

En het mooie is: ook met deze methode kun je al op de korte termijn hele snelle resultaten boeken, terwijl het daarnaast ook op de langere termijn een blijvend gewicht mogelijk maakt.

Door van de Keto Methode een vaste lifestyle te maken kun jij een leven lang genieten van energie en een gezond, vitaal lichaam. Meer informatie over de vele gezondheidseffect van de Keto Methode vind je in het Keto Methode: Optimale Weerstand ebook.

Mocht je vragen hebben over jouw Keto lifestyle. Stuur ons dan een berichtje op info@keto.nl! We staan voor je klaar!