

Een wijntje/biertje op z'n tijd, past dit in mijn voedingsschema?

Even voor de duidelijkheid voordat je begint met lezen: Het is niet dat ik de alcohol wil ontmoedigen en per definitie alle 'niet-verantwoorde' dingen uit je hoofd wil praten. Ik wil alleen wat feitjes onder de aandacht brengen zodat je weloverwogen een volgende keer de keuze maakt om één of meerdere wijntjes/biertjes te nemen en/of de keuze maakt verstandiger te zijn! ;)

Lege calorieën

Alcohol levert net als eiwitten, vetten en koolhydraten (de macronutriënten) energie. 1 gram alcohol levert maar liefst 7 kcal aan energie op. Omdat alcohol WEL energie levert, maar geen voedingsstoffen (nutriënten) bevat, wordt de energie uit alcohol ook wel 'lege calorieën' genoemd. Lege calorieën omdat het lichaam geen voedingsmiddelen kan halen uit de alcohol. Het lichaam heeft er dus eigenlijk niks aan, maar toch krijg je wel extra calorieën binnen.

Wist je dat, wanneer je het bestemde glas gebruikt, elke alcoholische versnapering 10 gram alcohol bevat. Even snel rekenen; $10 \times 7 = 70$ kcal per glas alcohol. Helaas bevatten alcoholische dranken naast alcohol ook suikers en komt een glas bier neer op 85 kcal en een glas wijn op 80 kcal. Calorieën waar je lichaam dus eigenlijk niks mee kan. En dat is slechts 1 glas!!

Naast dat de alcoholische versnapering energie bevat uit pure alcohol, komen er ook calorieën uit de aanwezige koolhydraten (= suikers). Mixdrankjes (zoals een bacardi cola) zijn nog calorierijker, je mixt immers de alcohol met een frisdrank.

Extra snacks = extra calorieën

Het drinken van een wijntje/biertje gaat vaak samen met het eten van minder verantwoorde voeding → vaak vetrijker en snacks vol met snelle suikers. Het gevolg dat je dus nog meer extra calorieën binnenkrijgt die je eigenlijk niet wil. En wist je dat..

Op het moment dat je alcohol nuttigt, je lichaam eerst de alcohol gaat afbreken en daarna pas verder gaat met de voedsel- en dus vetvertering. En dat niet direct gebruikte voedingsmiddelen opgeslagen worden als vet?!

→ de zogeheten bierbuik bestaat dus echt. Alcohol in combinatie met vetrijk voedsel is vragen om moeilijkheden. Het vet wordt, doordat het lichaam druk is met de afbraak van alcohol, nagenoeg direct opgeslagen op je buik en heupen..

Algemeen bekend is dat niet meer dan 1 glas alcohol per dag wordt aanbevolen. Inmiddels wellicht duidelijk waarom. Namelijk vanwege de nutteloze extra calorieën (zo'n 80 calorieën of meer per glas) en vanwege het feit dat je geneigd bent minder verantwoord te eten en dus de vetopslag wordt bevorderd... NO GO!

Afbraak van alcohol

Wellicht bekend dat de lever een belangrijke rol speelt bij het afbreken van de alcohol in je lichaam. Alcohol komt via de bloedbaan in de lever terecht. Je lever heeft 1,5 uur nodig om de alcohol van 1 glas af te breken.

De alcohol die nog niet afgebroken is (je lever kan immers de grote hoeveelheid alcohol niet in één keer afbreken), gaat 'meedoen' aan het bloedtransport proces. Even kort gezegd: Zuurstofarm bloed vanuit de lever -> hart -> longen (zuurstofopname) -> alle organen van het lichaam (dus ook de hersenen, nieren en lever). Aanwezige alcohol in je bloed bereikt je hersenen al binnen 5-10 minuten. *Alcohol stijgt dus letterlijk naar je hoofd?!* Daarom krijg je een 'licht' gevoel in je hoofd. Na verloop van tijd (afhankelijk van het aantal genuttigde glazen alcohol) zal alle alcohol door de lever afgebroken zijn.

—> dussss....

Een glas alcohol kan zeker geen kwaad, maar denk goed na over het aantal extra 'nutteloze calorieën' dat je binnenkrijgt. Probeer het aantal glazen per dag of per week te minderen. Spreek met jezelf af alleen alcohol te nuttigen op 'bijzondere dagen' (niet elke dag als bijzonder gaan bestempelen) en dagen in het weekend. Het drinken van het glas alcohol zal dan nog lekkerder smaken, je hebt er immers echt naartoe geleefd.

Daarnaast zijn er allerlei tussendoortjes en verantwoorde snacks die de vet- en calorierijke borrelplank kan vervangen.

Tips en tricks nodig?! Neem contact op met PT4U!

Ik puzzel graag met jou verder hoe een veranderde leefstijl passend is voor jou!