

## **Kwantiteit vs. kwaliteit**

*Wat heeft dit met eten te maken?!*

De kwantiteit gaat over de totale hoeveelheid van een product, hierbij wordt gekeken naar de massa/volume van het product. De kwaliteit gaat over het aantal beschikbare voedingsstoffen in het product voor het lichaam.

Kwantiteit en kwaliteit zijn dus daadwerkelijk twee verschillende dingen.

Een voedingsmiddel met een lage kwantiteit kan wel van hoge kwaliteit zijn of juist omgekeerd. Mijn doel met van dit artikel is niet dat je een voedings freak wordt zoals ik, maar wel dat je je bewust wordt van kwalitatief 'goed en verantwoord' eten en het maken van bepaalde keuzes.

*Want, de ene koolhydraat/vet/eiwit is de andere niet.*

Voorbeelden:

- Een gekookt eitje. De kwantiteit = laag (het eitje weegt slechts 80 gram), maar de kwaliteit (de nuttige voedingsstoffen voor het lichaam) is hoog. Het lichaam kan nagenoeg alle voedingsstoffen uit het ei gebruiken voor lichaamsfuncties zoals celopbouw, spierherstel en/of als brandstof.
- Een zak chips (het blijft nooit bij dat ene handje). Kwantiteit = hoog (want je eet veel), maar de kwaliteit (nuttige voedingsstoffen) is laag. Naast een hoop vetten en enkelvoudige (snelle) koolhydraten, levert de chips het lichaam weinig nuttige voedingsstoffen op. —> Nutteloze calorieën.  
Zonde dus...

Nog een voorbeeld waarbij ik de voedingswaarden heb opgeschreven:

### Rundergehaktbal (100 gram)

308 kcal, 19,8 gram vet (5,7 gram verzadigd vet), 5,2 gram koolhydraten, 27 gram eiwitten en 0,6 gram voedingsvezels.

### Kipfilet (zonder vel - 100 gram)

158 kcal, 3,8 gram vet (1,4 gram verzadigd), 0 gram koolhydraten, 30,9 gram eiwitten en 0 gram voedingsvezels.

Gehaktbal vs. kipfilet.

Een gehaktbal van hetzelfde gewicht heeft bijna 2x zoveel calorieën, bijna 5x zo veel verzadigd vet (het slechte vet) en minder eiwitten dan de kipfilet.

—> Ik weet wel welke keuze ik zou maken.

Ik kan nu eindeloos veel voorbeelden gaan geven, maar daar gaat het niet om. Wat is kwalitatief goed eten en waarom. Zoals ik zei is het belangrijk dat je nagaat of het product voedingsstoffen bevat waar het lichaam 'echt' iets mee kan. Waar heb ik het dan over?! Waar moet je dan op letten?! Niet schrikken van de vele termen, ik zal het proberen eenvoudig te omschrijven.

## Eiwitten

—> Niet alle eiwitten in producten zijn bruikbaar voor het lichaam.

*Het lichaam heeft behoefte aan volwaardige eiwitten. Dit zijn eiwitten die alle essentiële aminozuren bevatten. Daarnaast geldt: Hoe hoger de biologische waarde van het eiwit, des te meer/beter bruikbaar voor het lichaam.*

*Wat is de biologische waarde?! In hoeverre lijkt het eiwit uit het product op het lichaamseigen eiwit. Hoge biologische waarde = dezelfde structuur als het lichaamseiwit. —> Deze eiwitten zijn sneller en beter bruikbaar voor het lichaam voor opbouw en herstel van lichaamscellen.*

Leuk dit, maar hoe ga je hier in de praktijk op kunnen letten?!

Op het sites met informatie over voedingsmiddelen, kun je het volgende zien:

Voedingsmiddel	BW	NEB
Havermout	66	61%
Witte rijst	75	70%

BW = biologische waarde, hoe dichterbij de 100 hoe beter.

NEB = netto eiwit benutting, het deel (percentage) van de genuttigde eiwitten dat daadwerkelijk door het lichaam verteerd en opgenomen kan worden.

Hoe dichterbij de 100% hoe beter.

## Koolhydraten

—> We kennen enkelvoudige en meervoudige koolhydraten, verteerbare en onverteerbare koolhydraten. Wat is het verschil? Welke zijn beter en waarom?!

\*Onverteerbare koolhydraten (voedingsvezels) zijn belangrijk voor een goede en gezonde darmwerking. Voedingsvezels zitten alleen in plantaardige producten, denk aan: groenten en fruit, peulvruchten, noten en graanproducten.

\*Verteerbare koolhydraten gebruikt het lichaam als brandstof. Alleen glucose de kleinste eenheid van een koolhydraat, kan het lichaam opnemen. Elke koolhydraat zal eerst afgebroken moeten worden tot glucose.

Enkelvoudige koolhydraten zijn de 'snelle' koolhydraten. Deze bestaan slechts uit 1 of 2 verbindingen, waardoor het lichaam de energie uit deze koolhydraten snel kan vrij maken —> Snelle stijging van de bloedsuikerspiegel.

Een nadeel van snelle suikers is dat het lichaam de nog-niet-nodige energie die vrijkomt bij de verbranding, opslaat in het lichaam = reserve (vet... :( ).

Hoe complexer het koolhydraat is, des te meer verbindingen het koolhydraat heeft (meervoudig). Voordeel van meervoudige koolhydraten is dat het lichaam meer tijd nodig heeft om het koolhydraat af te breken tot opneembare glucose moleculen. Geleidelijk aan wordt de energie vrijgegeven aan het lichaam en dus heeft het lichaam meer tijd om daadwerkelijk te energie op te nemen en te gebruiken in plaats van het op te slaan.

Op etiketten zie je de GI waarde staan. Deze waarde geeft aan hoe snel het lichaam de koolhydraten omzet in glucose. Producten met een hoge GI waarde (>70) zijn de snelle (vaak enkelvoudige) koolhydraten.

Producten met een lage GI waarde (<55) zijn de langzame (meer complexere) koolhydraten. Voorbeelden zijn: pasta, volkoren rijst, zuivel etc.

Lees meer over de GI waarde van producten op: [www.glykemische-index.com](http://www.glykemische-index.com)

Conclusie: Eet voldoende voedingsvezels en het liefst meervoudige koolhydraten.

→ Gezonde keuzes met veel vezels en meervoudige koolhydraten: volkoren brood of pasta, zilvervliesrijst en peulvruchten.

Het verteren van deze koolhydraten kost tijd. De kans is groot dat er nu geen overtollig glucose ontstaat, dat alle energie gebruikt wordt als brandstof of opgeslagen wordt als glycogeen in de lever of spieren EN groot het levert een groot verzadigingsgevoel op.

→ Liever minder enkelvoudige koolhydraten, omdat deze de kans op vetopslag vergroten doordat deze koolhydraten snel in het bloed worden opgenomen.

Wat het lichaam op dat moment niet kan gebruiken, wordt opgeslagen als vet.

Ook zijn de enkelvoudige koolhydraten snacks en helaas vaak industrieel bewerkte koolhydraten met weinig gunstige voedingsstoffen = 'lege calorieën'

## Vetten

Er bestaan 2 soorten vetten; verzadigde en onverzadigde vetten.

Deze vetsoorten hebben beide een invloed op het LDL-cholesterolgehalte van het bloed. Het verzadigde vet (slechte vet) een negatief effect, maar het onverzadigde vet (goede vet) juist een positief effect!!

Naast de twee genoemde vetten zijn er nog transvetten. Dit zijn industrieel bewerkte vetten die voorkomen in snacks, junkfood etc. → per definitie geen verstandige keuze ;)

Wanneer je kwalitatief goed wil eten, kies je dus voor voedingsmiddelen met onverzadigde vetzuren. Meervoudige onverzadigde vetzuren hebben zelfs een verlagend effect op de hoeveelheid opgenomen cholesterol!

Maar welke voedingsmiddelen moet je dan eten?!

Noten (walnoten/amandelen), pinda's, zonnebloemolie, soja, vette vis (haring, zalm, makreel en paling) etc.

Op etiketten zie je de macro- en microverdeling staan.

Zo kun je bijvoorbeeld op het etiket van een pak melk (zie foto) zien dat per 100 ml melk er 1,5 gram vetten in zitten, waarvan 1,0 gram verzadigd. Simpel rekensommetje zegt dat er dus 0,5 gram onverzadigd vet in zit per 100 ml.

Voedingswaarde per 100 ml:	
Energie	192 kJ (46 kcal)
Vetten	1,5 g
waarvan verzadigde vetzuren	1,0 g
Koolhydraten	4,6 g
waarvan suikers	4,6 g
Eiwitten	3,4 g

\*Probeer hier eens op te letten tijdens boodschappen doen.

Essentie van het verhaal: Je hoeft geen crash dieet te volgen en/of jezelf uit te hongeren om af te vallen. Het is belangrijk om na te gaan wat de kwaliteit van je voedingspatroon op dit moment is en waar winst te behalen valt.

Minder eten is niet de enige manier en zeker vaak niet de fijnste manier om af te vallen. Ik help je graag op weg om je huidige voedingspatroon te optimaliseren zodat de kwaliteit verbeterd. Lees het succesverhaal van een blijde PT-klant.

Kies jij na het lezen van het artikel voor bijvoorbeeld een MAC flurry, of toch voor de zelfgemaakte voedzame shake?! Als PT klant krijg je toegang tot de recepten! ;)