
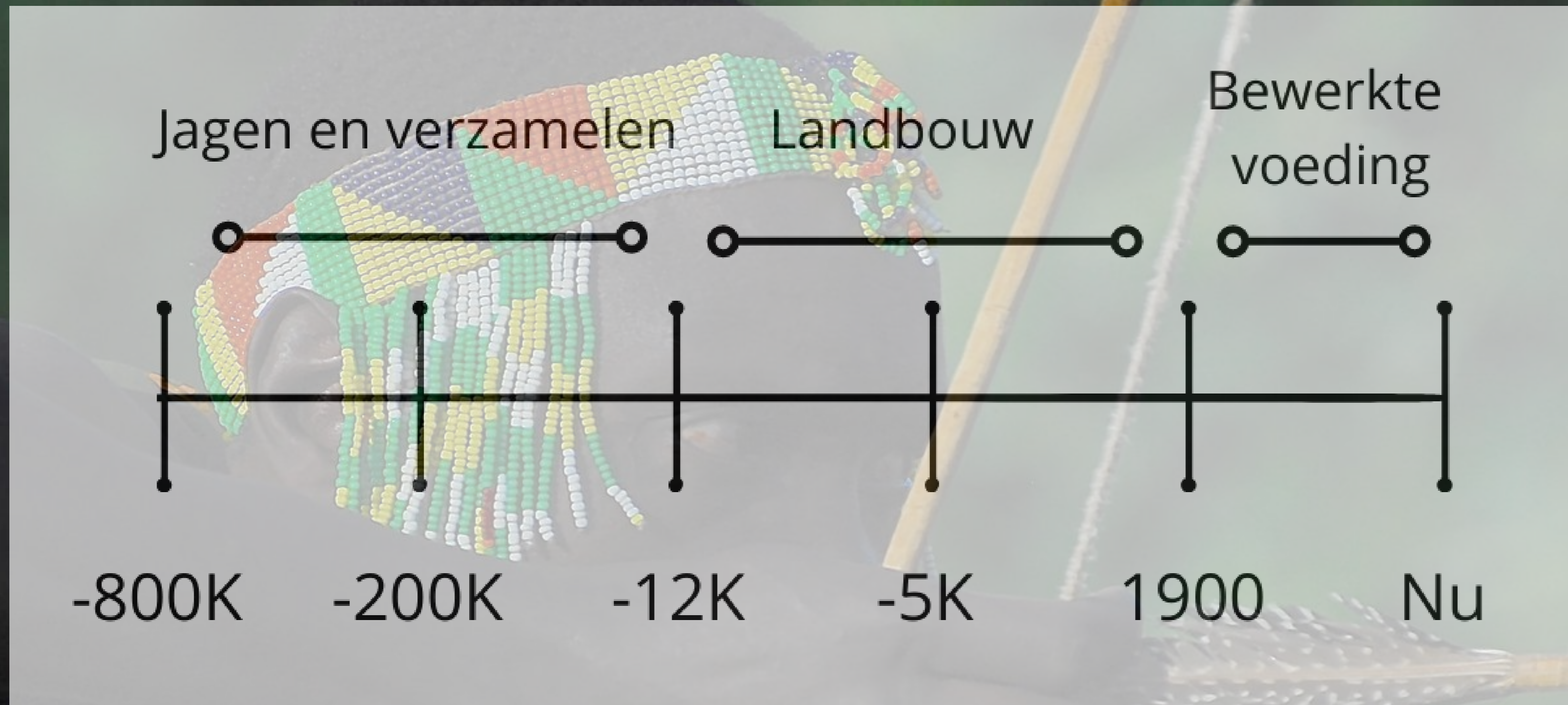




WELKOM CTAC

- 
- Wat gaan we doen?
- Waarom eten we?
 - Spijsvertering
 - Spijsverteringsklachten
 - What disturbs the gut?
 - Macro's
 - Hoe lees je ingrediënten?
 - Challenge

De geschiedenis



Holistische kijk op gezonde voeding

Moeder natuur als basis

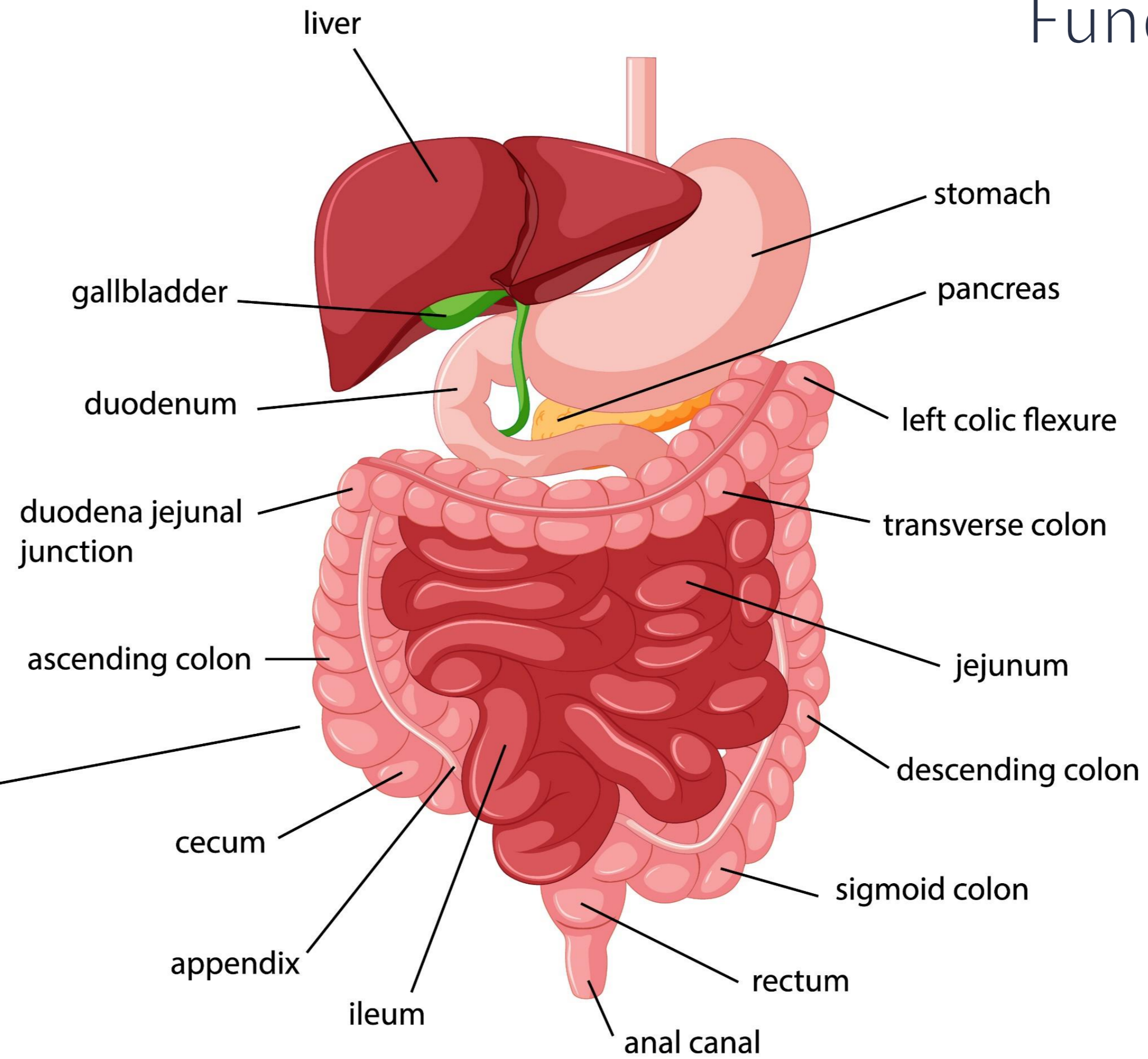
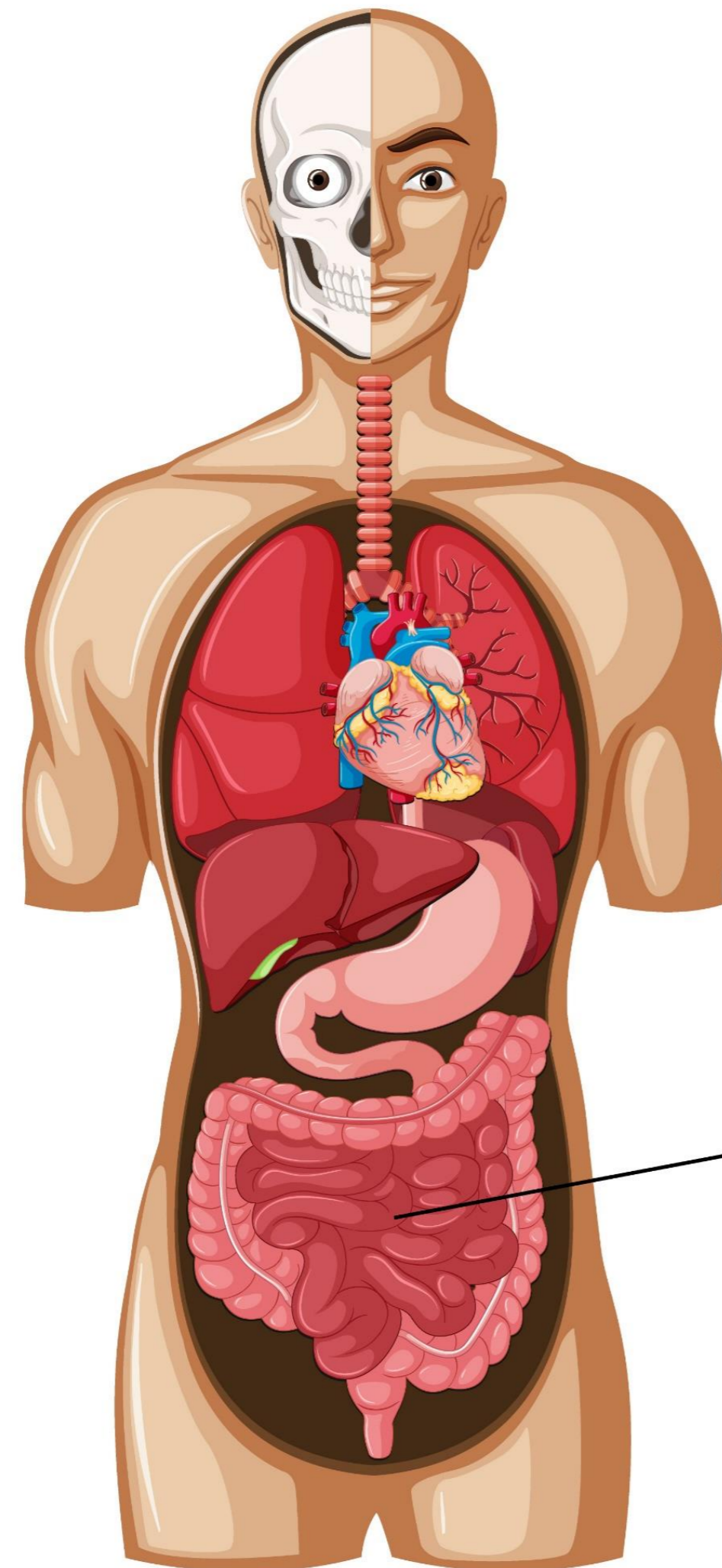
Waarom eten we?

- Fysiologie
- Sociaal
- Psychologie

Noodzakelijk om te overleven



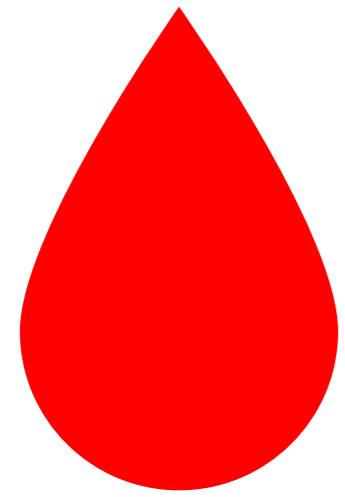
INTERNAL HUMAN DIGESTIVE SYSTEM



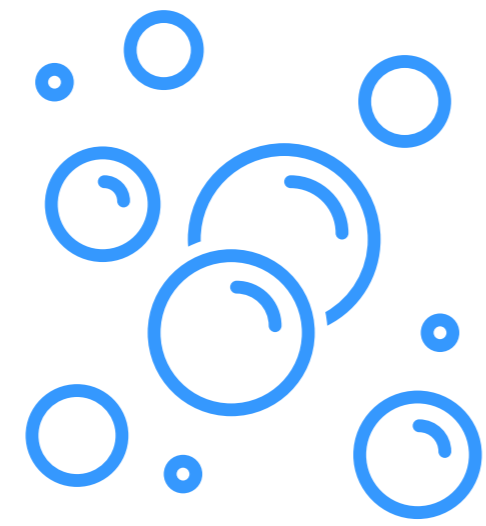
Functies?



Spijsverteringsproblemen



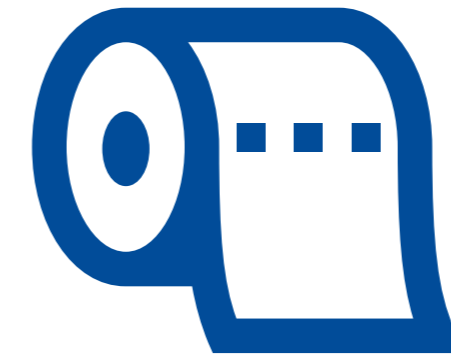
Bloeden



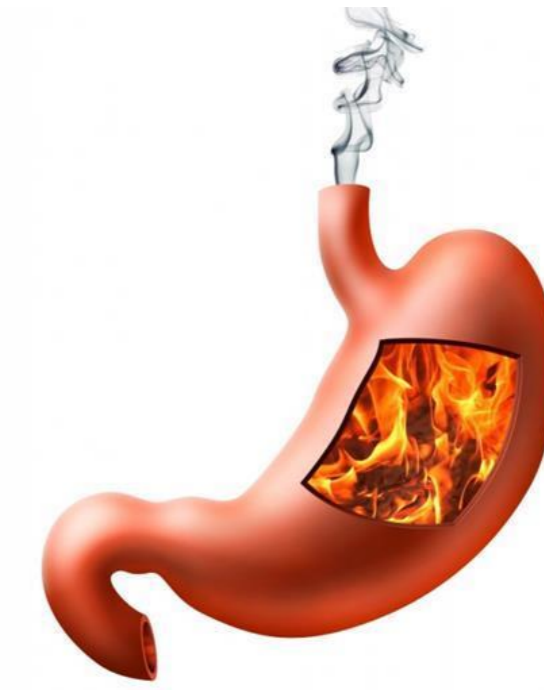
Opgeblazen



Constipatie



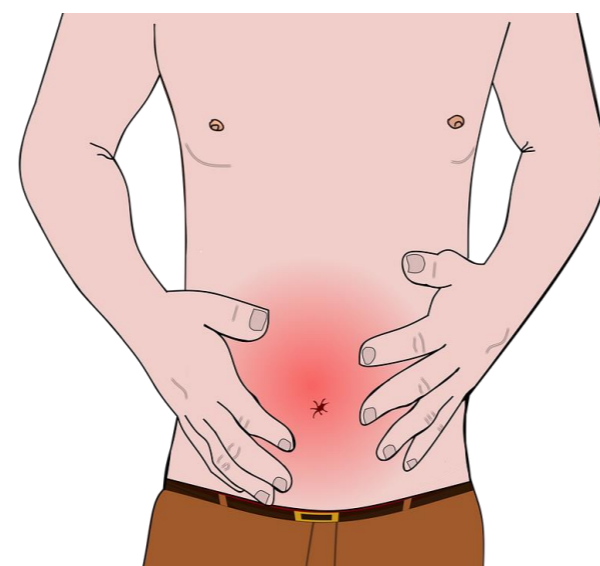
Diarree



Maagzuur



Misselijk



Buikpijn



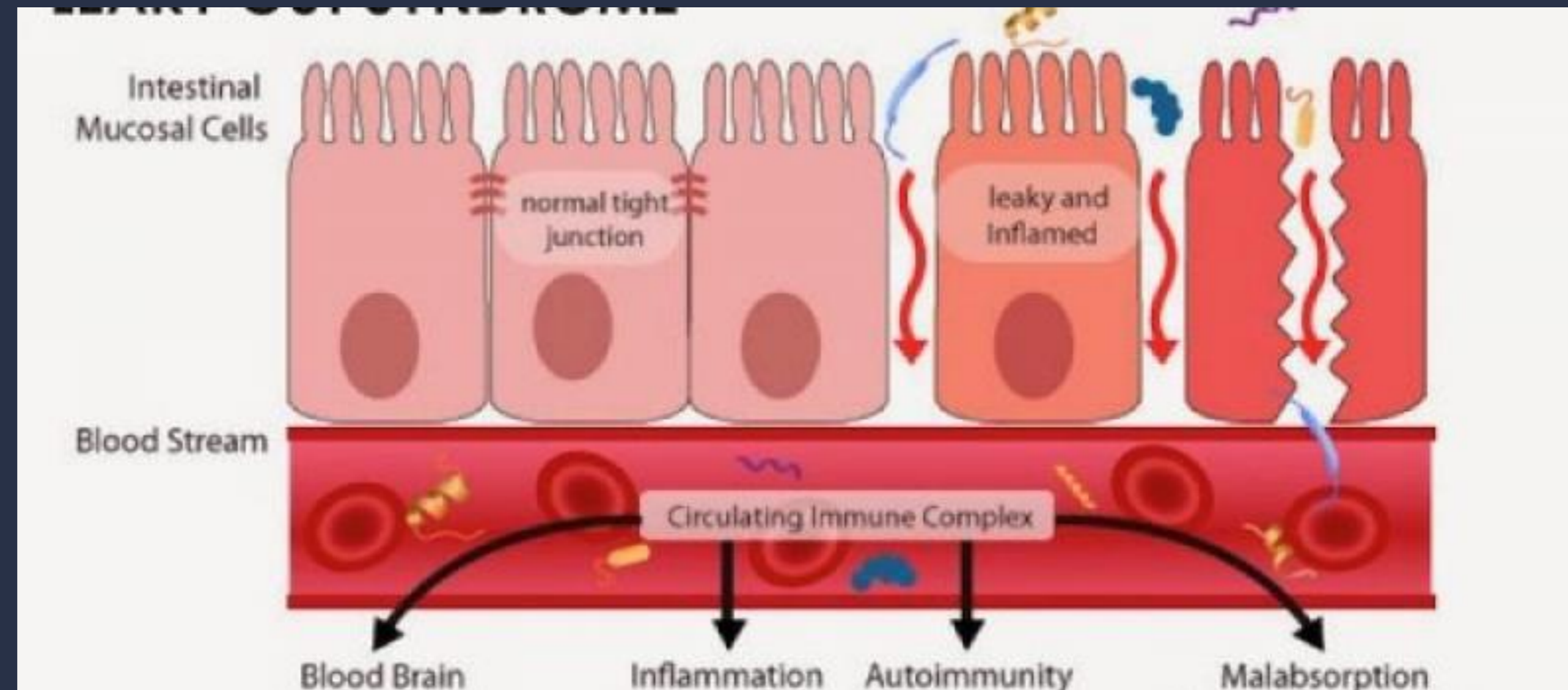
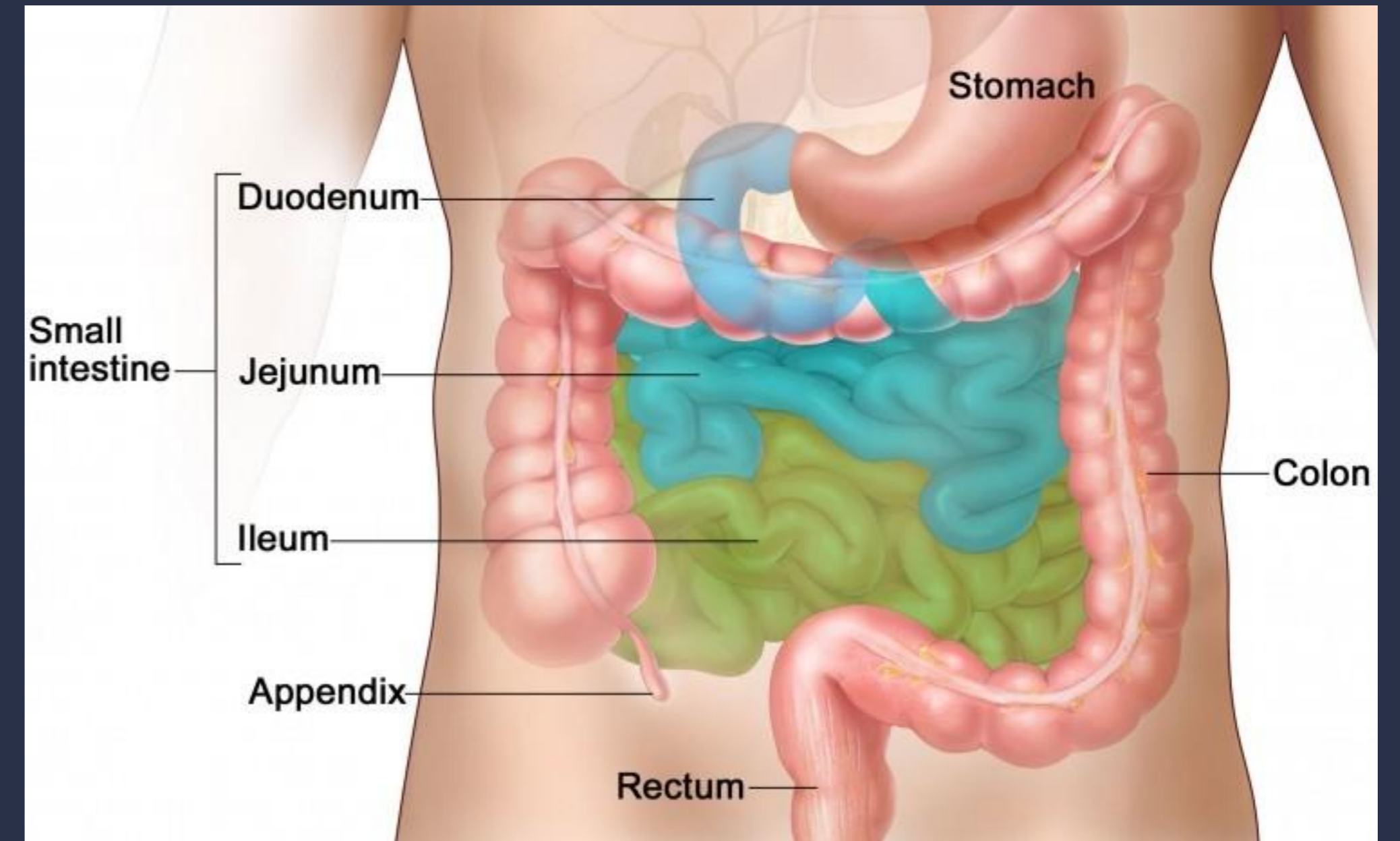
Pijnlijke keel



Weight gain/loss

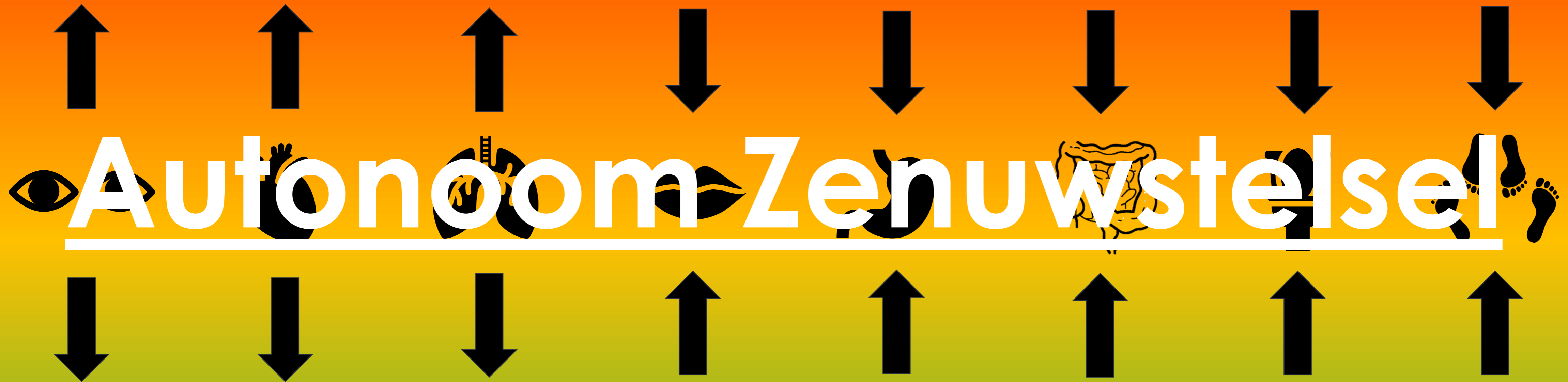
What disturbs the gut?

- Emulgatoren
- Antibiotica
- Zoetstoffen
- Gluten
- Suiker
- Lectines
- Stress



Waarom stress?

Actie: Fight, Flight or Freeze / Sympathisch



Relax: Rest & Digest / Parasympathisch

Koolhydraten zijn de vijand

Snel

Langzaam

Product	GI
Bladgroenten	10
Aubergine & tomaat	10
Ui en knoflook	10
Walnoten	15
Cashewnoten	22
Grapefruit	25
Sperziebonen	30
Witte bonen	30
Wortelen	30
Kikkererwten	30
Linzen	32
Volle Yoghurt	35
Appel	35

Product	GI
Doperwten	40
Sinaasappel	43
Soja melk	44
Druiven	45
Volkoren Pasta	48
Zilvervlies rijst	50
Zoete aardappel	50
Quinoa	53
Kiwi	53
Haveremout	54
Mango	55
Bosbessen	59
Meloen	60

Product	GI
Tarwebloem	65
Witte rijst	70
Stokbrood	70
Honing	73
Tarwebrood	75
Gedroogde dadels	80
Chips	80
Cornflakes	84
Popcorn	85
Druivensap	85
Friet	85
Witbrood	96
Druivensuiker	100
Dadelstroop	103
Maltose (bier)	110

De Glycemische index

Vetten dan de vijand?

- *Noodzakelijk voor opname Vit A, D, E, K*
- *Om hormonen te maken*
- *Prachtige energiebron*
- *Bouwsteen*
- *Basis celmembramen & brein*
- *Om op te slaan*

Different types of fat



Saturated fat



Unsaturated fat



Mono saturated fat



Polyunsaturated fat

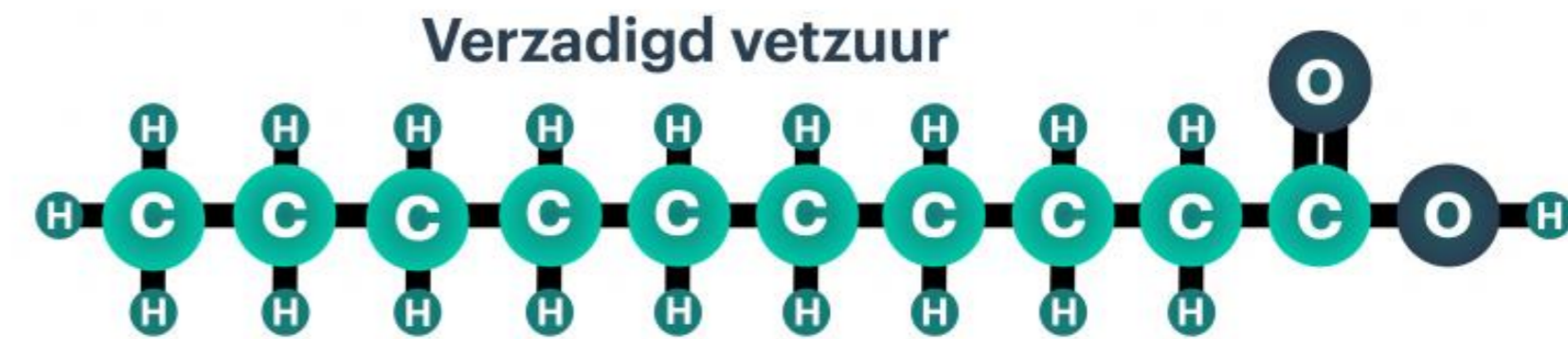


Trans fat

Wat is het verschil?

- $C = \text{Koolstofatoom}$
- $H = \text{Waterstofatoom}$

Verzadigde en onverzadigde vetzuren



Verzadigde vetten

- *Het meeste te vinden in vlees, zuivel en een aantal tropische planten*
- *Hard bij kamer temperatuur*
- *Niet gevoelig voor hitte of zuurstof*
- *Ideaal om in te bakken*

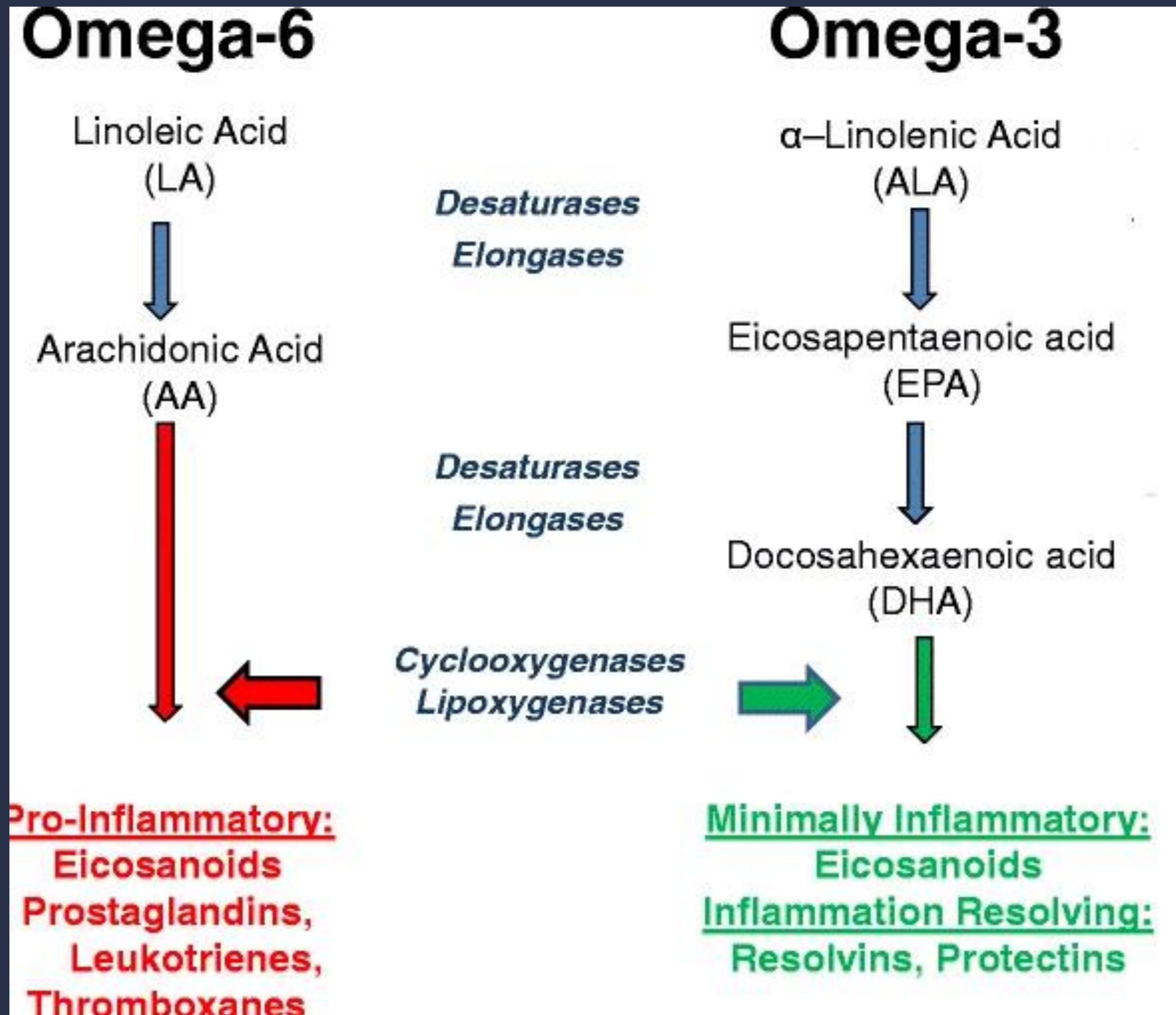


Onverzadigde vetten

- *Het meeste te vinden zaden, vissoorten, planten, noten, maar ook in vlees en eieren*
- *Vloeibaar bij kamertemperatuur*
- *Gevoelig voor hitte en zuurstof*
- *Liefste koud gebruiken*
- *Verskil enkelvoudig en meervoudig*



Meervoudig onverzadigd



Eiwitten voor herstel & bouw



Eiwitten zijn opgebouwd uit meerdere bouwstenen.
Een van deze bouwstenen noemen we een aminozuur.

Essentiële aminozuren

Fenylalanine: verschillende hormonen

Tryptofaan: slaapcyclus + serotonine

Leucine: stimuleert eiwitsynthese / groei/herstel/spierbehoud

Isoleucine: ondersteunende werking leucine + spieropbouw

Valine: herstel en opbouw spieren + tegen verzuring

Methionine: haren, nagels en huid + productie lecithine

Histidine: groei

Threonine: kraakbeen + botten en afweersysteem

Plantaardig (niet compleet)

Peulvruchten
Tempeh
Tofu
Seitan
Noten
Zaden

Dierlijk (compleet)

Wilde vis
Schaaldieren
Grasgevoerd vlees
Biologische (rauwe) zuivel
Eieren

Wat willen we niet?

ALLES HIGHLY PROCESSED!



A hand holding a black compass with a white face and green markings. The compass is open, and the hand is holding it from the side. The background is a blurred landscape with a lake and mountains under a blue sky. The hand is wearing a dark jacket and a colorful beaded bracelet.

Hoe lees je ingrediënten?

Welke producten bevatten ingrediënten?

Aantal calorieën

Voornamelijk macronutriënten

Alles op de lijst is toegevoegd

Alles op volgorde van hoeveelheid

Suiker max 20 gram

Meer dan 5 ingrediënten? Don't take it!



Voorbeeldje?

Krokante muesli

350 g e
ca. 9 porties (40 g)

Ingrediënten: 71% volkoren havervlok, 15% honing, 6,5% zonnebloemolie, 4% zonnebloempit, 3% pompoenpit, natuurlijk vanillearoma, zout, karamelstroop, antioxidant (E306).

Allergie-informatie: bevat haver GLUTEN.
Gemaakt in een bedrijf waar ook noten worden verwerkt.

Bereiden: doe 40 gram krokante muesli in een kom. Voeg halfvolle melk, halfvolle yoghurt, magere kwark of karnemelk naar smaak toe.

Ten minste houdbaar tot: zie bovenzijde.

Koel, donker en droog bewaren.

Na openen in een gesloten trommel bewaren.

Voedingswaarde per 100 g **schaaltje (40 g)**

energie _ 1860 kJ / 445 kcal _ 745 kJ / 175 kcal

vetten _____ 16 g _____ 6,5 g

waarvan

verzadigde vetzuren _ 2,0 g _____ 0,8 g

enkelvoudig

onverzadigde vetzuren _ 5,0 g _____ 2,0 g

meervoudig

onverzadigde vetzuren _ 9,0 g _____ 3,5 g

koolhydraten _____ 58 g _____ 23 g

waarvan suikers _____ 15 g _____ 6,0 g

vezels _____ 8,5 g _____ 3,5 g

eiwitten _____ 13 g _____ 5,0 g

zout _____ 0,2 g _____ 0,1 g

Referentie-inname van een gemiddelde volwassene is 8400 kJ / 2000 kcal per dag.



Challenge?