



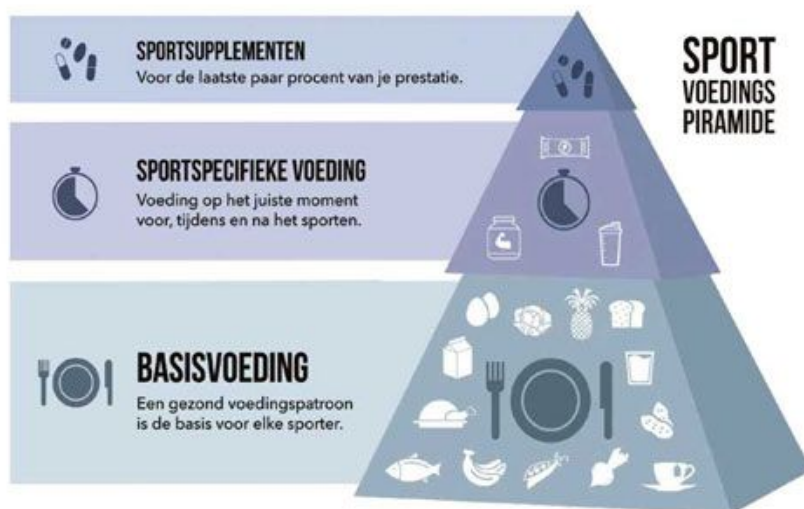
SPIJKERS

PERSONAL & SMALL-GROUP TRAINING

MACRO 's, waar is dit de afkorting voor?

Waar staat MACRO voor?

Macro is niet zo zeer een afkorting, maar een verzamelnaam die staat voor 3 soorten voedingsmiddelen. Namelijk; koolhydraten, eiwitten en vetten. Deze voedingsmiddelen voorzien ons lichaam van energie en leveren het lichaam essentiële stoffen voor allerlei lichaamsprocessen. Wist je dat macro's het fundament van onze voeding zijn?! In een ander artikel zal ik de voedingspiramide toelichten.



De energie die vrijkomt bij de verbranding van macronutriënten is nodig als bouwstof (voor cellen) en als brandstof (energie voor zowel het onderhouden van lichaamsfuncties als voor beweging).

*Ik hoor je denken, maar alcohol levert het lichaam toch ook energie?!

Waarom staat deze dan niet in het rijtje van macronutriënten?

Het klopt dat alcohol energie levert, maar liefst 7 kcal per gram. Omdat alcohol het lichaam geen voedingsstoffen levert en zelfs 'giftig' is voor het lichaam en energie KOST om het af te breken, wordt alcohol niet gezien als energieleverancier van het lichaam.

Naast de macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) heeft ons lichaam micronutriënten nodig voor het reguleren van alle lichaamsfuncties. Micronutriënten zijn vitamines en mineralen. De rol en het belang van micronutriënten leg ik in een ander artikel uit.

Het verschil tussen macro's en micro's

Het grootste verschil tussen macro- en micronutriënten is dat micronutriënten het lichaam NIET van energie voorziet en macro's juist wel. Macro's worden in het lichaam verteerd en de vrijgekomen voedingsstoffen worden opgenomen in het bloed, de micro's worden niet verteerd.

Functie + hoeveelheid eiwitten, vetten en koolhydraten

Bijna geen enkel voedingsmiddel bestaat 100% uit koolhydraten, vetten of eiwitten. De meeste voedingsmiddelen bestaan uit een mix van de drie macro's. Elke macro heeft een andere functie voor het lichaam en daarom is het uitsluiten van eiwitten, vetten of koolhydraten niet aan te raden.

**De precieze behoefte van de eiwit- koolhydraat- en vetinname is per persoon verschillend en afhankelijk van: geslacht, gewicht, leeftijd en je leefomstandigheden (activiteitsniveau denk aan werk, sport, vrijetijdsbesteding). Hieronder per macro zal ik toch een richtlijn (volgens de theorie) beschrijven:*

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw/onderhoud (herstel) van het lichaam.
→ De bouwstoffen van het lichaam.

Gemiddeld hebben 'gezonde' mensen 0,8 gram eiwit per kg lichaamsgewicht nodig. De eiwitbehoefte kan oplopen tot maximaal +/- 2,5 gram eiwit per kg lichaamsgewicht (Voorbeeld: bij intensief sporten → 5 of meer keer per week 60-90 min.)

Koolhydraten voorzien het lichaam van energie.

→ De belangrijkste energieleveranciers voor het lichaam.

Bijvoorbeeld voor temperatuurhuishouding, bewegen en denken.

Koolhydraten worden afgebroken tot glucose. De glucose kan door het lichaam worden opgenomen en is dan ook DE BRANDSTOF voor elke cel.

**Wist je dat je hersenen (de hersencellen) alleen maar op glucose (en dus koolhydraten) kunnen functioneren?!*

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid koolhydraten (in procenten uitgedrukt).

De gezondheidsraad adviseert een minimum van 40% - maximum van 70% kcal per dag uit koolhydraten. Oftewel, wanneer je een kcal-behoefte hebt van 2000, dan zou je minimaal (2000 x 0,4) 800 kcal en maximaal (2000 x 0,7) 1400 kcal uit koolhydraten moeten halen per dag.

Vetten zijn de grootste energieleveranciers van het lichaam.

1 gram vet levert maar liefst 9 kcal, dit is meer dan 2x zoveel dan het aantal kcal dat 1 gram koolhydraat of 1 gram eiwit levert (namelijk 4 kcal per gram).

→ Een aantal vetten, de onverzadigde vetten, zijn essentieel voor bepaalde lichaamsfuncties (voorbeeld: verlagen van het LDL-cholesterolgehalte).

De essentiële vetten zijn vetzuren die het lichaam NIET zelf kan aanmaken. Deze vetten moet je middels je voeding binnenkrijgen. Deze vetzuren zijn onder andere bouwstof voor celwanden, ze beschermen onze organen (visceraal vet) en zorgen ze ervoor dat we het niet snel koud krijgen.

*Wist je dat je vetten nodig hebt om de vitamines A, D, E en K op te nemen?

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vetten (in procenten uitgedrukt).

De gezondheidsraad adviseert een totale hoeveelheid van 20-40% kcal per dag uit vetten. Oftewel, wanneer je een kcal-behoefte hebt van 2000, dan zou je minimaal ($2000 \times 0,2$) 400 kcal en maximaal ($2000 \times 0,4$) 800 kcal uit vetten moeten halen per dag. De gezondheidsraad maakt nog wel onderscheid tussen de verschillende soorten vetten. Van de 'slechte vetten': Verzadigd vet (max. 10%) en Transvet (max. 1%).

In welke verhouding moet je de macro's eten?

Inmiddels is duidelijk dat je GEEN macro's volledig kunt uitsluiten.

Vele dieettrends zijn door de jaren heen voorbij gekomen, wel vetten/geen vetten, koolhydraatarm, eiwitrijk... Noem maar op. Wat is nu goed?!

Afhankelijk van je doel (afvallen, op gewicht blijven of aankomen) zijn er 3 cirkeldiagrammen opgesteld met een richtlijn voor de verdeling van de macro's.

Deze cirkels zijn hieronder te zien.

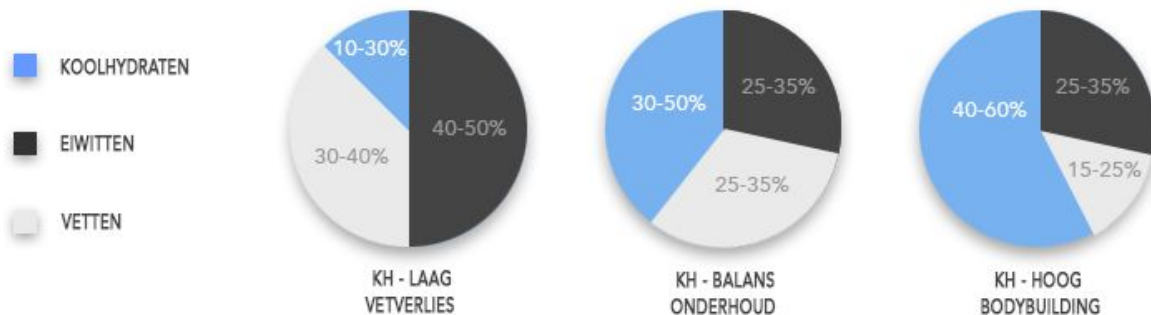
Stap 1: Doel helder stellen.

Stap 2: Caloriebehoefte berekenen.

Stap 3: Eetdagboek bijhouden zodat je je huidige macro-verdeling inzichtelijk krijgt.

Stap 4: Eetpatroon aanpassen zodat je binnen de richtlijnen komt te zitten.

GEEN drastische veranderingen, elke stap is er één en ik weet zeker dat er geen compleet ander patroon nodig is om resultaten te boeken.



(Bovenstaande tabellen zijn een voorbeeld en is per individu verschillend en volledig afhankelijk van het doel)