

## Wanneer zeg je 'ja' en wanneer zeg je 'nee'?!

If it fit's in your macro's, then it's okay!

Heb je hier wel eens van gehoord?

Je hebt op een dag een  $x$  aantal kcal nodig. Afhankelijk van je geslacht, je levensstijl, je activiteitsniveau etc. is dit aantal meer of minder. Het welbekende gemiddelde is 2000 kcal per dag voor vrouwen en 2500 kcal per dag voor mannen.

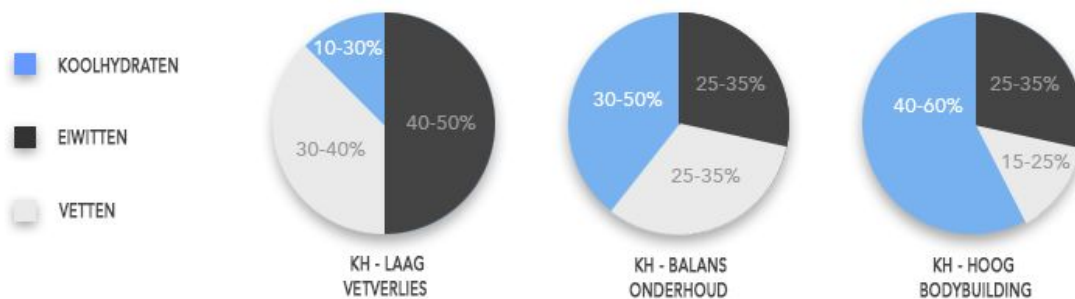
Wanneer je wilt afvallen, aankomen of serieus met (sport)specifieke doelstellingen wil gaan trainen is het zeer aan te bevelen JOUW specifieke caloriebehoefte per dag te berekenen. Immers alleen dan kun je ervoor zorgen dat je meer, minder of voldoende binnenkrijgt.

Maar dan... je weet dat je  $x$  kcal per dag nodig hebt. Hoe ga je dit aanpakken?

Wellicht bekend dat de ene kcal de andere niet is. De macronutriënten (koolhydraten, eiwitten, vetten ~~en alcohol~~) leveren het lichaam energie. Eén gram koolhydraat en één gram eiwit leveren beide 4 kcal aan energie op, één gram alcohol 7 kcal en één gram vet maar liefst 9 kcal. Elk macronutrient heeft het lichaam nodig voor lichaamsfuncties nodig. Zo zorgen eiwitten bijvoorbeeld voor opbouw en herstel van cellen, vetten voor de bescherming van organen en koolhydraten voor brandstof voor de hersenen.

(\*Let op: Er zijn nog veel meer belangrijke functies).

Het uitsluiten van een vetten, koolhydraten of eiwitten is geen verstandige zet wanneer je op je voedingsinname wil letten. WEL is het handig om naar de verhouding tussen de verschillende macro's te kijken. Afhankelijk van je doelstelling ziet de macro verhouding er anders uit.



Persoonlijk voorbeeld:

Pieter wil graag afvallen. Op basis van zijn levensstijl, persoonlijke kenmerken en zijn doelstelling is zijn caloriebehoefte berekent. Pieter zijn caloriebehoefte per dag is 2500 kcal.

Zijn macro verdeling ziet er als volgt uit:

40-50% van zijn kcal behoefte haalt hij uit eiwitten.

30-40% van zijn kcal behoefte haalt hij uit vetten.

10-30% van zijn kcal behoefte haalt hij uit koolhydraten.

\*1 gram eiwit levert 4 kcal energie.  $2500 \times 0,50 = 1250 \text{ kcal}$   $2500 \times 0,40 = 1000 \text{ kcal}$

$1250 : 4 = 312,5 \text{ gram}$   $1000 : 4 = 250 \text{ gram}$

→ Pieter zal per dag 250 - 312,5 gram eiwitten eten.

In deze verdeling zie je een marge. De ene dag zal Pieter 50% van zijn totale kcal uit eiwitten halen, de andere dag maar 40%. De ene dag zal hij wellicht op een totaal van 2480 kcal uitkomen en de volgende dag op 2530 kcal. Het is niet haalbaar om exact elke dag precies op je totale caloriebehoefte uit te komen (wanneer je gevarieerd eet en niet elke dag hetzelfde wil eten). WEL is het haalbaar om over een week gezien (7 dagen) gemiddeld op je caloriebehoefte uit te komen.

Let op: Het is nu niet de bedoeling dat je op 1 dag op water en brood gaat leven zodat je de volgende dag kunt los gaan.

In eerdere artikelen (en in artikelen die nog komen gaan), beschrijf ik wat de kwaliteit van voeding inhoudt. De ene voedingsstof is kwalitatief beter en bruikbaar voor het lichaam. Het lichaam kan niet alle voedingsstoffen opnemen om voor lichaamsfuncties te gebruiken. De ene koolhydraat is de andere niet en ook is het ene vet de andere niet.

Complexe koolhydraten zijn bruikbaar en nuttiger voor het lichaam dan snelle koolhydraten & onverzadigde vetzuren zijn beter dan de verzadigde vetzuren.

Waarom beschrijf ik in een ander artikel.

Toch leveren alle 'soorten koolhydraten' en alle 'soorten vetten' evenveel kcal op....

Lastig allemaal hoor...

We kijken een beetje af van de zin: **If it fit's in your macro's, then it's okay!**

Je weet inmiddels hoeveel kcal je per dag nodig hebt en ook weet je in welke macro verdeling je je kcal-behoefte per dag moet nuttigen.

De zin 'If it fit's in your macro's' betekent het volgende. Je weet dat je vanmiddag een verjaardag hebt, een puntje appelgebak kun je niet laten staan. Een suiker (koolhydraat) bron extra kon je eigenlijk niet hebben vandaag. Wat nu?! Schrap een ander koolhydraat (bijvoorbeeld een boterham of twee minder) zodat je wel uitkomt met je koolhydraatbehoefte. Oftewel → vooruit denken! Niet dat puntje taart als 'extraatje' zien, maar juist als een 'in plaats van' zodat je niet op een calorieoverschot of een teveel aan een bepaalde macronutrient uitkomt.

Dit kun je natuurlijk niet dag in, dag uit doen. Want je begrijpt ook dat de boterhammen betere voedingsstoffen voor het lichaam bevat dan dat puntje taart. Toch kan het geen kwaad om op zijn tijd van een lekkernij, een avondje uit eten of dat bakje pepernoten te genieten, mits je hier om een slimme manier mee om gaat.

Gooi dus niet nu je handdoek in de ring, maar ga bewust om met de keuzes die je maakt. Wanneer wel en wanneer even niet?! Het belangrijkste is dat wanneer je de keuze maakt om wel 'ja' te zeggen, je achter je keuze staat, je geniet van de lekkernij en dat je je achteraf niet schuldig voelt.

Er wordt veel geschreven over 'If it fits in your macro's'. Lees hier bijvoorbeeld meer:

<https://drogespielen.nl/afvallen/if-it-fits-your-macros>

Heb je hulp nodig bij het berekenen van je caloriebehoefte, het opstellen van realistische doelstellingen of inspiratie voor een verantwoord voedingspatroon?!

Neem contact op met PT4U.