

Het metabolisme plan - voor optimaal vetverbruik

Overgewicht is vaak geen op zich staand fenomeen. Overgewicht ontstaat in de regel door een bepaalde leefstijl, welke nog andere gezondheidsrisico's tot gevolg kan hebben. In de basis ligt de oorzaak meestal in een disbalans tussen de opname van energie en het verbruik van energie. In de afgelopen 20 jaar is er enorm veel onderzoek verricht naar het effect van verschillende manieren om af te vallen. De resultaten zijn overduidelijk. Bewegen en gezonde voeding staan centraal voor een goed en blijvend resultaat. Het gaat niet zozeer om een bepaalde methode, maar om de leefstijl. In dit advies geven we de wetenschappelijke basis weer om op een gezonde manier af te vallen, en dan specifiek op gebied van bewegen. Informatie en richtlijnen zijn onder andere afkomstig van ACSM (American College of Sports and Medicine), TNO, NL Actief en de WHO (World Health Organisation).

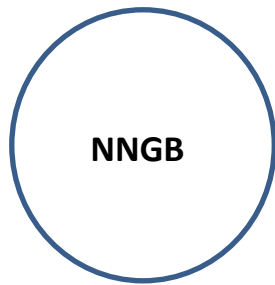
Afvallen was doelstelling nummer 1 in januari. Echter in het woord 'afvallen' zit al een verraderlijke misvatting, waardoor er miljoenen worden uitgegeven aan inefficiënte middelen. Afvallen heeft namelijk te maken met het kwijtraken van kilo's en dat is relatief gemakkelijk. Verander iets in het voedingspatroon en er gaan kilo's vanaf. Ga anders drinken en het gewicht past zich aan. Eigenlijk past het lichaam zich heel eenvoudig aan bij verandering. Echter, dat wat je kwijt raakt is niet altijd wat je kwijt wilt. Een verlaging van de calorieopname tot minder dan 1000 calorieën bijvoorbeeld, verlaagt de vetstofwisseling waardoor het lichaam de energie uit spiereiwit gaat halen. Je zweet kan dan ook naar ammoniak gaan ruiken. We vallen dus wel af, maar we verbruiken spieren als energiebron, de verkeerde kilo's dus. Spieren hebben we namelijk keihard nodig om ons energieverbruik in rust hoog te houden en onze vetten dus te verbruiken. De kilo's die we in dit geval verliezen, zijn van het weefsel dat we dus juist moeten behouden. Als we namelijk spierweefsel verbruiken als energie, komt er weer sneller extra vetweefsel bij door de verlaging van de basale stofwisseling.

We willen dus niet zozeer kilo's kwijt, als wel onderhuids vetweefsel. Dit is opgeslagen energie, die je kunt aanspreken door overmatig energieverbruik. De meest effectieve activiteit hiervoor is sporten en recreatief bewegen, zoals wandelen en fietsen. En dan het liefst in blokken verdeeld over de dag, zodat er als het ware een vetmetabolisme golf ontstaat gedurende de hele dag.

Uithoudingsvermogen training zal die vetstofwisseling nog een extra positieve impuls geven, we verhogen dan namelijk onze zuurstof opname capaciteit, waardoor we in rust weer beter vet verbruiken. Spiertraining is even belangrijk, hierdoor verhoogt onze spierkwaliteit namelijk en dat verhoogd ons basaal metabolisme, ons energie verbruik in rust dus.

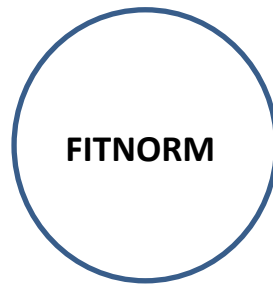
Samen vormen deze drie vormen van bewegen het metabolisme plan, het ultieme beweegrecept voor een gezonder gewicht en duurzaam resultaat.

Het metabolisme plan



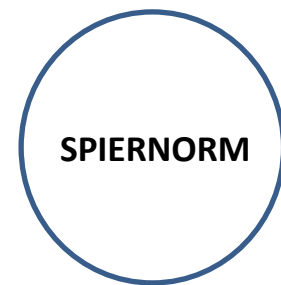
NNGB

Kcal. p.u. 300
% vet verbr. 70%
Verbr. vet p.u. 210



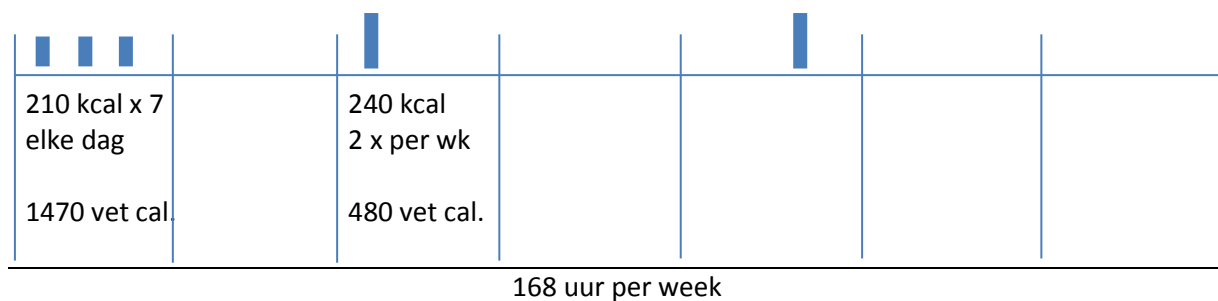
FITNORM

600
40%
240



SPIERNORM

600
0%
0

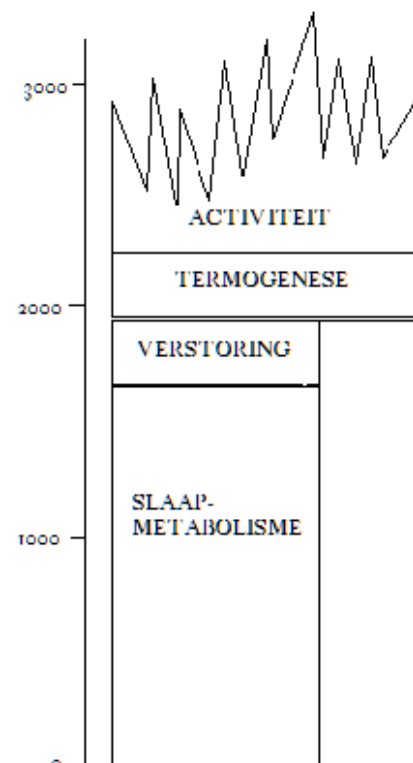


Metabolisme hoog houden

Het metabolisme verhogen en hoog houden, is een van de meest belangrijke sleutels naar een gezond gewicht. Het metabolisme is ons energieverbruik. 50 tot 70 procent is het energieverbruik in rust en nog zo'n 30 procent verbruiken we door beweging (20%) en de energie die het lichaam verbruikt om voedsel (10%) te verteren (Thermogene Effect of Food) Het is van belang dat we meer energie verbruiken dan dat we innemen en dat we het energieverbruik in rust hoog houden.

Het energieverbruik in rust kunnen we hoog houden door de spieren te versterken (spiermassa- en kwaliteit toe laten nemen). Door het regelmatig doen van activiteiten die het uithoudingsvermogen verbeteren kunnen we het vermogen van het lichaam verbeteren om vet te verbruiken als brandstof.

Door gedurende de dag blokken recreatief te bewegen houden we het activiteiten metabolisme hoog. Alle drie de vormen van metabolisme verhogen zijn dus van belang. De drie bewegingspijlers voor effectief resultaat zijn dan ook spierkracht, recreatief bewegen en conditioneel bewegen.



Spiertraining om af te vallen

Dat we actief moeten zijn, en ons hart- en longstelsel fit moeten houden, is voor velen vast geen verrassing. Maar de derde pijler van de Schijf van 3 WHO beweegrichtlijn is misschien wel nieuw voor velen. Vaak denken we dat alleen aerobe training (training van het uithoudingsvermogen) goed is om vet te verbranden.

Maar spieren trainen is een belangrijk onderdeel van gezond bewegen, en ook essentieel om op een verantwoorde manier af te slanken en slank te blijven!

Onderzoek wijst onomstotelijk uit dat spiertraining een sterk effect heeft op de kwaliteit van de spieren en botten in ons lichaam. Dit uit zich in het gemakkelijker volhouden van alledaagse activiteiten en kan een rol spelen in de preventie van osteoporose (botontkalking), sarcopenia (spiermassaverlies gerelateerd aan ouderdom), rugklachten en vooral bij de preventie van overgewicht (*Braith & Stewart, 2006; Pollock et al. 2000*).

Daarnaast wijst onderzoek uit dat spiertraining ook een gunstig effect heeft op het aanpakken van risicofactoren die de kans op diabetes, hart- en vaatziekten en kanker verhogen. Deze risicofactoren zijn insulineresistentie, lage ruststofwisseling, hoge bloeddruk en een te hoog vetpercentage (*Winnett and Carpenelli, 2001*).



Spiertraining bij afslanken

Hoe werkt spiertraining bij afslanken dan precies?

EPOC

Intensieve spiertraining zorgt voor een hoog energieverbruik. Na een spiertraining, is het energieverbruik van de spier nog altijd hoger dan vóór de training. Dat effect blijft voortduren voor meer dan 38 uur en wordt EPOC genoemd (Excess Post-exercise Oxygen Consumption). Dat komt doordat de spieren langer de tijd nodig hebben om te herstellen van een training.

Metabolisme verhoging

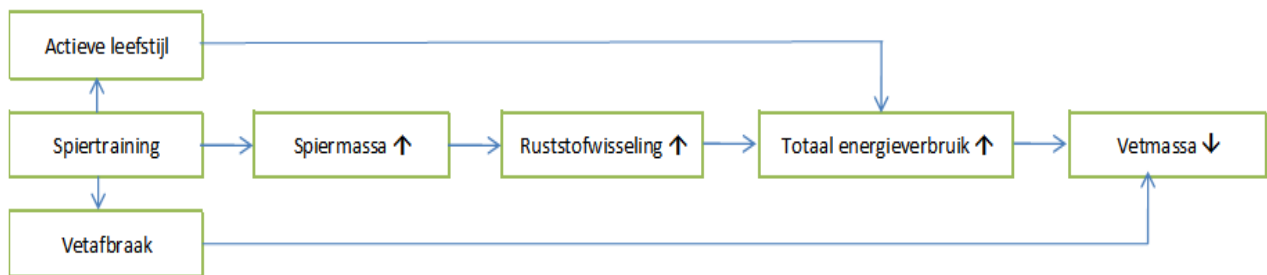
Door de spierkwaliteitsverbetering die optreedt omdat er een verhoogde weerstand op de spier gezet wordt tijdens training, gaat de spier in kwaliteit toenemen en daardoor meer energie verbruiken.

Omdat onze spieren de energiemotoren zijn van ons lichaam, zal een hogere spierkwaliteit zorgen voor meer energieverbruik in rust. Dit effect wordt een verhoging van het basaal metabolisme genoemd.

2 keer per week

Door regelmatig (2 keer per week) aan spiertraining te doen, verbruiken we dus in rust en gedurende de dag meer energie.

Voordeel van deze verhogingen meteen na de training, en structureel na spiertraining, is dat de energie die extra verbruikt wordt met name vet is.



Alle grote spiergroepen twee keer per week trainen

Train vooral het gehele lichaam, de grote spiergroepen (rug, borst, schouders, armen, buik en benen) voor het beste resultaat en om op termijn het jojo-effect te vermijden.

Voor een optimaal effect; train minstens twee keer per week de grote spiergroepen met 8 á 10 oefeningen, dat kan al in een compacte circuittraining van 15 minuten.

Hou één dag rust tussen twee spiertrainingen om de spieren te laten herstellen.

De hele dag door bewegen om af te vallen

Dat bewegen belangrijk is om te voorkomen dat we zwaarder worden - we worden gemiddeld genomen drie ons zwaarder per jaar - en om af te slanken, dat is inmiddels ruimschoots aangetoond, maar waarom is dat nu zo belangrijk? Wat zit er achter? En hoe kun je dan bewegen om optimaal af te slanken?

Energiebalans

Het meest relevant om af te vallen, is de balans tussen energieopname en energieverbruik veranderen. We consumeren over het algemeen teveel calorieën ten opzichte van wat we verbruiken. Het algemene advies voor gewichtsvermindering luidt: energieopname met 250 Kcal per dag verlagen en energieverbruik met 250 Kcal verhogen.

Dat betekent dus (met name de suikeropname) verminderen met 250 calorieën per dag en het dagelijks bewegen opvoeren met 250 calorieën per dag. Maar hoe pak je dat aan? Welke activiteiten kies je daar voor en hoe kun je die het beste plannen in je dag?

Energieverbruik gedurende de dag (NEAT)

NEAT staat voor 'Non-exercise activity thermogenesis' ofwel, de energie die we verbruiken door alle beweegactiviteiten buiten het sporten om. Dit gaat bijvoorbeeld om een ochtendwandeling, de trap nemen, even lopen tijdens mobiel bellen, schoonmaken, tuinwerk, lunch wandelen enzovoort.

Deze activiteiten vormen een cruciaal onderdeel van het afslankprogramma, omdat ze voor een hoger totaal energieverbruik zorgen, maar ook omdat ze het energieverbruik gedurende de dag hoog houden en er tijdens deze activiteiten met name vetten worden verbruikt.

Als we één keer per dag bewegen, dan ontstaat er even een piek in het energieverbruik. Bewegen we elk dagdeel en veel tussendoor, dan ontstaat er een 'energieverbruikgolf' gedurende de dag, welke een positief effect heeft op onze vetstofwisseling. Om af te vallen is het belangrijk om elk dagdeel tussen de 30 en 40 minuten recreatief te bewegen.

TIP: Elk dagdeel bewegen om af te vallen en voor een betere gezondheid

Grijp elke mogelijkheid aan om een stukje te lopen, wandel veel en vaak, liefst elk dagdeel 30 a 40 minuten. Zo zal het afvallen gemakkelijker verlopen, maar zullen ook je gezondheid en energie er stukken op vooruit gaan.