

## De Light Leugen

### *Hoe zit het dan met het vetvrije light verhaal? Van vet word je dik toch?*

Nou nee, het is juist andersom:

- Vet, of liever gezegd het juiste soort vet, is iets wat onze lijven hard nodig hebben. Een dieet waarbij vet zoveel mogelijk wordt vermeden resulteert in een essentiële vetzuren tekort. Essentiële vetzuren zijn vetten die je lichaam niet zelf kan aanmaken en daarom uit je voeding verkregen moeten worden. Een tekort maakt het voor je lichaam erg moeilijk om vet af te breken, omdat goede vetten nodig zijn om opgeslagen vet te verteren. **'Light eten' zorgt er dus voor dat je juist áánkomt.**
- Bovendien geeft vet verzadiging en zorgt vetarm eten voor aanhoudende trek. Je maakt het dus alleen maar lastiger voor jezelf.
- En kies je voor allerlei light-producten, dan trap je in nog een valkuil. Want als je vet uit een product haalt, is het vaak ook minder lekker. En om het lekkerder te maken, worden er vaak extra koolhydraten toegevoegd aan een product. Zo zitten veel light producten vol zoetstoffen die je hang naar suiker en allerlei lekkers voortdurend blijven aanwakkeren. Ze helpen je dus niet bepaald goede eetgewoonten ontwikkelen. Om nog maar niet te spreken over de gezondheidsrisico's die er aan deze synthetische nepsuikers kleven.

En wist je dat **te weinig vet**, helemaal een rampenplan is voor je lijf? Te weinig vet eten is heel ongezond, het kan de oorzaak zijn van:

- Hart en vaatziekten door te hoog cholesterol (je goede cholesterol HDL wordt te laag en je slechte cholesterol LDL wordt dan in verhouding te hoog)
- Depressie (te weinig vet eten geeft te weinig aanmaak in gelukshormonen)
- Meer trek in eten (vet zorgt voor verzadiging)
- Onbalans in je voedingsstoffen (eiwitten, vet en koolhydraten zijn allemaal nodig en werken ahw samen)

Kortom, om echt 'light' door het leven te gaan -en blijven gaan- moet je lichaam goed functioneren. Het moet een goed geoliede machine zijn om de vergelijking maar even door te trekken. De lever moet zijn taak van 'vetpomp' kunnen uitvoeren en oud vet moet efficiënt afgebroken worden.

### *Om dit te realiseren heb je nodig:*

- voldoende voedingsstoffen en essentiële vetzuren. Medisch onderzoek wijst steevast uit dat de vetten die in vette vis, olijfolie, noten, zaden, avocado's en andere natuurproducten zitten, onze huid, haren, onze bloedsuikerspiegel, onze hormoonproductie (waaronder de hormonen die ons hongergevoel en vetverbranding regelen) en eigenlijk ons hele lijf gezond houden.
- Onbewerkt voedsel dat uit de grond in plaats van uit de fabriek komt bevat veel meer voedingsstoffen. Daar draait je lichaam op en dat is wat het in staat stelt je al jouw maaltijden en snacks goed af te breken en te verbranden.

### *Hoe realiseer je dit? Simpel:*

- Zet zoveel mogelijk natuurlijk voedsel op het menu. Eet avocado op brood, tik een eitje, smeer met humus of grasboter, strooi lijnzaadjes door de volle yoghurt (of geiten- en schapenyoghurt), gebruik olijfolie als saladedressing, koop gewone volle pindakaas in plaats van de light-variant (want daar zit suiker in),
- eet voldoende verse groenten en
- beperk je inname van transvetten (de onnatuurlijke vetten die ontstaan bij het harden van plantaardige vetten zoals in margarine, koekjes, zoutjes, snoep, sauzen en veel andere bewerkte voedingsmiddelen).
- Het regelmatig eten van deze goede vetten en die uit vette vissen zoals haring, sardines, ansjovis en wilde zalm (of het slikken van gefilterde visolie capsules) vult een eventueel tekort aan essentiële vetzuren weer aan.

Ben je vaak futloos, prikkelbaar, moe en kruipen de kilo's er langzaam aan hoe streng je ook lijkt? Als jouw lichaam ook een slachtoffer van de light-leugen is geworden en je tekorten vermoedt, help je het hiermee z'n evenwicht weer terug vinden (hou vol, want een vetzuren tekort duurt even om aan te vullen). Na een poosje gaat dan ineens de zon weer schijnen. Je merk je dat je weer verzadigt raakt na het eten, dat je dankzij alle voedingsstoffen je energie weer terugkrijgt, dat je snaaubuien verleden tijd zijn, je humeur is erop vooruit is gegaan en dat je weer kunt luisteren naar de signalen die je lichaam geeft. Het lijkt misschien alsof je met dit voedingspatroon meer eet -en misschien is dit in eerste instantie ook zo-, maar hiermee zet je je lijf weer op de rails. En je zult zien dat alles zich na een poosje weer keurig stabiliseert.