

Insuline; het hormoon dat je vet stevig vasthoudt

Veel vrouwen , maar ook mannen, vechten met hun gewicht. Het lijkt lastig om je ideale gewicht te bereiken of zelfs maar te behouden. De sleutel tot succes is het hormoon insuline.

Calorieën tellen is uit het jaar nul

Tel jij nog steeds calorieën? Stop ermee. Dat is een fossiel overblijfsel uit het jaar nul. Duizend calorieën aan vetten eten heeft een heel ander effect op je lichaam dan duizend calorieën aan koolhydraten of eiwitten. Hier is veel onderzoek naar gedaan. Mensen vielen af op een dieet van 1500 calorieën per dag aan voornamelijk vetten, ze bleven ongeveer gelijk bij voornamelijk 1500 calorieën aan eiwitten en ze kwamen aan op een dieet van 1500 calorieën aan koolhydraten. Dit heeft alles te maken met het feit dat je lichaam bij het eten van koolhydraten het hormoon insuline aanmaakt. **Insuline is het hormoon dat bepaalt of je lichaam in staat is om vet te verbranden of dat het dit vet lekker vasthoudt.** Daar zit de sleutel tot afvallen.

Insuline; zorgt voor energie in je cellen

Je lichaam heeft energie nodig, dat is logisch. Door het eten van suiker of geraffineerde koolhydraten (is ook een vorm van suiker) krijg je een snelle boost energie. Met suiker bedoel ik suikers in allerlei vormen zoals honing, koek, snoep, gezoete yoghurt, vruchtensappen, agavesiroop, en zelfs gedroogd fruit. **Deze energie krijg je omdat het eten van deze suikers ervoor zorgt dat het glucosegehalte in je bloed stijgt.** Dit wordt ook wel je bloedsuikerspiegel genoemd. Zodra je bloedsuikerspiegel stijgt krijgt je alvleesklier een seintje om het hormoon insuline aan te maken. Insuline is namelijk nodig om de glucose naar je cellen te brengen waar ze nodig zijn om energie te geven. Dit kunnen je spiercellen zijn maar ook cellen in je hersenen zodat je helder kunt denken. **Is er een overschot aan suikers dan slaat het lichaam dit op in de voorraadkamer voor barre tijden: je vetcellen.** Door dit alles daalt je bloedsuikerspiegel weer. Tot zover is er niets aan de hand, je lichaam werkt perfect.

Verstoringen van je bloedsuikerspiegel

We zijn niet gebouwd als mens op de overvloed van (zoete) voeding en granen die we heden ten dage hebben. We zijn gebouwd op schaarste. **Door het te vaak en teveel eten van suikers/geraffineerde koolhydraten raakt je bloedsuikerspiegel uit balans.** Je krijgt dan eerst een piek en nadat de insuline haar werk heeft gedaan ontstaat er een dal. Dit herken je misschien wel als een lunchdip; na het eten van vier boterhammen met een kop koffie voel je je moe. Eigenlijk heb je nog zin in een reep mars. Of je krijgt een dinerdip na het eten van een bord pasta. Languit op de bank lijkt de enige aantrekkelijke optie. Herkenbaar? Dat is

het dal in je bloedsuikerspiegel. Je insuline heeft dan zo hard gewerkt dat er een dal is ontstaan in je bloedsuikerspiegel.

Insuline; het vetopslag- en vetvastzet hormoon

Het nadeel van teveel en te vaak insuline in je bloed is dat je cellen het vermogen verliezen om te reageren op deze insuline. Hierdoor gaat je lichaam nóg meer insuline aanmaken want je bloedsuikerspiegel móet naar beneden. Een voortdurend hoge insulineproductie verstoort je stofwisseling. **Onthoud dat zolang er insuline in je bloed circuleert je lichaam stopt met het verbranden van vet.** Dat is logisch want er is immers genoeg energie te halen uit de glucose in je bloed. Gebeurt dit echter vaak en veel dan gaat je lichaam je vet gewoon vastzetten. Het lijkt er immers op of je je vet nooit nodig hebt voor gebruik van energie, er is altijd energie te halen uit je bloedsuiker. **Je lichaam “vergeet” als het ware dat het ook je vet kan verbranden om energie te krijgen. Ook als je minder gaat eten.**

We leven in een constante zomer

Ons lichaam werkt nog zoals in de oertijd, ik heb het al vaker geschreven. In de oertijd hadden we toegang tot suikers in de zomer en de vroege herfst; dat was het moment dat het fruit aan de bomen hing, er koolhydraat-rijke knollen uit de grond konden worden geoogst en de bijen honing hadden geproduceerd. Het was tevens het moment dat het lichaam zoveel mogelijk vet moest gaan opslaan voor de lange winter. Het lichaam is nog steeds gebouwd op vetopslag als het het zoetigheid te verwerken krijgt. Het is ons overlevingsprincipe. Het probleem nu is alleen dat we onszelf de zoetigheid het hele jaar door geven en niet alleen (met mate) in de zomer.

Hoe minder gevoelig je bent (geraakt) voor insuline, hoe meer vet je lichaam opslaat. In plaats van je spier- en hersencellen worden je vetcellen bevoorrad. Waardoor jij suikers blijft eten omdat je het gevoel hebt dat je steeds energie tekort komt. Dat klopt ook! Je lichaam schreeuwt om energie maar de overdaad aan insuline heeft je stofwisseling verstoord. Andersom geldt ook: hoe gevoeliger je lichaam is voor insuline hoe meer suikers er naar je spieren en hersenen gaan om te worden verbrand om je energie te geven.

Ben jij ongevoelig voor insuline?

Het eerste stadium van ongevoeligheid voor insuline, ook wel insulineresistentie genoemd, bevat kenmerken als: enorme trek in suikers en koolhydraten, emotie eten, dikker worden in de taille (zwembandje), steeds meer moeite om af te vallen, vermoeid na een maaltijd, over het algemeen laag energieniveau, hoog cholesterol, last van maagzuur, slaperigheid, onregelmatige menstruatie. **Hierbij hoort dus ook dikker worden zonder dat je meer gaat eten: het grote probleem bij overgewicht.**

De oplossing

De enige oplossing is dus je bloedsuikerspiegel weer in balans te brengen door ervoor te zorgen dat je bloedsuikerspiegel niet de hele dag hoog is. Dan gaat je lichaam langzaam weer over op vet verbranden. Het goede nieuws is, dat dat helemaal zo moeilijk niet is. Als je gaat eten volgens de richtlijnen van Metabolic Balance® dan ben je al een heel eind op de goede weg.

Houd je aan de 8 vuistregels van het Metabolic Balance® voedingsplan dan;

- bouw een normale, gezonde relatie op met eten, zonder er krampachtig mee bezig te zijn,
- volgt er gewichtverlies en spieropbouw,
- heb je een stabiele bloedglucosespiegel, dus minder vaak 'trek',
- heb je veel meer energie en een goed uithoudingsvermogen,
- heb je een betere spijsvertering; geen opgeblazen gevoel, maagzuur, verstopping of diarree meer,
- slaap je beter en wordt uitgerust wakker,
- heb je een mooie strakke en gladde huid,
- heb je gezonde en minder pijnlijke gewrichten,
- heb je een verbeterd immuunsysteem, minder vaak ziek en verkouden,
- heb je geen of minder last van allergieën,
- heb je een beter geheugen en concentratievermogen,
- heb je een beter humeur en minder emotionele schommelingen,
- kun je genieten van je eten en eten tot je echt 'vol' zit.