

Gescheiden eten.

~ Je bent niet wat je eet, je bent wat je opneemt ~

Spijsvertering is een complex proces maar door enkele simpele aanpassingen is het mogelijk dit proces te optimaliseren.

Een slechte vertering is net als een bord eten een aantal dagen op tafel laten staan. Dit gebeurt helaas ook regelmatig in ons lichaam. Het lichaam gebruikt namelijk diverse enzymen voor de afbraak van verschillende voedingsstoffen. De enzymen die nodig zijn voor de afbraak van koolhydraten zijn anders dan degene die nodig zijn voor de afbraak van eiwitten en vetten.

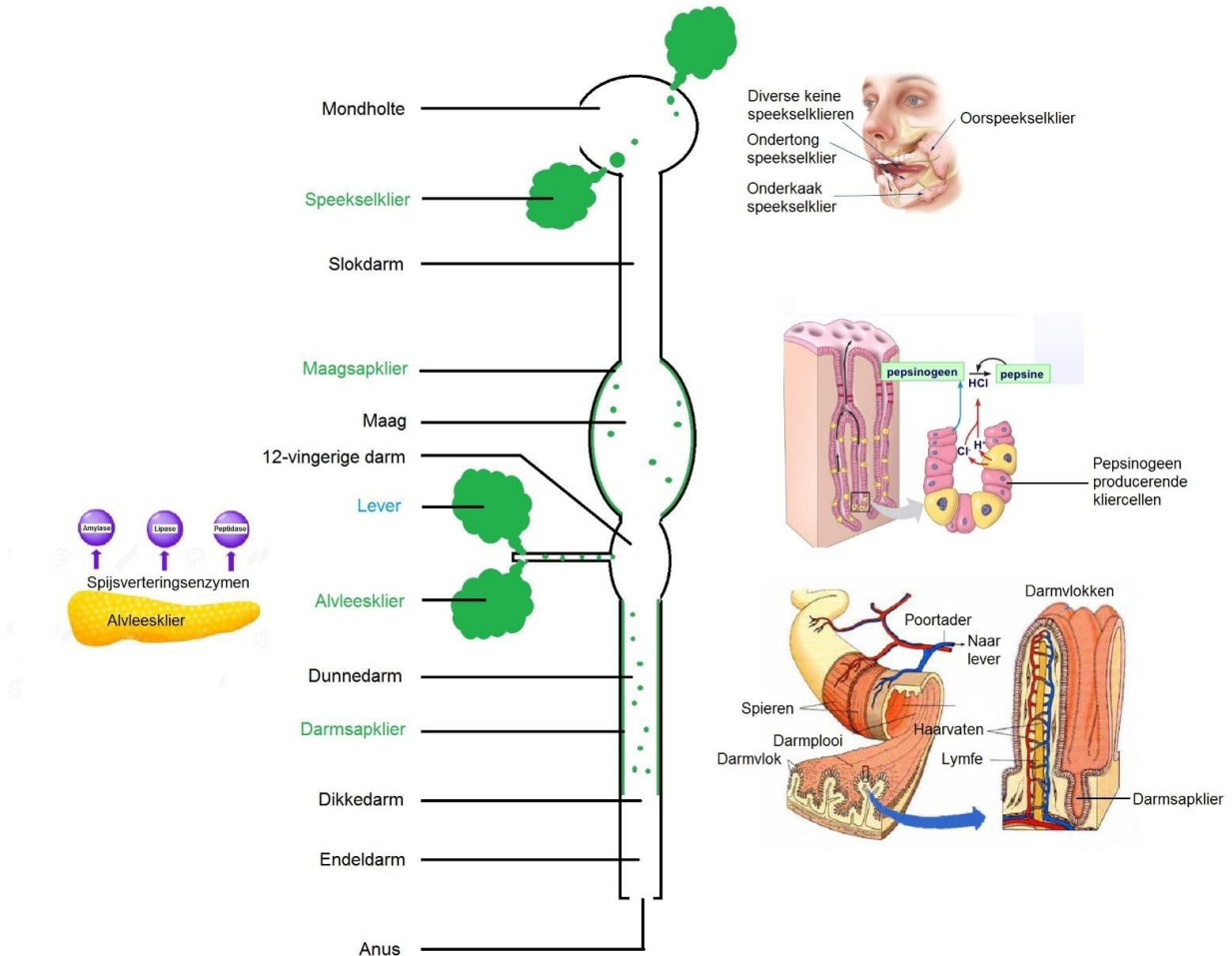
Voor koolhydraten zijn er bijvoorbeeld alpha amylase en sucrase.

Eiwitten worden onder andere afgebroken door pepsin, trypsin, chymotrisin en zeer belangrijk, Hydrochloric acid.

Klier	Enzym	Substraat	Product
Speekselklier	Amylase	Zetmeel	Glucose
Maagsapklier	Pepsine	Eiwitten	Aminozuren
Alveesklier	Amylase	Zetmeel	Glucose
Alveesklier	Lipase	Vetten	Vetzuren glycerol
Alveesklier	Peptidase	Eiwitten	Aminozuren
Darmsapklier	Maltase	Zetmeel	Glucose
Darmsapklier	Peptidase	Eiwitten	Aminozuren

Het lichaam is echter niet goed in staat om gelijktijdig meerdere enzymen in te zetten. Hierdoor kan het zijn dat voedsel gaat 'rotten' wat zorgt voor een opgeblazen gevoel, boeren, winderigheid, diaree etc.

Dit is dus een van de redenen dat je sommige voedingsstoffen niet met elkaar wilt combineren.



Zetmeel en groenten.

De vertering van koolhydraten (zetmeel) start in de mond door middel van ptyalin in het speeksel. Koolhydraten en groenten zijn een perfecte combinatie maar niet met eiwitten.

Dit komt omdat op het moment dat de vertering van eiwitten in de maag op gang komt en 'hydrogloric acid' vrijkomt. Hierdoor ontstaat er een PH van minder van 3,5. Het probleem is dat koolhydraten niet goed verteerd kunnen worden in een zure omgeving.

Koolhydraten neutraliseren zelfs de werking van 'hydrogloric acid' zodat de opname van eiwitten niet kan plaatsvinden. Dit resulteert in een rottingsproces waardoor de mix van koolhydraten en eiwitten niet optimaal kunnen worden opgenomen.



Eiwitten.

Eiwitten combineren het beste met groenten. Zoals eerder gezegd hebben eiwitten een zure omgeving nodig voor een optimale vertering. Er gebeurt er gebeurt echter iets merkwaardigs als eiwitten met citrus gecombineerd worden.

Je zou verwachten dat het toevoegen van zure producten een bijdrage levert aan de opname. Echte, citrus 'zuren' worden in het lichaam meer basisch waardoor de vorming van 'hydrogloric acid' geremd wordt. Als we bijvoorbeeld 'vinegar' op een salade doen waar kip in zit, dan zullen de zuren basisch worden en dus de vorming van 'hydrogloric acid' remmen.

Kaas en noten zijn echt de uitzondering op deze regel en kunnen zonder problemen met 'citrus' gecombineerd worden.

Dit komt doordat het hoge vetgehalte van kaas en noten de zuurvorming uitstelt waardoor eerst het citrus product kan worden opgenomen.



Fruit.

Een combinatie van zetmeelproducten, bijvoorbeeld brood met zoete vruchten zoals rozijnen, bananen etc. zullen een rottingsproces op gang brengen. Dit komt omdat de mond geen ptyaline afscheidt in de aanwezigheid van suiker (fruit).

Zetmeel heeft, zoals eerder vermeld, ptyalin nodig om het verteringsproces op gang te brengen. Er zal dus een slechte vertering in de maag plaatsvinden waardoor er wederom een rottingsproces op gang komt.

Vetten.

Vet vermindert de vorming van verteringsenzymen tot wel 50%. Vet legt tevens een laagje om de deeltjes voeding waardoor de opname niet optimaal is. De oplossing hiervoor is (rauwe) groenten. Groenten neutraliseren de effecten van vetten. Het is dus van cruciaal belang om vetten en groenten te combineren.

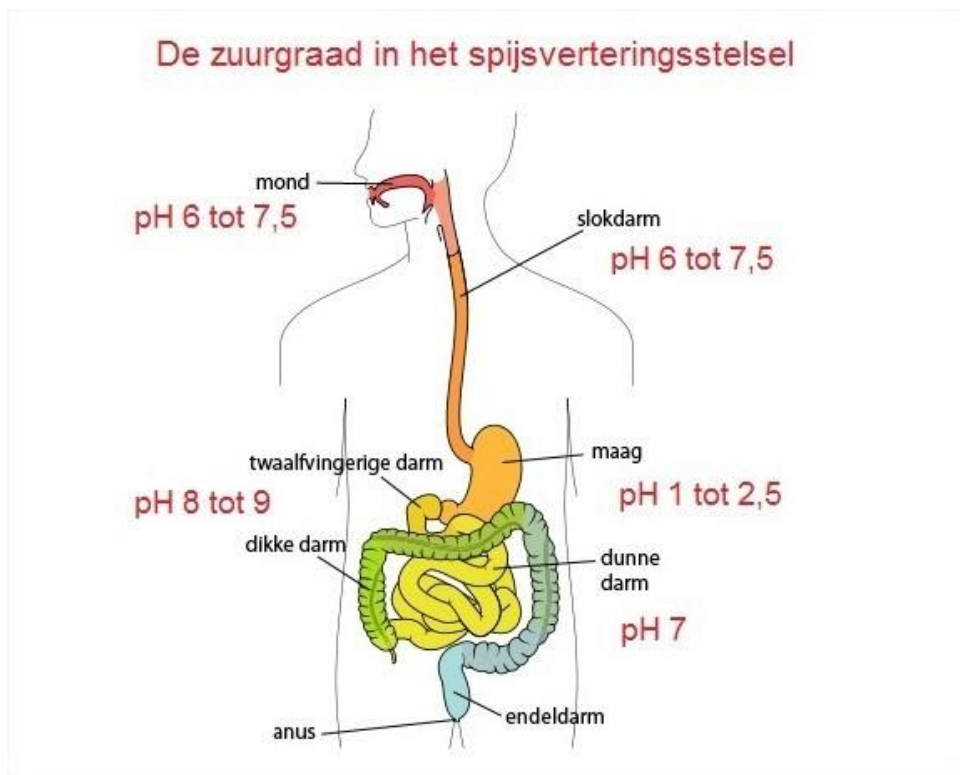


Opmerking:

Spijsvertering vindt plaats in mond, maag, duodenum (twaalfvingerige darm), dunne darm en de dikke darm.

Het verteringsproces van eiwitten start in de maag onder de invloed van 'hydrochloric acid' en pepsine welke alleen in een zuur milieu kunnen functioneren.

Alle voedingsstoffen worden in de maag in een 'zuur bad' gedompeld waarna ze in het meer basisch milieu van het duodenum komen. De dunne darm en de dikke darm vormen een basisch deel van het spijsverteringssysteem.



Voeding in de maag stimuleert het in werking treden van de darmen. Het gevolg hiervan is dat veel mensen na het eten aandrang krijgen om naar het toilet te gaan.

Een goede tip voor de optimalisatie van jouw vertering is “opeenvolgend eten” dit houdt in dat je tijdens een maaltijd de meest waterige voeding als eerste dient te eten. Het is daarbij belangrijk te vermelden dat je de voedingsstoffen niet door elkaar eet.

De wetenschapper Grutzen voerde ratten 3 soorten voedingsstoffen met verschillende kleuren. Eerst zwart, toen geel en als laatste voeding met een rode kleur.

Kort daarna werden de dieren gedood, de maag bevroren en in stukjes gesneden. Het bleek dat de gekleurde voeding in laagjes werden aangetroffen.

Het blijkt in de praktijk dat deze manier van eten de vertering nog meer optimaliseert dan met scheiden van de diverse voedingsstoffen.

Voorbeeld:

Maaltijd 1: Ochtend.

Voorbeelden: eiwitten en vetten.

- Salade van diverse rauwkost, komkommer, kipfilet, handje rauwe noten.
- Schaaltje kwark met noten en bordje komkommer of paprika.
- Omelet met champignons en ham of kipreepjes.
- Biefstuk gebakken in roomboter met broccoli.

Maaltijd 2: begin middag.

Voorbeelden: koolhydraten.

- Fruit zoals: Appel, bosbessen, peer, mandarijn, kiwi.
- Kommetje haveremout met kaneel.
- Yoghurt met kaneel.

Maaltijd 3: middag

Voorbeelden: eiwitten, vetten.

- Carpaccio (runderfilet, pijnmoompitten, olijfolie en magere kaas)
- Goed gevulde groenten soep met vlees (geen vermicelli)
- Salade met kip, tonijn of zalm, tomaten, ui en komkommer.

Maaltijd 4: na middag

Voorbeeld: koolhydraten

- Zoete aardappel met andijvie (stampopot)
- Zilvervlies rijst met groente
- Havermost met kaneel.
- Fruit zoals: Appel, bosbessen, peer, mandarijn, kiwi.

Maaltijd 5: Avond eten

Voorbeeld: eiwitten, vetten.

- Stuk gebakken vlees met groenten.
- Roerbak schotel met diverse groenten, garnalen, kip, biefstukreepjes, en roerbakkruiden.

Maaltijd 6: avond snack

Voorbeeld: eiwitten, vetten.

Eiwitshake met room.

Kwark met visolie (smaken orange, limon)

Blokjes magere kaas, plakje kip of kalkoenfilet, en reepjes komkommer.

Toepassing?

Wanneer je gescheiden eet (koolhydraten apart van je eiwitten en vetten) geeft dit rust voor je maag darm systeem omdat je de verschillende enzym werking voor je maag darm systeem van koolhydraten apart eet van de vetten en eiwitten.

Je eet 6 kleine maaltijden verdeelt over de dag zodat je metabolisme de hele dag werkt en verbrand. Je motor staat de hele dag aan.

Het is niet alleen ontlastend voor je maag darm systeem. Het is ook een enorme stok achter de deur om geen vetten en koolhydraten samen te eten. Deze 2 samen vormen vaak de basis voor veel snoep, koek en overig ongezond eten.

Je lichaam vindt vet, suiker en zout in een bepaalde samenwerking namelijk onweerstaanbaar.

Er zijn miljoenen euro's en dollars uitgegeven aan DE perfecte samenstelling van vet, suiker en zout om het onweerstaanbaar te maken voor consumptie.

Ben jij verslaafd aan de samenstelling van vet, suiker en zout? Dan **MOET** jij dit strikt doen. Net zo strikt als een drugs- of alcoholverslaafde moet afkicken.

In het begin kan dit een uitdaging zijn alleen denk dan aan je kwaliteit van leven. Je discipline die je opbouwt en de mindset die jij jezelf aanleert door dit te doen!

Kijk. Uiteindelijk gaat het allemaal om het volgende:

Je eet elke dag je calorie doel, eiwit doel aan minimaal 90% onbewerkt eten.

Deze manier van je eten “timen”, Gescheiden eten (Koolhydraten apart eten van je vetten en eiwitten) zet de puntjes op de i. Wanneer je de benodigde calorieën en eiwitten elke dag eet aan onbewerkt eten. Dan maakt het gescheiden eten een groot verschil.

Gescheiden eten werkt zeker heel goed wanneer je een vet% hebt boven de 25% als man en 30% als vrouw.

Vind jouw omgeving hier iets van? Wat is hun vet%? Hoe is hun manier van eten en hoe gezond denk je dat zij echt zijn?

Ga je dit testen?

Top! Ga dit dan minimaal 1 maand doen! Je leert heel goed wat precies eiwitten, vetten en koolhydraten zijn.

Je kan in het weekend wat gemixt eten zoals een pizza, een patatje met frikandel of iets anders waar je zin in hebt.

Zolang het past in je week overzicht van calorieën en eiwitbehoefte.

Wanneer je door de weeks je maag “rust” geeft door gescheiden te eten kan je merken wat voor impact “gecombineerd” eten heeft.

Overkoepelend is er een groot verschil met bewerkte of onbewerkte producten.

Je maag kan gek reageren wanneer je frituurvet (vet), aardappelen (koolhydraten) en mega bewerkt vlees (eiwitten) eet (Patat met een frikandel).

Of je eet een salade(groenten) met kip (eiwitten), aardappelen(koolhydraten) en een avocado(vet).

De reactie van je maag- darm systeem zal verschillen.

Door de weeks eet je 6 maaltijden per dag gescheiden.

Dit zijn 42 maaltijden per week. Hiervan mag je 2 maaltijden gemixt eten. Bijvoorbeeld wanneer je uit eten gaat of zaterdag avond op de bank zit met een wijntje.

Dit zet de puntjes op de i.

Je gaat dit een maand lang doen om ECHT verschil te ervaren. Als dit een onwijs grote uitdaging is dan ga je gewoon keihard doorzetten om je patroon te doorbreken. Echt resultaat vraagt om ECHTE verandering!

Dat is ECHTE TRANSFORMATIE!