

DE 3 MACRO- NUTRIËNTEN



DE 3 MACRO- NUTRIËNTEN

1. KOOLHYDRATEN

2. VETTEN

3. PROTEÏNEN



Vetten

02

♥ Healthy Food

Vetten zijn essentieel

- Opname vet-oplosbare vitaminen A, D, E en K
- Deel van het celmembraan van elke cel in het lichaam
- Precursor voor hormonen
- Leveren Energie



Er zijn verschillende types vet

01 ONVERZADIGDE VETTEN

02 VERZADIGDE VETTEN

03 TRANS VETTEN

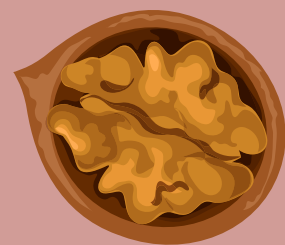


ONVERZADIGDE VETTEN

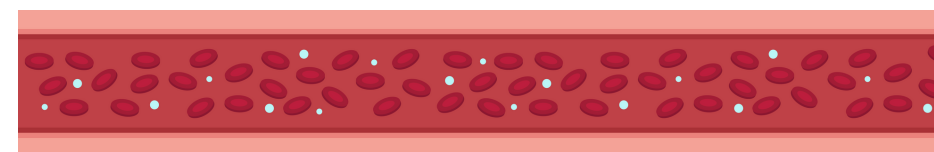
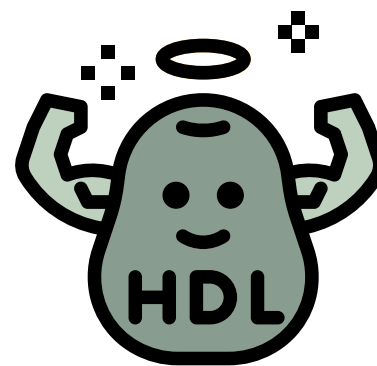
Omega 6



Omega 3



Omega 9



OMEGA-3 SUPER SEEDS



CHIA ZAAD



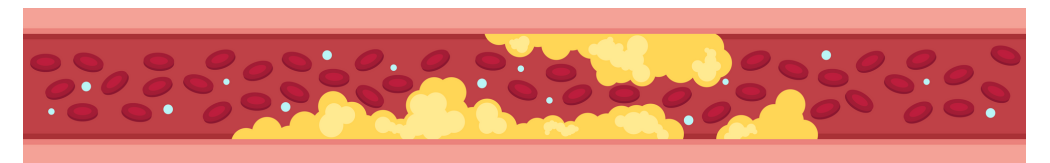
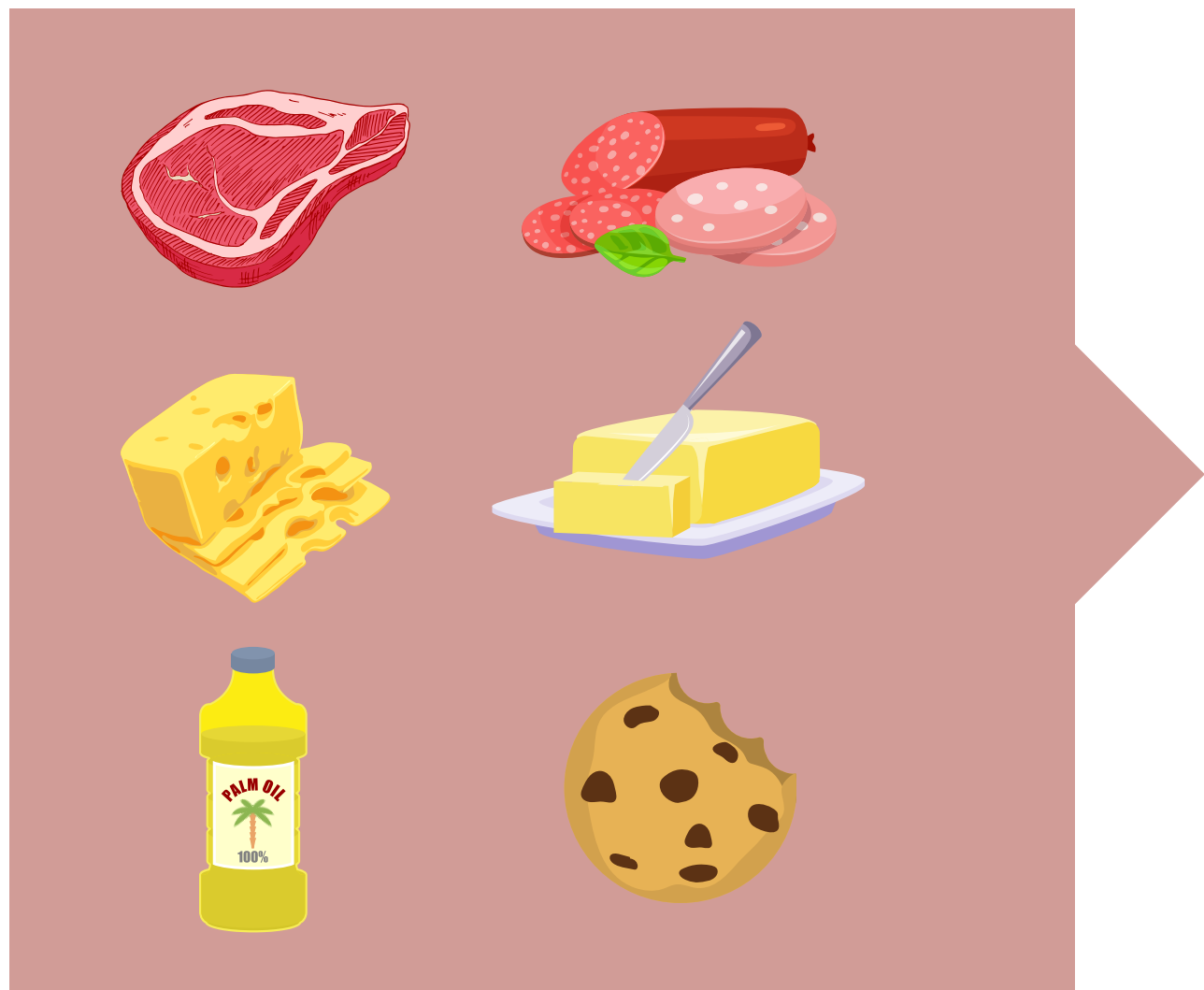
HENNEP ZAAD



LIJNZAAD

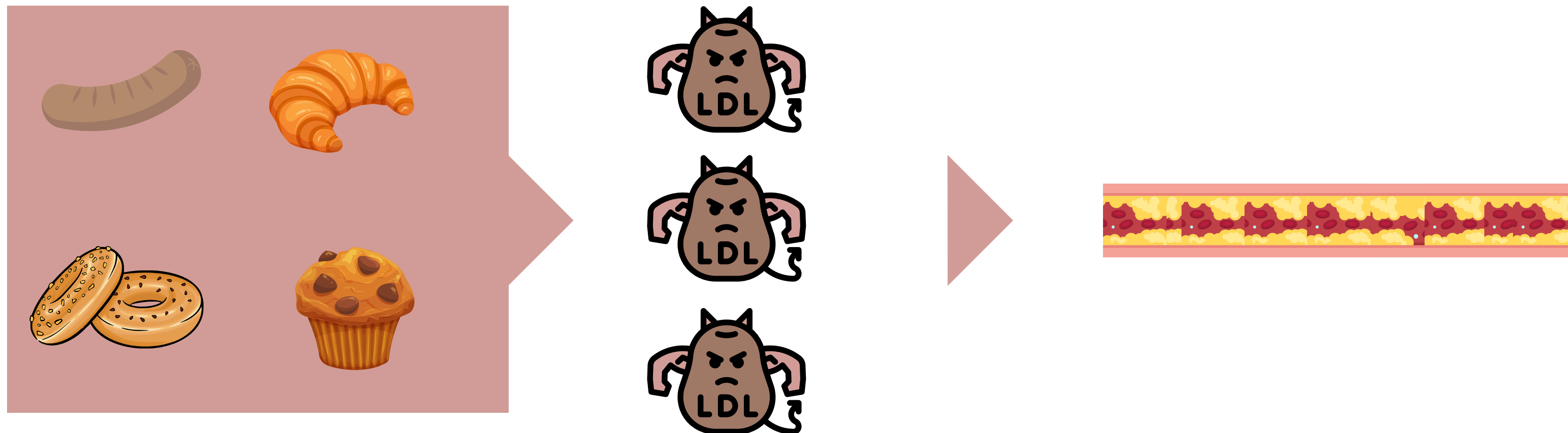


VERZADIGDE VETTEN





TRANS VETTEN



Op het etiket als: 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet'

FAQ's

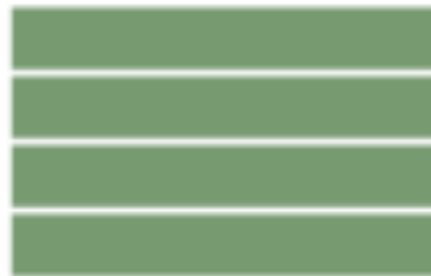
- Zijn vetten een "dikmaker"?
- Is cholesterol gevaarlijk?
- Is atherosclerose niet enkel iets waar oudere mannen zich druk om moeten maken?
- Is kokosolie een superfood?

ZIJN VETTEN EEN "DIKMAKER"?

Calories = Energy

Carbohydrates:

4 Calories per gram



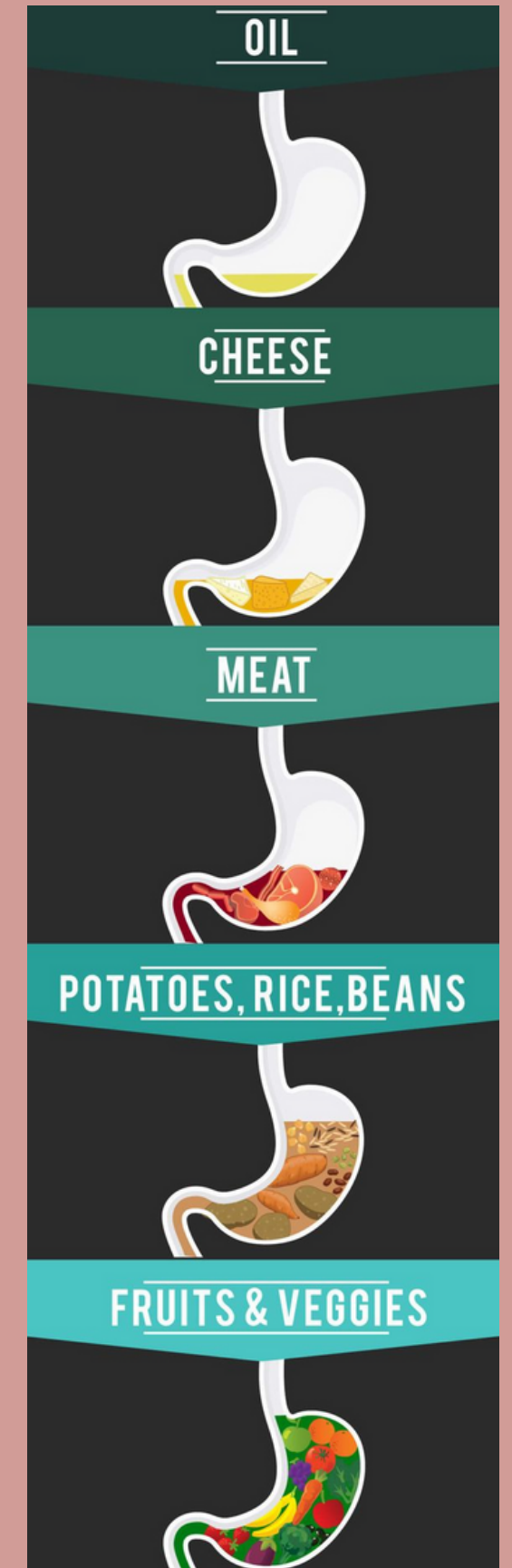
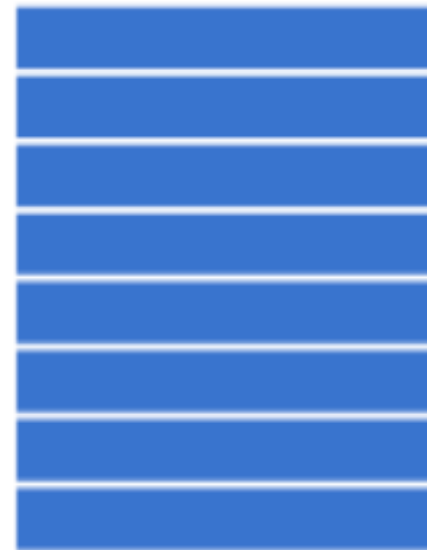
Protein:

4 Calories per gram

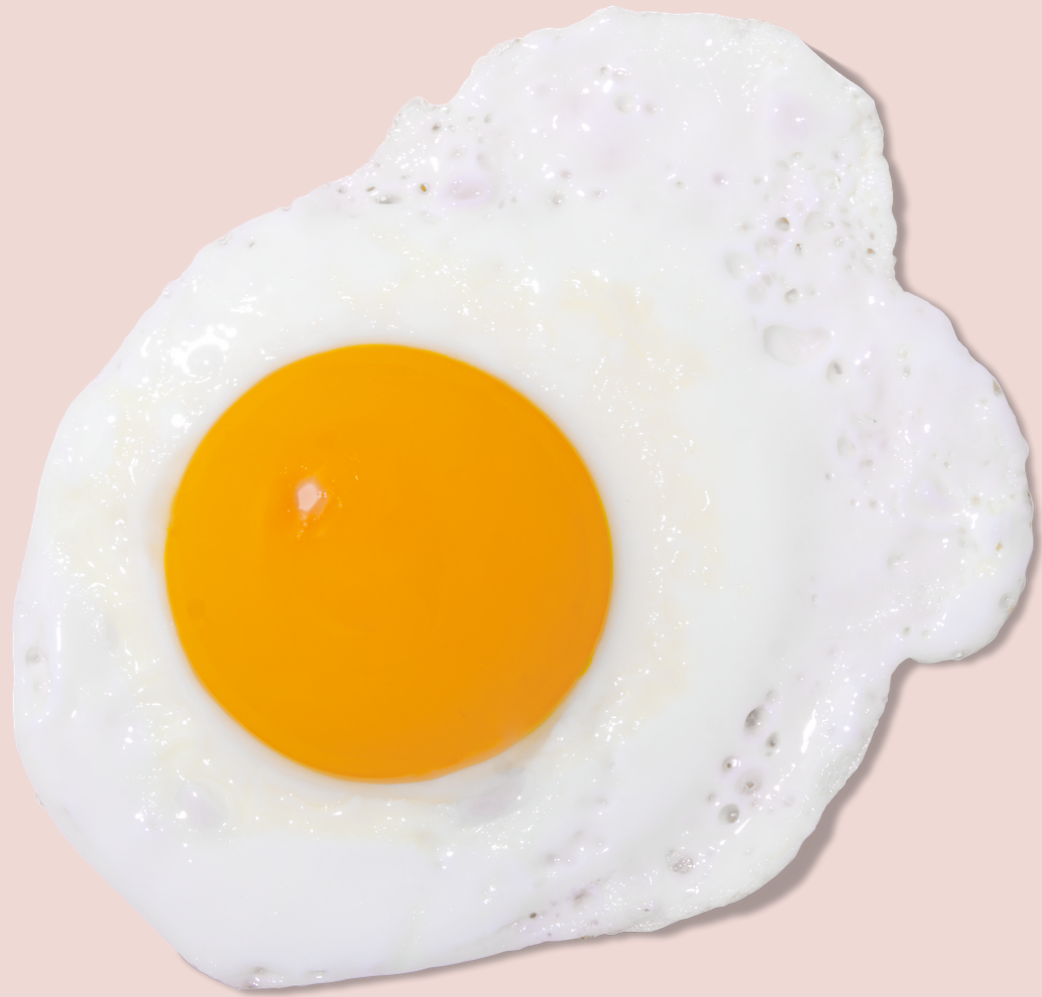


Fats:

9 Calories per gram



MOET IK OPLETTEN MET CHOLESTEROL?



KOMT ATHEROSCLEROSE NIET ENKEL VOOR BIJ OUDERE MANNEN?

J Am Coll Cardiol. 1993 Aug;22(2):459-67.

Manifestations of coronary atherosclerosis in young trauma victims--an autopsy study.

Joseph A¹, Ackerman D, Talley JD, Johnstone J, Kupersmith J.

 **Author information**

Abstract

OBJECTIVES: The aim of this study was to look at the prevalence of coronary atherosclerosis, its severity and site of involvement in patients < 35 years old who died from noncardiac trauma.

IS KOKOSOLIE EEN SUPERFOOD?



Meta-Analysis > Circulation. 2020 Mar 10;141(10):803-814.

doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.119.043052. Epub 2020 Jan 13.

The Effect of Coconut Oil Consumption on Cardiovascular Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Clinical Trials

Nithya Neelakantan¹, Jowy Yi Hoong Seah^{1 2}, Rob M van Dam^{1 3 2 4}

Affiliations + expand

PMID: 31928080 DOI: [10.1161/CIRCULATIONAHA.119.043052](https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.119.043052)

Abstract

Background: Coconut oil is high in saturated fat and may, therefore, raise serum cholesterol concentrations, but beneficial effects on other cardiovascular risk factors have also been suggested. Therefore, we conducted a systematic review of the effect of coconut oil consumption on blood lipids and other cardiovascular risk factors compared with other cooking oils using data from clinical trials.

Methods: We searched PubMed, SCOPUS, Cochrane Registry, and Web of Science through June 2019. We selected trials that compared the effects of coconut oil consumption with other fats that lasted at least 2 weeks. Two reviewers independently screened articles, extracted data, and assessed the study quality according to the PRISMA guidelines (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). The main outcomes included low-density lipoprotein cholesterol (LDL-cholesterol), high-density lipoprotein cholesterol (HDL-cholesterol), total cholesterol, triglycerides, measures of body fatness, markers of inflammation, and glycemia. Data were pooled using random-effects meta-analysis.

Results: 16 articles were included in the meta-analysis. Results were available from all trials on blood lipids, 8 trials on body weight, 5 trials on percentage body fat, 4 trials on waist circumference, 4 trials on fasting plasma glucose, and 5 trials on C-reactive protein. Coconut oil consumption significantly increased LDL-cholesterol by 10.47 mg/dL (95% CI: 3.01, 17.94; $I^2 = 84\%$, N=16) and HDL-cholesterol by 4.00 mg/dL (95% CI: 2.26, 5.73; $I^2 = 72\%$, N=16) as compared with nontropical vegetable oils. These effects remained significant after excluding nonrandomized trials, or trials of poor quality (Jadad score <3). Coconut oil consumption did not significantly affect markers of glycemia, inflammation, and adiposity as compared with nontropical vegetable oils.

Conclusions: Coconut oil consumption results in significantly higher LDL-cholesterol than nontropical vegetable oils. This should inform choices about coconut oil consumption.

DE 3 MACRO- NUTRIËNTEN

1. KOOLHYDRATEN

2. VETTEN

3. PROTEÏNEN

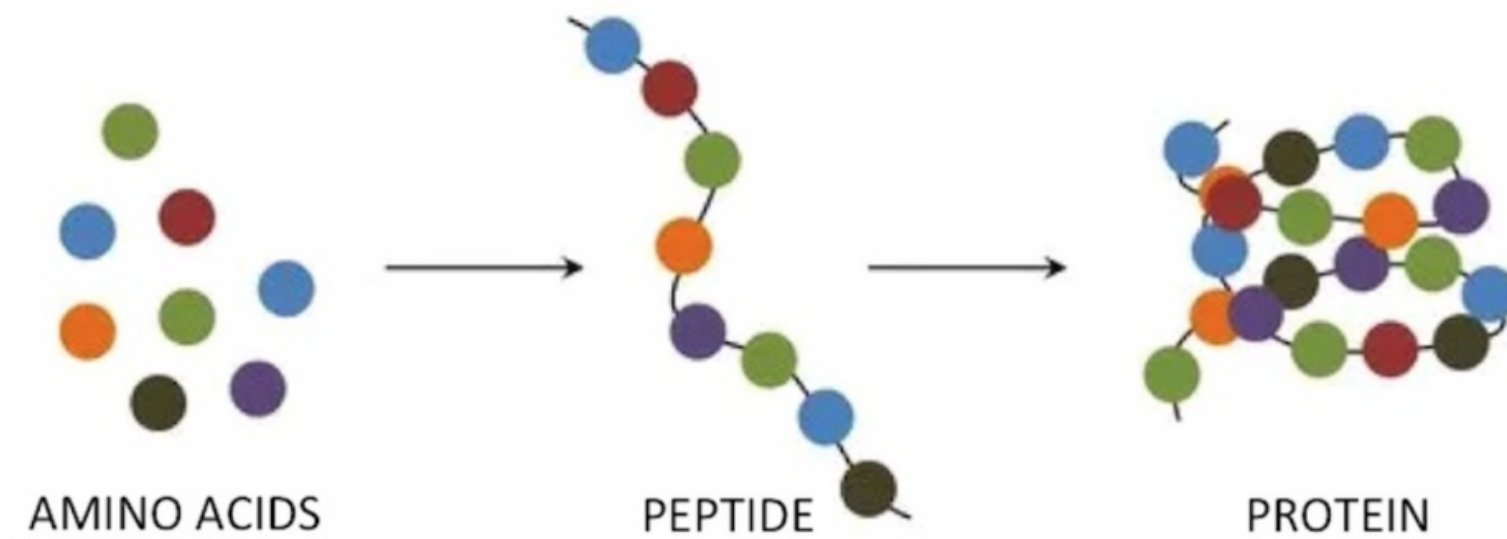
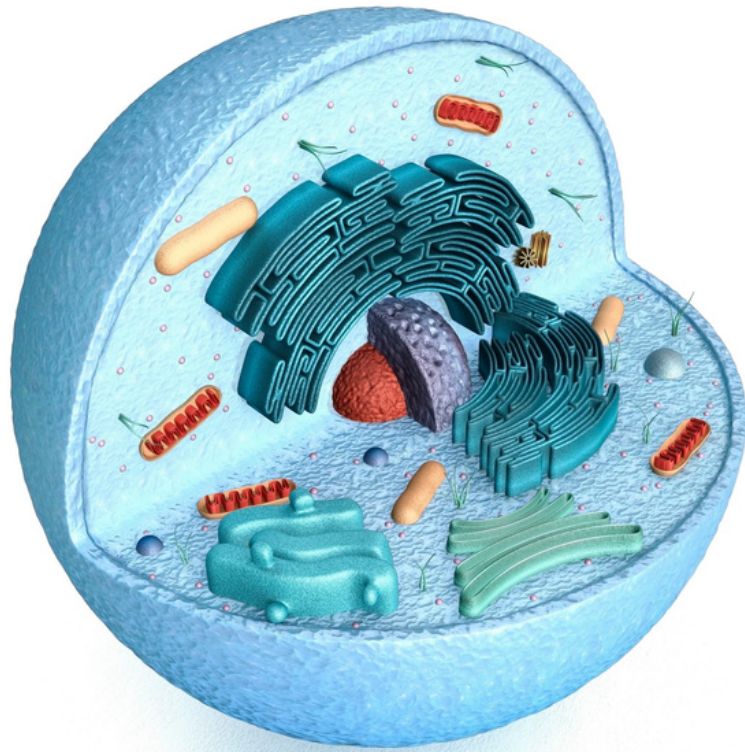


Proteinen

03

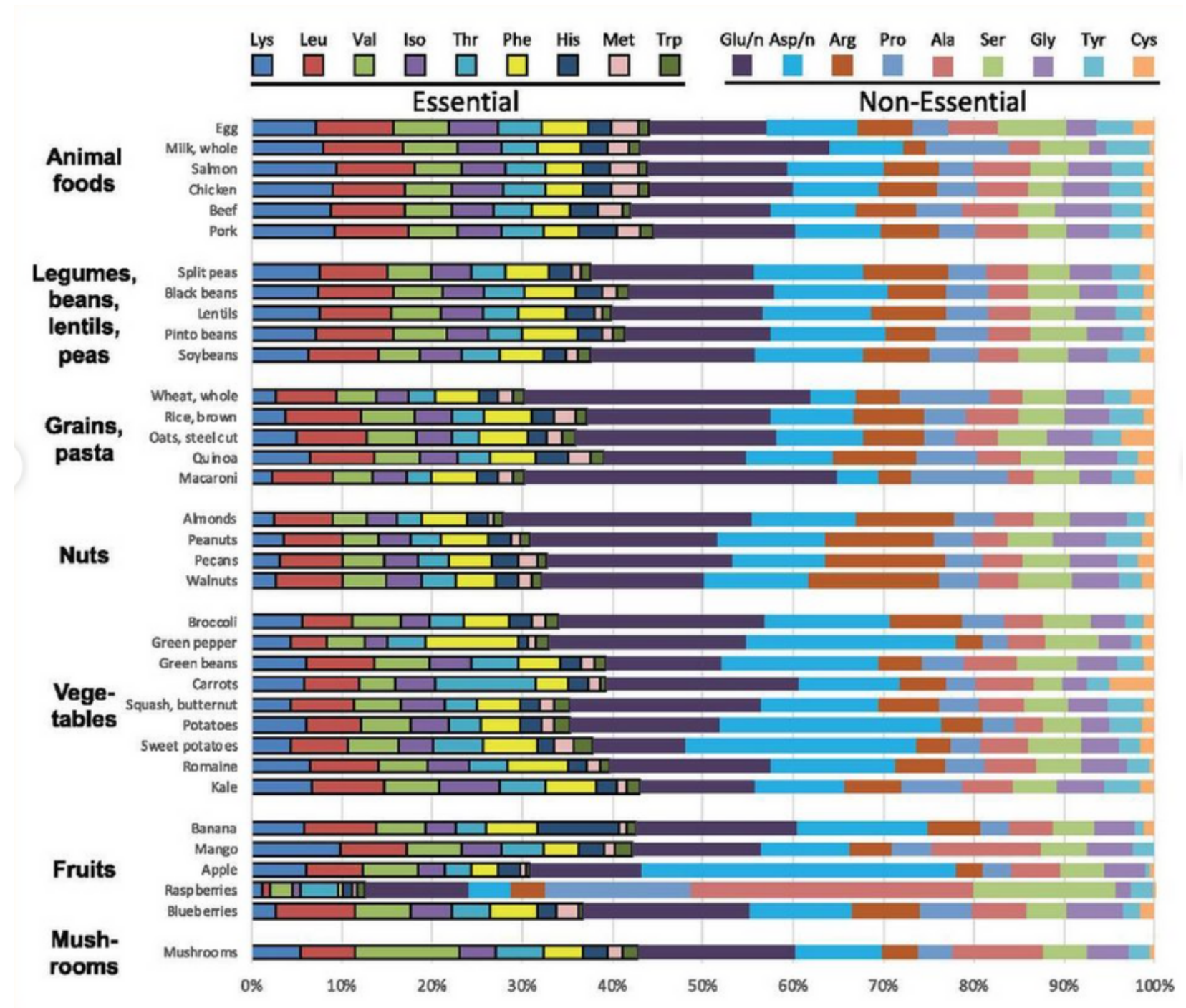
♥ Healthy Food

Proteïnen = bouwstenen van het lichaam



♥ Healthy Food

Dierlijke proteïnen en plantaardige proteïnen



Goede plantaardige bronnen

Peulvruchten

Linzen
Kikkererwten
Boontjes
Erwten
Edamame

Soja

Sojamelk
Sojayoghurt
Tofu
Tempeh

Zaden en noten

Hennep zaad
Chia zaad
Amandelen
Pindakaas

Scheuten

Quinoa



Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid?

1. KOOLHYDRATEN

50-55%

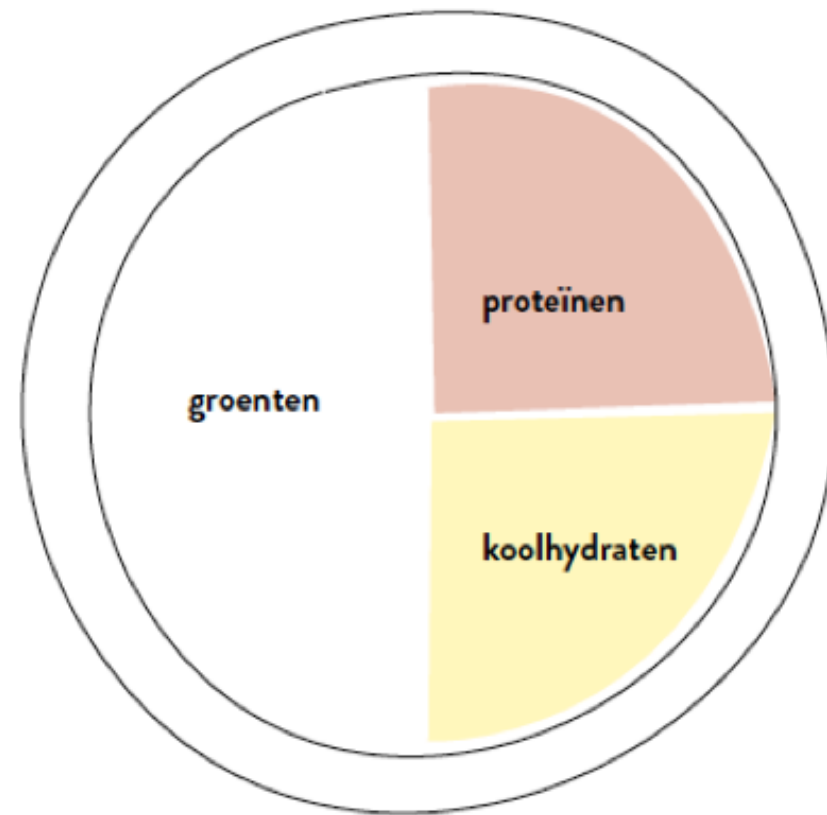
2. VETTEN

20-30%

3. PROTEÏNEN

12-15%

Dagelijkse aanbevolen hoeveelheid?





OEFENINGEN

Wat neem je uit dit hoofdstuk mee?

Wat is binnen jouw huidig voedingspatroon een werkpunt op vlak van vetten?

Hoe ga je dit aanpakken om het te verbeteren? Benoem minstens 2 strategieën.

Bedenk 1 maaltijd per week waar jij enkel plantaardige bronnen van proteïnen in gaat gebruiken?

CONCLUSIE

- Vetten zijn een essentieel onderdeel van de voeding
- In een gezond voedingspatroon worden transvetten best zo veel mogelijk beperkt
- In een gezond voedingspatroon worden verzadigde vetten best zo veel mogelijk vervangen door onverzadigde vetten
- Plantaardige proteïnen zijn evenwaardig aan dierlijke proteïnen
- Let op de plate methode voor de juiste aanbreng van de verschillende macro's

