

Meer eiwit, minder vet.

Genoeg eten en toch afvallen met een eiwitrijk dieet, het klinkt te mooi om waar te zijn. Toch wordt deze voedingsstrategie door een berg wetenschappelijke onderzoeken onderschreven: voeding die meer eiwit bevat, verbrandt meer vet, zelfs als je net zoveel calorieën eet als je dagelijks verbruikt.

Er zijn verschillende verklaringen:

In de eerste plaats leidt een dieet met meer eiwit tot een langere verzadiging.

Mensen die een hoger aandeel eiwit eten, hebben minder moeite een dieet vol te houden, hebben minder behoefte aan snacks en eten over het algemeen minder.

Een bijkomende factor is dat het aandeel koolhydraten vaak lager is, waardoor het lichaam minder insuline aanmaakt. Hierdoor blijft de bloedsuikerspiegel stabiel waardoor je minder snel honger krijgt.

Een tweede verklaring is de verhoogde verbranding.

Het lichaam heeft de eigenschap van eiwitten andere eiwitten te maken.

Daarnaast kan het eiwitten niet goed opslaan, zoals bij koolhydraten en vetten wel het geval is. Zodra er eiwitten het lichaam binnenkomen, gaat je lichaam er mee aan het werk.

Ook het omzetten van eiwitten tot suikers kost relatief veel energie.

Al deze processen zorgen ervoor dat 25 à 30% van de energie die je met eiwitten binnenkrijgt, wordt omgezet in warmte.

De derde verklaring richt zich op het 'beschermen' van de spiermassa tijdens periodes van energietekort. Het aminozuur leucine geeft volgens deskundigen een anabole (spieropbouwende) prikkel aan je spieren.

Je moet behoorlijk veel eiwit eten om voldoende leucine binnen te krijgen.

De juiste hoeveelheid:

Voedingswetenschappers adviseren over het algemeen om niet boven de 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht uit te komen. Meer eiwit betekent niet altijd meer resultaat. Het lichaam gaat minder efficiënt met eiwit om als het er teveel van binnenkrijgt.

Een algemeen advies is daarom een inname aan te houden van tussen de anderhalf en twee gram eiwit per kilo lichaamsgewicht.