

VERHUIZERS GEBAAKT BIJ GEBALANCEERDE VOEDING

EFFECT OP GEZONDHEID, ZEKER BIJ ZWAAR WERK, NOGAL EENS ONDERSCHAT

Door Hans Spijkerman

Verhuizers hebben een lichamelijk zwaar beroep, daarom is het belangrijk dat het lichaam hiervoor voldoende energie kan leveren. Om dit voor elkaar te krijgen, is het belangrijk dat er op het juiste moment de juiste brandstof aanwezig is. En dat is lang niet altijd een snelle vette hap.

Verhuizen is een lichamelijk zwaar beroep. Wanneer er korte zware inspanningen worden gedaan, kan het lichaam de benodigde energie meteen vrijmaken uit aanwezige voorraden die in de spieren liggen. Hier heeft het lichaam geen zuurstof bij nodig. Wanneer langere tijd achter elkaar lichamelijk werk wordt uitgevoerd, is verbranding met zuurstof erg belangrijk. Je lichaam gaat sneller en dieper ademen en het hart gaat sneller kloppen om zuurstof rond te pompen. De voornaamste energiebronnen bij deze vorm van inspanning zijn eiwitten, vetten en koolhydraten. Het devies is dat je als verhuizer voldoende energie en de juiste voedingsstoffen moet binnenkrijgen om de werkdag door te kunnen komen.

Brandstof voor je lichaam

Eiwitten leveren de bouwstenen van je spieren en lichaamsweefsels. Je hebt er genoeg van nodig om te kunnen herstellen en spiergroei te maken. Hoeveel eiwit je precies nodig hebt, verschilt van de hoeveelheid lichamelijke inspanning. Op een gemiddeld actieve werkdag zit je met ongeveer 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht goed.

Vetten dienen als brandstof, bouwstof, isolatie, en als opslagplaats voor vitamines. Ze komen voor in verschillende vormen: dierlijke, plantaardige, verzadigde en onverzadigde. Vetten zijn belangrijk voor het goed functioneren van het lichaam. Schadelijk voor de gezondheid zijn onverzadigde vetten zoals vlees, kaas, en boter. Een bron van gezonde onverzadigde vetten zijn: vette vis, noten, zaden, avocado en vetten die op kamertemperatuur vloeibaar zijn (oliën). In een gezonde voeding zit maximaal 30 procent vet. Bij weinig beweging is 20 procent al voldoende.

Vetten worden vooral verbrand als de inspanning laag is, bijvoorbeeld tijdens wandelen of rustig fietsen, en er geen koolhydraten in het lichaam aanwezig zijn. Vetten zijn efficiënt opgeslagen, dus wanneer je overtollige vetten wil kwijtraken moet je hier veel inspanning voor leveren.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers van je lichaam. Na een zware belasting helpen koolhydraten bij het herstellen en aanmaken van spierweefsel. Wanneer je inspannend werk verricht, heb je ongeveer een voorraad van ongeveer 1,5 uur in de spieren. Als deze voorraad op is en je blijft doorwerken op hetzelfde inspanningsniveau, verbrand je eiwitten; wat niet wenselijk is. Het is daarom van belang om gedurende de dag regelmatig producten te eten met voldoende koolhydraten. Daarom is een goed ontbijt, omdat je daarvoor urenlang niets gegeten hebt, een juist begin van de dag.

De kachel moet branden

Er bestaan snelle en langzame suikers. Je kunt het verschil tussen deze twee vergelijken met het brandend houden van een houtkachel. Wanneer je er vooral kranten opgooit, dan brandt het snel en je krijgt grote vlammen. Snelle suikers zitten in snoep, snacks, wit brood, frisdrank etc. Het is handig om snelle suikers tot je te nemen, wanneer je trek hebt en een grote inspanning moet leveren. Langzame suikers zijn de houtblokken in de kachel: deze branden minder fel en het duurt even voordat ze branden, maar ze blijven langer branden. Deze suikers vind je in volkoren brood, volkoren pasta, onrijpe bananen etc. Een goed gebalanceerde combinatie van goede vetten, koolhydraten, eiwitten en suikers zorgt dat de verhuizer gezond en energiek de dag doorkomt.

Hans Spijkerman is bedrijfsfysiotherapeut en werkt o.a. voor Verhuiscollege

Tips voor een gezond voedingspatroon:

- **Eet gevarieerd**
Zorg dat er voldoende vitamines, mineralen, vezels en sporenelementen binnenkomen.
- **Eet de juiste hoeveelheid**
Hoeveelheid aanpassen aan de taak. Als je hetzelfde blijft eten terwijl je niets doet, word je zwaarder.
- **Vezels en groente voor een goede gezondheid**
Voldoende vezels zijn belangrijk voor het goed functioneren van het spijsverteringssysteem. Ook met het eten van groente en fruit verlaag je het risico op andere gezondheidsproblemen, zoals suikerziekte, hart- en vaatklachten en kanker.
- **Goede hygiëne**
Eet geen bedorven levensmiddelen en eet met schone handen.