

# Ultieme Voeding Gids

*Jouw basis voor een  
next-level shape*



[www.teamantonis.nl](http://www.teamantonis.nl)



# Ultieme Voeding gids

## Voeding is de fundering van elk fysiek doel.

Of je nu strakker wilt worden, slanker wilt zijn of gewoon beter in je vel wilt zitten, het begint allemaal bij de juiste voedingskeuzes.

Dit e-book is geen standaard 'dieetgids' vol restricties en regels die je niet volhoudt. In plaats daarvan leer je hoe voeding écht werkt, zodat je bewuste keuzes kunt maken die passen bij jouw lichaam, jouw doelen en jouw leven.

Ik neem je stap voor stap mee door de basis: wat doen macronutriënten in je lichaam, hoe beïnvloeden ze je resultaten en hoe zet je ze slim in? Geen crashdiëten, geen nutteloze hypes—alleen praktische kennis waarmee je op lange termijn blijvende resultaten behaalt.

Let's go.

# Voeding: de basis van jouw resultaten

**Goede voeding is de kern van een gezond lichaam en zichtbare resultaten.**

Of je nu vet wilt verliezen, spieren wilt opbouwen of simpelweg lekkerder in je vel wilt zitten—je voeding bepaalt de uitkomst. Je kunt zo hard trainen als je wilt, maar zonder de juiste brandstof blijft vooruitgang uit.

Tegenwoordig vliegen de nieuwe diëten je om de oren. Keto, intermitterent fasting, koolhydraatarm—de één zweert erbij, de ander noemt het onzin. Dit laat vooral zien hoe belangrijk voeding is geworden in onze samenleving. Sporters begrijpen al lang dat zonder de juiste voeding hun prestaties kelderen. Maar ook als je geen topsporter bent, is de impact van voeding op je lichaam en energie gigantisch.

Mijn eerste idee was om dit boek 'Eet als een Pro' te noemen. Want dat is precies wat ik je wil leren: hoe je voeding strategisch inzet, zodat je lichaam krijgt wat het nodig heeft en je doelen werkelijkheid worden. Je leert hoe je jouw voeding opsplijt in macronutriënten—koolhydraten, vetten en eiwitten—en hoe je ze gebruikt om beter te presteren en je lichaam te vormen zoals jij dat wilt.

Laten we beginnen bij de basis: wat is een calorie eigenlijk? Een calorie is niets meer dan een eenheid van energie die je binnenkrijgt via voeding. Alles wat je eet en drinkt levert calorieën, en je lichaam gebruikt deze energie om te functioneren. Hoeveel calorieën je dagelijks binnenkrijgt, bepaalt of je afvalt, aankomt of op gewicht blijft.

Binnen die calorieën onderscheiden we macronutriënten: koolhydraten, vetten en eiwitten. Koolhydraten en vetten zijn je brandstof, eiwitten vormen de bouwstenen van je lichaam. Hoeveel je van elk nodig hebt, is afhankelijk van verschillende factoren: je geslacht, leeftijd, activiteitsniveau en lichaamssamenstelling.

Door te begrijpen hoe dit werkt, kun je voeding in jouw voordeel laten werken—zonder eindeloos diëten of steeds opnieuw te beginnen.

# Macro's: Proteïne, Koolhydraten, vetten

## PROTEINE

100 gr. magere kwark is  
gelijk aan:

Hutenkase 100 gram  
Proteïnepoeder 15 gram  
Skyrr 100 gram  
Griekse yoghurt 100 gram  
Karnemelk 200 ml  
Halfvolle melk 200 ml

Eiwit 2 stuks

Biefstuk 50 gram  
Rib steak 50 gram

gerookte kip 50 gram  
Ham 50 gram  
Kalkoenfilet 50 gram  
Kipfilet 50 gram

koolvis 50 gram  
Tilapia filet 50 gram  
tonijn (blik) 30 gram

Tofu 100 gram

## KOOLHYDR.

1 snee volkoren brood is  
gelijk aan:

Havermout 20 gram  
Muesli 20 gram  
Brinta 20 gram  
zemelen 20 gram  
volk.cracker 1 stuk

volk.pannekoek 0,5 stuk  
rijstwafel 2 stuks  
volk. wrap 0,5 stuk

Volkoren Pasta, couscous  
ongekookt 20 gram  
gekookt 50 gram

Rijst, quinoa, bulgur  
ongekookt 20 gram  
gekookt 60 gram

Aardappel 90 gram  
Zoete aardappel 70 gram  
Kidney bonen 80 gram  
linzen gekookt 70 gram

## VETTEN

100 gr. tartaar is gelijk aan:

mager gehakt 100 gram  
vega gehakt 200 gram

haring 100 gram  
makreel 100 gram  
sardien 100 gram  
zalm 100 gram

kippendijfilet 200 gram  
kippenpoten 200 gram

eieren 2 stuks

pindakaas 30 gram  
noten 30 gram  
lijnzaad 30 gram  
Avocado 1 stuk

# Proteïne (eiwit)

## De Bouwsteen van jouw lichaam

### Eiwitten zijn de fundering van je lichaam.

Spieren, organen, zenuwen en zelfs je bloed—ze hebben allemaal proteïne, of ook wel eiwit genoemd - nodig om te functioneren en te herstellen. De naam 'proteïne' komt van het Griekse woord protos, wat 'eerste' betekent. Dat zegt genoeg over hoe cruciaal eiwit is in je voeding.

Je lichaam kan zelf geen grote eiwitvoorraden opslaan zoals bij vetten en koolhydraten. Daarom is een constante aanvoer via voeding essentieel.

**Eiwitten leveren 4 calorieën per gram**, maar in tegenstelling tot koolhydraten en vetten zijn ze geen directe energiebron. Je lichaam gebruikt eiwit pas als brandstof in extreme situaties—zoals langdurig vasten of een crashdieet waarbij je vetreserves opraken. Dat is precies wat we willen voorkomen.

Eiwit is opgebouwd uit ketens van aminozuren. Er zijn 22 verschillende aminozuren, waarvan je lichaam er 13 zelf kan aanmaken. De andere 9 moet je uit voeding halen—deze noemen we essentiële aminozuren. Voedingsmiddelen zoals vlees, vis, eieren, zuivel, sojaproducten, noten, peulvruchten, haver en rijst zijn goede bronnen. Als je moeite hebt om genoeg binnen te krijgen, kunnen whey- of caseïne-eiwitshakes een handig hulpmiddel zijn.

Hoeveel eiwit heb je eigenlijk nodig? De aanbevolen minimale hoeveelheid is 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht, maar dit is alleen om te voorkomen dat je tekorten krijgt. Voor wie traint of een fysiek actieve baan heeft, is dat niet genoeg. Een beter uitgangspunt is 1,5 tot 2 gram per kilo lichaamsgewicht. Voor iemand van 80 kg betekent dat 120 tot 160 gram eiwit per dag, waarbij ik eerder richting de 160 gram zou neigen dan de ondergrens.

Eiwit helpt je niet alleen bij spieropbouw, maar ook bij vetverlies. Een hoger eiwitpercentage in je dieet zorgt ervoor dat je langer verzadigd bent en meer vetvrije massa behoudt. Dit verklaart waarom veel succesvolle afslankmethodes een focus hebben op eiwitrijke maaltijden. Maar meer is niet altijd beter—een extreem hoge inname (boven 2,5 gram per kg lichaamsgewicht) heeft weinig extra voordelen en overtollig eiwit wordt uiteindelijk gewoon als vet opgeslagen.

Wil je je lichaam optimaal ondersteunen? Zorg dan dat je voldoende eiwit binnenkrijgt, zonder in de valkuil van overdreven hoeveelheden te trappen. Kwaliteit en balans zijn de sleutel.

# Koolhydraten

## Jouw belangrijkste bron van energie

**Je lichaam haalt zijn energie uit twee primaire brandstoffen: koolhydraten en vetten.**

Zonder deze voedingsstoffen zou je je futloos, moe en zwak voelen. Koolhydraten zijn de voornaamste energiebron en bestaan uit suikers, zetmeel en vezels. Je kunt ze onderverdelen in drie categorieën: enkelvoudige, dubbele en meervoudige koolhydraten.

**Enkelvoudige koolhydraten (monosachariden)** zijn de snelle suikers die je het beste kunt vermijden. Dit zijn de suikers waar je tandarts voor waarschuwt en die fabrikanten proberen te verminderen in hun producten. Denk aan snoep, vruchtensap, honing en bewerkte voedingsmiddelen. Veelvoorkomende namen zijn glucose, fructose en galactose.

**Dubbele koolhydraten (disachariden)** bestaan uit twee enkelvoudige suikers die chemisch aan elkaar zijn gekoppeld. De bekendste hiervan is sucrose, oftewel tafelsuiker—een combinatie van glucose en fructose. Dit is de suiker die je in de meeste huishoudens in de suikerpot vindt.

**Meervoudige koolhydraten (polysachariden)** zijn opgebouwd uit meerdere eenvoudige suikers. Dit zijn de goede koolhydraten—de langzame energiebronnen. Je vindt ze in volkoren granen, rijst, peulvruchten en groenten. Ze zorgen voor een stabiele energietoevoer en bevatten vaak vezels die bijdragen aan een verzadigd gevoel en een gezonde spijsvertering.

**Eén gram koolhydraten levert 4 calorieën.** Hoeveel je nodig hebt, hangt af van je leeftijd, geslacht, activiteitsniveau, werk en doelen. Je lichaam slaat koolhydraten op als glycogeen in je spieren en lever, zodat je altijd een energievoorraad hebt.

Volgens het Institute of Medicine zou het grootste deel van je dagelijkse calorie-inname uit koolhydraten moeten komen. Mijn advies? Mik op 40 tot 60 procent van je totale calorieën, afhankelijk van je levensstijl en je persoonlijke voorkeur voor koolhydraten of vetten.

Een gemiddelde inname voor iemand die 2500 kcal per dag eet, ligt tussen de 350 en 450 gram koolhydraten. Dit kan variëren tussen trainingdagen en rustdagen (ook wel carb cycling genoemd). Houd je inname van toegevoegde suikers onder de 10 procent van je totale calorieën. De meeste van je koolhydraten zouden moeten komen uit volkoren producten, peulvruchten en groenten—de brandstoffen die je energie stabiel houden en je lichaam optimaal laten functioneren.

# Vetten

## Essentieel voor een gezond lichaam

**Vetten, ook wel lipiden genoemd (afgeleid van het Griekse woord voor vet – echt waar), zijn opgebouwd uit vetzuren en vormen een belangrijke energiebron voor het lichaam.**

Het vet dat je eet, wordt opgeslagen in vetcellen en spieren en dient als brandstof tijdens rust en bij lichte inspanning.

Toch proberen veel mensen vetten te vermijden, omdat ze in de media en populaire diëten vaak als boosdoeners worden neergezet. Maar vet heeft essentiële functies:

- **Bescherming van je vitale organen met een isolerend laagje.**
- **Het lichaam warm houden.**
- **Helpen bij de opname van in vet oplosbare vitamines (A, D, E en K).**

Je lichaam kan ongelimiteerde hoeveelheden vet opslaan – handig, maar ook een valkuil. Er zijn verschillende soorten vet, die niet allemaal even gezond zijn.

### **Gezonde vetten**

#### **Enkelvoudig onverzadigde vetten (goed)**

Deze vetten zijn vloeibaar bij kamertemperatuur en komen voor in voedingsmiddelen zoals olijfolie, avocado's en noten. Ze kunnen het verzadigingsgevoel vergroten, waardoor je mogelijk minder calorieën eet.

#### **Meervoudig onverzadigde vetten (goed)**

Deze bevatten de essentiële vetzuren omega-3 en omega-6.

- Omega-3 is gezond en heeft ontstekingsremmende eigenschappen. Je vindt het in vette vis (makreel, zalm, haring) en lijnzaad.
- Omega-6 is minder gezond in grote hoeveelheden, omdat een teveel kan bijdragen aan ontstekingen. Het zit in veel bewerkte voedingsmiddelen en fastfood.

# Vetten

## Essentieel voor een gezond lichaam

### Minder gezonde vetten

#### Verzadigde vetten (matig gebruiken)

Deze vetten zijn stabiel bij hoge temperaturen en minder snel schadelijk bij verhitting dan meervoudig onverzadigde vetten. Ze kunnen echter het cholesterolgehalte verhogen, afhankelijk van de soort verzadigde vetten die je binnenkrijgt. Ze zitten in kokosolie, palmolie en boter. Matig gebruik is de sleutel.

#### Transvetten (vermijden!)

Natuurlijke transvetten komen in kleine hoeveelheden voor in zuivel en vlees, maar de kunstmatige variant in bewerkte voeding is ronduit schadelijk. Transvetten verhogen ontstekingen, verstoren je cholesterolbalans, verslechteren de werking van je bloedvaten en verhogen het risico op insulineresistentie en buikvet. Ze worden vaak gevonden in margarine, bewerkte snacks en gefrituurde producten.

### Hoeveel vet heb je nodig?

Een gezonde vetinname ligt tussen de 20-35% van je totale calorieën, afhankelijk van je persoonlijke voorkeur en behoeften. Focus op enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten en beperk verzadigde vetten. Transvetten? Die wil je helemaal vermijden.

# Micronutriënten Onmisbaar voor jouw lichaam

**Vitaminen leveren geen directe energie, maar ze zijn cruciaal voor allerlei metabolische processen, zoals vetverbranding, in je lichaam.**

Er zijn twee soorten vitamines: die oplosbaar in water en die oplosbaar in vet.

## **Wateroplosbare Vitaminen**

De wateroplosbare vitamines zijn vitamine C en de B-complex vitamines. Deze vitamines worden niet in je lichaam opgeslagen, wat betekent dat je ze dagelijks via je dieet moet binnenkrijgen. Te veel van deze vitamines wordt door je lichaam via de urine uitgescheiden. Dit verklaart waarom het weinig zin heeft om enorme hoeveelheden fruit in één keer te eten wanneer je je ziek voelt. Je lichaam kan niet meer dan 100% van de vitamines verwerken!

## **Vettenoplosbare Vitaminen**

De vetoplosbare vitamines zijn vitamine A, D, E en K. Deze vitamines worden opgeslagen in de lever en vetcellen. Dit betekent dat je ze niet dagelijks hoeft in te nemen. Bij een vetarm dieet kan echter een tekort aan deze vitamines optreden. Ook is het belangrijk om op te passen met een te hoge inname, omdat een teveel kan leiden tot ophoping in het lichaam, wat schadelijk kan zijn.

## **Hoeveel Vitaminen heb je nodig?**

Een normaal, gezond dieet zou voldoende vitamines moeten leveren. Een hogere dosis dan aanbevolen levert geen betere prestaties op, en kan zelfs schadelijk zijn. Ik zeg niet dat je geen extra vitamines moet nemen, maar wees je bewust van wat je werkelijk nodig hebt en wat mogelijk gewoon een dure manier is om van je geld af te komen.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

Het komt best vaak voor dat we 'klakkeloos' advies aannemen over het slikken van bepaalde supplementen, zonder écht goed te begrijpen wat het voor ons doet. Ik hoop je met deze informatie de basiskennis mee te geven, zodat jij zelf een inschatting kunt maken of het nemen van een supplement voor jou iets toevoegt, of niet.

### Visolie en algenolie

Wat we aanbevelen:

Neem dagelijks 3-9 g visolie (of dezelfde waarde aan algenolie, ongeveer 2 g). (Dit zou overeen moeten komen met 1-3 g EPA + DHA).

#### Waarom we het aanbevelen:

Visolie is belangrijk vanwege de rijke bron van omega-3 vetzuren die het bevat, met name eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Deze omega-3 vetzuren hebben verschillende gezondheidsvoordelen:

- **Hartgezondheid:** Omega-3 vetzuren helpen de triglycerideniveaus te verlagen, de bloeddruk te reguleren en het risico op hartziekten te verminderen.
- **Cognitieve functie:** DHA, een belangrijk bestanddeel van visolie, is essentieel voor de ontwikkeling en het behoud van de hersenen. Het wordt vaak geassocieerd met verbeterde cognitieve functies en kan helpen bij de preventie van neurologische aandoeningen.
- **Ontstekingsremmend:** Omega-3 vetzuren hebben ontstekingsremmende eigenschappen, wat kan bijdragen aan het verminderen van ontstekingen in het lichaam. Dit is gunstig bij aandoeningen met een ontstekingscomponent.
- **Ooggezondheid:** DHA is ook aanwezig in hoge concentraties in de ogen en speelt een rol bij het behoud van de gezondheid van het netvlies.
- **Immuunsysteem:** Omega-3 vetzuren kunnen het immuunsysteem ondersteunen en de reactie op ontstekingen moduleren.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

In het bijzonder is het belangrijk om te letten op de verhouding tussen EPA en DHA, aangezien beide verschillende voordelen bieden. Door regelmatig visolie in te nemen, kun je de inname van deze gunstige omega-3 vetzuren verhogen en zo bijdragen aan een algehele gezondheid. Het kan vooral gunstig zijn voor mensen die niet regelmatig vette vis consumeren, aangezien dit een van de belangrijkste natuurlijke bronnen van omega-3 vetzuren is.

### **Aan wie we het aanraden:**

Voor iedereen, behalve als je allergisch bent voor vis, bloedverdunners gebruikt, een geplande operatie hebt, of last hebt van bloedingsproblemen.

### **Wat we afraden:**

Gebruik geen lijnzaadolie of andere plantaardige oliën, omdat die niet goed omgezet worden naar de belangrijke vetzuren die je nodig hebt.

## **Probiotica**

### **Wat we aanraden:**

Kies een probioticamerk met verschillende soorten bacteriën. Let vooral op *Lactobacillus plantarum*, dat goed is voor je darmen. Zorg dat het veel CFU (kolonievormende eenheden) bevat, dat betekent dat er veel levende bacteriën in zitten.

Neem dubbel zoveel als op het etiket staat, of 1-2 capsules bij elke maaltijd.

### **Waarom we het aanraden:**

Het nemen van probiotica is belangrijk vanwege de gunstige effecten die deze levende micro-organismen hebben op de gezondheid van de darmen en het algehele welzijn. Hier zijn enkele redenen waarom het belangrijk is om probiotica in te nemen:

- **Darmgezondheid:** Probiotica, zoals verschillende stammen van *Bifidobacterium* en *Lactobacillus*, bevorderen een gezonde balans van bacteriën in de darmen. Dit kan helpen bij het voorkomen van darmproblemen zoals prikkelbare darmsyndroom (IBS) en diarree.
- **Immuunsysteem:** Een groot deel van het immuunsysteem bevindt zich in de darmen. Probiotica kunnen helpen de immunrespons te reguleren en het lichaam beter voor te bereiden op de bestrijding van ziekteverwekkers.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

- **Opname van voedingsstoffen:** Gezonde darmflora speelt een rol bij de opname van voedingsstoffen uit voedsel. Probiotica dragen bij aan een efficiënte spijsvertering en kunnen helpen bij het verbeteren van de opname van voedingsstoffen.
- **Mogelijkheid tot remming van pathogenen:** Bepaalde probiotische stammen hebben de eigenschap pathogene bacteriën te remmen, waardoor het risico op infecties in de darmen wordt verminderd.
- **Spijsverteringscomfort:** Probiotica kunnen bijdragen aan een gezonde spijsvertering en kunnen nuttig zijn bij het verminderen van gasvorming, een opgeblazen gevoel en andere spijsverteringsproblemen.
- **Ondersteuning bij antibiotica-gebruik:** Antibiotica doden niet alleen schadelijke bacteriën, maar ook de gunstige bacteriën in de darmen. Het innemen van probiotica tijdens en na een antibioticakuur kan helpen om het evenwicht in de darmflora te herstellen.

### Aan wie we het aanraden:

Bijna iedereen, behalve mensen met ernstige immuunproblemen.

### Wat we afraden:

Kies geen probiotica met extra prebiotica, omdat dat bij sommige mensen spijsverteringsproblemen kan veroorzaken.

## Eiwitpoeder

### Wat we aanraden:

Als je moeite hebt om genoeg eiwitten binnen te krijgen, kun je overwegen eiwitpoeder toe te voegen aan je dieet. Denk aan whey-eiwit, caseïne-eiwit, eiwitpoeder van eiwitten, of plantaardige opties zoals rijst-, erwten-, hennep- of pompoenpitten-eiwit.

### Waarom we het aanraden:

- Veel mensen krijgen niet genoeg eiwitten binnen, en eiwitpoeder is een makkelijke manier om daar iets aan te doen.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

### Aan wie we het aanraden:

- Mensen die op zoek zijn naar een makkelijke, draagbare eiwitbron. Bijvoorbeeld als je veel sport of moeite hebt om genoeg "echt voedsel" te eten.

### Wat we afraden:

- Gebruik geen soja-eiwit of artisjok-eiwit, en vervang niet te veel echte maaltijden door eiwitpoeder.

## Groene poeders

### Wat we aanraden:

- Een groen poeder zoals Genuine Health greens+ kan een handige manier zijn om extra groenten en fruit binnen te krijgen. Handig als je daar moeite mee hebt!

### Waarom we het aanraden:

- Sommige mensen eten niet genoeg groenten en fruit, en dit poeder kan een makkelijke oplossing zijn.

### Aan wie we het aanraden:

- Vooral voor mensen die niet genoeg groenten en fruit eten, of voor mensen die veel reizen.

### Wat we afraden:

- Gebruik het niet als vervanging van echt fruit en groenten. En als je niet goed tegen bepaalde koolhydraten kunt, kies dan een formule zonder inuline.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

Sommige mensen die al een tijdje bezig binnen mijn coachingspraktijk kunnen de volgende supplementen overwegen. Met name wanneer je een goede basis hebt gelegd met je voeding (en dat heb je intussen) zou je het volgende advies kunnen opvolgen:

### Essentiële aminozuren

#### **Wat we aanraden:**

Neem tijdens je training essentiële aminozuren (EAA's) in vloeibare, poeder- of pilvorm. Ongeveer 5-15 g per uur, afhankelijk van je activiteit.

#### **Waarom we het aanraden:**

EAA's kunnen je prestaties verbeteren, spierherstel bevorderen en je helpen vet te verbranden.

#### **Aan wie we het aanraden:**

Vooraf voor mensen die veel trainen, ouderen die weinig eiwitten binnenkrijgen, en mensen die proberen af te vallen.

#### **Wat we afraden:**

Kies geen formules met toegevoegde chemicaliën en te veel zoetstoffen.

### Creatine monohydraat

#### **Wat we aanraden:**

Neem dagelijks 3-5 g creatine monohydraat. Kies bij voorkeur een product dat micronized of Creapure is.

#### **Waarom we het aanraden:**

Creatine kan je prestaties verbeteren bij korte, intensieve oefeningen, zoals krachttraining.

#### **Aan wie we het aanraden:**

Mensen die spiermassa willen opbouwen, atleten en mensen met risico op spierverlies.

#### **Wat we afraden:**

- Gebruik geen creatine als je een atleet bent die aan gewichtsklassen doet rond wedstrijdtijd. En pas op als je problemen hebt met vochtbalans.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

### Slaap en Hormonen

Soms kunnen hormonen de boosdoener zijn van een slechte nachtrust (of zelfs het creëren van een nachtelijk ritueel).

#### **Cortisol:**

Mensen die weinig calorieën binnenkrijgen, intensief trainen, of te weinig koolhydraten eten, kunnen vroeg wakker worden door verstoorde cortisolritmes. Dit kan leiden tot een 'opwindende' ontwaking. Soms is cortisol 's avonds juist te hoog, waardoor in slaap vallen lastig is en 's ochtends opstaan moeilijk gaat.

Bij te veel avondcortisol ('opwindend en moe') kun je 100 mg fosfatidylserine proberen een uur voor het slapengaan.

5-HTP: 50 mg, 30-60 minuten voor het slapengaan. Bij chronische stress kunnen tryptofaanvoorraden uitgeput raken. (Als je antidepressiva of anti-angstmedicatie gebruikt, overleg dan met je arts.)

**Relora:** Volg de instructies voor het slapengaan. Relora is een combinatie van planten die stress kan verminderen en de zenuwactiviteit kan kalmeren.

**Uber-Inositol:** Volg de instructies. Inositol, te vinden in voedsel zoals citrusvruchten en noten, kan helpen bij slapeloosheid en de gezondheid van zenuwcellen bevorderen.

#### **Geslachtshormonen:**

- Schommelingen in oestrogeen en progesteron tijdens de perimenopauze kunnen de slaap verstoren. Lage niveaus van deze hormonen kunnen angstgerelateerde slapeloosheid veroorzaken.

# Supplementen

## Wat wel en wat niet

### Supplementen en Voedingsstrategieën

**Magnesium** ontspant spieren. Probeer 100-400 mg, 30-60 minuten voor het slapengaan. Magnesiumbisglycinaat is een goede keuze.

**GABA:** 500 mg, 30-60 minuten voor het slapengaan. Overleg met een zorgverlener als er hormoononevenwichtigheden zijn.

#### **Schildklier:**

Mensen met een te actieve schildklier kunnen moeite hebben met slapen. Dit geldt ook voor degenen die medicijnen gebruiken voor een te trage schildklier.

**L-theanine:** Neem het 's avonds zoals aangegeven. L-theanine, te vinden in thee, heeft een kalmerend effect.

#### **Slaapapneu:**

Mensen met overgewicht kunnen last hebben van slaapapneu, waardoor ademen 's nachts moeilijk wordt. In dit geval is gewichtsbeheersing belangrijk.

#### **Voedingsstrategie:**

Richt je eerst op gewichtsverlies en pak daarna het slaapprobleem aan.

#### **Ploegendienst en Reizen:**

Voor mensen die in ploegendienst werken of veel reizen, kunnen slaapstrategieën helpen om de interne klok aan te passen.

**Melatonine:** 3-5 mg, 30-60 minuten voor het slapengaan, samen met helder licht overdag.

Vasten en maaltijdtiming: Vast als je tijdzones overschrijdt en eet direct na het ontwaken in de nieuwe tijdzone.

#### **Multifunctionele Slaapsupplementen:**

Er zijn supplementen op de markt die verschillende slaapproblemen aanpakken. Sleep+ van Genuine Health en Z12 van Biotest zijn voorbeelden.

Begin altijd eerst met een goed slaapritueel voordat je naar bed gaat en zorg ervoor dat je dit consistent doet, voordat je aan supplementen denkt.

# Disclaimer

De informatie in dit e-book is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en vervangt geen medische zorg, diagnose of behandeling door een gekwalificeerde zorgverlener. De aanbevelingen vanuit Team Antonis, of het nu via zijn website, online publicaties of coachingdiensten zijn, mogen niet worden opgevolgd zonder eerst toestemming te vragen aan een arts of zorgverlener. Antonis Diakakis is geen arts en zijn advies is in geen geval bedoeld als vervanging voor medisch advies.

Zoals bij elk trainingsprogramma of dieet, kunnen er risico's voor je gezondheid en veiligheid zijn. Het is mogelijk dat je gewond raakt tijdens het uitvoeren van oefeningen, vooral als ze niet met de juiste techniek worden uitgevoerd. De programma's van Antonis Diakakis, net als elk ander sportprogramma, brengen een risico op blessures met zich mee. Wanneer je ervoor kiest om deel te nemen, doe je dit geheel op eigen risico en neem je bewust en vrijwillig alle risico's die verband houden met dergelijke oefeningen. Dit geldt ook voor mensen die in goede gezondheid verkeren.

Het is belangrijk om altijd eerst een arts te raadplegen voordat je begint met een dieet- of trainingsprogramma. Antonis Diakakis is niet verantwoordelijk voor eventuele blessures of gezondheidsproblemen die je mogelijk ervaart door het volgen van deze voedingsplannen, trainingsschema's of ander advies met betrekking tot bijvoorbeeld fitness en voeding. De informatie in dit e-book of in enig ander programma van Antonis Diakakis is uitsluitend bedoeld ter informatie en mag nooit worden gebruikt als vervanging voor professioneel advies van een arts, fysiotherapeut, diëtist of andere zorgverlener.