



PREMIUM | Het beste van De Telegraaf

Lees voor

'Vooral mensen vanaf veertig jaar gebaat bij nuchter bewegen'

Experts niet eenduidig over nut van ontbijt

Door ISA DE LAAT
Gisteren, 07:44 in LIFESTYLE

Sommigen noemen ontbijten essentieel, anderen slaan het liever over. Het Voedingscentrum raadt aan om elke dag te ontbijten voor de inname van belangrijke voedingsstoffen, maar volgens andere experts ligt het complexer. Hoe belangrijk is het ontbijt nu echt?



© GETTY IMAGES

Vraag diverse deskundigen naar het belang van een goed ontbijt en verwacht evenzoveel verschillende antwoorden. De een noemt het essentieel terwijl de ander er veel minder zwaar aan tilt.

„Het ontbijt is essentieel voor de biologische klok die optimaal functioneert wanneer dag en nacht duidelijk zijn afgelijnd”, legt voedingscoach Kim Pootjes uit. „Door te ontbijten, weet je lichaam: het is dag, kom maar op.”

Orthomoleculair voeding- en supplementadviseur en overgangsexpert Laura Diel hecht er minder waarde aan. „Men dacht voorheen dat het de spijsvertering activeerde en essentieel was voor goed functioneren, maar niets is minder waar”, stelt Diel.

Voedingsdeskundige Oscar Helm, oprichter van *happyhealthy.nl*, vindt ontbijten niet cruciaal, tenzij het iemand regelmaat geeft of het snacken later op de dag voorkomt. „Door een maaltijd over te slaan, kun je het insulineniveau verlagen en gewichtsverlies stimuleren, maar dan is het wel van belang dat je de vermindering in calorie-inname later op de dag niet alsnog inhaalt.” Volgens Helm vermindert het ontbijt overslaan ook de kans op welvaartsziekten als overgewicht, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten.

Intermittent fasting

De laatste jaren wint *intermittent fasting* aan populariteit. Bij deze afvalmethode draait het om hoeveel uren je op een dag eet en niet zozeer om wát je eet. Dat kan via verschillende schema's. De populairste is het 16/8-schema, waarbij je 16 uur lang vast en 8 uur eet. In dit

LAATSTE NIEUWS

- 09:17 Dit kost de populairste auto van Nederland minimaal als occasion
- 07:30 PREMIUM Dag, schimmels!
- 04 jan. PREMIUM Wervelende woestijnstad
- 04 jan. PREMIUM Jong belegen 30+ kaas: mond vol plastic?
- 04 jan. Oproep: stuur ons jouw leukste foto van je huisdier
- 04 jan. Schaatsen hoeven niet 'uit het vet', en hoe zit het met die sokken?

MEEST GELEZEN

- 1 PREMIUM 04 jan. | Lifestyle Dit zegt jouw voornaam over je
- 2 PREMIUM 04 jan. | Lifestyle Jong belegen 30+ kaas: mond vol plastic?
- 3 PREMIUM 04 jan. | Lifestyle Experts niet eenduidig over nut van ontbijt
- 03 jan. | Lifestyle 'Anderen starten bij de sportschool, ik zeg al mijn abonnementen op'
- 03 jan. | Lifestyle Dit zijn de bestverkochte auto's van 2023

Veilig betalen 14 dagen bedenktijd

De Telegraaf WEBSHOP

FlinQ Slimme Paneelverwarming

- ✓ Bespaar op je stookkosten!
- ✓ Met omvalbescherming en kinderlotfunctie
- ✓ Gebruik je smartphone als afstandsbediening
- ✓ Slim verwarmen, te bedienen via de app



geval wordt het ontbijt veelal overgeslagen.

Kim Pootjes benadrukt dat zij intermitterend fasting goed vindt, maar het ontbijt overslaan niet. Ze geeft de voorkeur aan de ochtendmaaltijd uitstellen. „Verschuiving van het tijdstip en de beperking van continue voedselinname voorkomen dat het lichaam constant insulinepieken moet reguleren.”

Bewegen

Ook Laura Diel ondersteunt het vasten, maar benadrukt daarnaast het belang van beweging vóór de eerste maaltijd. „Dit stimuleert de aanmaak van meer mitochondriën in de spieren, onze cellulaire energiecentrales.”

Ze verwijst naar onze genetische aanleg, waarbij bewegen voor het verkrijgen van ons ontbijt voorop stond in de oertijd. Als overgangsexpert vertelt zij dat vooral mensen vanaf veertig jaar zijn gebaat bij nuchter bewegen, vanwege insulineresistentie die juist op latere leeftijd de kop opsteekt.

Voedingsdeskundige Oscar Helm waarschuwt dat vasten in het begin wennen kan zijn. „In het begin kun je duizeligheid ervaren omdat je lichaam gewend is om energie uit suikerverbranding te halen. Na een week niet ontbijten verdwijnt die duizeligheid grotendeels vanzelf.”

"Na een week niet ontbijten verdwijnt de duizeligheid"

Helm benadrukt echter dat vasten niet voor iedereen geschikt is. „Sommige mensen kunnen later op de dag door het overslaan van het ontbijt meer trek krijgen en gaan dan met ongezond voedsel compenseren.”

Voor fanatieke sporters, mensen met ernstig overgewicht of diabetes type 2 is medisch advies essentieel alvorens te starten. Helm raadt vasten af voor kinderen en vrouwen die zwanger willen worden, zwanger zijn of borstvoeding geven.

Veel traditionele ontbijten bestaan uit snelle koolhydraten zoals ontbijtgranen uit de supermarkt of beschuit met jam. Voedingsdeskundige Pootjes: „Een gezond ontbijt bevat zo min mogelijk snelle koolhydraten en zoveel mogelijk eiwitten.” Ze suggereert bijvoorbeeld kwark met grove havervlokken, blauwe bessen, pompoenpitjes en een paar ongebrande noten. Voor mensen die geen zuivel verdragen, adviseert ze alternatieven als rijstwafels met hummus, avocado en tomaat.

Variatie

Laura Diel benadrukt het belang van variatie. „Neem de ene dag bijvoorbeeld amandelmelk met havermout, lijnzaad en wat noten, de volgende dag een groene smoothie, de dag erna kokosyoghurt met blauwe bessen, pompoenpitten en chiazaad en boekweitpannenkoeken de dag daarna.”

Oscar Helm waarschuwt tegen een start van de dag met zoet voedsel. „Dit kan leiden tot een snelle stijging en daling van de bloedsuikerspiegel, resulterend in een energiepiek gevolgd door een dip. Zulke schommelingen leiden op termijn tot vermoeidheid.” Hij raadt aan de dag te beginnen met voldoende water, eiwitten, gezonde vetten en vezels.

Vrij nieuwsbrief

Wekelijks alles over lifestyle, reizen, culinair en wonen.

[Lees hier ons privacybeleid.](#)

[f](#) [t](#) [e](#) [d](#)

BEKIJK MEER VAN

- dieet
- ziekten
- eten en drinken
- Voedingscentrum

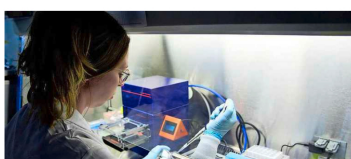
HET BESTE VAN DE TELEGRAAF



PREMIUM 07:30 | Lifestyle
Dag, schimmels!



PREMIUM 04 jan. | Lifestyle
Wervelende woestijnstad



€ 99,99 ←229,95

Bekijk nu

Lifa Living XL Schapenvacht

€ 29,99 ←64,95



-54%

Heat Essentials Premium Thermo Shirt

€ 16,99 ←69,95



-57%

Set van 2 SleepMed Splittopper Hoeslakens

€ 19,99 ←69,99



-67%

Meer van De Telegraaf Webshop [↗](#)



PREMIUM 04 jan. | Lifestyle

Jong belegen 30+ kaas: mond vol plastic?



PREMIUM 04 jan. | Buitenland

Herprogrammering van cellen: is dit de oplossing voor het eeuwige leven?

VERDER IN HET NIEUWS



PREMIUM 02 jan. | Het leven van

Erny van Reijmersdal (1958-2023): Stille aftocht van een...



Clarins

Het beste advies voor het opmaken van blauwe ogen op...

ADVERTENTIE



Straalduurzaam | Zonnepanelen

Ongebruikelijke zonnepanelen onthuld - elektriciteitsbedrijve...

ADVERTENTIE



03 jan. | Lifestyle

Zamarra tipt: doe dit niet in 2024!



03 jan. | Lifestyle

Dertienjarige Amerikaan speelt als eerste mens ooi...



Expert Market

North Brabant: Deze truc om je huis te beschermen ...

ADVERTENTIE



03 jan. | Lifestyle

Dit zijn de bestverkochte auto's van 2023

Aanbevolen door 



ESSENTIEEL ANTWERP

Sale: up to -50% Further markdowns.

Nieuws >

Binnenland
Buitenland
[Meer v](#)

Vrouw >

Horoscopen
Seks & Relaties
[Meer v](#)

Sport >

Voetbal
Autosport
[Meer v](#)

Lifestyle >

Reizen
Culinair
[Meer v](#)

Entertainment >

Gossip
Sterren
[Meer v](#)

Wat U Zegt >

Lezersbrieven
De kwestie
Columns

Financieel >

Nieuws
Koersen
[Meer v](#)

Overige

Gesponsord
De Telegraaf Webshop
Service

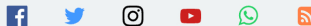
Lunch Update

Dagelijks tijdens de lunch een update van het belangrijkste nieuws.

[Inschrijven](#)

Lees [hier](#) ons privacybeleid.

Volg ons:



Abonnementen

Abonneren
Service
Adverteren
Direct adverteren
Contact
Werken bij

De Telegraaf

Familieberichten
Apps
De Telegraaf Webshop
De Prijsvergelijker
Mediahuis Nederland sites
Nieuwsbrieven
Archief
Tags

De Telegraaf

© 2024 Mediahuis Nederland B.V., Amsterdam. Alle rechten voorbehouden.
KVK-nummer: 342.83.848
BTW-nummer: NL.8185.08.760.B.01