

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1 — Energie	11
Waarover gaat dit hoofdstuk?	11
1.1 Energiestofwisseling	11
1.2 Energiebalans	13
1.3 Hoe kan men de energetische behoefte bepalen?	15
1.4 Totale energetische behoefte berekenen	19
1.5 Voorbeelden van een berekening van de energetische behoefte	21
1.6 Hoe de fysieke activiteit beter inschatten?	22
1.7 Ondervoeding en het basaal metabolisme	25
1.8 Energie in onze voeding	26
1.9 Voedingsbehoefte bepalen	28
1.10 Energiebalans en energetische beschikbaarheid	29
1.11 Methoden voor het bepalen van het energieverbruik	32
Hoofdstuk 2 — Eiwitten of proteïnen	37
Waarover gaat dit hoofdstuk?	37
2.1 Wat zijn eiwitten?	37
2.2 Eiwitbehoefte	39
2.3 Eigenschappen van eiwitten	39
2.4 Functies van de eiwitten	40
2.5 Eiwitten in de voeding	40
2.6 Eiwitten op trektocht	41
2.7 Eiwitten en duursport	43
Referenties	44
Hoofdstuk 3 – Vetten of lipiden	47
Waarover gaat dit hoofdstuk?	47
3.1 Triglyceriden in onze voeding	47

3.2	Soorten vetzuren	48
3.3	Verzadigde en onverzadigde vetzuren	50
3.4	Verzadigde vetzuren	52
3.5	Mono-onverzadigde vetzuren	54
3.6	Poly-onverzadigde vetzuren	55
3.7	Transvetten	56
3.8	Vetten op trektocht	58
	Referenties	59
Hoofdstuk 4 — Koolhydraten		61
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	61
4.1	Bouw en vorming	61
4.2	Indeling van de koolhydraten	62
4.3	Vertering en opname van koolhydraten	69
4.4	Stofwisseling van koolhydraten	69
4.5	Eigenschappen van koolhydraten	70
4.6	Glycemische index en glycemische lading	71
4.7	Koolhydraten op trektocht	78
4.8	Mythes rond koolhydraten	81
	Referenties	82
Hoofdstuk 5 — Vitamines		85
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	85
5.1	Wat zijn vitamines?	85
5.2	Wateroplosbare vitamines	87
5.3	Vetoplosbare vitamines	91
5.4	Vitamines op trektocht	92
	Referenties	93
Hoofdstuk 6 — Mineralen		95
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	95
6.1	Mineralen en spoorelementen	95
6.2	Calcium	95
6.3	Magnesium	96
6.4	Natrium	97
6.5	IJzer	98

6.6	Jodium	99
6.7	Selenium	99
6.8	Mineralen op trektocht	100
	Referenties	100
Hoofdstuk 7 — Hydratie		101
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	101
7.1	Water en gezondheid	101
7.2	Dehydratie in het lichaam	103
7.3	Waterhuishouding in het lichaam	104
7.4	Hoeveel moet ik drinken?	106
7.5	Water op trektocht	107
7.6	Zijn sportdranken beter?	109
7.7	Water en ontgiften	110
	Referenties	111
Hoofdstuk 8 — Sport en voeding		113
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	113
8.1	Inleiding	113
8.2	Algemene richtlijnen	114
8.3	Prestatiebevorderende middelen	115
8.4	Slotopmerkingen	119
	Referenties	120
Hoofdstuk 9 — Voedingsschema's		121
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	121
	Schema 1 — Geen middaglunch, hele dag optimale aanvoer van koolhydraten	121
	Schema 2 — Met middaglunch, hele dag normale aanvoer van koolhydraten	122
	Schema 3 — Ultralichtgewichttrektochten zonder kookvuur	123
Hoofdstuk 10 — Voeding op trektochten		125
	Waarover gaat dit hoofdstuk?	125
10.1	Alle begin is moeilijk	125
10.2	Veilig water drinken	127

Hoofdstuk 11 — Vragen omtrent voeding	131
11.1 Weet de voedingswetenschap het zelf niet meer?	131
11.2 Is de voedingsindustrie een partner in het obesitasverhaal?	132
11.3 Is onze voeding giftig?	135
11.4 Moeten wij zonder gluten eten?	136
11.5 Bevat chocolade verzadigde vetzuren?	136
11.6 Doen eieren het bloedcholesterolgehalte stijgen?	137
11.7 Is koffie ongezond?	137
11.8 Zijn alle noten gezond?	139
Referenties	142
Dankwoord	145
Over de auteur	147