

Waarom worden we dik?

- Door het eten van koolhydraten verhoogt de suikerspiegel in je bloed (glucose)
- je alvleesklier maakt insuline aan om je bloedsuikerspiegel weer te verlagen
- insuline heeft de vervelende eigenschap om het vet minder af te breken en juist meer op te slaan
- combineer je koolhydraten mét vet in 1 maaltijd dan zal je lichaam het vet opslaan
- lees altijd de ingrediënten (waar is het van gemaakt, niet de kcal !) van producten en vermijd alles wat een Glycemische Index (GI) heeft van boven de 50
- alle producten met een GI van boven de 50 noemen we slechte koolhydraten en deze zorgen voor veel pieken en dalen in je bloedsuikerspiegel, je alvleesklier wordt er onrustig van (je maakt teveel en te vaak insuline aan)
- heb je een onrustige alvleesklier dan zal ook een kleine hoeveelheid koolhydraten (ook de goede) zorgen voor een *te hoge* verhoging van insuline (en dus teveel vetopslag)
- eet vis, gevogelte en mager vlees (let op lees de ingrediënten; mager gehakt kan echter dextrose (=suiker) bevatten, of bv gerookte zalm van AH = met suiker !)
- zorg voor voldoende afwisseling; eet niet uitsluitend vet-maaltijden maar zorg dat minstens de helft van de maaltijden uit gerechten met goede koolhydraten bestaat.
- Fase 1 duurt tot het streefgewicht is bereikt, maar zeker 2 maanden, liefst 3 om de *alvleesklier de tijd te geven om tot rust te komen*. In fase 2 is een combinatie met bv brood met kaas weer mogelijk

De **Methode Montignac** heeft 4 doelstellingen:

1. Een goede beheersing van het lichaamsgewicht - dwz: afvallen voor iemand die vetzuchtig of te zwaar is en handhaven van het gewicht van iemand die een normaal gewicht heeft
2. Bescherming van hart en bloedvaten door de juiste keuze van de vetten.
3. Verbeteren van de geestelijke en fysieke conditie door voeding rijk aan vitaminen en mineralen.
4. Het samen laten gaan van voedingswaarde en gastronomie

Daarom is de Methode Montignac een methode en geen dieet. We moeten volop kunnen eten en genieten en elke maaltijd moet een sociaal gebeuren zijn. De Methode Montignac geeft voedingskundige richtlijnen op basis van *de volgende 8 principes*:

1. Tellen van calorieën heeft geen nut *We worden niet dik omdat we teveel eten, maar slecht eten. Met de Methode leert u op de juiste manier eten en drinken.*

2. Genoeg eiwit *Eten van voldoende eiwitten met de nadruk op peulvruchten, niet-geraffineerde granen en sojaproducten.*

3. Goede koolhydraten *Gebruik goede koolhydraten en u valt af. Goede koolhydraten zijn onder meer fruit, volkorenproducten en bonen. Slechte koolhydraten zijn onder meer suiker, witbrood en aardappelen. Het kennen van goede en slechte koolhydraten is een belangrijke pijler van de Methode Montignac, de verschillende boeken gaan hier verder op in.*

4. Vezelrijke voeding *Natuurlijke vezels spelen een belangrijke rol in de Methode. Het voedingspatroon is dan ook vezelrijk.*

5. Goede vetten *Er bestaan goede vetten, die hart en bloedvaten beschermen. Vooral olijfolie, vis en gevogelte worden daarom aanbevolen.*

6. Ruim vitaminen en mineralen *Goede koolhydraten bevatten ook ruim voldoende vitaminen, mineralen en sporenelementen.*

7. Scheiden van vetten en koolhydraten *Door vetten en koolhydraten te scheiden uitsluitend gedurende de eerste twee tot drie maanden (fase 1), helpt u het gewichtsverlies.*

Dit leidt tot twee soorten maaltijden in de fase van het gewichtsverlies (fase I):

- vet: bijvoorbeeld vlees met groenten of af en toe eieren met spek als ontbijt, maar wel zonder brood.
- koolhydraat: bijvoorbeeld volkorenbrood met magere kwark. Aanbevolen wordt om zeker de helft van de 21 wekelijkse maaltijden te laten bestaan uit goede koolhydraten.

8. Lichaamsbeweging is goed *Voor de glucosetofwisseling is lichaamsbeweging goed. Calorieën verliest u er niet mee.*

Fase 1: gewichtsverlies

Voedingsmiddelen die absoluut verboden zijn: suiker, wittebrood, zetmeel houdend voedsel (aardappels), gekookte wortelen, witte rijst, maïs, witte pasta. Een aantal peulvruchten is wel toegestaan, omdat ze veel vezels bevatten die de hoge GI van zetmeel omlaag brengen.

Fruit: alleen eten op een lege maag, indien het in aanraking komt met andere voedingsmiddelen gaat het gisten in de maag, en dat is slecht voor de spijsvertering. Na het fruit moet je minimaal 30 minuten wachten voordat je een koolhydraatmaaltijd kan eten. Gekookt fruit kan in de koolhydraatmaaltijd genuttigd worden, omdat het niet gaat gisten in de maag. Voor rood fruit geldt hetzelfde, ook dit gist niet in de maag. Gekookt en rood fruit mag nooit in een vetmaaltijd in fase 1.

Alcohol: van alcohol kun je bij overmatig gebruik dik worden, maar in de eerste fase kan 1 glaasje wijn *aan het eind van de maaltijd* geen kwaad. Bij verbranding in het lichaam zal eerst de alcohol verbrand worden, daarna pas de lichaamsvetten. Wijn is dankzij haar gunstige eigenschappen voor de gezondheid wel toegestaan in de methode, rode wijn wel te verstaan. En dan dus maximaal 1 glas in fase 1.

Koffie: de cafeïne in koffie doet de bloedsuikerspiegel stijgen, drink daarom cafeïnevrije koffie.

Frisdrank: het koolzuur kan maagirritaties veroorzaken, en de suiker maakt het ongeschikt voor de methode.

Melk, kwark en yoghurt: melk bevat voornamelijk slechte vetten, dus magere melk heeft de voorkeur. Kwark bevat veel eiwitten en weinig suikers, en yoghurt is goed voor de spijsvertering. Omdat melkproducten ook suikers bevatten, mogen ze alleen bij een koolhydraatmaaltijd genomen worden, en dan dus de vetloze variant.

Voor vruchtensap geldt hetzelfde voor als fruit, maar de GI hiervan is wel hoger dan van fruit.

Bron: www.montignaccen.nl