


4.3 Voedsel opslaan

Een moderne stad heeft voor 3 dagen voedselreserves. Zonder toevoer uit het platteland zijn de schappen dan leeg.



Goed nieuws voor lekkerbekken en smulpapen! Een eenvoudige en efficiënte manier om voedsel langere tijd te bewaren zonder dat het slecht wordt is... eten. Als er (te) veel is, eet je veel. Je lichaam slaat het overbodige voedsel op als vet. Dat wordt aangesproken op momenten dat je de energie nodig hebt maar te weinig voedsel (brandstof) hebt.

Dieren die een winterslaap houden hanteren dit principe om te overwinteren: eerst vet opslaan, daarna het metabolisme stilleggen: zo weinig mogelijk bewegen om de energiebehoefte zo klein mogelijk te houden.

Hoeveel reserves  je zo kan opslaan?

Als je normaal 60 kilo weegt lijkt het me dat je je overlevingskansen niet verhoogt als je ook nog eens 100 kilo vet gaat meesjouwen. ( Zie verder.)



Laat dat maar aan anderen over.

Langer dan een halfuur zitten zorgt aan een hoog tempo voor opslag van **visceraal vet**  in en tussen de organen. Dit buikvet  is metabool actief. Door de uitzetting van de vetcellen krijgen die ruimte-en zuurstoftekort, wat necrose en (chronische) inflammatie veroorzaakt. Teveel zitten veroorzaakt meerdere gezondheidsproblemen. We zouden het minder dan 3 uur per dag moeten doen.

Door binnen het halfuur even op te staan en te bewegen wordt deze vetopslag op 60 seconden weer teniet gedaan.

Buikvet is geen spiervet, dus hoe hard de mens ook sport en traint, het wordt hier niet door verbruikt. Wel door hersenactiviteit! Onderzoek bij topschaakspelers toont op een wedstrijddag een verbruik (zonder bewegen) van 6-7.000 kcal/dag. In het begin verbruiken de hersenen glucose, maar nog niet halfweg schakelen hun hersenen over op buikvet als energiebron.

(Prof. Dr. Leo Pruimboom 2016 Klinische Psycho-Neuro-Immunologie - kPNI)


 Op de Stellmoorsite bij Hamburg (+ 10.000 BC) tonen vondsten aan dat overzwemmende rendieren werden beschoten en gedood. Ze werden met stenen verzwaaard, allicht om de vleesvoorraad in het koude water langer te bewaren .

Onze voorouders kenden de natuur zeer goed. Hun overleven was ervan afhankelijk.

Een lange en koude winter overleven was kei moeilijk, en lukte vaak niet.

Als er niets meer te vinden was, waren ze bereid ultieme risico's te nemen.

En gevaarlijke reserves aan te spreken.

Dieren die in kou leven of overwinteren hebben veel reserves nodig. Ze eten zich vet. Ook trekvogels doen aan hormonaal gestuurd 'opvetten' waardoor bij sommige het lichaamsgewicht kan verdubbelen. Hyperfagie  is de periode van intense voeding. Vet is ideaal om energie compact op te slaan. Het geeft véél energie (om de vleugels te bewegen) en weinig afvalstoffen (waardoor de spieren minder snel verzuren).

Ze hebben voldoende reserves nodig om niet te vaak tijd te verliezen met landen en foerageren, en mogen ook niet té zwaar worden, want dan zijn ze traag, en een makkelijke(r) prooi.

Zo kan de rosse grutto een tiendaagse vlucht zonder tussenstops van Alaska naar Nieuw-Zeeland maken.



Archeologen vonden heel wat –ook beschilderde– benen van de uitgestorven hohlenbeer. Tegen het einde van de eerste ijstijd, ca. 15.000 jaar geleden, was hij er niet meer. Waaruit ze concluderen dat die aanbeden werd.

Gerespecteerd en gevreesd werd hij zeker!

♪ *We leren van de geschiedenis dat we niets leren van de geschiedenis. Georg Hegel*

De hohlenbeer (📖 Ursus spelaeus) leefde in Europa, en at hoofdzakelijk planten. Het mannetje kon 3,5 meter groot zijn, staand op zijn achterpoten. Hij kon 450 kilo wegen!

Ik veronderstel dat hij uitgemoord werd. Dat dit de ultieme overlevingsstrategie was. Een op de winter voorbereide, volgevreten beer in zijn winterslaap in een grot (zijn hol) overvallen: een geweldige bron van eiwitten en vetten. En een warme pels!
En een veilige en beschutte woonplek!

Observatie, voorzichtigheid, handige wapens en samenwerking hielpen zo allicht de winter te overleven. Toch voor de mens. Pech voor de beer...

♪ *Hij had een prachtfiguur voor zijn buik aan een eigen carrière begon.*
nr Margaret Hasley

4.3.1 Lichaamsvetten zijn reserves

Je hebt altijd vet nodig om normaal te functioneren. Hoeveel lichaamsvet mag of moet je hebben? Dit hangt af van verschillende factoren. Vrouwen hebben meer lichaamsvet nodig dan mannen. Borsten en heupen van vrouwen bevatten veel meer vet dan die van de mannen. Als een vrouw te weinig lichaamsvet heeft, kan de menstruatiecyclus stoppen.

Een andere belangrijke factor i.v.m. lichaamsvet is de leeftijd: bij het ouder worden hebben we van nature meer vet.

Een vetpercentage 📖 tussen 15-en 20% voor mannen en 25-30% voor vrouwen is over het algemeen een mooie waarde. (Andere bronnen kunnen andere waarden vermelden.)

Vetpercentage Vrouwen ≡

Leeftijd	te laag	normaal	te hoog	veel te hoog
20-39	< 21%	21% - 33%	33% - 39%	> 39%
40-59	< 23%	23% - 34%	34% - 40%	> 40%
60-79	< 24%	24% - 36%	36% - 42%	> 42%