

Hoe werkt vetverbranding?

Vet als brandstof voor je spieren en organen

Als je meer energie verbruikt dan je inneemt, gaat je lichaam over op vetverbranding. Er komt dan in je lichaam een ware volksverhuizing op gang van glycerol, vetzuren, koolzuur en waterstof.

Ieder mens heeft wel een grammetje vet in zijn lijf, of een paar grammetjes. Bij de een zit het om de organen, een ander krijgt het op zijn heupen, in die lekkere lillende liefdesteugels. Je vetweefsel bestaat uit vetcellen. Hierin is het vet uit vette vis of vette friet opgeslagen in de vorm van triglyceriden, vet.

Al dat opgeslagen vet wordt aangesproken als je lichaam zich inspant en meer energie nodig heeft dan je uit je eten haalt. De vetcellen geven hun vet af, en krimpen. Zeg maar 'dag' tegen die dikke dijen! Bij het sporten worden de triglyceriden door het lichaam omgezet in glycerol en vetzuren. Die worden via het bloed getransporteerd naar de lever, de nieren en de spieren. Zij gebruiken het als brandstof, zoals een auto benzine verbruikt. Alleen moet je deze tank niet vullen bij de pomp, maar bij het luikje van de drive-in.

Vet verbranden is vet verstandig, maar er komen wel wat afvalstoffen bij vrij: koolzuur en waterstof. Koolzuur en waterstof kun je gewoon lekker uitademen, en het waterstof kun je uitwateren als plas en zweet. Dus niet te veel en vet eten, lekker zweten en dan je buik opmeten.