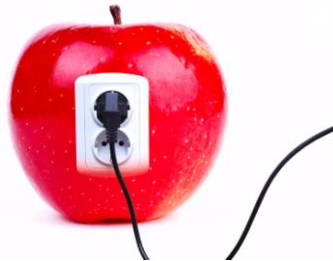


Koolhydraten in je eten

Weet je nog, ons doel van gezond eten is: Eten en drinken waar je energie van krijgt en wat je lijf in balans houdt... En Koolhydraten zijn de energieleveraars van je lijf.



Je lijf heeft constant koolhydraten nodig

Je lijf is een soort ingenieuze chemische fabriek, er vinden constant allerlei processen plaats en het heeft constant brandstof nodig, en koolhydraten zijn de brandstof van je lijf. Ze geven je energie.

De belangrijkste brandstof voor je lijf is glucose. En je kan die op twee manieren in je lijf krijgen:

- Je eet koolhydraten en je lijf zet die om in glucose
- Je lijf maakt glucose zelf aan, (maar dit is meer in noodsituaties) het lichaam maakt dan glucose uit aminozuren (eiwit) of uit glycerol (vet). Daarbij zijn hormonen adrenaline en cortisol betrokken. Dit alles vindt voornamelijk plaats in de lever.

Laten we naar de eerste situatie kijken:

- Je eet koolhydraten
- Je lichaam gaat de koolhydraten omzetten en er komt glucose vrij
- Die glucose komt in je bloed
- (Dan kan het opgenomen worden door je lichaam en als brandstof dienen voor allerlei processen)
- De bloedsuikerspiegel gaat stijgen, blijft normaal gesproken stijgen tot 1 a 2 uur na de maaltijd
- Ondertussen gaat de alvleesklier aan het werk, die maakt insuline aan, er komt insuline in het bloed als het bloedsuikergehalte begint te stijgen.
- De insuline zorgt ervoor dat glucose snel door de weefsels wordt opgenomen.
- De bloedsuikerspiegel gaat weer dalen. Normaal gesproken ligt het dieptepunt ongeveer 3 uur na de maaltijd
- Als het bloedsuikergehalte onder een bepaalde grens komt, komt uit de alvleesklier een ander hormoon: glucagon. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte weer tot het normale niveau.

Dankzij de beide hormonen insuline en glucagon wordt het bloedsuikergehalte dus binnen grenzen gehouden.

Maar wat gebeurt er vaak? Heb je vaak last van energiedips dan gebeurt er vaak t volgende:

- Je eet koolhydraten
- Je lichaam gaat de koolhydraten omzetten en er komt ineens veel glucose vrij
- Die glucose komt in je bloed
- De bloedsuikerspiegel stijgt ineens sterk
- De alvleesklier reageert op die snelle stijging door flink wat insuline aan te maken
- De flinke shot insuline zorgt ervoor dat glucosepiek snel wordt opgenomen.
- De bloedsuikerspiegel daalt snel
- Jij krijgt een dip in je energie
- je lijf geeft t seintje dat de bloedsuikerspiegel te laag is
- Dat seintje veroorzaakt dat je weer trek in eten krijgt zodat je de koolhydraten weer gaat aanvullen.

En zo schommel je verder de dag door.



Snelle en langzame koolhydraten

Als je zo'n snelle piek en daling in je energie hebt, dan heb je koolhydraten gegeten die we snelle koolhydraten noemen: worden snel omgezet in glucose en geven al snel een energiepiek. Maar je ziet dat die energiepiek ook snel weer voorbij is en meestal zorgt voor een energiedip.

Er zijn ook koolhydraten die anders werken, dat noemen we de langzame koolhydraten, dan heeft je lijf langer nodig om ze om te zetten tot glucose, er vind dan een langzamere afgifte van glucose aan het bloed plaats, en hierdoor hoeft er niet een enorme insuline shot te komen. Je insuline level blijft op een gezond peil. de energiepiek is minder sterk maar duurt wel langer, en er volgt normaal gesproken geen dip. Als je langzame koolhydraten combineert met de inname van eiwitten en vetten, dan wordt de glucose uit de langzame koolhydraten nog trager opgenomen in je lichaam. (in langzame koolhydraten zitten meer vezels en die vezels zorgen voor een langzamere verwerking en opname)

Je hebt dus:

- Snelle koolhydraten (ook wel simpele of enkelvoudige koolhydraten genoemd)
Deze moet je zien te vermijden want die maken je moe
- Langzame koolhydraten (complexe of meervoudige koolhydraten)
Hier heb je veel van nodig want die geven je energie

Langzame koolhydraten zitten in:

Niet zetmeelhoudende groenten*

*Niet zetmeel houdende groenten zijn:

- sla,
- spinazie
- groene bladgroenten
- peulvruchten zoals bonen, erwten en linzen
- broccoli
- groene bonen
- asperges
- aubergine
- tomaten
- uien
- noten
- selderij
- radijs
- kool
- paddestoelen,
- komkommers,
- avocado's
- kruiden zoals peterselie, koriander en basilicum.



Fruit met kleine hoeveelheden koolhydraten zijn

- (bos)bessen
- bramen,
- aardbeien
- appel
- sinaasappel

En als je wilt kiezen in zaden of graansoorten, kies dan:

- Amarant
- Boekweit
- Gerst
- Gierst
- Haver
- Rogge
- Quinoa

En als je echt tarweprodukten wilt eten, kies dan het liefst:

- Spelt
- Kamut
- Durum
- Semolina
- Volkoren pasta
- Volkoren brood

Maar van tarweprodukten worden veel mensen moe....

De snelle koolhydraten zijn:

Echt vermijden:

- Suiker
 - (basterdsuiker, bruine suiker, rietsuiker echt niet)
 - (palmbloesemsuiker, ahornsiroop en honing liever ook niet alhoewel ze wel door je lijf herkend worden als suiker en nog andere waardevolle voedingsstoffen bezitten, daardoor zijn ze iets minder slecht)
- Ook de verborgen suikers in je eten (zie lijstje schuilnamen voor suiker)
- Alle snoep en Koek
- Witmeelproducten
- Witte rijstsoorten
- Witte Pasta's

In mindere mate eten of drinken maar je hoeft deze niet te vermijden:

- Vruchtensap**
- Honing (met mate want is verder erg gezond)
- Zetmeelhoudende groenten en fruit***

Ze zijn rijk aan voedingsstoffen, maar hoger in koolhydraten dan niet-zetmeelhoudende groenten. Eet ze daarom minder vaak en als je af wilt vallen ook even niet in de avond.

** Zorg dat je van fruit niet alleen het sap binnen krijgt, maar ook de vezels. Eet liever het hele fruit dan alleen maar sap drinken

***Zetmeelhoudende groenten zijn:

- aardappelen,
- winterpompoeen,
- zoete aardappelen (wel minder dan gewone aardappelen)
- maïs.

Fruit met hogere waarden zijn:

- druiven
- bananen
- mango's
- kersen.



Voorraad, overschot en tekort

Het lichaam kan een kleine noodvoorraad aanleggen van koolhydraten, dat heet dan glycogeen en wordt opgeslagen in de lever en de spieren.

Wanneer we teveel koolhydraten binnen krijgen, en als alle opslagplaatsen zijn gevuld, dan wordt glucose omgezet in vet. Dit wordt op verschillende plaatsen opgeslagen en nou net niet waar je zelf graag wilt. Bij mannen meer in de buik en bij vrouwen meer op de heupen en bovenbenen. Wanneer je een teveel blijft eten leidt dat tot overgewicht, een te hoog cholesterol gehalte en een te hoge bloeddruk. En op den duur zelfs Diabetes type 2.

Wanneer er een tekort is aan koolhydraten dan vormt het lichaam glucose uit aminozuren de bouwstenen van eiwit. Desnoods wordt het eigen lichaam daarvoor afgebroken. Daarom geen te streng dieet doen omdat je anders je lichaam onherstelbare schade toe kan brengen.

Dus samengevat:

Probeer het eten van snelle koolhydraten te beperken of liefst te vermijden
Kies zoveel mogelijk de langzamere koolhydraten

- Eet dus veeeeel groenten
- Wil je afvallen doe dan rustig aan met de zetmeelhoudende groenten en fruitsoorten (dan liever niet in de avond eten)
- Probeer aan elke maaltijd eiwit en vetten toe te voegen,
- Doe rustig aan met fruit want daar zit ook suiker in die je bloedsuikerspiegel kunnen laten wiebelen, of combineer je fruit met een handvol ongebrande en ongezoeten noten.
- Zorg dat je van fruit niet alleen het sap binnen krijgt, maar ook de vezels

Heb je vaak last van energiedips:

- Probeer even uit of het helpt om meerdere keren op een dag kleine maaltijdjes te eten zodat de periodes tussen je eten niet te groot worden. Kaneel staat erom bekend dat ze je lijf helpen om je bloedsuikerspiegel in balans te houden.
- Maar ontbijten met bv de chocolademousse of haverhout kan helpen om je lang een verzadigd gevoel te geven. Goede start van de dag legt een basis voor de rest

En lukte het even niet?

- Een keertje zondigen moet je niet compenseren met een streng dieet want dan raakt juist je stofwisseling weer door de war. Probeer gewoon de draad weer op te pakken.
- Wel zou je af en toe een [detox](#) kunnen doen