



Werkboek - Les 7
Koolhydraat
ARM &
SUIKERVRIJ
ETEN

Deel 1

HOE KAN JE ZELF KOOLHYDRAAT- ARM EN SUIKERVRIJ ETEN

Suikers en koolhydraten hebben een grote invloed op je bloedsuikerspiegel. Om de kans op gezond oud worden te vergroten, moet je suiker zoveel mogelijk vermijden. Ook de snelle koolhydraten. Hierbij draait alles om het begrijpen van hun impact en het vinden van de juiste balans.

Koolhydraten en glucose

Koolhydraten zoals tarwemeel, witte rijst of pasta, worden omgezet in glucose, wat hetzelfde effect heeft als suikerconsumptie: het verhoogt je bloedsuikerspiegel. Dit betekent echter niet dat je helemaal geen koolhydraten moet eten, maar eerder dat je de hoeveelheid moet afstemmen op je activiteitsniveau.

De Juiste verhouding

Veel mensen consumeren meer koolhydraten dan ze verbranden. Het is belangrijk om je er bewust van te zijn dat je helemaal niet zoveel koolhydraten je nodig hebt. Kies voor "langzame koolhydraten", zoals volkorenproducten, groenten en peulvruchten, die meer vezels en voedingsstoffen bevatten en langer een verzadigd gevoel geven.

Snelle en langzame koolhydraten

Het onderscheid tussen snelle en langzame koolhydraten is belangrijk, omdat het anders wordt verwerkt in je lichaam.

Snelle koolhydraten worden snel opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel snel stijgt, wat kan leiden tot een overschot aan energie dat wordt omgezet in vet. Langzame koolhydraten daarentegen worden geleidelijk aan verteerd, waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.

WAT WORDT SNELLER IN JE BLOEDBAAN OPGENOMEN?



Een mooi voorbeeld om langzaam en snel opneembare suikers te begrijpen is appelmoes ten opzichte van een hele appel.

Welke zorgt voor een langer verzadigd gevoel?

Vaste voeding zorgt vaak voor een langduriger vol gevoel dan vloeibaar eten.

Het drinken van een glas appelsap neemt slechts enkele seconden in beslag. De fruitsuiker uit de appel komt snel vrij in je maag, bereikt snel je darmen vanwege het gebrek aan vezels in appelsap.

Bij appelmoes gaat dit proces iets trager, vermoedelijk doordat je het met een lepel moet eten in plaats van het snel te drinken.

En bij het eten van een hele appel ben je al gauw meer dan 5 minuten bezig met kauwen. Bedenk eens hoeveel appels je zou eten als je een glas sap drinkt?

Een gemiddeld glas appelsap bevat ongeveer 4 tot 5 appels. We eten niet zo snel zoveel appels in één keer, dus waarom zouden we zoveel fruitsuiker in vloeibare vorm drinken? Zelfde ingrediënten, maar een andere vorm. Voor je lichaam een wereld van verschil qua invloed op je bloedsuikerspiegel.

WAT VERZADIGD BETER?

	1 Eierkoek	2 vezelrijke crackers met mager beleg
Energie (kcal)	145	144
Koolhydraten (g)	36,3	11,2
Vetten (g)	1,1	9,6
Eiwitten (g)	3,8	9,2
Vezels (g)	0,3	5

Hier een voorbeeld van twee producten met evenveel kcal.

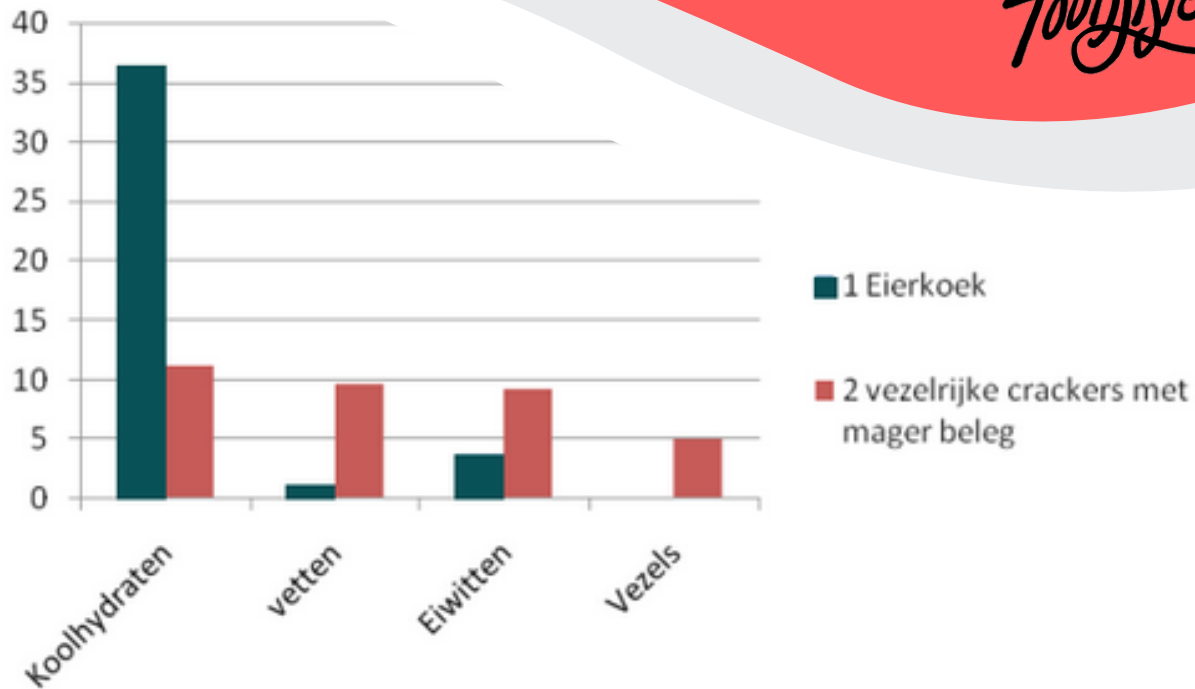
Het verschil tussen snelle en langzame koolhydraten wordt nu duidelijk zichtbaar.

Vergelijk eens de caloriewaarde van een eierkoek met die van twee vezelrijke crackers met beleg. En test eens wat er gebeurt als je één eierkoek op eet of twee crackers. Hoe lang behoud je een verzadigd gevoel?

Na het eten van de eierkoek reageert je lichaam heel anders ten opzichte van het eten van 2 vezelrijke crackers.

Je zult merken dat de crackers met beleg je langer een verzadigd gevoel geven en minder pieken in je bloedsuikerspiegel veroorzaken. Dit komt door een meer gebalanceerde verdeling van voedingsstoffen.

De eierkoek levert voornamelijk koolhydraten, terwijl de crackers een breder scala aan voedingsstoffen bieden. Deze bevatten ook vetten, eiwitten en vezels.



WAT VERZADIGD BETER?

Dit zijn de ingrediënten van een eierkoek, het bestaat voornamelijk uit meel en suiker.

Ingrediënten eierkoek:

TARWEBLOEM, suiker, 14% SCHARRELEI, water, rijsmiddel (E450, E503, citroenzuur), dextrose, glucosestroop, SOJABLOEM, maïszetmeel, zout, SOJA-EIWIT, aroma, MELKEIWIT, TARWEMOUTMEEL.

Het gaat bij het beoordelen van gezonde voeding dus niet alleen om de calorieën.

Het gaat om de gehele voedingswaarde.

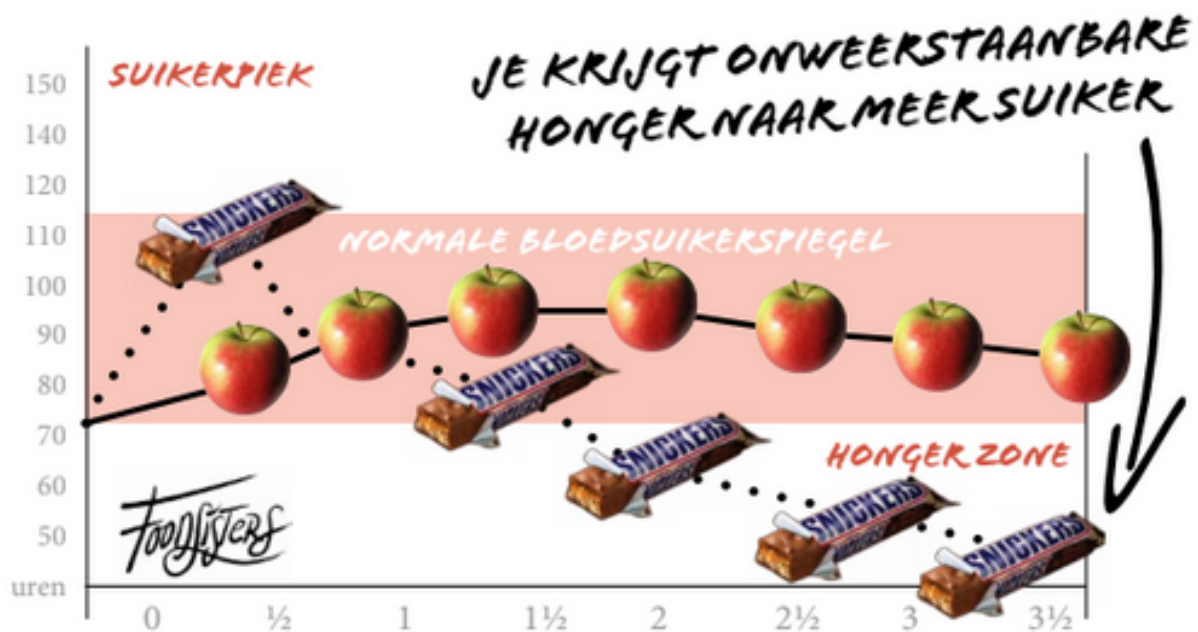
Het is duidelijk dat voeding die niet alleen koolhydraten bevat, maar ook vezels, eiwitten en vetten, een veel voedzamere keuze is.

Door te kiezen voor voedzamere opties zoals vezelrijke crackers met beleg, geef je je lichaam een betere balans van voedingsstoffen. Deze voedingsmiddelen houden je langer verzadigd, voorkomen pieken in je bloedsuikerspiegel. Let hier op als je een maaltijd kies. Hoe is de verdeling koolhydraten, vetten en eiwitten. Voorkom dat je de hele dag door tarwe eet.

Kies voor voeding dat voedt en niet alleen vult.

HOE REAGEERT JE LICHAAM OP SUIKER?

BLOEDSUIKERSPIEGEL



Extremes zone = suikerpiek
 Normale zone = normale bloedsuikerspiegel
 Honger zone = lage bloedsuiker

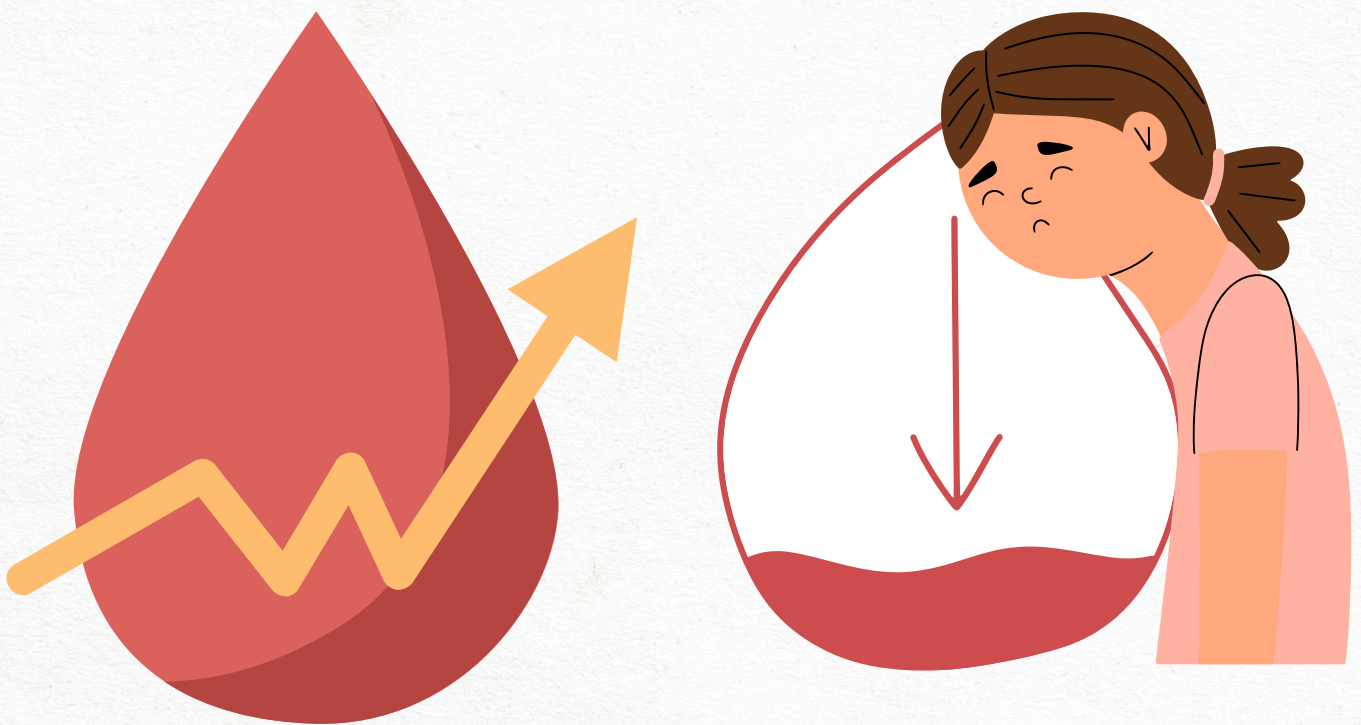
Een ander voorbeeld:

Stel je eet een Snicker. De suiker gaat via je mond, je maag in en kan, omdat het niet verteerd hoeft te worden razendsnel je bloedbaan in. Ook komt de suiker aan bij je hersenen. Die zijn blij met deze suikershot. Je hersenen functioneren namelijk grotendeels op suiker. Je krijgt een kort moment veel energie. **Precies wat je nodig denkt te hebben.** Alleen deze grote hoeveelheid suiker kan je lichaam niet allemaal verwerken. Je lichaam maakt het hormoon insuline aan om de suiker te kunnen verwerken.

HOE REAGEERT JE LICHAAM OP SUIKER?

Je bloedsuikerspiegel daalt en je lichaam gaat, omdat je nu veel insuline hebt aangemaakt vragen om meer suiker.

Je krijgt weer honger. Na het eten van een appel krijgt je lichaam ook fructose binnen. Maar een appel moet je kauwen en het duurt langer voordat de suiker in je bloed is opgenomen. Je lichaam krijgt dan ook de tijd om de hoeveelheid insuline beter aan te passen aan de hoeveelheid koolhydraten die je hebt gegeven.



Als je een stabiele bloedsuikerspiegel hebt, ervaar je minder last van plotselinge hongeraanvallen. Een gelijkmatige bloedsuikerspiegel zorgt voor een rustigere afgifte van energie, waardoor je langer een verzadigd gevoel hebt na de maaltijd. Hierdoor heb je minder trek in snelle energie (snoepen),

waardoor het beter lukt je gewicht stabiel te houden.