



Werkboek - Les 8  
KOOIHYDRAAT  
ARM &  
SUIKERVRIJ  
ETEN

Deel 2

## WELKE KOOLHYDRATEN?

**Koolhydraten zijn één van de brandstof types voor ons lichaam.**

Naast vetten en eiwit. Koolhydraten kan je verdelen in verschillende types, elk met hun eigen kenmerken en effecten op onze gezondheid.

Begrijpen welke soorten koolhydraten er zijn en hoe ze ons lichaam beïnvloeden, is essentieel belangrijk. Hier volgt een overzicht van de diverse typen koolhydraten en hun invloed op onze bloedsuikerspiegel en algehele gezondheid.

Langzame koolhydraten, zijn vaak koolhydraten die je in de natuur tegen komt. Zoals fruit, groenten en volle granen. Deze bevatten vezels, vitaminen en mineralen. Denk aan appels, bananen, broccoli, volkorenbrood en quinoa.

Snelle koolhydraten, vaak te vinden in bewerkte voedingsmiddelen, zijn onder meer witte suiker, frisdranken, koekjes en wit brood.

Overige langzame koolhydraten, zoals bonen, peulvruchten en volkoren pasta, worden langzamer verteerd en hebben een minder sterke invloed op de bloedsuikerspiegel dan de bovengenoemde snelle koolhydraten.

# SOORTEN KOOLHYDRATEN

## (NATUURLIJKE) SUIKERS

### ALLE SOORTEN (NATUURLIJKE) SUIKER

Honing  
Dadels  
Glucose  
Fructose

### FRUIT SUIKER

Eet bij fruit de hele vrucht. En in verband met de fruitsuikers max. 2 stuks per dag. De rest vul je aan met groenten zoals rauwkost.

## OVERIGE KOOLHYDRATEN

### (GOEDE) LANGZAME KOOLHYDRATEN

Alle soorten groenten  
Zilvervliesrijst  
volkoren brood  
Bonen  
Erwten  
Linzen  
Volle zuivelproducten  
Roggebrood  
Ongezoete muesli  
Aardappel

### (SLECHTE) SNELLE KOOLHYDRATEN

Vruchtensap  
Aardappelpuree  
Witte rijst  
Witte pasta  
Muesli- en noten repen  
Zoete zuivel-  
dranken  
Producten van witmeel gemaakt, zoals noodles en wraps  
Vrijwel alle voorverpakte tussendoortejs  
Muesli/ Cruesli/ Cornflakes

## WAT ZIJN AANRADERS ?

### Eieren:



- Hoogwaardige eiwitten: Ongeveer 70 calorieën per ei
- Rijk aan voedingsstoffen zoals vitamines (A, B, D, E, K) en mineralen zoals ijzer, zink en selenium
- Gezonde vetten, inclusief omega-3 vetzuren
- Veelzijdig in gebruik voor verschillende maaltijden
- Verzadigd goed. Je eet relatief weinig calorieën en eet wel heel voedzaam.

### Groente:



- Weinig calorieën: Je kunt dit onbeperkt eten
- Vezelrijk: Goed voor de spijsvertering en verzadiging en darmflora
- Rijk aan vitamines (A, C, K) en mineralen (ijzer, calcium, magnesium)
- **Weinig calorieën, maar wel veel voedingsstoffen**
- Kies verschillende kleuren voor een breed scala aan voedingsstoffen.

### Gezonde vetten



- Rijk aan omega 3 vetzuren en onverzadigde vetzuren.
- **Geven verzadigd gevoel**
- Goed voor stabiele bloedsuikerspiegel en verlagen de kans op hart- en vaatziekten

## WAT ZIJN AANRADERS?



### 3-4 keer per week, vlees of vis

- Goede bron van eiwitten
- Eiwitten ondersteunen spieropbouw
- Magere varianten leveren weinig calorieën en veel verzadiging.
- Bron van ijzer



### Zuivel 1 portie per dag

- Rijk aan eiwit
- Yoghurt bevat probiotica, wat de darmgezondheid ondersteund.
- Griekse yoghurt of kwart geeft door dikkere substantie en hoeveelheid eiwit een lang verzadigd gevoel.



### Fruit 1 stuk per dag

- Boordevol vitamines
- Rijk aan vezels
- Bevat wel fructose, daarom 1 stuk per dag als je wilt afvallen.
- Eet fruit zoveel mogelijk van het seizoen
- Eet fruit in zijn natuurlijke vorm, drink het niet

## WAT ZIJN AFRADERS?



### Frisdrank, limonade en fruitdrank

- Vloeibaar snoepen!
- Bevat veel suiker
- Veel calorieën, maar weinig verzadiging
- Ook geen light varianten, je blijft hiermee je zoetbehoefte en zoete smaak in stand houden.



### Tarwe/wit meel

- Wordt in je lichaam omgezet in suiker
- Weinig vezels, voedingsstoffen en verzadiging
- Vullen, niet voeden



### Voorverpakte tussendoortjes, koek en snoep

- Bevat vaak veel suiker
- Ongezonde vetten
- Weinig voedingsstoffen
- Trek naar meer

## WAT ZIJN AFRADERS?



### Drink yoghurt en andere zoete zuivelproducten

- Bevat vaak veel suiker, ook als er op de verpakking staat 'geen suiker toegevoegd'.
- Vloeibaar dus snel in het lichaam opgenomen, weinig verzadiging.
- Houdt de zoete smaak in stand.



### Zoetstoffen

- Wel zoet, maar niet altijd op een natuurlijke wijze herkend in het lichaam, waardoor lastig te verwerken.
- Je lichaam registreert zoete smaak, maar verzadigd gevoel blijft uit.
- Vervult de zoetbehoefte,
- maar de suiker verslaving blijft.

## ONBEPERKT LANGZAME KOOLHYDRATEN ETEN?

Langzame koolhydraten worden vaak als gezonder beschouwd, dat komt omdat ze minder schommeling in je bloedsuikerspiegel veroorzaken.

Het onderscheid tussen langzame en snelle koolhydraten is belangrijk, omdat ze een andere invloed hebben op onze bloedsuikerspiegel en insulineproductie.

Snelle koolhydraten, zoals suiker, snoep, koek, frisdrank, zoete zuivel en fruitdranken, zorgen ervoor dat je bloedsuiker snel stijgt. Gevolgd door een piek in je insuline productie. Je zal doordoor geen lichaamsvet verbranden. Het lichaam slaat het teveel juist op in vet.

Daarnaast zijn er de langzame koolhydraten, zoals tarwemeel in producten als brood, pasta en rijst. Deze worden langzamer afgebroken, omdat het lichaam harder moet werkend (door de vezels) om het te verwerken. En dan de extra gezonde langzame koolhydraten, die je vindt in groenten, bonen, knollen.

**Vezels vertragen namelijk de opname van glucose in het bloed, wat gunstig is voor een stabiele bloedsuikerspiegel en lagere insulinepieken.**

Hoewel langzame koolhydraten beter zijn dan snelle in termen van bloedsuikerstabiliteit, is het belangrijk op te merken dat ze nog steeds koolhydraten bevatten. Ook de langzame koolhydraten, kunnen het afvallen doen vertragen. Daarom beperk je ook deze doelgroep zoveel mogelijk als je doel is om af te vallen.

Bij koolhydraatharm eten haal je jouw energie uit vetverbranding.