

Koolhydraatbeperkte voeding

Ons lichaam haalt energie uit de koolhydraten, eiwitten en vetten die wij eten. Een koolhydraatbeperkt voedingspatroon, ook wel low-carb of koolhydraatarm genoemd, houdt in dat er minder koolhydraten worden gegeten, maximaal 50 gram per dag. In plaats daarvan wordt er een grotere hoeveelheid vet en eiwit gegeten. De essentie is het verlagen van de inname van producten zoals brood, pasta, rijst en aardappelen. Vlees, (vette) vis, eieren, groenten, noten, zaden en natuurlijke vetten mogen vrijwel onbeperkt worden gegeten.

Hoe gaat koolhydraatbeperkte voeding in zijn werk: per dag mogen er maximaal 50 gram snelle en langzame koolhydraten worden gegeten. Bij voorkeur worden er langzame koolhydraten gegeten. Snelle koolhydraten vind je bijvoorbeeld in producten met suiker en witte bloem. Vruchtensappen behoren ook tot de snelle koolhydraten. Langzame koolhydraten vind je bijvoorbeeld in volkorenproducten, groente en fruit. Om ervoor te zorgen dat je voldoende vitamines en mineralen binnen krijgt, haal je het best de 50 gram koolhydraten uit groente en fruit. Voedingsvezels zijn onverteerbare koolhydraten. Deze kan het lichaam niet opnemen, maar zijn wel erg belangrijk voor de darmen. Voedingsvezels tellen niet mee voor het maximum van 50 gram per dag.

Fruit en knollen	Koolhydraten	Brood/noten/koek/snoep	Koolhydraten	Dranken	Koolhydraten
Eén kiwi	9,1 g	Snee volkorenbrood	13,6 g	Flesje bier	9 g
Eén sinaasappel	10,3 g	Bord havermoutpap	22 g	Glas rode wijn	4,5 g
Witte druiven	16,9 g per 100 g	Handje noten	3,4 g	Blikje energy drink	27,5 g
Appels	13 g per 100 g	Mueslireep	13,2 g	Glas (200 ml) cola	20,8 g
Peren	11,7 g per 100 g	Appeltaartpunt	41,7 g	Glas (200 ml) verse jus	20,8 g
Banaan	20,6 g per 100 g	Plak ontbijtkoek	20,8 g	Glas (200 ml) appelsap	22,4 g
Zoete aardappel	20,5 g per 100 g	Mars	31,6 g	Glas (200 ml) druivensap	31,8 g
Aardappel	17,2 g per 100 g	Roze koek	32,9 g	Beker (250 ml) volle chocolademelk	30 g

1. Eetmeter, Voedingscentrum

Producten zoals eieren, vlees, vis en kaas bevatten geen koolhydraten.

Tips voor koolhydraatbeperkte voeding:

1. Op de verpakking kun je het aantal gram koolhydraten per 100 gram product aflezen.
2. Haal geen koolhydraatrijke producten in huis. Zo voorkom je dat je verleid wordt om toch meer dan 50 gram koolhydraten per dag te eten².
3. Neem koolhydraatarme snacks mee naar werk/school, bijvoorbeeld kaas of noten. Zo verlaag je de verleiding van koolhydraatrijke snacks uit automaten³.
4. Drink geen vruchtensappen maar eet fruit in vaste vorm. Vruchtensappen bevatten veel koolhydraten³.
5. Indien je uit eten gaat kan je de bediening vragen of je een extra portie groenten kan krijgen in plaats van rijst/aardappelen/friet³.
6. Bij hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid of prikkelbaarheid: vocht- en zout inname verhogen⁴.

Bronnen en recepten

1. <https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>
2. <https://www.puurfiguur.nl/koolhydraatarm-dieet/>
3. <http://makkelijkavallen.eu/populaire-artikelen/26-tips-bij-het-volgen-van-een-koolhydraatarm-dieet/>
4. <https://www.dietdoctor.com/low-carb>
5. <https://www.koolhydraatarmrecept.nl/>
6. <https://supersnelgezond.nl/category/koolhydraatarm/>