

Change your lifestyle

Koolhydraten, je hebt ze in allerlei vormen en ze komen voor in allerlei voedingsmiddelen. Ze dragen allemaal op hun eigen manier bij aan onze gezondheid. Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van koolhydraten in onze voeding. Suikers en zetmeel zijn koolhydraten die een belangrijke bron van energie zijn voor het lichaam. Wil je gezond eten, dan adviseert de Gezondheidsraad om minimaal 40% van je energie uit koolhydraten te halen.

Koolhydraten geven je energie om te denken, praten en te bewegen. Vooral voor de hersenen en rode bloedcellen zijn ze belangrijk. Als je te weinig koolhydraten binnenkrijgt, dan gebruikt het lichaam spiereiwit als energiebron. Maar we willen toch juist meer spieren?

Dieetgoeroes schrijven het dikmakende effect van eten vaak toe aan bepaalde stoffen in het eten. Dertig jaar geleden was dat vet, nu zijn het koolhydraten. Word je dik van vet, dus boter, kaas en spek? Of word je juist dik van koolhydraten, dus van aardappels, brood en fruit? Of misschien ligt het wel heel anders? Misschien ontbreken er juist stoffen in je voeding die je beschermen tegen vetzucht?

Als er geen jodium in het eten zit veroorzaakt dat struma. En een tekort aan ijzer veroorzaakt bloedarmoede. Sommige stoffen maken je ziek als je er te veel van eet. Denk aan zout; teveel ervan verhoogt je bloeddruk.

Dik worden is geen kwestie van stoffen in voedsel, maar van lekker, goedkoop en gemakkelijk, van smaak, uiterlijk, geur en geluid. Chips zijn onweerstaanbaar, niet vanwege de koolhydraten, maar omdat ze zo lekker kraken tussen je tanden en vanwege het mondgevoel.

De reden dat je afvalt van een dieet is eenvoudig. Je valt af, omdat het dieet minder calorieën bevat. Dat hou je een tijdje vol, maar na drie tot zes maanden komt het dieet je keel uit en wordt het verlangen naar het eten dat je gewend was onweerstaanbaar.

Voeding is veranderd van natuurwetenschap in gedragswetenschap. Gedrag is heel moeilijk te begrijpen en te voorspellen. Wat telt is smaak en uiterlijk. Verder zijn prijs en gemak belangrijk: als het goedkoop is, koop je er meer van, als het eindeloos goed blijft, heb je het altijd voor het grijpen en als je het in je zak kunt stoppen en met één hand kunt eten terwijl je autorijdt, gaat het vanzelf op.

Koolhydraten zijn niet de vijand. Wel moet je je koolhydraten verstandig kiezen. Eet koolhydraten die goed voor je zijn. Bijvoorbeeld volkoren graanproducten, zoals volkoren brood en volkoren pasta's, aardappels, peulvruchten, fruit en groente. En laat vooral wit brood, gewone pasta, frisdrank, snoep en koek staan.

Az Groen

Ladyline Nijmegen