

## Help, ik word dik van koolhydraten...

Wanneer ik klanten die willen afvallen naar hun eetgewoonten vraag, verbaast het me keer op keer hoe zeer deze verkeerde gedachte leeft.

Enig inzicht in de belangrijke rol van deze voedingscomponent als hofleverancier van onze dagelijkse voeding is aangewezen.

Koolhydraten zijn de brandstof (energie) voor ons lichaam en als je vitaal door het leven wil, kan je ze maar beter niet geheel mijden.

Dus hoe meer je sport, hoe meer je er van kan eten zonder 'aan te vetten'.

Een teveel aan koolhydraten wordt inderdaad als vetreserve opgeslagen al is deze omzetting voor het lichaam tamelijk moeilijk.

Koolhydraten met mate nuttigen, blijft ook hier de boodschap.

Toch komt vetopslag eerder van vetten en alcohol wiens energetische bijdrage (resp. 9 en 7 Kcal/g) veel hoger liggen dan die van koolhydraten (4 Kcal/g).

Dus alvorens je die banaan links laat liggen of aardappelen en brood van je menu zou schrappen, overweeg je beter jouw vetinname te beperken en een alcohol stop.

Niet het brood maar de charcuterie en niet de aardappelen maar de saus zijn de dikmakers nummer één om van desserts en snoepen tussendoor nog maar te zwijgen.

Samengestelde koolhydraten (bijv. volkorenbrood) zijn een betere keuze dan de enkelvoudige variant (bijv. confituur) daar het langer duurt eer ze afgebroken worden en geleidelijker in de bloedbaan vrijkomen.

Hierdoor blijft de suikerspiegel langer constant en houdt jouw verzadigingsgevoel langer stand waardoor je tussendoor minder aan het snoepen gaat.

Goed nieuws toch?

Smakelijk,  
Paul.