

Het koolhydraatbeperkte dieet

Een koolhydraatbeperkt dieet is al langer een methode die gebruikt wordt om af te vallen.

U kent vast 'Atkins' of 'Dr. Frank' wel.

Dit is door de wetenschap en gezondheidsmedewerkers nooit echt gepromoot. Dit komt omdat zo'n dieet vet en eiwitrijk is, waarvan gedacht werd dat dit niet zo gezond was.

De meningen zijn nu aangepast. Onderzoek heeft aangetoond dat het vet in de voeding lang niet altijd zo'n ongunstig effect heeft op de gezondheid. Het 'goede' (onverzadigde) vet is uiteraard gunstig maar het verzadigde vet heeft waarschijnlijk niet altijd zo'n slecht effect op het cholesterol en de bloedvaten.

Koolhydraten of suikers hebben wel invloed op het buikvet, wat natuurlijk ongunstig is!

U kunt overwegen om een koolhydraatarm dieet te volgen bij:

- overgewicht: u heeft al hele vaak 'gelijnd' en het gewicht wil er niet meer af ondanks redelijk goede voeding; let op: het voedingsgedrag is essentieel! Heeft u eetproblemen of ziet uw voeding er gewoon niet goed uit, ga hier eerst aan werken.
- koolhydraat/suikerverslaving
- diabetes
- diabetes die slecht te regelen is of u moet zelfs bijna op insuline overstappen

LET OP: ga nooit op eigen houtje een koolhydraatarm dieet volgen! Dit heeft consequenties die u mogelijk niet kunt overzien, er is kans op tekorten. Ook moet u opletten met dit dieet als u nierproblemen of hartfalen heeft. U moet het ook een beperkt aantal weken volgen.

Het principe:

Bij diabeten en mensen met veel 'buikvet' is er vaak sprake van een insulineresistentie: je maakt te veel insuline aan omdat insuline niet goed meer werkt.. Ook andere hormonen in het lichaam (in het vetweefsel) kunnen het systeem in de war brengen. Dit is al lang bekend. Deze hormonen zijn 'opbouw hormonen', dus ze zorgen er voor dat vet sneller wordt opgebouwd en moeilijker wordt afgebroken. Dit is natuurlijk niet handig als je af wil vallen.

Koolhydraten en vetten zijn de brandstoffen voor ons lichaam en leveren energie/calorieën. Eiwitten leveren ook energie maar zijn meer bouwstoffen voor het lichaam (spieren, organen, vervoer van stoffen in het bloed en van invloed op de weerstand).

Een continue aanvoer van koolhydraten, betekent dat het lichaam dit gebruikt als brandstof. Vet-verbranding vindt dan (te) weinig plaats. Dit wordt namelijk geremd door de insulineresistentie.

Glucose heb je toch nodig?

Het lichaam gaat, als het geen glucose/koolhydraten binnen krijgt, door met het zoeken hiernaar. Eerst worden de voorraden opgemaakt (lever, spieren). Het beetje wat je eventueel nog eet, wordt gebruikt voor de rode bloedcellen en de hersenen. Die hebben namelijk glucose nodig. Eiwitten kunnen ook omgezet worden in glucose, als je maar voldoende er van eet. Eiwit is namelijk in eerste instantie een bouwstof voor de spieren. Een hongerstaker zal dus zijn spieren 'opeten' en dat is erg ongunstig!

Hoe ziet zo'n dieet er uit?

U kunt kiezen voor 'lichte, matige of sterke' koolhydraatbeperking, variërend van 150, 100 of 50 gram koolhydraten per dag. Normaal eten mensen ongeveer 200-250 gram per dag. Een koolhydraatarm dieet, is vet en eiwitrijk.

Energie:

De hoeveelheid calorieën moet wel (matig) beperkt worden omdat je anders niet afvalt. U moet echter niet te weinig eten!

Eiwitten:

Eiwitten zijn bouwstoffen. Eiwitten worden in deze voeding opgehoogd, want die heb je nodig voor de verzadiging, glucose-levering en in stand houden van de spieren. Eiwitten hebben ook de neiging om wat meer energie te kosten om te verteren, wat dus eigenlijk gunstig is. Bij een slechte nierwerking moet u dit dieet niet volgen.

Vetten:

Vetten verzadigen goed. Eet vooral goed vet: enkel en meervoudig onverzadigde vetten vanuit olie, vis, noten, pitten en zaden.

Verzadigd vet wat niet slecht is zijn melk-vetten, neem dus gerust eens halfvolle of volle yoghurt of kwark.

Slechte vetten zijn vetten uit snacks, koekjes, kaas en vlees.

Koolhydraten:

U zult echt koolhydraten moeten tellen, anders weet u niet hoeveel u eet. Vervang brood door koolhydraatarm brood; beperk snoep, koek, etc. Hiervoor heeft u zeker begeleiding nodig! Uw zoet-behoefte verdwijnt vrijwel geheel en u heeft zeker geen honger.

Vocht:

Drink goed, u zult vocht verliezen omdat de suikers verbrandt worden. Aan elke suiker die opgeslagen wordt in ons lichaam, zit 1-3 gram water aan vast! Dit verdwijnt dus ook. U zult dus vaak moeten plassen; soms veroorzaakt dit hoofdpijn..

Het is om deze reden, soms verstandig om de koolhydraten af te bouwen. Zeker bij hoge bloeddruk of hartfalen.

Bloedsuikers meten:

Heeft u diabetes? Overleg dan zeker met diëtiste, praktijkondersteuner en/of huisarts. U zult namelijk ook de medicatie voor diabetes moeten aanpassen (verlagen!).

Ik zie u graag eens in de praktijk!

Kijk voor vergoedingen op mijn website of op: www.nvdietist.nl

Ketenzorg (bij diabetes) wordt geheel vergoed, zonder aantasting van het eigen risico.