

## Koolhydraten en Afvallen

Om te kunnen afvallen moet je tegenwoordig bijna een scheikundige zijn en veel van voeding weten. Vooral rond koolhydraten is veel onduidelijkheid. Daarom zal ik in het kort proberen om zo goed mogelijk uit te leggen wat koolhydraten zijn en of je ze nu wel of niet nodig hebt, zeker als je op dieet bent en wilt afvallen.

### Wat zijn koolhydraten?

Een koolhydraat is een verzamelnaam voor verschillende soorten suiker. Alle koolhydraten, zowel enkelvoudige als complexe, worden in ons spijsverteringskanaal afgebroken en komen uiteindelijk via onze voeding als glucose (vorm van suiker) in ons bloed terecht.

Dit glucose wordt via het bloed vervoerd naar alle delen van ons lichaam en dient als brandstof. Glucose is zodoende onmisbaar voor het goed functioneren van ons lichaam. Wanneer het glucosegehalte in ons bloed te laag wordt, krijgen we honger. Teveel glucose wordt opgeslagen als vet.

## Er zijn twee hoofdgroepen: de enkelvoudige- en complexe koolhydraten.

### 1. Enkelvoudige koolhydraten



Enkelvoudige koolhydraten vind je onder andere in fruit, melk en groenten. Ook vind je enkelvoudige koolhydraten in alle producten in de supermarkt waar suiker in de ingrediëntenlijst staat vermeld, zoals gebak, snoep en siroop.

Er is alleen een groot verschil tussen de eerste en de tweede groep die ik noemde: in de eerste groep (fruit en groenten) zitten de enkelvoudige koolhydraten in en rondom vezels, mineralen en vitaminen. In de tweede groep (snoep en gebak) zitten alleen maar enkelvoudige koolhydraten en geen belangrijke voedingsstoffen. Je lichaam heeft daarom niets aan die tweede groep.

De eerste groep enkelvoudige koolhydraten zijn makkelijker af te breken door je lichaam dan complexe koolhydraten (het kost dus weinig calorieën) maar omdat in die groep ook vezels, mineralen en vitaminen zitten moet je lichaam toch veel moeite doen om ze af te breken.

Daarom kost de combinatie van vezels, mineralen, vitaminen en enkelvoudige koolhydraten toch extra calorieën om te verteren. Je wordt er dus minder snel dik van deze producten in verhouding met snoep. Fruit en groenten zijn dus prima te gebruiken in een dieet.

## 2. Complexe koolhydraten



Complexe koolhydraten vind je vooral in volkoren producten zoals bruinbrood, aardappelen, zilvervliesrijst, volkorenpasta en sommige groenten. Complexe koolhydraten heten zo omdat het suiker is dat bestaat uit lange (complexe) ketens moleculen, in tegenstelling tot de enkelvoudige koolhydraten die kort en simpel zijn.

Hier zit ook precies het verschil hoe je lichaam de voeding met complexe koolhydraten afbreekt. Omdat complexe koolhydraten complex in elkaar zitten kost het je lichaam veel meer energie (calorieën) om ze om te zetten in glucose.

### Koolhydraten in je dieet als je wilt afslanken

Nu je dit gelezen hebt zul je begrijpen waarom je de tweede groep enkelvoudige koolhydraten moet laten staan: ze zijn makkelijk door het lichaam af te breken (het kost weinig calorieën) en er zitten geen voedingsstoffen in die je lichaam nodig heeft. Als je niet genoeg beweegt en de calorieën niet op een andere manier verbrand, dan worden deze koolhydraten opgeslagen als vet.

Complexe koolhydraten zijn sowieso moeilijk af te breken door je lichaam. Bovendien bevatten die producten meestal ook veel vezels. Deze zijn ook moeilijk af te breken. Het kost je lichaam dus altijd veel calorieën om producten met complexe koolhydraten te verteren. Je zit daarom altijd goed met complexe koolhydraten als je op dieet bent en wilt afvallen.

Hopelijk heb ik zo goed uitgelegd wat koolhydraten precies zijn en waarom je ze nodig hebt. Mocht je nog vragen hebben dan kun je altijd contact met mij opnemen.

Michiel Wiegman

Sportvasten-Coach

[info@mijnsportvastencoach.nl](mailto:info@mijnsportvastencoach.nl)