

THEORIE

KOOLHYDRAATARM LEVEN

voor altijd

4

HET PRINCIPE 'LOW-CARB'

Waarom het zo goed werkt

6

KOOLHYDRATEN

Vanuit de voeding naar de cellen

10

STAP VOOR STAP NAAR EEN KOOLHYDRAATARM LEVEN

Fase 1: oriëntatie

24

EENMAAL PER DAG KOOLHYDRAATARM ETEN

Fase 2: de hoofdmaaltijd vervangen

32

EEN KOOLHYDRAATARM LEVEN

Fase 3: de hele dag volgens schema



RECEPTEN

KOOLHYDRAATARM KOKEN

voor altijd

40

ONTBIJT

De ene keer krokant, dan weer smeugig,
ook voor wie laat opstaat

62

KOUDE GERECHTEN

Gerechten die je kunt eten met een lepel of
vork, party- en fingerfood

90

WARME GERECHTEN

Uit de kookpan, koekenpan en oven

120

SNACKS

Om thuis te snacken en om mee te nemen

130

DESSERTS

Lekker warm en verfrissend koel

140

RECEPTENREGISTER

143

REGISTER

144

OVER DE AUTEURS



HET PRINCIPLE 'LOW-CARB'

Waarom het zo goed werkt

Volgens veel wetenschappers is koolhydraatarme of 'low-carb' voeding bijzonder goed aangepast aan de behoeften van ons lichaam, en dus gezond. Maar waarom eigenlijk?



Kleurrijk, rijk aan voedingsstoffen en koolhydraatarm: dat is low-carb. Dit principe heeft zijn wortels reeds in de oertijd.

Om te kunnen begrijpen waarom koolhydraatarme voeding gezond is, moeten we wat uitzoomen en een blik ver in ons verleden werpen, zelfs tot in de steentijd. Honderdduizenden jaren lang was de voeding van onze vroege voorouders zeer koolhydraatarm. De mensen aten wat er beschikbaar was: wilde groenten, fruit en bessen, grote en kleine dieren, noten, zaden en wortels, af en toe een ei. Allemaal levensmiddelen die veel eiwitten en vetten, maar weinig koolhydraten bevatten. Ongeveer 10.000 jaar geleden ontstond er echter een regelrechte voedingsrevolutie die werd veroorzaakt door de ontdekking van de landbouw.

VAN KOOLHYDRAATARM NAAR KOOLHYDRAATRIJK

De mensen uit de nieuwe steentijd leerden om eerder zeldzaam voorkomende wilde graansoorten en andere planten te verbouwen. Zo konden ze op één plaats blijven wonen en zich goed voeden met hun oogst. De voeding werd koolhydraatrijker. Dat was niet erg want destijds was de zogenoemde 'bankhanger' nog niet uitgevonden. Mensen moesten voor hun levensonderhoud nog hard werken en daarom konden ze snel bruikbare energie in de vorm van koolhydraten heel goed gebruiken. Dit voedingsconcept heeft tot nog zeer kort geleden, gemeten naar de ontwikkelingsgeschiedenis van de mens, goede diensten bewezen, namelijk zolang wij voor ons levensonderhoud stevig lichamelijk werk moesten verrichten. Dat was tot enkele tientallen jaren geleden nog het geval.

MET GEWICHTIGE GEVOLGEN

Brood, pasta, pannenkoeken, aardappelen en frietjes zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten. Het grote voordeel daarvan: ze leveren heel veel energie die al snel na de maaltijd kan worden gebruikt voor spierarbeid. Helaas is dit voordeel intussen veranderd in een nadeel, want wij zijn ondanks ons tegenwoordig zo comfortabele leven een

gelijke hoeveelheid koolhydraten blijven eten. Door het raffineren van voedingsmiddelen worden er in feite steeds meer bewerkte koolhydraten geconsumeerd. Wij eten dag in, dag uit brood, pannenkoeken, pasta en frietjes, en daar komen als tussen-doortjes ook nog chips, zoete hapjes, snoep en zoete dranken bij. Maar eigenlijk hebben wij met onze moderne leefstijl zoveel snel beschikbare energie helemaal niet meer nodig.

Wie loopt tegenwoordig nog iedere dag vele kilometers, en hoeveel mensen moeten vandaag nog iedere dag zware lichamelijke arbeid verrichten? Om onze smartphone te bedienen of om urenlang te computeren hebben we maar heel weinig koolhydraten nodig. En daarom maakt ons lichaam van de overtollige hoeveelheid koolhydraten die wij binnenkrijgen dat wat hem het nuttigst lijkt: het is blij met de voorraad en slaat die in de vorm van vet ijverig op voor slechtere tijden. Dat was nog slechts enkele tientallen jaren geleden heel zinvol, maar is nu niet meer nodig omdat wij niet meer regelmatig te maken krijgen met periodes van honger of extreme kou. Wij raken die vetkussentjes dus niet meer gemakkelijk kwijt maar merken daarentegen dat die in de loop van de jaren steeds meer groeien. Met ronduit slechte gevolgen voor onze gezondheid, van stofwisselingsziektes zoals diabetes en hart- en vaatziektes door beschadigde en dichtgeslibde bloedvaten tot orthopedische problemen door overgewicht.

KOOLHYDRAATRIJKE VOEDING IS VAN GISTEREN

Dat dik worden niet uitsluitend komt door het eten van vet wordt al geruime tijd steeds duidelijker. De laatste tientallen jaren begrijpen wij vanuit wetenschappelijk inzicht steeds meer welke verterings- en opnameprocessen onze voeding doorloopt en welke verschillende nieuwe stoffen daardoor dan worden gevormd. En zo werd ook steeds duidelijker dat de geraffineerde bewerkte koolhydraten daad-

werkelijk verantwoordelijk zijn voor de toename van ons lichaamsgewicht en onze groeiende vetkussentjes. Als koolhydraten uit onze voeding namelijk niet direct door spierarbeid worden verbrand, dan slaat het lichaam ze in de vorm van vet op als energieleveranciers voor slechtere tijden.

Dit verloopt uiterst efficiënt: koolhydraten in de voeding zorgen ervoor dat onze cellen voedingsenergie heel goed opnemen. Als spiercellen de beschikbare energie echter niet direct nodig hebben, dan slaan de vetcellen die energie op voor later. Op deze wetenschappelijke kennis is het idee van een koolhydraatarm leven gebaseerd. Het principe: door minder koolhydraten in een maaltijd worden de sluisen voor de instroom van energie gedoseerd geopend. Dat heeft enerzijds tot gevolg dat je je gedurende de dag langere tijd en evenwichtiger actief voelt. Anderzijds zorgt het ervoor dat de vetcellen minder hoeven op te slaan. Meer over de exacte processen lees je vanaf bladzijde 8.

KOOLHYDRATEN: SUPERBRANDSTOF VOOR DE SPIEREN

Als je bodybuilder, bouwvakker of topsporter bent dan hoef je niet zo na te denken over de hoeveelheid koolhydraten in je eten. Jouw lichaam heeft deze vorm van energie nodig. Het is echter waarschijnlijk dat je behoort tot de grote groep mensen die lichamelijk minder hard werkt, maar met hun voedingswijze doet alsof dat wel zo is. Dan is het tijd om de toevoer van – vooral geraffineerde, bewerkte – koolhydraten op een gezonde wijze te verminderen, voordat ze door het lichaam worden opgeslagen in de vorm van vet.

KOOLHYDRATEN

Vanuit de voeding naar de cellen

Om te kunnen begrijpen hoe koolhydraten zorgen voor een energieboost en waarom de inname van te veel koolhydraten niet goed is voor ons, bekijken we de route die ze in het lichaam afleggen.

Koolhydraten bestaan uit enkele suikerbouwstenen. We kunnen ze herkennen aan de uitgang '-ose', ze heten dan bijvoorbeeld glucose, fructose of galactose. Deze suikerbouwstenen komen meestal niet alleen, maar in een team voor.

DE SNELLE KOOLHYDRATEN

Als er bijvoorbeeld een bouwsteen glucose en een bouwsteen fructose samenkomen, dan ontstaat

(kristal)suiker of sacharose. Uit glucose en galactose ontstaat lactose, melksuiker. Twee suikerbouwstenen samen wordt 'disacharide' genoemd. Ze worden in het spijsverteringsproces al snel gescheiden en gaan apart, als zogenoemde 'monosacharide', het bloed in om op die manier energie te leveren in de cellen.

DE LANGZAME KOOLHYDRATEN

Er zijn echter ook lange ketens met suikerbouwstenen. Volkoren granen en vezels bestaan bijvoorbeeld uit dergelijke suikerbouwstenen. We noemen ze ook wel langeketenkoolhydraten of complexe koolhydraten. Zij hebben niet de zoete smaak van de mono- en disachariden, maar ook zij worden uiteindelijk in het bloed opgenomen als enkelvoudige suikers. Omdat de koolhydraatketens zo lang zijn, heeft de spijsvertering echter wat tijd nodig om alle bouwstenen van elkaar te scheiden; daarom komen die ook geleidelijker in het bloed terecht.

VANUIT DE DARMEN IN HET BLOED

De afbraak van de koolhydraten tot enkelvoudige suikers resulteert voor het merendeel in glucose. Als die glucose in de volgende stap in het bloed terecht komt, dan vormt hij daar bloedsuiker.

DE BELANGRIJKSTE VOEDINGSSTOFFEN

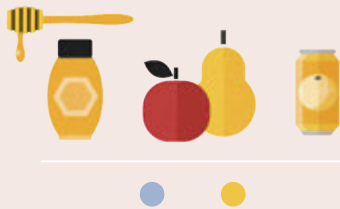
Drie belangrijke voedingsstoffen – koolhydraten, vetten en eiwitten – zijn verantwoordelijk voor de caloriewaarde van onze maaltijden. In natuurlijke levensmiddelen zijn ze altijd alle drie vertegenwoordigd. Granen bestaan bijvoorbeeld voornamelijk uit koolhydraten, en een beetje eiwitten en vet. Noten bevatten vooral vet, en daarnaast een beetje koolhydraten en eiwitten; eieren leveren voornamelijk eiwitten en een beetje vet en heel weinig koolhydraten.

INFO

LANGE EN KORTE KETENS

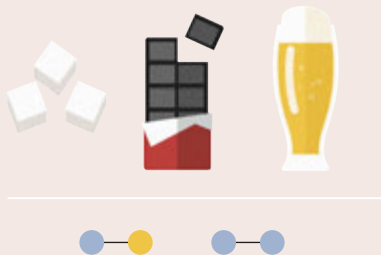
Tweevoudige suikers (disachariden) worden in het spijsverteringsproces snel van elkaar gescheiden en als monosachariden afgegeven in het bloed. Daar circuleert de glucose als bloedsuiker en wacht op opname in de lichaamscellen. Bij langeketenoolhydraten, zoals volkoren granen en vezels, heeft ons spijsverteringsstelsel wat tijd nodig om alle suikerbouwstenen van elkaar te scheiden. De enkelvoudige suikers die zo ontstaan komen daarom gelijkmatiger in het bloed terecht.

SOORTEN KOOLHYDRATEN



ENKELVOUDIGE SUIKERS (monosachariden),

bijvoorbeeld glucose of fructose, zitten in fruit, honing en veel frisdranken.

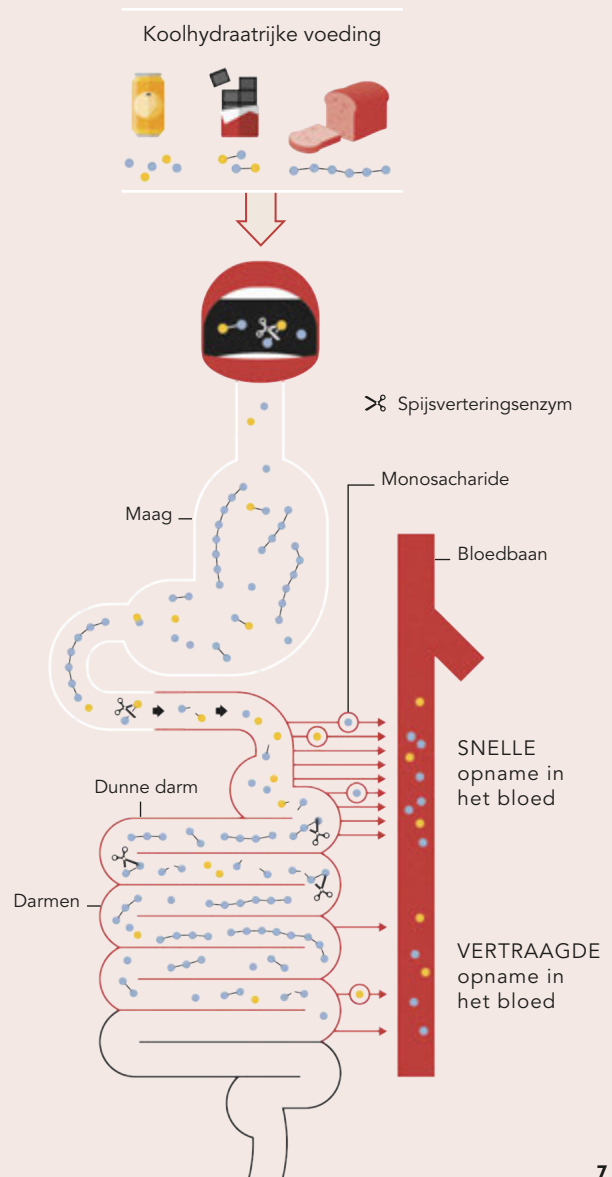


TWEEVOUDIGE SUIKERS (disachariden),
bijvoorbeeld maltose of sacharose, zitten in met suiker gezoete levensmiddelen, zoet gebak en bier.








MEERVOUDIGE SUIKERS (polysachariden),
in bijvoorbeeld aardappelen, volkoren granen en rijst, verse groenten.

DE ROUTE VAN KOOLHYDRATEN IN HET LICHAAM



WEEKSCHEMA_POPULAIRE KLASSIEKERS

	'S MORGENS	'S MIDDAGS	'S AVONDS
MA	2 sneden amandel-notenbrood met boter en 2 porties aardbei-rabarberjam blz. 58, 51 (6+2 g kh)	groentebolognese met pasta blz. 106 (42 g kh)	 salade niçoise met tonijn blz. 86 (20 g kh)
DI	2 sneden amandel-notenbrood met 2 porties appel-chocoladespread blz. 58, 50 (4+10 g kh)	kippensoep met amarantrolletjes en chocolademousse met avocado blz. 96, 130 (25+11 g kh)	 linzen-laagjessalade  blz. 70 (23 g kh)
WO	granola met 125 g yoghurt en 125 g bosvruchten blz. 60 (12+7+6 g kh)	 steaks met bonen-tomatenmix en vruchtenmoes met kwark blz. 108, 132 (19+20 g kh)	 kleurrijke salade met haring en 2 sneden amandel-notenbrood blz. 87, 58 (11+6 g kh)
DO	frambozenkwark met amandelen  blz. 40 (25 g kh)	selderij met paddenstoelenragout blz. 101 (17 g kh)	spinaziefrittata met ham blz. 80 (10 g kh)
VR	granola met 125 g yoghurt en 125 g bosvruchten blz. 60 (12+7+6 g kh)	ovendorade met rode mojo blz. 118 (19 g kh)	cantharel-caesarsalade blz. 77 (10 g kh)
ZA	2 chia-kwarkbroodjes met 2 porties appel-chocoladespread blz. 59, 50 (18+10 g kh)	linzenpasta met ricotta-broccoli blz. 102 (19 g kh)	 sesam-cheeseburgers blz. 78 (20 g kh)
ZO	amandel-kokospancakes met papaja blz. 48 (22 g kh)	Hongaarse goulash met puree en sinaasappel-yoghurtijs blz. 112, 134 (33+11 g kh)	kleurrijke salade met haring en 2 sneden amandel-notenbrood blz. 87, 58 (11+6 g kh)

SNACKKLASSIEKERS IN GEVAL VAN NOOD

Groentesticks met kruidendip	blz. 120 (11 g kh)
Pompoenfrietjes met tomatendip	blz. 125 (10 g kh)
Gekruide kaascrackers.....	blz. 126 (16 g kh)
Noten-chocoladekoekjes.....	blz. 129 (2 g kh)
Abrikozen-yoghurttrifle.....	blz. 133 (11 g kh)

WEEKSCHEMA_SNELLE EN EENVOUDIGE GERECHTEN

	'S MORGENS	'S MIDDAGS	'S AVONDS
MA	frambozenkwark met amandelen blz. 40 (25 g kh)	tomatensoep met croutons en gegratineerde amandelperziken blz. 93, 136 (19+16 g kh)	salade niçoise met tonijn blz. 86 (20 g kh)
DI	papaja-komkommersmoothie blz. 46 (3 g kh)	vleesreepjes met fetayoghurt blz. 109 (14 g kh)	snelle gazpacho  blz. 64 (13 g kh)
WO	2 sneden amandel-notenbrood met 1 portie zalm-roomkaaspread blz. 58, 53 (4+2 g kh)	groenteburgers met bieslookdip blz. 100 (44 g kh)	spinaziefrittata met ham blz. 80 (10 g kh)
DO	amandel-speltpap met appel  blz. 45 (18 g kh)	Hongaarse goulash met puree blz. 112 (33 g kh)	aspergesalade met geitenkaas blz. 76 (12 g kh)
VR	gember-frambozen-yoghurt drank blz. 47 (10 g kh)	vis met gemberkorstje en spinazie blz. 117 (20 g kh)	kruiden-bloemkoolsalade blz. 66 (12 g kh) 
ZA	papaja-komkommersmoothie blz. 46 (3 g kh)	broccoli-spinaziecrèmesoep en abrikozen-yoghurttrifle blz. 92, 133 (7+11 g kh)	gehaktwraps met avocado 
ZO	avocado-tomatenroerei blz. 54 (6 g kh)	lekker vis-groentepannetje en vruchtensalade met kokossabayon blz. 95, 135 (16+12 g kh)	glasnoedel-garnalensalade blz. 88 (26 g kh)

SNACKKLASSIEKERS IN GEVAL VAN NOOD

Groente-mozzarellaspiesjes.....	blz. 121 (11 g kh)
Groente-kwarkfingerfood	blz. 122 (5 g kh)
Gebakken minipaprika's	blz. 124 (2 g kh)
Gekruide kaascrackers.....	blz. 126 (0 g kh)
Kerrie-honingnoten	blz. 127 (3 g kh)