

# IK WEET DUS IK EET

---

de slimste formule  
voor een gezond  
leven



# IK WEET DUS IK EET

---

de slimste formule  
voor een gezond  
leven

**Jennifer Cnops**

FOTO'S HEIKKI VERDURME



## INHOUD

<b>INLEIDING</b> - Het lichaam is een complexe machine	8
<b>HOOFDSTUK 1</b> - Slechte versus goede koolhydraten	12
Pompernikkel met hummus en gegrilde groentjes	16
Bulgursalade met feta	18
Viscurry met zilvervliesrijst	20
<b>HOOFDSTUK 2</b> - Het belang van voedingsvezel	24
Portobellopizza met pestopasta	26
Auberginecarpaccio met feta	28
<b>HOOFDSTUK 3</b> - Over de aardappel, die de pastinaak verdrong	31
Pastinaakchips met tomatenpesto	32
Pastinaakwortelpuree met kabeljauw	34
Fish-and-chips met verse tartaar	36
Kipburgers met gezonde frietjes	38
<b>HOOFDSTUK 4</b> - Eiwitten en het wonder uit de Andes: quinoa	41
Salade met mozzarella en quinoa	44
Gevulde paprika met munt en gehakt	46
Ovenschotel met quinoa	48
<b>HOOFDSTUK 5</b> - De verrassende waarheid over vet	51
Guacamole	54
Griekse yoghurt met noten, zaden en fruit	56
Wasabi-zalmtartaar	58
<b>HOOFDSTUK 6</b> - Het belang van een goed ontbijt	60
Havermout met vers fruit	64
Roerei met avocado	66
<b>HOOFDSTUK 7</b> - Gluten zijn niet noodzakelijk slecht	69
Hapje met kipkerriesalade en feta	72
Zoete scampistokjes	74
Bloemkoollinzencurry met tandoorikip	76
<b>HOOFDSTUK 8</b> - Af en toe een beetje vlees is geen probleem	79
Groentelasagne	82
Gevulde groenten	84
Quinoaburgers met pittige tomatensaus	86
<b>HOOFDSTUK 9</b> - Vis, vis en dan vooral vette vis	89
Ceviche	92
Zalmhapje met appel en mierikswortel	94
Krabcakes met frisse kerriemayonaise	96



<b>HOOFDSTUK 10</b> - Water is even noodzakelijk als lucht	99
Paprikasoep met dragon	100
Hummusdip met groentjes	102
<b>HOOFDSTUK 11</b> - Dat heerlijke kopje koffie of thee	105
lskoffie	107
<b>HOOFDSTUK 12</b> - Zijn zoetstoffen onschuldig of niet?	109
Ontbijtmuffins met haver en noten	112
<b>HOOFDSTUK 13</b> - Frisdrank is overbodig	115
Zelfgemaakte icetea	118
<b>HOOFDSTUK 14</b> - Het microbioom en je gezondheid	121
Courgettepasta met gehaktballen	124
<b>HOOFDSTUK 15</b> - De (on)gezouten waarheid	127
Gepaneerde scampi's met wasabimayonaise	128
Thaise rundertartaar	130
<b>HOOFDSTUK 16</b> - Is melk wel of niet goed voor elk?	133
Milkshake met haver, banaan en aardbei	136
Gehaktbalspiesjes met yoghurt, munt en koriander	138
<b>HOOFDSTUK 17</b> - De lege calorieën van alcohol	141
Verse eskimo	144
Bellini met bloedsinaasappel	146
Volkorenpasta met wijnsaus	148
<b>HOOFDSTUK 18</b> - An apple a day keeps the doctor away	151
Hapje van tonijn en appel	152
Curry met verse ananas en cashewnoten	154
Stoofvlees met appelmoes	156
<b>HOOFDSTUK 19</b> - Over vrije radicalen en antioxidanten	159
Warme auberginesalade	160
Kip met quinoa en een thaise salade	162
Ovenschotel met lam en aubergine	164
<b>HOOFDSTUK 20</b> - Sporten is even belangrijk als gezonde voeding	167
<b>HOOFDSTUK 21</b> - Metabolische ziekten	170
<b>REFERENTIES</b>	174
<b>DANKWOORD</b>	176



## INLEIDING

1 G KOOLHYDRATEN	4 KCAL
1 G VET	9 KCAL
1 G PROTEÏNEN	4 KCAL
1 G ALCOHOL	7 KCAL

Zoals je in de tabel ziet, is vet de sterkst geconcentreerde vorm van energie. Vroeger werd vaak verondersteld dat wanneer je veel vet at, je lichaam dit opsloeg als vet en je dus dik werd. Intussen is geweten dat het lichaam veel complexer in elkaar zit dan dat. De laatste jaren werd steeds meer onderzoek gevoerd naar het effect van de samenstelling van voedsel op de gezondheid en het lichaamsgewicht. Niet alleen de calorieën die je inneemt zijn belangrijk maar ook onder welke vorm je ze inneemt. Zo zijn er bijvoorbeeld studies die aantonen dat de hoeveelheid vet in je voedingspatroon geen effect heeft op je gewicht, maar wel de koolhydraten die je eet.

Over gezonde voeding en de aanpak van overgewicht en obesitas werden de laatste jaren talloze studies gepubliceerd. Om je een beetje wegwijs te maken, leg ik in de volgende hoofdstukken een aantal belangrijke principes uit. Daarnaast neem ik de belangrijkste foodhypes van de laatste jaren onder de loep. Ik bespreek

de voor- en nadelen uit wetenschappelijke studies en cursussen voedingsleer zodat je zelf een keuze kunt maken. Bij elk hoofdstuk horen enkele recepten waarin het thema van het hoofdstuk aan bod komt. Zo kun je de theorie meteen omzetten in de praktijk.





hoofdstuk 1

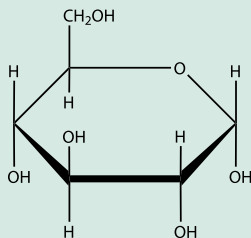
# SLECHTE VERSUS GOEDE KOOLHYDRATEN

De discussie over de rol van koolhydraten in de voeding woedt momenteel volop. In de wetenschappelijke wereld groeit de consensus dat snelle koolhydraten wel eens aan de basis van de steeds groter wordende obesitasproblematiek kunnen liggen. Maar moet je daarom alle koolhydraten schrappen? Of zijn suikers noodzakelijk voor het lichaam en komt het erop aan om ze onder de juiste vorm te consumeren?

Koolhydraten of suikers vormen de basis van het hedendaagse voedselpatroon. Koolhydraten bevatten glucose, een van de belangrijkste bouwstenen van het lichaam. Glucose wordt door alle lichaamsweefsels gebruikt. Het zenuwweefsel is zelfs uitsluitend afhankelijk van glucose. Daarom is het voor de hersenen van vitaal belang om een constante hoeveelheid glucose beschikbaar te hebben in het bloed.

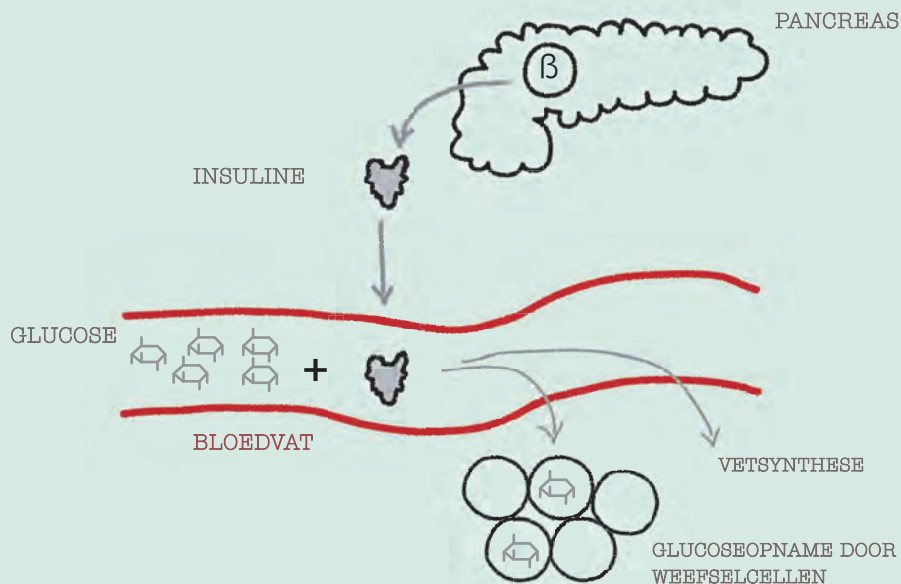
Koolhydraten in de voeding zijn dus superbelangrijk en ze schrappen is uit den boze. Maar de laatste tijd is er veel controverse over de hoeveelheid en de samenstelling van koolhydraten in het dieet en de gevolgen hiervan op overgewicht en gezondheid. Zo werd uitvoerig bewezen dat het beperken van het aantal koolhydraten in de voeding de meest efficiënte manier is om type 2-diabetes te behandelen en overgewicht tegen te gaan. Maar andere studies beweren dan weer dat het gaat om de samenstelling van de koolhydraten.

GLUCOSE →



Om dit verder uit te leggen moet je eerst weten wat er gebeurt wanneer je koolhydraten eet. De koolhydraten die je eet, worden afgebroken tot glucose. Wanneer de glucoseconcentratie in het bloed stijgt, wordt dit waargenomen door de pancreas. De  $\beta$ -cellen in de eilandjes van Langerhans zullen dan het peptidehormoon





insuline produceren. Insuline bevordert de opname van glucose door cellen (die het als bouwsteen gebruiken of opslaan) en verwijdert zo de glucose weer uit het bloed. Wanneer er te veel glucose in het bloed aanwezig is, wordt ook de vetsynthese bevorderd.

Koolhydraten zijn samengesteld uit snelle koolhydraten, trage koolhydraten en voedingsvezel. Voedingsvezel komt in het volgende hoofdstuk aan bod.

Met snelle koolhydraten worden simpele koolhydraten (mono- en disachariden zoals glucose en sucrose) bedoeld die je aantreft in snoep en koekjes, maar ook bepaalde complexe koolhydraten die je vindt in aardappelen, pasta, brood en rijst. Ze hebben een hoge glycemische index (GI – zie kader) wat wil zeggen dat ze snel verteerd worden waardoor er ongelofelijk snel veel glucose in het bloed terechtkomt. Deze hoge bloedsuikerspiegel geeft aanleiding tot een grote, snelle insulinerespons. De glucose wordt uit het bloed verwijderd, maar die grote, snelle insulinerespons door een overvloed aan glucose stimuleert ook de vetopslag. Bovendien creëert een overmaat aan insuline een grote dip in de bloedsuikerspie-

gel waardoor je veel honger krijgt en gemakkelijker gaat overeten. Daarom worden snelle koolhydraten vaak slechte koolhydraten genoemd. Voedingspatronen gebaseerd op deze slechte koolhydraten en dus met een hoge GI, worden door de wetenschap in verband gebracht met overgewicht, obesitas en type 2-diabetes. Bovendien verstoren deze snelle koolhydraten de gebalanceerde hormoonspiegel in het lichaam en werken ze op een verslavende manier.

#### DE GLYCEMISCHE INDEX

De glycemische index (GI) is de sterkte van de bloedglucose-respons na consumptie van koolhydraatrijk voedsel vergeleken met de respons na dezelfde hoeveelheid koolhydraten onder de vorm van glucose.

## HOOFDSTUK 1

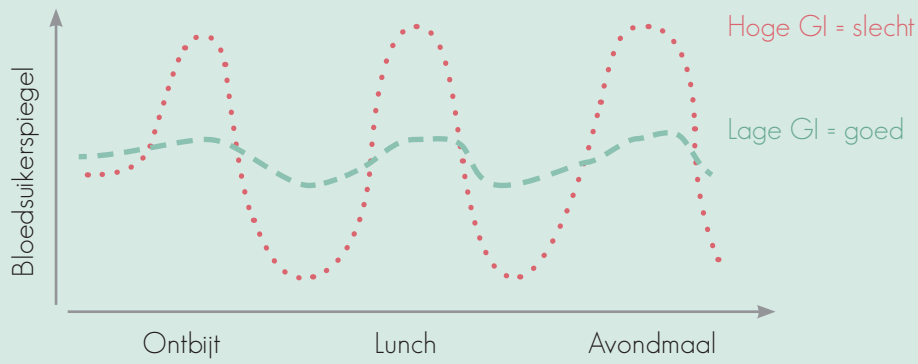
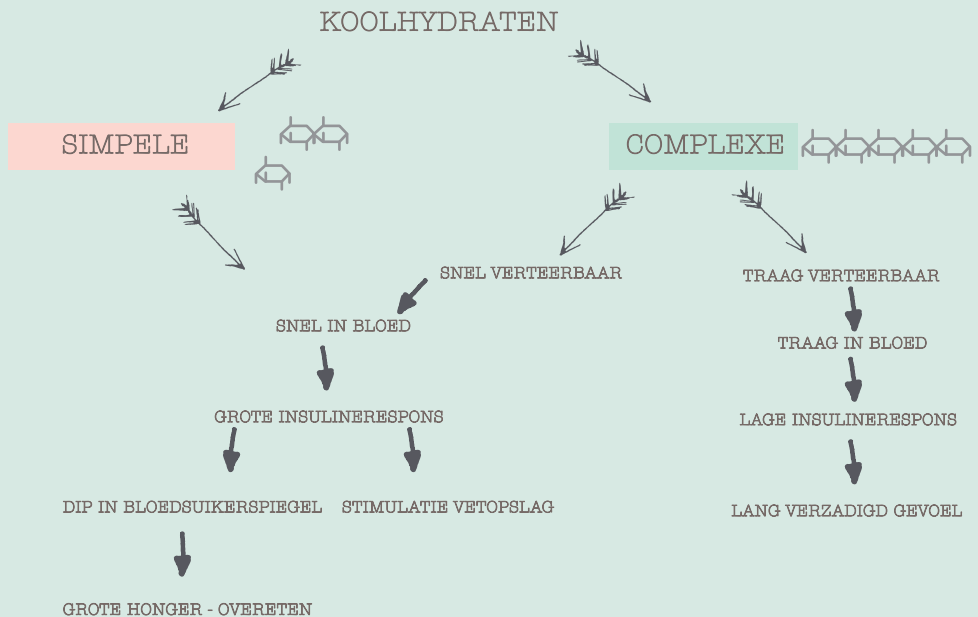
Trage koolhydraten vind je onder meer in groenten, peulvruchten en fruit. Ze worden gecombineerd met voedingsvezels (zie hoofdstuk 2) die voor een trage vertering zorgen. Hierdoor is de GI laag en komen de suikers traag vrij in het bloed. Dit geeft op zijn beurt dan weer aanleiding tot een lage insulinerespons en een lang verzadigd gevoel waardoor je gemakkelijker je honger kunt controleren en minder gaat eten. Een overgroot deel van de wetenschappelijke studies toont aan dat voedingspatronen gebaseerd op voeding met een lage glycemische index beter zijn om overgewicht tegen te gaan dan diëten met een hoge glycemische index of zelfs beter dan diëten gebaseerd op een lage vetinname. Bovendien worden diëten met een lage glycemische index vaak verbonden aan een verlaagd risico op overgewicht, obesitas en obesitasgerelateerde ziekten als type 2 diabetes. Daarom worden trage koolhydraten vaak goede koolhydraten genoemd.

Over het algemeen worden koolhydraatbronnen met een glycemische index kleiner of gelijk aan 55 geklasseerd als lage GI-voeding en koolhydraatbronnen met een glycemische index groter of gelijk aan 70 geklasseerd als hoge GI-voeding.

Je kunt je maaltijd dus een lage glycemische index geven door voornamelijk groenten als koolhydraatbron te eten en bijvoorbeeld pasta en aardappelen op een slimme manier te vervangen (zie volgende hoofdstukken en recepten). Let wel op de hoeveelheid die je eet: je mag niet onbeperkt veel voeding met een lage glycemische index eten want op de duur krijg je toch veel glucose in je bloed. Beperk dus je porties. In de tabel die opgesteld werd door weten-

schappers van de Harvard Medical School vind je de gemiddelde glycemische index van een aantal veel voorkomende voedingswaren. Je ziet dat er bijvoorbeeld een verschil is tussen witte en volkoren pasta en bepaalde soorten rijst. Met die kennis in het achterhoofd kun je ook op dat vlak gezondere keuzes maken.

VOEDSEL	GLYCEMISCHE INDEX (GLUCOSE = 100)
WIT BROOD	71
VOLKORENBROOD	71
POMPERNIKKELBROOD	56
BAGUETTE	95
COUSCOUS	65
WITTE RIJST	89
BRUINE RIJST	50
BULGUR	48
SPAGHETTI	58
VOLKORENSPAGHETTI	42
GEKOOKTE AARDAPPEL	82
HUMMUS	6
LINZEN	29





hoofdgerecht - 2 personen - veggie



# POMPERNIKKEL MET HUMMUS EN GEGRILDE GROENTJES

1 blik (400 g) kikkererwten  
sap van 1/2 citroen  
1 theelepel komijnpoeder  
1 eetlepel mild kerriepoeder  
1/2 theelepel lookpoeder  
olijfolie  
peper  
zout  
6 groene aspergepunten  
2 lente-uitjes  
1 paprika  
2 sneetjes pompernikkel

Laat de kikkererwten uitlekken.

Pureer de kikkererwten in een hoge kom of in een blender met het citroensap, de specerijen en 1 eetlepel olijfolie. Breng op smaak met peper en zout.

Snijd de aspergepunten en de lente-uitjes in stukjes.

Verwijder zaden en zaadlijsten van de paprika en snijd hem in stukjes. Bak de groenten in een grillpan met wat olijfolie. Kruid met peper en zout.

Beleg het brood met de hummus en de geroosterde groentjes.

*- tip -*

Laat de hummus  
2 uur trekken in de  
koelkast voor een  
optimale smaak.



hoofdgerecht - 2 personen - veggie



# BULGURSALADE MET FETA

200 g bulgur  
150 g gerookt vegetarisch  
spek  
olijfolie  
1 paprika  
1/2 komkommer  
2 lente-uitjes  
200 g feta  
1 eetlepel mayonaise  
2 eetlepels Griekse yoghurt  
peterselie

Kook de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg geen zout toe, het spek en de feta zorgen voor de zoute toets in dit gerecht.

Bak het spek in wat olijfolie.

Verwijder zaden en zaadlijsten van de paprika. Snijd de paprika, de komkommer, de lente-uitjes en de feta in kleine stukken.

Maak een sausje van mayonaise, Griekse yoghurt en wat gesnipperde peterselie.

Laat de bulgur en het spek afkoelen.

Meng de gesneden groentjes met de bulgur en het spek.

Leg op een bord en werk af met een lepel saus en wat peterselie.





hoofdgerecht - 2 personen - glutenvrij



# VISCURRY MET ZILVERVLIESRIJST

1 teentje knoflook  
1 ui  
olijfolie  
3 theelepels rode kerrie  
1 courgette  
100 g sojascheuten  
120 g bamboescheuten in  
water  
80 cl kokosmelk  
peper  
zout  
300 g pangasiusfilet  
ongeveer 10 scampi's  
200 g bruine of zilvervlies-  
rijst  
200 g verse koriander

Pel de knoflook en de ui en snipper ze fijn. Fruit ze in wat olijfolie in een stoofpot.  
Voeg er de rode kerrie aan toe en laat op een laag vuur verder stoven.  
Snijd de courgette in plakken en stoof ze mee.  
Voeg de sojascheuten toe.  
Laat de bamboescheuten uitlekken en doe ze in de stoofpot.  
Roer om en laat de groenten bakken.  
Voeg er de kokosmelk aan toe en breng op smaak met peper en zout en eventueel wat extra rode kerrie.  
Snijd de pangasiusfilet in stukjes. Pel de scampi's en verwijder het darmkanaal. Doe de vis en de scampi's in de stoofpot.  
Laat 20 minuten stoven onder deksel op een laag vuur.  
Kook de bruine rijst gaar.  
Werk de curry af met gesnipperde koriander.







ontbijt - 1 persoon - veggie & glutenvrij



# GRIEKSE YOGHURT MET NOTEN, ZADEN EN FRUIT

vers fruit zoals aardbeien of  
banaan  
150 g Griekse yoghurt  
een klein handvol gemengde  
noten  
2 eetlepels mengeling van  
pompoenzaden, zonne-  
bloempitten en lijnzaad

Maak het fruit schoon en snijd het in stukjes.  
Doe de yoghurt in een kommetje.  
Voeg er het gesneden fruit, de noten en de zaden  
aan toe.



hapje - 2 personen - glutenvrij



# WASABI- ZALMTARTAAR

200 g zalmfilet zonder  
graten of vel  
1 avocado  
1 eetlepel mayonaise  
1/3 (of meer) theelepel  
wasabipasta

Snijd de zalm in kleine stukjes.  
Snijd de avocado in tweeën, verwijder de pit en  
lepel er het vruchtvlees uit. Snijd het vruchtvlees in  
blokjes.  
Roer de mayonaise glad met de wasabipasta.  
Meng de stukjes zalm met de avocadoblokjes en de  
wasabimayonaise.  
Serveer koud.









# DANKWOORD

Ik wil graag iedereen bedanken die meewerkte aan dit project: Johan voor de kans en het geloof; Heikki en Sarah voor de foto's en de fun; Katrien voor het prachtige ontwerp en omdat ze mij meteen begreep 😊; Stefanie voor de coördinatie; Hilde voor het begeleiden en 'vertalen' en Maaike voor de input die leidde tot dit concept. Dit boek kwam tot stand door superleuk team- en brainstormwerk en is daarom eerder 'ons' boek dan 'mijn' boek.

Ook een grote dankuwel aan mijn vriend, broer, ouders en al mijn vriendjes en familie die geproefd en getest hebben en me onvoorwaardelijk steunden. Dat was superleuk en lief. Jullie zijn de beste!

En Nicole verdient volledig de eer voor de uitzonderlijk lekkere smaakcombinatie van de warme auberginesalade!

Bedankt aan professor Leroy en professor De Vuyst voor hun hulp, tijd en advies.

[www.lannoo.be](http://www.lannoo.be)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST EN RECEPTUUR: Jennifer Cnops

REDACTIE: Hilde Smeesters

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns en [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

VORMGEVING: Whitespray

Met dank aan KNIP voor haar en styling: <http://k-n-i-p.be>

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com).

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielst, 2015

D/2015/45/310 - NUR 440

ISBN: 978-94-014-2619-0

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.