



Wat is het principe van low carb of koolhydraatarm eten?

Wie low carb of koolhydraatarm eet, beperkt de inname van koolhydraten. Je kunt er streng of minder streng in gaan, maar het principe blijft hetzelfde: je beperkt de eenvoudige koolhydraten.

Eenvoudige koolhydraten

Eenvoudige koolhydraten vind je bijvoorbeeld in suikers, pasta, bloem, brood, rijst en aardappelen. Die enkelvoudige koolhydraten hebben de grootste invloed op je suikerspiegel. Ze worden snel opgenomen door je lichaam, doen je insuline stijgen en worden

omgezet in vet. Door er veel van te eten, slaat je lichaam dus meer vet op.

Complexe koolhydraten

Complexe koolhydraten uit voedingsstoffen met veel vezels, zoals fruit, groenten, noten, zaden en peulvruchten komen veel langzamer in je bloedbaan terecht. Resultaat: je voelt je langer verzadigd, eet er minder van en komt minder snel bij. Kies dus liever voor deze complexe koolhydraten. Wie minder snelle koolhydraten eet, krijgt meestal ook minder calorieën binnen. Daardoor zul je normaal ook slanker worden als je koolhydraatarm gaat eten.

Gezonde tips als je koolhydraatarm wilt eten

- ⚠ Zorg ervoor dat je wél nog genoeg eiwitten en gezonde vetten eet. Voeg dus gerust wat eiwitrijke producten aan je maaltijden toe en eet kip, vis, eieren of proteïnerijke zuivel zoals Griekse yoghurt. Ook af en toe een avocado of wat noten kunnen best.
- ⚠ Sla het ontbijt niet over, maar kies voor havermout of Griekse yoghurt met fruit, een eitje en af en toe een volkoren boterham met mager beleg zoals kipfilet.
- ⚠ Zorg ervoor dat je altijd koolhydraatarme tussendoortjes binnen handbereik hebt zodat je honger snel de kop kunt indrukken. Geen koekjes of chips dus, maar eerder een handje noten, een stuk fruit, wat rauwe groenten, een hardgekookt ei of een stukje kaas.
- ⚠ Doordat je bepaalde voedingsmiddelen gaat vermijden, kan het zijn dat je van bepaalde voedingsstoffen te weinig binnenkrijgt. Ook kan het zijn dat in verhouding meer eiwitten en vetten eten voor jouw lichaam niet zo goed is.
- ⚠ Wie streng koolhydraatarm eet, kan zich daarom het best goed laten begeleiden door een gespecialiseerde voedingsdeskundige of diëtist om nadelige gevolgen te vermijden.