

Koolhydraten in de Mediterrane leefstijl (keuken)

Heb je nu koolhydraten nodig? Of juist niet?

De hypes vliegen je soms om de oren waarvan “koolhydraat arm eten” een hele bekende is. Ik zeg altijd.. als t beestje maar een naampje heeft, want wat bedoelt men met “koolhydraat arm eten”? Koolhydraten zitten in granen maar ook in fruit en groenten. Vaak bedoelt men met koolhydraat arm eten dat ze geen koolhydraten uit granen/zetmeel eten. Okee, als je coeilaki of een ander darmprobleem hebt, begrijp ik dit heel goed. Maar als je niets hebt, is het prima om koolhydraten uit granen/zetmeel te eten.

In de **Mediterrane leefstijl** (keuken) worden ook koolhydraten gegeten, maar dan wel beperkter. Niet 3x per dag zoals het standaard Nederlandse eetschema (ochtend brood / middag brood / 's avonds aardappels of pasta en dan tussendoor ook nog ontbijtkoek, crackers etc.). In de Mediterrane leefstijl beperken we het tot 1 (en soms 2) maal per dag.

Waarom?

Koolhydraten uit granen/zetmeel heeft je lichaam ook echt nodig. De koolhydraten worden in je darmen omgezet, gaan via de darmwand je bloed in en gaan verder je lichaam in als glucose. Glucose heb je nodig als brandstof (je eigen tankstation) voor je lichaam. Dus hoe meer energie je verbruikt hoe meer glucose je nodig hebt (daarom eten sporters vaak pasta :)) Maar als je meer koolhydraten eet dan dat je lichaam nodig heeft, worden deze koolhydraten tijdens het

verwerkingsproces omgezet in je lever in vet. En dit vet wordt opgeslagen in je lichaam op plekken waar jij 't niet wilt hebben.

Afvallen

Maar hoe komt het dan dat mensen zoveel afvallen als ze koolhydraat arm gaan eten. Dit heeft meerdere redenen. Allereerst gebeurt er iets met je mindset. Je besluit koolhydraat arm te gaan eten, dus laat je al het brood, pasta's etc. staan en tegelijkertijd laat je ook al je snack/snaai gedrag achterwege. Want je hebt jezelf tenslotte opgelegd om snel af te vallen. Kortom... je valt af, maar komt dit nu omdat je geen koolhydraten meer eet of omdat je gestopt met om te snacken/snaaien. Want de meeste snacks/snaaigoed bestaan uit koolhydraten en vaak de snelle variant, nl. uit bloem, volledig bewerkt graan waar alle gezonde onderdelen uitgehaald zijn.

Een 2e punt is dat we afvallen omdat je daarvoor wellicht HEEL VEEL koolhydraten uit granen/zetmeel at. Denk eens terug, wat schep jij op als je pasta eet ? Heel veel pasta en een beetje saus? Of een beetje pasta met heel veel zelfgemaakte saus waar je lekker veel groenten in hebt verwerkt? Groot nadeel: dit je hele leven volhouden is best wel lastig en voor je het weet ben je weer terug bij start.

Kan het ook anders?

JAZEKER, daarom is de **Mediterrane leefstijl** zo fijn. Je eet meer groenten, altijd goed maar je krijgt ook je koolhydraten binnen. Want eerlijk is eerlijk, wie heeft er nu af en toe geen trek in een lekkere pasta, pizza of gebakken aardappels. Okee, ja, er zijn alternatieven te bedenken, ook lekker maar er gaat wat mij betreft toch echt niets boven een goede (volkoren)meel pizzabodem met topping.

Juist de combinatie van veel groenten en minder koolhydraten val je ZEKER af. Ja het gaat langzamer dan wanneer je totaal geen koolhydraten eet, maar je krijgt geen last van craving of welke andere vorm van snaaigedrag omdat je lichaam schreeuwt dat hij/zij iets mist.

Graag daag ik je uit om intensiever te gaan kijken naar je eten. Voordat je begint te eten, kijk eerst wat je hebt opgeschept, heb je echt zoveel pasta of aardappels nodig, is je bord wel voor 50% gevuld met groenten? Als je begrijpt wat je eet en luistert naar je lichaam en geest dan val je vanzelf af. Hiervoor hoef je geen rare bokkesprongen te maken.