

Koolhydraten

1 . Wat zijn koolhydraten?

Koolhydraten zijn brandstoffen, ze geven ons lichaam energie zodat we activiteiten kunnen uitvoeren. Er bestaan verschillende soorten koolhydraten. Zo zijn er meervoudige of complexe koolhydraten en anderzijds enkelvoudige koolhydraten of ook wel suikers genoemd.

2. Complexe koolhydraten

Zetmeel

(brood, granen, rijst,...)

Zetmeel wordt eerst omgezet in glucose voor het als brandstof voor het lichaam kan dienen. Best kies je zetmeelbronnen die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Deze bevatten veel meer vezels, vitamines en mineralen dan bewerkt zetmeel.

Een voorbeeld:

Volkorenbrood wordt gemaakt van onbewerkte granen. Wit brood is wel bewerkt waardoor een deel van de vezels, mineralen en vitamine verloren zijn gegaan. Door de vezels in volkorenbrood ga je langer verzadigd zijn. De vezels zorgen ervoor dat de koolhydraten minder snel worden omgezet tot glucose, waardoor je minder snel last krijgt van suikerpieken.

Vezels

Voedingsvezels worden niet verteerd in de dunne darm maar in de dikke darm. Ze hebben een gunstig effect op onze gezondheid. Zo bevorderen ze ons stoelgangpatroon, verlagen ze het cholesterolgehalte in ons bloed, zorgen ze voor een stabielere bloedsuikerspiegel en een langer verzadigingsgevoel.




Wit brood		Volkorenbrood	
			
Energie	252Kcal	Energie	230Kcal
Vet	1.1g	Vet	1.3g
Waarvan verzadigd	0.3g	Waarvan verzadigd	0.6g
Koolhydraten	51g	Koolhydraten	42g
Waarvan suikers	1.7g	Waarvan suikers	0.9g
Voedingsvezels	1.6g	Voedingsvezels	6.7g
Eiwitten	8.8g	Eiwitten	9.2g
Zout	0.9g	Zout	0.9g

Bij een brood kies je best voor een volkoren variant met meer dan 4gram vezels per 100gram en meer dan 275Kcal per 100g.

3. Suikers

Suikers zijn enkelvoudige koolhydraten die nauwelijks nog afgebroken moeten worden waardoor ze snel energie geven. Ze geven kort energie, waardoor we even een energieboost krijgen, maar die is heel snel uitgewerkt. Ze kunnen nuttig zijn om in te nemen bij o.a. duursporten om snel extra energie binnen te krijgen. In andere omstandigheden zijn ze vaak nadelig voor onze gezondheid. Te veel van deze suikers zorgen voor een onstabiele bloedsuikerspiegel, vermoeidheid, hongergevoel, tandbederf...

Vooraf de vrije suikers die aan een voedingsmiddel worden toevoegt, of van nature aanwezig zijn in honing, siropen, fruitsappen en fruitconcentraat zijn te vermijden.

 <p>Sinaasappel 1 stuk (140g)</p> 		 <p>Fruitsap 1 glas (250 ml)</p> 	
Energie	67.2Kcal	Energie	110Kcal
Vet	1.4g	Vet	0.25g
Waarvan verzadigd	0.28g	Waarvan verzadigd	0g
Koolhydraten	11.06g	Koolhydraten	25g
Waarvan suikers	10.78g	Waarvan suikers	22.5g
Voedingsvezels	2.8g	Voedingsvezels	0.25g
Eiwitten	1.12g	Eiwitten	1.5g
Zout	0g	Zout	0g

We verkiezen een stuk fruit boven een glas fruitsap. Doordat er meer vezels in de sinaasappel aanwezig zijn gaat de bloedsuikerspiegel minder snel stijgen, waardoor we langer verzadigd blijven. Bij fruitsap zijn de vezels nog nauwelijks aanwezig waardoor er snel suiker wordt vrijgegeven in ons bloed. Dit veroorzaakt een suikerpiek.