



Oei, die lastige koolhydraten!

Koolhydraten is een verzamelnaam voor de verschillende soorten suikers en zetmeel die in ons voedsel aanwezig zijn. Zij zijn de belangrijkste energiebron voor het lichaam. We hebben ze nodig voor het goed functioneren van de hersenen. Daarnaast zijn koolhydraten nodig voor de rode bloedcellen en sommige soorten stimuleren de darmwerking.

Vet

Als je veel koolhydraten eet en meer [calorieën](#) binnenkrijgt dan je verbruikt, haalt het lichaam de energie uit de koolhydraten en slaat het lichaam het vet uit de voeding op. Een deel van de fructose/glucose wordt niet opgeslagen of verbrand, maar omgezet in vet. Bij gezonde mensen is dit 1 tot 3 procent. Als je teveel eet, wordt dit meer.

Glycemische index

Hoe snel glucose uit koolhydraten in het bloed wordt opgenomen hangt af van de opbouw van de koolhydraten. Een manier om die snelheid te meten is met de glycemische index (GI): hoe langzamer de glucose wordt opgenomen, des te lager het GI. De betekenis van de GI staat nog ter discussie, maar over het algemeen lijkt voeding met een lage GI erg op een gezond eetpatroon (veel groente, fruit, peulvruchten, volkorenproducten).

Gezond?

Of koolhydraten nu gezond zijn of niet staat ter discussie. Koolhydraten mijden is in ieder geval niet gezond: het lichaam moet dan spierweefsel aanspreken om aan voldoende [glucose](#) te komen. Een normale koolhydraatname lijkt geen ziekten te veroorzaken. Van onverteerbare koolhydraten (vezels) lijkt het er zelfs op dat ze beschermen tegen darmkanker. Diezelfde [vezels](#) lijken ook het risico op diabetes te verkleinen.

Daar tegenover staat wel dat een koolhydraatrijke voeding het risico op [hart- en vaatziekten](#) kan vergroten. Het kan een negatieve invloed hebben op het triglyceridengehalte (vet) en het goede [HDL-cholesterol](#) in het bloed. Het risico op hart- en vaatziekten hangt echter nog veel sterker samen met de hoeveelheid verzadigd vet die je binnen krijgt.

Overgewicht

Zowel de Nederlandse Gezondheidsraad als de Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) stellen dat er geen bewijs is voor een verband tussen koolhydraten en [overgewicht](#). Natuurlijk is het wel belangrijk dat je er op let hoeveel calorieën je binnenkrijgt. Je moet niet meer eten dan je verbruikt. Een gram koolhydraten levert 4 kilocalorieën. Dat is minder dan vet (9) en evenveel als eiwitten.

Producten met toegevoegde suikers, ook frisdranken, bevatten vaak veel calorieën en weinig vitamines en mineralen. Voor deze producten bestaan wel aanwijzingen dat ze de kans op overgewicht vergroten. Om overgewicht te vermijden kun je dus het beste zo min mogelijk producten met toegevoegde suiker consumeren. Kies dus voor voeding met veel voedingsvezels en voedingsstoffen.

Voedingsadvies

- haal dagelijks 40 tot 70 procent van je calorieën uit koolhydraten
- heb maximaal zeven eetmomenten per dag
- probeer zo min mogelijk producten met toegevoegde suikers te eten

Koolhydraatarm dieet

Hoewel vetten en eiwitten ook energie leveren zijn koolhydraatarme diëten niet aan te raden. Zo'n dieet bevat vaak niet voldoende vitamines, mineralen en vezels. Daarnaast moet het lichaam ook spieren (spiereiwitten) afbreken om aan voldoende glucose te komen.

Mensen met diabetes, zowel type 1-als 2, hebben er belang bij de inname van koolhydraat rijke voeding te verdelen over de dag. Zij hoeven geen speciaal dieet te volgen, maar gezonde, gewone en gevarieerde voeding geven de meeste kans op een evenwichtige verdeling. Let op het gebruik van **weinig** verzadigd vet. Met een vermindering van koolhydraatrijke voeding zou het spuiten van insuline wellicht kunnen veranderen.