

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: Low Carb

© Bauer Media Pty Limited 2016

Uitgever: Jo Runciman

Manager: David Scotto

Redacteur: Pamela Clark

Ontwerp: Hannah Blackmore

Fotografie: James Moffatt

Stylist: Olivia Blackmore

Oorspronkelijk uitgegeven in 2016 door Bauer Media Books,
een onderdeel van Bauer Media Pty Ltd.

© 2022 De Lantaarn b.v., Ede

Vertaling: Ingrid Hadders/Vitataal

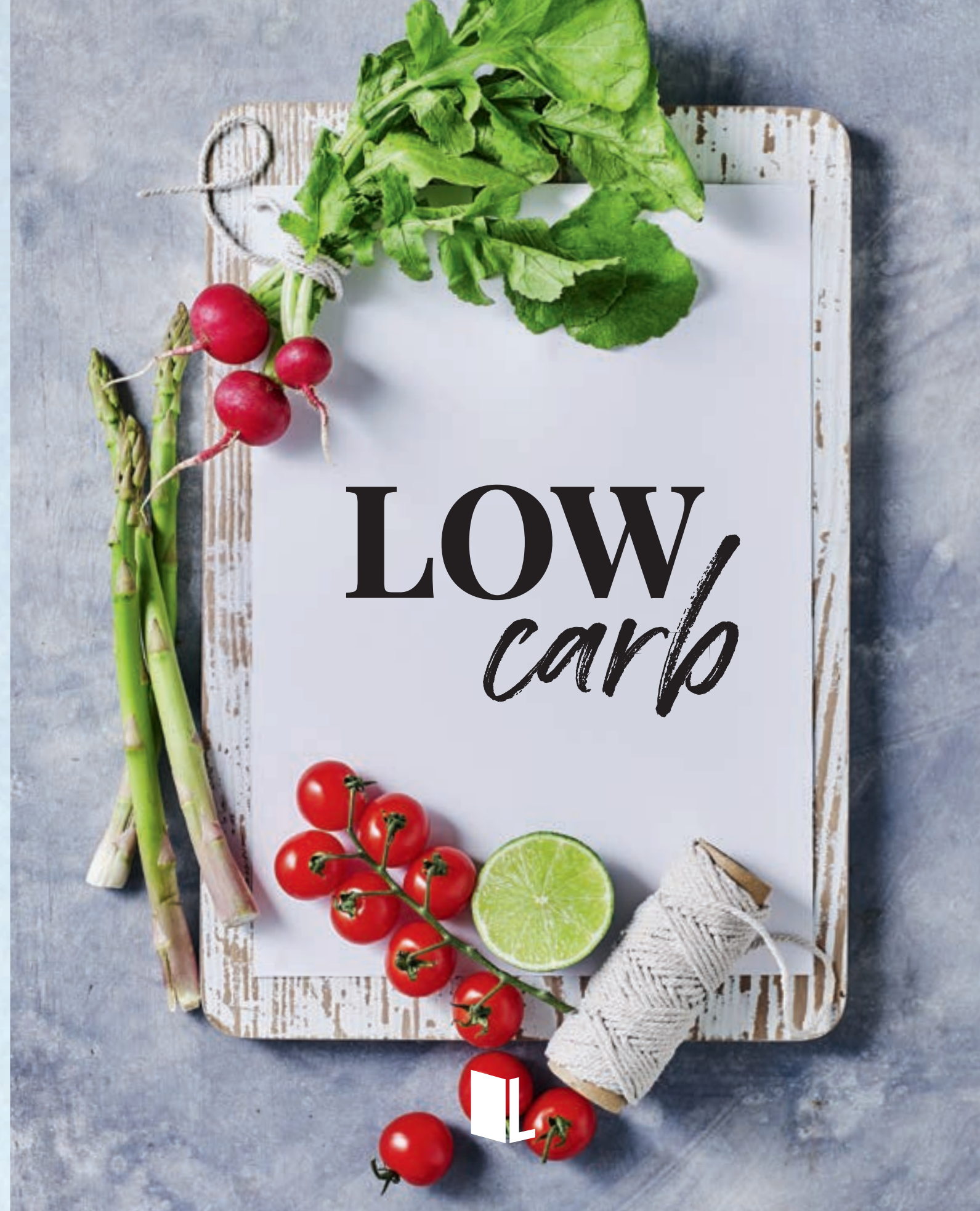
Redactie en productie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-703-1

NUR 440

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.





INHOUD

LOW CARB LIFESTYLE 6

Lunch 12

DINER 54

SNACKS 138

REGISTER 176

LOW *carb* LIFESTYLE

Als jij moeite hebt om op gewicht te blijven, troost je dan met deze gedachte: je bent beslist niet de enige. In de gehele westerse wereld zijn tegenwoordig meer mensen met overgewicht dan met een gezond gewicht.

Dit is een relatief nieuw fenomeen en iets van de laatste vijftig jaar. Een paar generaties terug kwam overgewicht veel minder vaak voor en de overgrote meerderheid van de mensen hoefde helemaal niet na te denken over wat voor dieet ze moesten of wilden volgen. De mensen aten wat er verkrijgbaar was, en op de manier die ze kenden en waarmee ze groot waren geworden. Als we het voedsel en de levensstijl van onze grootouders en hun ouders vergelijken met die van ons, kunnen we misschien ontdekken waar het is misgegaan. Waarom is het voor ons toch zo lastig om

die slanke taille te behouden?

Een van de grootste veranderingen is de manier waarop we eten kopen en bereiden. De generaties voor ons moesten rauwe ingrediënten kopen, die thuis werden gesneden en, in de eerste plaats door de vrouwen, werden verwerkt tot een maaltijd. Toen de voedselindustrie groeide en er technologie werd ontwikkeld die zorgde voor een overvloed aan kant-en-klaarmaaltijden en voorgesneden en voorverpakte producten, zorgde dat voor een enorme verandering in de manier waarop we aten. Het gaf

vrouwen natuurlijk meer vrijheid, maar de voedingswaarde van het eten veranderde ook.

We eten nu regelmatig buiten de deur en bestellen veel vaker eten. We kunnen in de supermarkt kant-en-klaarmaaltijden kopen waaraan we nog maar heel weinig hoeven te doen of die we alleen maar hoeven op te warmen.

Voedsel is 24 uur per dag beschikbaar en we hebben nooit lang honger. Automaten lokken ons met frisdranken, energydrinks, snoep en chips. Lolly's en repen in felgekleurde verpakkingen trekken onze aandacht en stellen bij de kassa onze zelfbeheersing op de proef – zelfs bij het tankstation.

We eten nu regelmatig buiten de deur en bestellen veel vaker eten. We kunnen in de supermarkt kant-en-klaarmaaltijden kopen waaraan we nog maar heel weinig hoeven te doen of die we alleen maar hoeven op te warmen

Kort gezegd is het hierdoor erg gemakkelijk geworden om te veel te eten. Dergelijke producten bevatten veel calorieën, waardoor ze veel energie leveren, maar er zitten ook veel

geraffineerde koolhydraten – *carbs* – in en juist weinig voedingsstoffen. Dat betekent dat je er meer van moet eten om aan je voedingsbehoeften te voldoen. Dat doen veel mensen niet en dus eten zij te veel, maar zijn ze toch ondervoed.

VETARM VERSUS KOOLHYDRAATARM

Al decennialang wordt er gediscussieerd over het beste dieet voor gewichtsbeheersing. In de jaren zestig waren de onderzoekers verdeeld in twee kampen: de voorstanders van een vetarm dieet en de voorstanders van een koolhydraatarm dieet. De vetarme

aanpak won het en domineerde de dieetadviezen tientallen jaren. De theorie was simpel: vet heeft per gram meer dan twee keer zoveel kilojoules als koolhydraten (*carbs*) of eiwitten



(proteïnen) – 37 kJ vergeleken met 17 kJ koolhydraten en 16 kJ eiwitten.

Vet heeft een hoge energiedichtheid en daarom kun je voor dezelfde kilojoules (calorieën) een veel grotere hoeveelheid koolhydraat- of eiwitrijk voedsel eten. We weten ook dat als je vetten binnenkrijgt, het gemakkelijk als vet in je lichaam kan worden opgeslagen als je het niet verbruikt. Daarentegen is het energetisch ongunstig voor je lichaam om koolhydraten om te zetten in lichaamsvet omdat dat energie kost en het niet weer omgezet kan worden in glucose – een kostbare brandstof voor de hersenen en veel andere cellen.

De voedingsindustrie reageerde op de vraag naar vetarm en vetvrij voedsel... Het resultaat was een dramatische toename van de hoeveelheid geraffineerde koolhydraten. Dit was geen natuurlijk vetarm dieet... het was een modern, sterk bewerkt vetarm dieet. En het werkte niet. De mensen werden alleen maar dikker.

DUS WAAR GING HET MIS?

De voedingsindustrie reageerde op de vraag naar vetarm en vetvrij voedsel. Ze ging het massaal produceren. In een willekeurige supermarkt kon je

je karretje volgooien met kaas, melk en yoghurt met een laag vetgehalte, worstjes met weinig vet, vetarme pastetjes, koekjes, cakejes... en aangezien lolly's vetvrij zijn, werden die welhaast als een gezonde traktatie beschouwd!

Het resultaat was een dramatische toename van de hoeveelheid geraffineerde koolhydraten. Dit was geen natuurlijk vetarm dieet zoals bijvoorbeeld de Japanners dat van oudsher volgden. Dit was een modern, sterk bewerkt vetarm dieet. En het werkte niet. De mensen bleven dikker worden.

Koolhydraatarme diëten zijn er altijd

geweest, maar tegenwoordig is er weer veel belangstelling voor. Er zijn volop aanwijzingen dat ze goed voor je kunnen zijn. Diverse studies hebben koolhydraatarme diëten vergeleken met vetarme diëten en



hebben geconcludeerd dat ze, zeker op de korte termijn, tot meer gewichts- en vetverlies leiden. Er zijn vooralsnog minder studies naar de effecten op de lange termijn, maar onderzoeken waarbij deelnemers langere tijd worden gevolgd, hebben aangetoond dat het feit dat een dieet goed vol te houden is de grootste succesfactor is. Met andere woorden, als het dieet je bevalt en je kunt het relatief gemakkelijk volhouden, boek je de beste resultaten.

Het aantal koolhydraten in je dieet verlagen heeft nog een groot voordeel. Het zorgt ervoor dat je producten die weinig voedingsstoffen bevatten, zoals chips, lolly's, gebak, koekjes en frisdrank, laat staan.

VOORDELEN VAN MINDER KOOLHYDRATEN

Het idee van een koolhydraatarml dieet is dat als je minder koolhydraten eet, je lichaam gedwongen wordt meer vet te verbranden. Bovendien vertraagt dat vet de spijsvertering: voedsel blijft langer in je maag en het duurt langer voor het is afgebroken en opgenomen. Dit kan je hongergevoel verminderen – iets wat zeker een probleem kan zijn bij een vetarm dieet. Daarnaast zijn eiwitten erg

verzadigend, dus kunnen eiwitten bij elke maaltijd je helpen minder te eten.

Het aantal koolhydraten in je dieet verlagen heeft nog een groot voordeel. Het zorgt ervoor dat je de eerder genoemde producten die weinig voedingsstoffen bevatten, zoals chips, lolly's, gebak, koekjes en frisdrank, laat staan. Je hoeft die sterk bewerkte, suikerhoudende ontbijtgranen en al die snacks niet meer. Als je het op de juiste manier aanpakt, heb je genoeg aan

gezonder en voedzamer voedsel, terwijl het je helpt om je bloedsuikerspiegel onder controle te houden en de hoeveelheid insuline die je lichaam moet aanmaken te verminderen.

GEZONDE KEUZES

Maar let op: laten we leren van de fouten in het vetarme tijdperk en het met het koolhydraatarml dieet anders aanpakken. Een sterk bewerkte



snackreep met weinig koolhydraten is geen gezonde keuze. Een koolhydraatarme taart bevat nog altijd veel calorieën. Denk dus niet dat het etiket ‘koolhydraatarm’ of ‘low carb’ een vrijbrief is om te eten. De basis moet gezond, weinig bewerkt voedsel zijn, waaronder veel plantaardige producten. Kies voor gezonde vetten, onder andere extra vergine olijfolie, avocado’s, noten en zaden, en zorg ervoor dat je veel verschillende soorten verse groente en fruit eet (de tabellen geven je informatie over het koolhydraatgehalte). Geniet van een verscheidenheid aan natuurlijk eiwitrijk voedsel in plaats van bewerkte proteïnerepen en -shakes. Zo kan een koolhydraatarm dieet gezond en voedzaam zijn en een beter gewicht opleveren.



dr. Joanna McMillan
Bevoegd diëtist & voedingsdeskundige
www.drjoanna.com.au | www.getlean.com.au

TIPS VOOR EEN
LOWCARB-LIFESTYLE

- Kook zo veel mogelijk met rauwe ingrediënten.
- Gebruik zo weinig mogelijk voorverpakte, bewerkte producten.
- Kies gezonde vetten als extra vergine olijfolie, avocado’s, noten en zaden.
- Eet zo veel mogelijk verschillende soorten groente en fruit.
- Kies producten die van nature eiwitrijk zijn en niet voor bewerkte proteïnerepen en -shakes.
- Als je in elke maaltijd voldoende eiwitten opneemt, ben je langer verzadigd en heb je minder behoefte aan tussendoortjes.
- Junkfood bevat veel koolhydraten en heeft weinig voedingswaarde.
- Bekijk je tussendoortjes eens kritisch: zorg dat je fruit of kerstomaatjes in huis of bij je hebt.
- Maak de lowcarb-recepten die jou aanspreken. Als je iets lekker vindt, is de kans een stuk groter dat je het dieet volhoudt.

HOEVEEL KOOLHYDRATEN IN
GROENTE & FRUIT?

IN VERSE GROENTE

ERG WEINIG
(<5 g/100 g onbewerkt gewicht)

Grammen koolhydraten per 100 g

onbewerkt gewicht

Aspergebroomcoli	0,4
Asperges (groene)	1,4
Aubergine	2,4
Bamboescheuten (blik)	1,6
Bindsla	0,7
Bleekselderij	2,3
Bloemkool	1,9
Boerenkool	2,3
Broccoli	0,4
Courgette	1,6
Daikon	2,9
IJsbergsla	0,4
Komkommer	2,1
Kool	3,4
Koolrabi	4,2
Lente-ui	4,6
Okra	2,4
Paddenstoelen	1,4
Paksoi	0,9
Paprika	3,5
Peultjes	4,5
Prei	3,3
Radijs	1,9
Roodlof	0,7
Rucola	2,2
Sperziebonen	2,4
Spinazie	0,7
Spruitjes	2,1
Sugarsnaps	2,7
Taugé	1,4
Tomaat	2,4
Tuinbonen	2,2
Venkel	3,3
Waterkers	1,3

WEINIG

(5-10 g/100 g onbewerkt gewicht)

Doperwten	9,7
Knolselderij	5,0
Pompoen	8,1
Rode biet	8,4
Ui	5,1
Wortel	5,0

GEMIDDELD

(10-15 g/100 g onbewerkt gewicht)

Aardappel	12,3
Knoflook	10,2
Mais, verse kolven	12,5

VEEL

(≥15 g/100 g onbewerkt gewicht)

Zoete aardappel (oranje & paarse variëteiten)	19,3
---	------

KOOLHYDRATEN IN VERS
FRUIT

ERG WEINIG

(<5 g/100 g onbewerkt gewicht)

Grammen koolhydraten per 100 g

onbewerkt gewicht

Aardbei	2,7
Avocado	0,5
Citroen	1,8
Grapefruit	4,8
Limoen	1,2
Rabarber (vaak wordt tijdens het koken veel suiker toegevoegd)	1,8

WEINIG

(5-10 g/100 g onbewerkt gewicht)

Abrikoos	7,7
Ananas	8,0
Bramen	7,5

Kanteloep	5,7
Framboos	7,4
Kiwi, geschild	9,8
Nectarine	7,7
Papaja & pawpaw	6,9
Passievrucht	5,7
Perzik	6,4
Pruim	7,1
Sinaasappel	8,1
Vijgen	8,1
Watermeloen	5,0

GEMIDDELD

(10-15 g/100 g onbewerkt gewicht)

Appel	10,8
Bosbessen	11,3
Granaatappel	13,5
Kersen	11,9
Mango	11,6
Nashipeer	11,1
Peer	12

VEEL

(≥15 g/100 g onbewerkt gewicht)

Banaan	19,9
Blauwe druiven	15,7
Custardappel	15,8
Kaki	16,1
Lychee	16,2
Witte druiven	15,0

KOOLHYDRATEN IN
PEULVRUCHTEN

UIT BLIK & UITGELEKT

Grammen koolhydraten per 100 g gekookt

Borlottibonen	18
Cannellini bonen	12
Erwten	6
Kikkererwten	14
Linzen	7
Rode kidneybonen	14
Sojabonen	3