



Door:
An-Akh Zaldoc
Complementair BATC
therapeut | Zinnith

Steeds vaker krijg ik de vraag van cliënten in mijn praktijk: "Wat zijn nou koolhydraten? Maar waar zitten ze dan in, en zijn ze allemaal slecht?" Wat zijn koolhydraten überhaupt? Om elke dag weer energie te kunnen leveren, heeft ons lichaam brandstof nodig. We kunnen deze brandstof op verschillende manieren met onze voeding binnen krijgen. Een belangrijke brandstofleverancier zijn de koolhydraten. Uit deze koolhydraten wordt in ons lichaam glucose gevormd. Glucose dient als brandstof om bijvoorbeeld te kunnen lopen, praten en danken en voor mij deze column te schrijven. Neem bijvoorbeeld spaghetti. Deze is rijk aan koolhydraten en dus een goede bron voor energie. Of fructose, dit zijn de natuurlijke suikers uit fruit. En zelfs wortels bevatten suikers. Ze zijn immers ook zoet. En je hebt natuurlijk de geraffineerde witte suiker, die we veel binnen krijgen omdat deze het meest gebruikt wordt. Ik zeg bij regelmaat, we hebben een vreemde term verzonnen. Voedingsmiddelenindustrie! Dit terwijl voeding, in mijn ogen, zoveel mogelijk uit de natuur zou moeten komen.

Natuurlijke zoetstoffen zijn in de regel altijd beter dan zoetstoffen, die bewerkt zijn. Dat vind ik trouwens van al ons voedsel. De pure vorm is natuurlijk en kan ons lichaam beter verwerken dan de bewerkte vorm.

Haal zoveel mogelijk eten dicht bij de

Gezonde Teut van een Therapeut

Koolhydraten

bron; daar waar het gewonnen, verbouwd, gekweekt en gehouden wordt. Het nadeel van bewerkt voedsel is dat het niet alleen verhit, bevroren etc. wordt. Maar nog een groter nadeel is wat er allemaal aan toegevoegd wordt. Deels om het langer goed te houden, maar ook omdat we het dan 'lekkerder' zouden gaan vinden. Zo wordt er aan heel veel potgroentes suiker toegevoegd. Dit gebeurt o.a. bij doperwt en wortels. Is dat nodig? Neen echt niet, maar we zouden het dus lekkerder vinden. Is het gezond? Neen echt niet, want we krijgen al veel te veel suikers binnen.

Is suiker dan altijd ongezond? Neen, van nature niet maar wel als je er zoveel van binnen krijgt zoals de moderne westerse mens. We hebben die suikers nodig om ons ding te doen, maar de waarheid is dat we te weinig doen om de grote hoeveelheid suikers/koolhydraten te verbranden en wat gebeurt er dan? We worden te dik, krijgen een gestoorde suikerhuishouding in het lichaam en lopen het risico diabetes of suikerpatiënt te worden. Nog niet zo lang geleden werd je pas suikerpatiënt als je opa of oma was. Tegenwoordig worden er al kinderen geboren met ouderdomsdiabetes. Iets wat eigenlijk helemaal niet zou kunnen en mogen. Meer nog dan vetten zijn suikers, en dan vooral de grote hoeveelheid snelle koolhydraten, de oorzaak van overgewicht. Wat zijn dan snelle koolhydraten? Dit zijn veelal de bewerkte voedingsmiddelen

waarvan de energie snel vrijkomt. Zo snel dat we deze meestal niet meteen kunnen gebruiken. En wat we niet gebruiken...zet dus aan.

Als stelregel kun je hanteren, hoe witter hoe minder goed. Maar ook daar worden we regelmatig voor de gek gehouden. Witbrood zonder vezels dat donker wordt gemaakt en eruit ziet als (donker)bruin brood. Het is dus echt zaak goed te kijken wat we eten en hoeveel. En daarnaast natuurlijk voldoende bewegen. De verleiding is groot, zeker nu het kouder aan het worden is, lekker met een schaal koekjes voor de TV te gaan zitten. Warm en knus in ons huis. Dat is prima mits daar een goede dosis beweging tegenover staat. Ons lichaam heeft elke dag nou eenmaal een flink stuk beweging nodig. Dit zorgt er voor dat we o.a. die suikers verbranden maar ons lichaam maakt dan ook hormonen aan die ons blijer maken. En we komen nu in de koudere tijd. Als we dan suikerbronnen aanboren, laat dit dan de goede zijn. Zo zijn bijvoorbeeld abrikozen, appelstroop en vijgen naast ijzer en andere essentiële stoffen een goede bron van energie, die we juist in de winter extra goed kunnen gebruiken.

De tip van de maand: Beweeg voldoende, elke dag weer, eet afwisselend, gezond, zo dicht mogelijk bij de bron, de natuur en eet met plezier.