

## Wat zijn Koolhydraten en welke heb ik nodig?

Wat zijn koolhydraten en welke heeft je lichaam nodig? Koolhydraten zijn namelijk suikers, maar suikers zijn altijd slecht toch? Niets is minder waar, er bestaan zeker en vast ook goede koolhydraten die ons lichaam nodig heeft om te kunnen functioneren. Aan de andere kant zijn er natuurlijk ook slechte koolhydraten die je beter achterwege laat.

### Wat zijn koolhydraten?

Een koolhydraat wordt ook wel suiker genoemd maar in feite zijn koolhydraten behalve suikers ook zetmeel. Het lichaam zet de suikers die je inneemt om in glucose die als brandstof dient voor het lichaam. Deze suikers kunnen voortkomen uit lactose (melksuiker), fructose (vruchtensuiker) en sacharose (pure suiker). De glucose die ons lichaam uit deze suikers haalt helpt ons bij al onze dagelijkse functies zoals praten, bewegen en redeneren. De glucose nestelt zich in ons bloed en wordt bloedsuiker genoemd. De hoeveelheid glucose die opgenomen wordt door het bloed wordt voor ieder voedingsmiddel aangegeven door de GI of Glykemische Index?

### Hoeveel koolhydraten heeft een mens nodig?

Aangezien het de brandstof is van het menselijk lichaam hebben we dagelijks heel wat koolhydraten nodig. Wat dus betekent dat we iedere dag heel wat suikers in moeten nemen. Aangenomen wordt dat men per dag zo'n 50-55% van de totale kcal inname koolhydraten moeten zijn. Gemiddeld hebben we per dag 2200 kcal nodig dat betekent 1100 kcal koolhydraten. 4 kcal koolhydraat is 1 gram. Dit betekent dus dat we per dag 275 t/m 302 gram koolhydraten per dag nodig hebben. Daarmee wordt dan wel bedoeld 275 t/m 302 gram goede koolhydraten waarvan maximaal 10% (27 t/m 30 gram) slechte koolhydraten.

### Wat zijn goede koolhydraten?

Goede koolhydraten zijn een essentieel onderdeel van de dagelijkse voeding. Hoe meer goede koolhydraten hoe gunstiger het cholesterolgehalte en men zal zelfs gewicht verliezen wanneer men plots meer goede koolhydraten eet. Goede koolhydraten zitten vol vezels en zijn dus erg belangrijk voor ons lichaam. Deze kunnen gevonden worden in onder andere:

#### Goed koolhydraten

- *Broccoli*
- *Aubergine*
- *Kommer*
- *Tomaat*
- *Fruit*
- *Volkoren producten*
- *Paddenstoelen*
- *Pinda's en andere noten*
- *Paprika*
- *Spinazie*
- *Linzen en erwten*

### Wat zijn slechte koolhydraten?

In tegenstelling tot de suikers in goede koolhydraten hebben we die van slechte koolhydraten niet nodig. In goede koolhydraten zitten vezels die in slechte koolhydraten niet zitten, deze zijn belangrijk omdat ze zorgen voor een goede spijsvertering. Slechte koolhydraten zijn onder andere:

#### Slechte koolhydraten

- *Suiker*
- *Gekookte wortelen*
- *Aardappelen*
- *Witte rijst*
- *Kaas*
- *Banaan*
- *Honing*
- *Maïs*
- *Frieten*
- *Wit Brood*
- *Cornflakes*
- *Frisdrank*