

# Samenstelling gezonde voeding

## Gezonde voeding bestaat uit:

1. 40-50% complexe koolhydraten;
2. 25-30% eiwitten;
3. 25-30% onverzadigde vetten.

## Wat doen koolhydraten?

Alle koolhydraten (zowel de complexe als de enkelvoudige koolhydraten zoals suikers) worden door de spijsvertering afgebroken en komen als glucose in het bloed. Ze dienen als brandstof voor spieren en hersens. Maar als de glycogeenvoorraad (langdurige energieopslag) op peil is, slaat het lichaam suikers voor een deel om in vetten en cholesterol.

Met als gevolg: je wordt dik en je voelt je minder fit.

Complexe koolhydraten haal je voornamelijk uit:

- \*(volkoren)brood, (volkoren)pasta, havermout, zilvervliesrijst, roggebrood, brinta en muesli;
- \* groente en fruit (minimaal 2, maximaal 3 stuks fruit en minimaal 200 gram groente).

N.B.: Voorgesneden of diepvriesgroenten bevatten minder voedingsstoffen.

## Wat doen eiwitten?

Eiwitten (proteïnen) zijn een belangrijke voedingsstof. Ze bestaan uit aminozuren, die oude cellen herstellen en nieuwe cellen maken. Ook zijn ze nodig voor de aanmaak van afweerstoffen en hormonen. Eiwitten (zeker magere eiwitten) kunnen helpen bij controle van het gewicht. Ze geven sneller dan koolhydraten een verzadigd gevoel.

Magere eiwitten (proteïne) zitten in magere kwark, magere yoghurt, sojamelk, eieren, rauwe noten (ongebrand en ongezouten), tofu, rauwe/gegrilde of gestoomde vis, peulvruchten en mager wit vlees als kip en kalkoen.

## Eiwitten combineren met complexe koolhydraten!

Eiwitten, gecombineerd met complexe koolhydraten (ook wel 'langzame' of 'goede' koolhydraten genoemd) zorgen voor een dempend effect op de pieken in de bloedsuikerspiegel. Uit onderzoek blijkt dat de vetverbranding hierdoor efficiënter wordt. Zo kan dit nog beter helpen bij gewichtscontrole.

### **Wat doen verzadigde vetten, onverzadigde vetten en transvetten?**

Het lichaam heeft onverzadigde vetten (oftewel onverzadigde vetzuren zoals Omega 3) nodig voor de opname van vitamines, elasticiteit van de huid en bescherming van de organen.

De tegenhangers van deze vetten zijn de verzadigde vetten (of verzadigde vetzuren) en de transvetten, te vinden in vlees, melkproducten, kant-en-klaarmaaltijden, snacks, koek, 45+ kaas, varkensvlees, en sauzen. Het lichaam heeft niets aan deze vetten en breekt ze nauwelijks af.

De slechtste vetvariant is transvet (industriële gehard vet) dat voorkomt in margarine, frituurvet, gebak en koek om de houdbaarheid te verhogen. Transvet staat op de verpakking vermeld als 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet'.

Onverzadigde vetten zitten in olijfolie, noten, (vette) vis zoals tonijn, makreel en zalm.