

Vraag & Antwoord



Door
**Caroelien
Schuurman,**
diëtiste

Vraag: Ik lees de laatste tijd vaak dat koolhydraten niet goed voor je zijn als je af wilt vallen. Klopt dat? En is het dan niet ongezond om lange tijd geen koolhydraten te eten?

Antwoord: Onze voeding bestaat uit koolhydraten, eiwitten en vetten. Het idee achter een koolhydraat-arm dieet is dat vetten en eiwitten zorgen voor meer verzadiging, waardoor de eetlust afneemt. En dat het verbranden van eiwitten meer energie kost.

Bij een koolhydraat-arm dieet worden producten met koolhydraten zoals suiker en zetmeel vermeden. Daardoor is het echter niet mogelijk om voldoende fruit te eten, omdat dat veel suikers bevat. Zetmeelrijke producten zoals brood, pasta, aardappelen, rijst, maïs en peulvruchten worden vaak helemaal afgeraden, terwijl deze producten belangrijke leveranciers zijn van voedingsvezels.

Hierdoor wordt het onmogelijk om genoeg vitamines, mineralen en vezels binnen te krijgen. Daarnaast bevat een voedingspatroon zonder koolhydraten vaak meer vet. Een dergelijk dieet is daarom niet gezond en bovendien maar korte tijd vol te houden.

Om structureel af te vallen is gedragsverandering op verschillende gebieden nodig: gezonder en minder eten en voldoende beweging. Deze veranderingen zijn gezonder en beter vol te houden, ook nadat u uw streefgewicht heeft bereikt.

Caroelien Schuurman is freelance voedingskundige en diëtiste. Sinds begin 2011 is ze lid van het panel van gezondheidsdeskundigen van het Wereld Kanker Onderzoek Fonds. Vanaf nu zal zij in de rubriek 'Vraag en Antwoord' afwisselend met diëtiste Willy Angenent vragen over voeding en gezondheid beantwoorden.