

Eet u nog suiker, pasta en brood? Dan heeft u de jongste voedingstrend gemist: het koolhydraatarme dieet. Volgens sterren als Gwyneth Paltrow maakt het dat je er goed uitziet en dat je je goed voelt. Maar is zo'n dieet wel gezond? En hoe pak je het praktisch aan?

tekst Stefanie Van den Broeck



Geef ons aardappelen,

Het veroorzaakte flink wat heisa in de internationale media: actrice Gwyneth Paltrow wil niet dat haar kinderen pasta, brood en rijst eten. Critici hadden het nét niet over kindermishandeling, maar het scheelde geen haar. Haar kookboek (*H*)eerlijk werd schertsend omschreven als een 'manifest van een soort griezelig gezonde meisjesclub waarvan de leden bietensap gebruiken om de probleemzonen op elkaars lichamen aan te duiden'.

Al is niet iedereen even negatief. In de vooraanstaande Britse krant *The Guardian* sprong voedingspecialist Joanna Blythman in de bres

voor Gwyneth. Zij vindt ook dat zetmeelrijke koolhydraten als brood, rijst en pasta niet nodig zijn voor een gezond dieet. 'Als er in het gezin Paltrow dagelijks proteïnen (vis/vlees/eieren/peulvruchten), onverzadigde vetten (boter/olijfolie), veel groenten en een beetje fruit op het menu staan, dan is dat gezond, rijk aan voedingsstoffen en zonder enig tekort. Als de kinderen van Paltrow zo eten, doet zij hen een plezier. En ja, kinderen hebben ietwat andere noden dan volwassenen: meer vet en eiwitten. Maar hun bord vullen met lege calorieën, in de vorm van witte pasta, brood en rijst, daar hebben ze niets aan.'

Alle koolhydraten schrappen zou hetzelfde zijn als enkel benzine in een dieselwagen gieten

DIËTISTE
TANJA CALLEWAERT



© vtm

Extra smaakmakers

Ook bij ons horen we steeds vaker dit soort geluiden. Huisarts Jan Van Duppen schreef op deredactie.be een blogartikel onder de titel 'Weg met de zoethouders!'. Hij hekelde daarin onze verslaving aan zout, suiker en vet. En hij legt ook uit hoe we daartegen kunnen vechten. 'Om te beginnen ga je in je hyper- of supermarkt op zoek naar die producten waaraan geen dextrose, maltose, sucrose, fructose en gemodificeerd zetmeel of maïsstroop werden toegevoegd. Zelfs in de afdeling vleeswaren blijkt alleen rauwe ham van sommige dure merken nog vrij



→ **SCHRAPPEN:**

bewerkte koolhydraten en geraffineerde suikers zoals

- brood
- rijst
- pasta
- kristalsuiker
- cola
- choco
- confituur
- ...

→ **BEHOUDEN:**

- natuurlijke granen zoals spelt en haver
- aardappelen
- melkproducten
- groenten
- ...

→ **OPPASSEN MET FRUIT:**

- eet het met schil
- doe het in yoghurt
- meteen na de maaltijd

maar geen brood

van die extra smaakmakers. Nauwelijks een potje saus, geen enkel klaargemaakt gerecht, weinig verwerkte zuivel is vrij van verleidelijke extraatjes. Zelfs op gedroogde dadels en vijgen, ananas of mango wordt glucosestroop gespoten voor een glanzend gehalte zoet. Reusachtige dozen ontbijtgranen staan krokant van de suikers.' Wat je dan wel nog kunt eten? Puur voedsel, zo blijkt uit Van Duppens betoog. Verse groenten, fruit, noten, eieren, vis en vlees. En hij geeft er nog een ontbijtip bij. 'Al je heerlijke brood- en gebakvarianten van exclusieve ambachtelijke bakkers vervang je door spelt, haver,

noten en gedroogd en vers fruit met wat yoghurt.'

Verslaafd aan suiker

Voor alle duidelijkheid: het gaat hier niet over pleidooien om alle koolhydraten te schrappen. Gelukkig maar, zegt diëtiste Tanja Callewaert, woordvoerder van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten. 'Dat zou hetzelfde zijn als enkel benzine in een dieselwagen gieten. Dan zou je alleen maar vlees en noten mogen eten, waardoor je heel veel belangrijke voedingsstoffen zou missen. Want melkproducten, fruit, groenten: dat zijn ook koolhydraten. Veel mensen beseffen dat niet. Dan

zeggen ze: ik eet geen koolhydraten meer. Terwijl hun ontbijt bestaat uit versgeperst fruitsap, een kom yoghurt met havermost en een kiwi.' (grijnst) Maar koolhydraat-arm eten – door geraffineerde suikers te schrappen bijvoorbeeld – daar kan Callewaert zich wel in vinden. 'Dat is geen slecht idee, zeker als je veel kilo's wil verliezen zonder veel te sporten. Dan heb je weinig nood aan snelle suikers die je bloedsuikerspiegel de hoogte in jagen en nadien in vet worden omgezet. Een halfuur later daalt je suikerspiegel weer en voel je je heel flauw, waardoor je opnieuw snakt naar snelle suikers. Dat is meteen een van de redenen waarom zoveel

mensen verslaafd zijn aan suiker. En wie er minder van eet, voelt zich ook minder moe en futloos.'

Simpel: de kristalsuiker, cola, choco en confituur schrappen we voortaan van het menu. Weg snelle suikers. Maar zo eenvoudig is het niet, benadrukt Callewaert. 'Ook fruit zit boordevol suiker. Eén stukje staat gelijk aan drie klontjes. En die natuurlijke suiker is niet per se gezonder dan kristalsuiker. Eigenlijk is het eenvoudig: elke gram suiker geeft je lichaam 4 calorieën. Welke suiker dat ook is. Al krijg je er bij een stuk fruit natuurlijk wel vitamines en vezels bij. Maar op zich is fructose ook een vrij snelle suiker. Al zijn er wel manieren om de boel te 'vertragen'. Door een appel met schil te eten, bijvoorbeeld. Of door fruit in yoghurt te doen, voor een gelijkaardig effect. Eén regel is belangrijk: eet geen fruit als tussendoortje, maar meteen na de maaltijd. Zo is er minder effect op je suikerspiegel en krijg je een halfuur later niet opnieuw honger.'

Volume in de maag

Minder koolhydraten eten, dat betekent dus ook: minder brood, rijst en pasta. En ook dat is zeker geen slecht idee, vindt Callewaert. 'Zulke bewerkte koolhydraten kun je gerust schrappen. Al moet je er wel rekening mee houden dat net die producten volume in de maag geven. Je moet al heel veel groenten eten om dat te compenseren. Natuurlijke granen – spelt, haver – behoud je beter wél. En ook aardappelen zou ik nooit van het menu schrappen. Mensen denken vaak dat dat dikmakers zijn, maar ze zijn heel voedzaam en bevatten drie keer minder calorieën dan brood.'