

<i>Denkfout 7</i>		Koolhydraten werken contraproductief	34	Koolhydraten: suiker en zetmeel	44	Zwangerschap	69
Koolhydraten heb je nodig	23	Groeihormoon	34	Dagmenu's	45	Vocht vasthouden	69
<i>Denkfout 8</i>		Winterstand en zomerstand	34	Vocht	45	Zwangerschapsdiabetes	70
Geen diabetes, dan ook geen hypo's	24	Lage insulinespiegel	35	Voorbeelden van dagmenu's	46	Goed gewicht tussen zwangerschappen door	
Hongergevoel na rijst of pasta	24	Heel logisch	35	(allemaal 1600 calorieën)		ook tijdens de zwangerschap koolhydraatarme	
<i>Denkfout 9</i>		Brandstof	36	Twee voorbeelden van dagmenu's die		voeding	70
Door vet eten gaat mijn cholesterol omhoog		Weerstand	37	een grote stap verder gaan	50	De overgang	71
Dit is slecht voor hartvaatziekten	25	Vet is transportmiddel van de smaak	37	Lager dan 50 gram koolhydraten	52	Somberheid	72
Twee eieren per dag	25	Hoeveel koolhydraten dan?	37	Noviteit: koolhydraatvrij ontbijt	52	Andropauze	72
HDL-cholesterol is goed	25	Stress en ouderdom	38	Stofwisseling hele ochtend in vetverbranding	52	PCOS? Let op goed gewicht	72
Hoofdstuk 2:		Andere tegenwerkende factoren	38	Wat eet je in een koolhydraatvrij ontbijt?	53	Hoofdstuk 7:	
Het wezenlijke verschil tussen		Doorbreek de vicieuze cirkel	38	Afwisselen met koolhydraathoudend		Recepten van Steven	73
ouderdomsdiabetes en overgewichtdiabetes	27	Streefgewicht	39	ontbijt mag	53	Salades	74
Diabetes, een steeds ernstiger probleem	27	Eén kilo per week	39	Koolhydraten in uren beperken	54	Soepen	84
Definitie diabetes	27	Hartig en zoet	39	Klachten in de startfase	54	Voorgerechten	94
Helemaal geen insulinetekort	27	Eén kilo per maand is op jaarbasis ook heel mooi	40	Producten en voedingsstoffen en wat je het		Vleesgerechten	104
Absoluut en relatief	28	Tegenstanders	40	beste kunt drinken	56	Visgerechten	114
Ouderdomsdiabetes en overgewichtdiabetes	29	Wennen aan echt weinig koolhydraten	40	Heb je brood eigenlijk nodig?	61	Gevogeltegerechten	124
Ouderdomsdiabetes	29	Geen dieet maar leefstijl	41	Hoofdstuk 5:		Vegetarische gerechten	134
Overgewichtdiabetes	29	Bakkeleien in de media	41	Bewegen om af te vallen kan goed en fout	65	Desserts	144
Relatief insulinetekort	29	Elk onderzoek roept nieuwe vragen op	41	Meer bewegen?	65	Hoofdstuk 8	
Spiercellen gaan onvoldoende open	30	Je omgeving kan je van de regen in de		Niet blijven zitten	65	Bakrecepten van Teunie	154
De dikke en de dunne	30	drup helpen	42	Koolhydraten voor het sporten?	65	Mini espresso cakejes	155
Insuline is een groeihormoon	31	Hartvaatziekten	42	Hardnekkige misverstanden	65	Cupcake zwarte peper	156
Te hard werkende alvleesklier	31	Nieren en eiwitten	42	Zie lichaamsvet als energiebron, niet het eten		Fluffy cappuccinocheesecake	
		Voorstanders	43	van extra koolhydraten	66	(bodem van ei met espresso)	157
		Valkuil bij andere koolhydraatarme		Truc: sporten na een koolhydraatvrij ontbijt	66	Cupcakes met framboos en witte chocolade	158
		afvalprogramma's	43	Hoofdstuk 6:		Limoen/citroenroom cheesecake	159
Hoofdstuk 3:		Hoofdstuk 4:		Levensfasen van de vrouw	69	Hoofdstuk 9	
Afvallen met koolhydraatarme voeding	33	Tips en trucs om af te vallen met		Hormoonsveranderingen	69	Koolhydratentabel	160
Koolhydraten maken je dik, net als veel insuline	33	minder koolhydraten	44	Menstruatie	69		
Insuline-ongevoeligheid	33	Van start	44				

Inleiding

Geen dieet!

Dit boek brengt goed nieuws: overgewicht is te bestrijden en te vermijden met gezonde voeding. En dan heb ik het niet over een dieet maar over een leefstijl. Een dagelijks voedingspatroon waarin je nadenkt over wat je eet zodat je gezond blijft en niet dik wordt of als je te dik bent je zult afvallen. Met of zonder beweging, wat jij wilt of wat jij kunt. Geen dieet dus maar een 'way of life'. En met gezonde voeding bedoel ik koolhydraatarm eten.

Koolhydraten zijn de boosdoeners

Koolhydraten zijn namelijk de boosdoeners die zorgen voor al dat vet rond je buikstreek. Koolhydraten oftewel suikers worden als glucose opgenomen in het bloed en vervolgens omgezet in vet, in lichaamsvet. Je lichaam maakt daarbij geen onderscheid tussen verschillende soorten suikers. Niet tussen natuurlijke of toegevoegde suikers. Het maakt dus niet uit of je fruit eet of zogenaamd verantwoorde tussendoortjes als Sultana's of Snelle Jelle. Het maakt geen verschil of je frisdrank neemt, vruchtensap, energiedrankjes of fruitsmoothies. Al die suikers worden in je lichaam omgezet in vet. Dat geldt ook voor de suikers in dagelijkse voedingsmiddelen als pasta, rijst, aardappelen en brood. In al deze producten zit geen vet, wat vaak benadrukt wordt door de producenten én door voedingsdeskundigen, artsen en diëtisten. Daarom adviseren

zij ook vaak eierkoeken of een plak ontbijtkoek als 'gezonder' tussendoortje. Terwijl dat koolhydraat bommen zijn. Je kunt als tussendoortje veel en veel beter een plak kaas of een handje pinda's nemen.

Voedingsvet is geen lichaamsvet

Want essentieel is hierbij het onderscheid tussen voedingsvet en lichaamsvet. Voedingsvet, het vet in roomboter of slagroom, is niet zo schadelijk als iedereen denkt.

Vet maakt je niet dik. Ja, als je heel veel extra calorieën inneemt uit vette voeding, maar dan wordt iedereen dik. Maar als je pindakaas of roomboter eet, slijben echt niet direct je aderen dicht. Je lichaam werkt niet als het afvoerputje in de gootsteen waar je vet doorspoelt en waar het vet in de afvoerleidingen vastkleeft. Hoe dat wel werkt, daar kom ik in dit boek uitgebreid op terug. Voor nu is het van belang om te bedenken dat voedingsvet niet hetzelfde is als lichaamsvet. Voedingsvet is niet slecht, lichaamsvet is wel slecht.

Let niet op vet, let op koolhydraten!

'Let op Vet!' lees je al jaren in publicaties van het Voedingscentrum. Mijn stelling is: Let niet op vet, let op koolhydraten! Voedingsvet wordt niet omgezet in lichaamsvet, maar koolhydraten wel. En daarin schuilt het gevaar, een onzichtbaar gevaar. Een gevaar ook dat niet erkend wordt door veel

voedingsdeskundigen, wat het gevaar alleen nog maar groter maakt.

Controversieel

Ik besef dat een koolhydraatarme voedingswijze controversieel is. Dat merkte ik al toen mijn vorige boek verscheen, in juni 2009: 'Andere gezonde voeding. Lage bloedglucosewaarden, hoge vetverbranding'. De eerste uitgever waar ik aanklopte wilde het niet eens uitgeven.

Maar mijn boek werd erg goed ontvangen door mijn doelgroep: mensen met overgewicht rond de buikstreek zonder of met diabetes.

Eigenlijk was het boek bestemd voor iedereen die wil afvallen maar in het bijzonder voor diegene die niet kan afvallen op de gewone manier met zogenaamd gezonde voeding. En ook voor iedereen voor wie meer bewegen, om wat voor reden dan ook, geen optie is. Zoals een cliënt in mijn eigen praktijk, een mevrouw in een elektrische rolstoel, die dankzij Andere gezonde voeding maar liefst 16 kilo afviel. Alleen door een verandering in haar voeding (minder koolhydraten en iets meer eiwit en vet), want ze kon uiteraard niet voldoende bewegen. Ik kom in dit boek uitgebreid terug op dit voorbeeld.

Bloedglucosewaarden dalen, minder medicijnen en insuline-injecties

Mijn eerste boek heeft heel veel mensen geholpen om af te vallen. Mensen met diabetes zagen dankzij mijn aanwijzingen en recepten bovendien hun bloedglucosewaarden dalen. Daardoor hadden ze minder medicijnen nodig. De benodigde ingespoten

insuline kon altijd verlaagd worden en zelfs konden veel mensen met diabetes type 2 volledig met insuline-injecties stoppen. Soms kunnen mensen ook toe met minder bloeddruktabletten of cholesteroltabletten.

Diabetes is een erg groot probleem, en een groeiend probleem.

Inge de Weerd, directeur van de Nederlandse Diabetes Federatie (NDF), stelt dat op basis van de huidige ramingen er in 2025 in Nederland ruim 1,4 miljoen mensen zijn met gediagnosticeerde diabetes. Dat komt neer op 8,4 procent van de bevolking. De extra zorgkosten van de behandeling van diabetes, inclusief de aan diabetes gerelateerde zorgkosten en kosten van complicaties, stijgen van 2,5 miljard euro in 2010 naar 4,3 miljard euro in 2025. En dan heb ik het nog niet over de kosten van andere aandoeningen veroorzaakt door overgewicht. Denk aan hartvaatziekten, artrose, sommige long-aandoeningen en sommige vormen van kanker.

We zijn allemaal diabeten in de dop

De grootste oorzaak van de toename van diabetes is overgewicht. Het is duidelijk: dit probleem schreeuwt om een oplossing, een betere en snellere oplossing dan wat tot nu toe wordt geadviseerd. Dat betekent dus: overgewicht bestrijden en vermijden. Want we zijn allemaal diabeten in de dop.

Minder medicijnen, sneller afvallen

Mijn eerste boek was vooral gericht op mensen met diabetes type 2 en overgewicht. Maar al snel ontdekten

ook mensen met diabetes type 1 en overgewicht de voordelen van een koolhydraatarme of koolhydraatbeperkte voeding, ook als ze behandeld werden met een insulinepompje. Iedereen met erg schommelende bloedsuikerwaarden kan veel baat hebben bij een koolhydraatbeperkte voeding. Want als je bloedglucosewaarden lager en stabiel zijn, heb je minder medicijnen nodig. Met als gevolg dat het afvallen sneller op gang komt. Voor wie (nog) geen diabetes heeft neemt het risico om diabetes te krijgen af doordat koolhydraatarme voeding zorgt voor een verminderde aanslag op de suikerstofwisseling. Zelfs mensen die door andere aandoeningen niet meer (intensief) kunnen bewegen kunnen toch afvallen.

Nog betere vetverbranding

Mijn eerste boek 'Andere gezonde voeding' legt helder uit waarom een koolhydraatarme voeding effect heeft en voor wie het zelfs beter is om een koolhydraatbeperkte voeding te gebruiken. Zie deze voedingswijze niet als dieet maar als leefstijl. In dit tweede boek kom ik daar zeker op terug maar ga ik een behoorlijke stap verder. Er zijn namelijk eenvoudige manieren om de vetverbranding nog veel meer te stimuleren. Hierdoor kunnen mensen nog efficiënter afvallen, met of zonder beweging. Dit boek bevat ook weer controversiële elementen. Over overgewicht en afvallen bestaan nu eenmaal veel misverstanden en die ga ik ook zeker onder de aandacht brengen. Ik bespreek uitgebreid de argumenten die tegenstanders van een koolhydraatarme voeding opwerpen. Om ze stuk voor stuk te weerleggen.

Veel overheerlijke recepten en praktische dagmenu's

En omdat ik geen dieet propageer maar gewoon lekker eten bevat het boek heel veel overheerlijke recepten die zijn ontwikkeld door Steven Fontein. Binnen een gezonde en gelukkige leefstijl moet je tenslotte kunnen genieten. Op veler verzoek staan er vegetarische recepten bij. En belangrijk: er worden makkelijk te verkrijgen producten en ingrediënten gebruikt. Je kunt ze gewoon bij elke supermarkt kopen. Met de praktische dagmenu's brengen we de theorie in de praktijk.

Dit boek komt in alle opzichten uw gezondheid ten goede, daar ben ik van overtuigd. Veel leesplezier en vooral veel eetplezier!

Harriët Verkoelen
diëtist en diabetesverpleegkundige
Buren, 2012

Doel van dit boek: niet minder eten maar anders eten

Dit boek is bestemd voor iedereen die wil afvallen. Dat kan met gewone gezonde voeding, waarbij ik graag spreek van een andere gezonde voeding. Want ik pleit voor een andere verdeling van de hoofdbestanddelen eiwitten, vetten en koolhydraten. Daar is mijn methode op gebaseerd. Ik noem het expres een methode. Het is geen dieet. Het gaat niet om minder eten dan een normale hoeveelheid calorieën maar anders eten. Slimmer. Bewuster. Met gewone supermarktproducten. En makkelijk in te passen in het dagelijks leven en in elke gezinssituatie.

Veel mensen hebben weinig of niets aan de officiële adviezen voor mensen die willen afvallen om meer te bewegen en gezond te eten. Want wat als je je netjes aan het voedingsadvies houdt en het helemaal niet blijkt te werken? Meer mensen hebben hier last van dan iedereen denkt. Zelfs mensen die wel extra bewegen en sporten lukt het niet om af te vallen. Zij houden zich aan de Richtlijnen Goede Voeding en toch vallen zij niet af. Vooral voor hen is dit boek zeer geschikt.

Er leven een hoop misverstanden over overgewicht en afvallen. Die komen uitgebreid aan de orde. Mijn vorige boek, 'Andere gezonde voeding' uit 2009, was gericht op iedereen met overgewicht en mensen met diabetes type 2.

Dit boek geeft een nog bredere kijk op de behandeling van overgewicht en diabetes en bevat ook tips voor mensen met diabetes type 1 die willen afvallen. Afvallen lukt slecht bij mensen die diabetes hebben en daarvoor medicijnen en/of insuline-injecties moeten gebruiken. Een koolhydraatbeperkte voeding heeft een positieve uitwerking op de diabetesregulatie: de bloedsuikerwaarden worden lager en daardoor kunnen de medicijnen verminderd worden. Mensen met diabetes type 2 blijken regelmatig zelfs te kunnen stoppen met insuline-injecties. Het afvallen lukt door vermindering van bepaalde diabetesmedicijnen vervolgens veel beter. Ook bij mensen voor wie extra bewegen geen optie (meer) is. Wie een verhoogd risico heeft om diabetes door overgewicht te ontwikkelen, kan dit risico dankzij deze manier van eten verkleinen en mogelijk zelfs voorkomen.



1 Vette misverstanden over gewicht en afvallen, denkfouten en valkuilen

Voedingsvet slecht? Helemaal niet!

Om te beginnen wil ik het misschien wel grootste misverstand uit de wereld helpen: dat vet slecht is. Hier spelen in feite drie hardnekkige misverstanden over vet, afvallen en calorieën mee:

1. Mensen worden dik door de vetten die ze eten;
2. Vet eten veroorzaakt hart- en vaatziekten;
3. Om af te vallen moet je weinig calorieën eten.

Deze wijsheden die dus juist allesbehalve wijsheden zijn worden je dagelijks voorgehouden. Niet alleen door je moeder, je buurvrouw of je vriendin maar ze worden je ook voorgeschoteld door de commerciële voedingsmiddelenindustrie en officiële voorlichtingsinstanties. Ook door medische hulpverleners, die zich beroepen op wetenschappelijke bronnen. De officiële voedingsrichtlijnen van nationale en internationale voorlichtingsinstanties bevelen een gezonde voeding aan die volgens hen bestaat uit weinig vet en veel koolhydraten. Ongeveer de helft van alle calorieën moet door koolhydraten geleverd worden, vinden ze.

Halve waarheid

Dat we dik zouden worden door vet eten is volgens mij maar de halve waarheid. Natuurlijk wordt iemand te

zwaar als hij of zij te veel calorieën eet. Kijk ook maar naar tv-programma's als 'Obese' en 'Help mijn kind is te dik'. En bij een overmatige calorie-inname is het handig om vetten te schrappen want ze leveren tenslotte veel calorieën. Voor iemand die overmatig eet vormen de Richtlijnen Goede Voeding een prima uitgangspunt om minder te gaan eten. Ook voor kinderen in de groei.

Voedingsvet is niet hetzelfde als lichaamsvet

Maar wat ik niet genoeg kan benadrukken is dat voedingsvet, dus het vet dat je eet, iets totaal anders is dan lichaamsvet, dus het vet dat op je buik zit. Lichaamsvet ontstaat niet uit voedingsvet. Niet het vet in ons voedsel maar de koolhydraten zijn de boosdoeners. Kort door de bocht: koolhydraten worden door het lichaam omgezet in lichaamsvet. Hier kom ik in dit hoofdstuk uitgebreid op terug.

Iedereen en zeker elke voedingsadviseur weet dat er veel zware mensen zijn die helemaal niet overmatig vet eten en ook al geen grote calorie-innemers zijn. Zogenaamd gezonde voeding helpt hen vaak niet om af te vallen. Ze eten alles mager, hebben al een begeleidingstraject van een diëtist of gewichtsconsulente

Stevige uiensoep met kaaskoekjes

Smelt de roomboter in een kleine soeppan. Fruit de grof in partjes gesneden uien zachtjes aan in een stevige pan samen met de laurierblaadjes, peper, tijm en kruidnagel. Neem hier de tijd voor, des te beter wordt de soep. Gaar de ui minimaal 30 minuten tot deze mooi zacht en gecarameliseerd is.

Blus af met de witte wijn, laat even inkoken en voeg ten slotte de runderbouillon toe. Laat nog 15 minuten zachtjes doorkoken.

Meng door de geraspte kaas het ei en klop dit met een vork door elkaar. Roer hier het johannesbroodpitmeel door. Rol kleine balletjes van het kaasdeeg en druk die op een bakpapier plat met een vork.

Bestrooi met karwijzaad en bak de koekjes in 15 minuten in een oven van 180 gr mooi goudbruin. Serveer de soep met de afgekoelde kaaskoekjes.

Tip: Johannesbroodpitmeel is koolhydraatvrije vervanger voor bloem of maïzena. Verkrijgbaar bij de natuurwinkel.

Voor 2 personen

2 middelgrote uien
2 laurierblaadjes
1 takje tijm
1 kruidnagel
100 ml witte wijn
1/5 l stevige runderbouillon
1/2 tl gemalen zwarte peper
20 gr geraspte Parmezaanse kaas
2 tl johannesbroodpitmeel
1 tl karwijzaadjes
3 el roomboter
1/2 ei

KH p.p.

2



Saltimboca met hutspot

Verhit in een pan 1 el roomboter en fruit de uien samen met een snuf zout en laurierblaadjes ca. 10 minuten tot de uien mooi zacht zijn. Voeg de fijngesneden wortel toe samen met 2 dl water, doe het deksel op de pan en laat in 20 minuten gaar stoven.

Plaats de kalfsschnitzels tussen 2 vellen plasticfolie en sla het vlees met de onderzijde van een pan voorzichtig wat platter. Maal wat peper over het vlees, leg op ieder schnitzel 2 plakjes Serranoham en 2 blaadjes salie en zet vast met 2 cocktailprikkers om de salie en ham op zijn plek te houden. In een koekenpan de olijfolie heet laten worden, voeg de roomboter toe en leg direct, voorzichtig het vlees in de pan met de Serranoham naar beneden.

Zet het vuur zachter en gaar rustig in 5 minuten, draai het vlees om, voeg de balsamico-azijn toe en haal de pan van het vuur. Laat het vlees nog 5 minuten in de warme pan rusten en verwijder voorzichtig de cocktailprikkers. Giet eventueel aanwezig water van het wortel/uienmengsel af en stamp tot er een mooie grove hutspot ontstaat. Serveer met het vlees en het braadvocht en de hutspot.

Voor 2 personen

- 2 ongepaneerde kalfsschnitzels (ca 150 gr/st)
- 4 plakjes Serranoham
- 4 salieblaadjes
- 1 el roomboter
- 1 el olijfolie
- 2 tl balsamico-azijn
- 200 gr winterwortel, fijngesneden
- 2 grote uien, grof gesneden
- 2 laurierblaadjes
- 1 el roomboter
- zwarte peper
- zout
- 4 cocktailprikkers

KH p.p.

7





9 Koolhydratentabel per gebruikte portie

	hoeveelheid	koolhydraten (gram)	suikerklontjes
Brood en broodvervangers			
Beschuit, volkoren	1 stuks	6	1
Brood, wit, bruin, volkoren	1 snee	15	3
Brood, koolhydraatarm	1 snee	5	1
Broodje	1 stuks	24	5
Cracker, volkoren	1 stuks	7	1,5
Croissant	1 stuks	18	3,5
Eierkoek	1 stuks	18	3,5
Krentenbol	1 stuks	35	7
Krenten- of rozijnenbrood	1 snee	18	3,5
Liga	1 stuks	11	2
Ontbijtkoek	1 plakje	14	3
Roggebrood, donker	1 snee	16	3
Roggebrood, licht	1 snee	10	2
Toastje, groot	1 stuks	3	0,5
Toastje, klein	1 stuks	2	0,5