

Centrum voor Homeopathie

Gezondheid in beweging

Veenakkerweg 5

2635 NC Den Hoorn

Telefoon 0174 297052

E-mail info@gezondheidinbeweging.nl

www.gezondheidinbeweging.nl

Koolhydraatarm voedingsadvies

In het koolhydraatarm voedingsadvies worden gedurende een aantal weken (vooral de eerste weken) alle koolhydraten uit de voeding weggelaten. Dit zijn tarweproducten (brood, koekjes, pannenkoeken, pasta), aardappelen, rijst. Daarnaast bestaat het menu uit veel vitaminen, mineralen en eiwitten en een grotere hoeveelheid vetten (olijfolie, kokosolie, roomboter). Daarnaast 2 liter water per dag.

Uit onderzoek is gebleken dat een koolhydraatarm voedingspatroon bijdraagt tot een betere gezondheid en het risico op ziekten verlaagt, in het bijzonder van hart- en vaatziekten. Bovendien is gebleken dat het de beste mogelijkheden op afvallen biedt.

Na ongeveer 2-7 dagen gaat het lichaam van koolhydraatverbranding over op vetverbranding. Lichaamsvet kan, net als koolhydraten (suikers) namelijk ook dienen als brandstof voor het lichaam. De overgang van koolhydraat- naar vetverbranding kan misschien wat hoofdpijn, spierpijn of een slap gevoel geven. Dit gaat na een paar dagen weer over. Veel water drinken helpt de afvalstoffen die vrij zijn gekomen sneller het lichaam te verlaten, waardoor deze klachten snel weer verdwijnen of zelfs voorkomen kunnen worden.

Het eventuele hongergevoel (en zeker de trek in zoete dingen) verdwijnt al snel wanneer de bloedsuikerspiegel, door het weglaten van de koolhydraten uit uw eetpatroon, stabiliseert.

Waarschijnlijk zult u zich na een aantal dagen zelfs energiever voelen (geen dips meer na de lunch en het avondeten). Tevens zorgen de eiwitten voor een voldaan gevoel en het overschot aan eiwitten wordt omgezet in energie en niet opgeslagen als vet.

Voor wie is het geschikt?

U kunt het koolhydraatarm voedingsadvies volgen als u een normale gezondheid heeft. Bij twijfel kunt u uw homeopaat raadplegen.

Een koolhydraatarm voedingsadvies is niet geschikt voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, kinderen en jongeren onder de 18 jaar en personen met ernstige nieraandoeningen of leveraandoeningen.

Maaltijden

Wij adviseren u om uw eigen menu's samen te stellen met (zo mogelijk biologische) verse groenten, fruit, noten, vleesvervangers. Zo voorkomt u dat u ongewenste additieven binnenkrijgt zoals conserveringsmiddelen en aspartaam (in bv. lightproducten en juist kan leiden tot o.a. gewichtstoename; zie het boekje "Wat zit er in uw eten?").

Het is ook verstandig, zeker tijdens de eerste weken waarin u zich 'streng' aan het koolhydraatarm menu houdt, om gezonde, vitaminerijke voeding te gebruiken.

Te vermijden voedingsmiddelen

- Suiker: snoep, ijs, frisdranken, vruchtensappen, agave, enz.
- Gluten: tarwe, spelt, gerst en rogge (brood en pasta)
- Transvetten: "gehydrogeneerde" of "gedeeltelijk geharde" oliën
- Hoge Omega-6 SEED en plantaardige oliën: katoenzaad, soja, zonnebloem, druivenpitolie, maïs en koolzaad olie
- Kunstmatige zoetstoffen: aspartaam, sacharine, sucralose, acesulfame kalium en cyclamaat. Gebruik Stevia in plaats hiervan
- Dieet- en lightproducten
- Bewerkte, fabrieksmatig bereide voedingsmiddelen

Te gebruiken voedingsmiddelen

Baseer uw voedingspatroon op onbewerkte, koolhydraatarme voedingsmiddelen, bij voorkeur biologisch

- Vlees/vis: al wat vliegt, loopt of zwemt. Vis: zalm, forel, schelvis enz. (wilde vis is het beste)
 - Eieren
 - Groenten: spinazie, broccoli, bloemkool, wortelen enz.
 - Fruit: appels, sinaasappels, peren, bosbessen, aardbeien
 - Noten en zaden: amandelen, walnoten, paranoten, sesamzaad, pompoen- en zonnebloempitten, etc.
 - Volle zuivelproducten: kaas, boter, kwark, yoghurt
 - Goede vetten en oliën zoals kokosolie, boter, olijfolie en lijnzaadolie
 - Met mate: pure chocolade, kies voor biologische merken met 72% cacao of hoger
 - Water en kruidenthee (gevarieerd) mag de hele dag door
- ❖ Eet op vaste tijden, 3 maaltijden per dag en sla geen maaltijden over
- ❖ Probeer tussendoortjes te vermijden

Een paar voorbeelden

- Ontbijt:
 - Kwark of yoghurt met havervlokken met 2 eetlepels lijnzaadolie en walnoten, hazelnoten, paranoten en/of amandelen naar smaak en behoefte
 - Vitamine C complex
 - Wat fruit
- Lunch:
 - Salade met sla, tomaat, komkommer, pijnboompitjes, vijgen, (geiten)kaas, oliedressing met kruiden
 - Salade van verse kaas, rode biet, appel, bleekselderij, peen, rozijnen, vijgen, olie- of yoghurt dressing met kruiden (koriander bij rode biet is bv. erg lekker)
 - Zachtgekookt of gebakken ei
 - Witlofsalade
 - Kefir
- Tussendoor
 - Eet liever niets tussen de drie maaltijden door. Eventueel 's middags: noten en/of fruit (geen banaan)
- Diner:
 - Zelfgemaakte groentesoep (bv. courgette, bloemkool of broccoli) met biologische bouillonpoeder (Vetara)
 - Gestoofde of rauwe of geroerbakte groenten met kaas; evt. voegt u een lichtgebonden sausje (bv. kerrie) toe. Dit bevat weliswaar wat bloem, maar zo weinig dat het geen kwaad kan, integendeel, u eet lekker en dat is ook belangrijk om het voedingspatroon vol te houden
 - Maaltijdsalade (zie onder lunch)
- Toetje: een beetje kwark of yoghurt
- 's Avonds: kruidenthee, cafeïnevrije koffie, granenkoffie (zonder zoetjes = aspartaam), eventueel een glas rode wijn bij het diner
Na 20.00 uur eet u niets meer

Boekentip

“Oergondisch Genieten” van Ria Penders en Yvonne van Stigt