

## De basis voor koolhydraatarme diëten

Koolhydraatarme diëten zijn waarschijnlijk tegenwoordig de meest populaire dieettypen. De filosofie van het verminderen van slechte koolhydraten, slechte vetten en slechte suikers heeft de wereld op zijn kop gezet omdat het de eeuwenoude overtuiging uitdaagt dat vetarme diëten je helpen af te vallen. Maar volgens aanhangers van koolhydraatarme diëten, als vetarme diëten echt nuttig zijn bij het verliezen van gewicht, waarom zijn er dan 30 jaar nadat het voor het eerst aan het publiek werd gepresenteerd, meer zwaarlijvige mensen dan ooit tevoren.

[Volgens koolhydraatarme dieet supporters](#) ligt de reden in koolhydraten. Ze beweren dat koolhydraten bijdragen aan obesitas. Ze zeiden ook dat koolhydraten een krachtstimulans zijn die hongergevoel veroorzaakt. Deze misvatting over hoe bepaalde ingrediënten in ons voedsel werken, blijkt een grote fout te zijn, omdat volgers met een laag vetgehalte eigenlijk meer gedwongen zijn om meer koolhydraten te eten.

Hoe werkt dit precies? Wanneer we koolhydraatrijk voedsel eten, met name die gemaakt zijn van eenvoudige koolhydraten zoals suiker, pasta, aardappelen, rijst of iets gemaakt met geraffineerde bloem, stimuleert het de productie en secretie van insuline. Het effect van insuline in het lichaam is dat het glucose - die wordt geproduceerd door de vertering van koolhydraten - coaxeert om sneller door onze weefsels te worden opgenomen voor energieverbruik. De extra glucose die niet wordt geconsumeerd, wordt vervolgens omgezet in en opgeslagen als vet.

Maar daar stopt het niet. Zodra de glucosespiegels in ons lichaam dalen, zouden de insulinespiegels in ons lichaam ook dalen. Deze cyclus van een koolhydraatmaaltijd - snelle insulinetoename en vervolgens daaropvolgende snelle daling van insuline bevordert alleen maar meer honger. Dit betekent dat we na twee tot vier uur na een koolhydraatrijke maaltijd al zouden verlangen naar meer koolhydraten. Dit is als een vicieuze cirkel waarin je koolhydraten eet, vet opslaat, honger krijgt en vervolgens meer koolhydraten eet. Met een vetarm dieet wordt iemand nog steeds vet en verhoogt zijn cholesterolgehalte - en dat is slecht nieuws.

*Tip: doe [dit onderzoek](#) en bekijk of jij een [koolhydraatarm dieet](#) of keto dieet moet gaan volgen.*

Deze uitleg ter ondersteuning van koolhydraatarme diëten is net zo gezond als de uitleg die wordt gegeven voor vetarme [diëten](#). Door koolhydraten in onze voeding te beperken of zelfs te vermijden, kunnen we onze insulinegehalte in een beheersbare mate beheersen en zo voorkomen dat het hormoon glucose in vet omzet. Dit zou op zijn beurt ons metabolisme transformeren, waardoor we onze vetreserves kunnen gebruiken als de bron van onze energie en niet glucose die wordt gemaakt door de koolhydraatvertering. Door deze transformatie kan ons lichaam meer vet verbranden.

Helaas zijn er op dit moment niet genoeg [onderzoeken](#) om het koolhydraatarm dieet te ondersteunen in vergelijking met het oudere dieet met laag vetgehalte. Maar naarmate meer

en meer [onderzoeken](#) worden gedaan, wordt het duidelijk dat koolhydraatarme diëten in feite enorme gezondheidsvoordelen voor ons lichaam hebben. Er zijn enkele aanwijzingen dat dit type dieet het cholesterol- en triglyceridegehalte in het lichaam daadwerkelijk kan verlagen. De enorme [gezondheidsvoordelen](#) die worden toegeschreven aan koolhydraatarme diëten verdienen echt een tweede blik.