

Langzame of snelle koolhydraten: wegwij in 3 stappen

1 DE GLYCEMISCHE INDEX VAN VOEDINGSMIDDELEN NAGAAN

De **Glycemische Index (GI)** vertaalt de **snelheid** en de **intensiteit** van de glycemische respons, vergeleken met die van glucose die als referentie wordt genomen.

LANGZAME KOOLHYDRATEN

= lage glycemische index (< 50)

Geleidelijke verhoging van de bloedsuiker

- Matige **insulineafscheiding**
- **Langdurige** energie
- Geen **honger gevoel** en dus minder snoepen



SNELLE KOOLHYDRATEN

= hoge glycemische index (> 70)

Snelle verhoging van de bloedsuiker

- Hoge **insulineafscheiding**
- **Snelle daling** van de bloedsuiker: **trek** in zoet en **meer snoepen**
- **Opslag** van **vetten**



3 DE HOEVEELHEDEN KOOLHYDRATEN BEPERKEN

Hoe groter de portie koolhydraten, hoe hoger de **Glycemische Lading¹ (GL)** van een maaltijd.

De glycemische lading houdt rekening met de **glycemische index**, de **ingenomen hoeveelheid** en de **verhouding koolhydraten** in de totale maaltijd. Zelfs al kies je voor langzame koolhydraten, dan nog moet je letten op de ingenomen hoeveelheid.

- Lage glycemische lading: < 10
- Hoge glycemische lading: > 20

- Een hoge GI betekent niet automatisch een hoge GL:

- 100 g watermeloen
→ $GL = 76 \times 5,2/100 = 3,9$
- 250 ml appelsap
→ $GL = 41 \times 27/100 = 11,1$



2 LETTEN OP DE INTERACTIES TUSSEN VOEDINGSMIDDELEN

Op ons bord hebben bepaalde factoren een invloed op de glycemische index, en bijgevolg op de evolutie van de bloedsuikerspiegel (= **Glycemische Respons**):

















- De **diversiteit** van de voedingsmiddelen (diverse nutriënten)
- De **oplosbare vezels**
- De hoeveelheid **vetten**
- De **bereidingstijd** en **kookmethode**

Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen met een lage GI, en let op de porties.

Combineer voedingsmiddelen met een hoge GI met andere voedingsmiddelen, of eet ze in het kader van een volledige maaltijd, om tot een lagere totale GI te komen (bv: ontbijtgranen eten in combinatie met melk).

DE GLYCEMISCHE INDEX² VAN VOEDINGSMIDDELEN

GROEP	Lage GI (< 50) LANGZAME KOOLHYDRATEN	Middelmatige GI (50-70)	Hoge GI (> 70) SNELLE KOOLHYDRATEN
ZETMEEL- HOUDERS	 <ul style="list-style-type: none"> Maïstortilla 46 Gerst 28 Witte spaghetti 49 Volkorenspaghetti 48 	 <ul style="list-style-type: none"> Diverse broodsoorten met granen 63 Gekookte bruine rijst 53 Rijstnoedels 68 Couscous 53 Muesli 65 	 <ul style="list-style-type: none"> Gekookte aardappelen 78 Wit brood 75 Volkorenbrood 74 Gekookte witte rijst 73 Cornflakes 81 Rijstwafel 87
PEULVRUCHTEN	 <ul style="list-style-type: none"> Kikkererwten 28 Rode bonen 24 Linzen 32 		
MELKPRODUCTEN EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN	 <ul style="list-style-type: none"> Volle melk 39 Magere melk 37 Yoghurt met fruit 41 Sojadrink 34 		 <ul style="list-style-type: none"> Rijstdrink 86
FRUIT	 <ul style="list-style-type: none"> Appel 36 Sinaasappel 43 Perzik in blik 43 Kiwi 47 	 <ul style="list-style-type: none"> Banaan 51 Ananas 59 Rozijnen 64 	 <ul style="list-style-type: none"> Watermeloen 76 Lychees op siroop 79
GROENTEN	 <ul style="list-style-type: none"> Gekookte wortelen 39 Erwten 48 Groentesoep 48 De meeste groenten < 50 	 <ul style="list-style-type: none"> Maïs 54 Gekookte pompoen 64 Rode biet 64 	
VARIA	 <ul style="list-style-type: none"> Aardbeienconfituur 49 Appelsap 41 Fructose 15 	 <ul style="list-style-type: none"> Sinaasappelsap 50 Gezoete limonade 59 Suiker 65 Honing 61 	 <ul style="list-style-type: none"> Glucose 103

IN SAMENWERKING MET



Referenties:

1. GI x hoeveelheid koolhydraten (g) / 100 = GL
2. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diabetes Care 2008; 31(12):2281-83 / Foster, Powell K et al. Am J Clin Nutr 2002;76:5-56.

ONTWIKKELD OP INITIATIEF VAN



Good Food, Good Life

Bestemd voor gezondheidsprofessionals © 2014