



De Ultieme Keto Voedingslijst

Beste sporter, u krijgt deze info blad omdat u een persoonlijke ketogeen dieet op maat heeft laten samenstellen, het ketogeen dieet is een dieet dat zijn naam ontleent aan het feit dat het lichaam overschakelt op het gebruik van **ketonen als primaire energiebron**. Deze ketonen worden in de lever aangemaakt uit afgebroken vetdeeltjes. Het zal je daarom niet verbazen dat een ketogeen dieet voornamelijk bestaat uit de consumptie van vet.

Je lichaam gaat vet als energiebron gebruiken, doordat consumptie van koolhydraten tot een minimum beperkt wordt. In een typisch regulier Westers (Amerikaans) dieet bestaat ongeveer de helft van de geconsumeerde calorieën (50%) uit koolhydraten, 35% bestaat uit vet en 15% bestaat uit eiwitten. Sporters 60% koolhydraten, 20% vetten en 20% eiwitten.

Bij een ketogeen dieet worden de bovenstaande verhoudingen van macronutriënten (verhouding tussen **koolhydraten, eiwitten vet flink opgeschud**).

De consumptie van koolhydraten wordt bij een ketogeen dieet namelijk teruggeschroefd tot 5% van je dagelijkse calorieconsumptie. Dit betekent dat je op een dag tussen **20-50 gram koolhydraten** zult eten.

Het ketogeen dieet heeft de reputatie dat het een vrij 'hardcore' dieet is in de zin dat het een hele groep voedingstoffen 'buitenspel' zet. Dit komt omdat het doel van het dieet is om je lichaam in een ketogene toestand te brengen; ketose.

Ketose is een natuurlijke reactie van je lichaam om te kunnen overleven wanneer je weinig eet. Je lichaam maakt tijdens dit proces zogenoemde ketonen aan. Dit zijn stoffen die ontstaan als de lever vetten afbreekt. Je gaat dus vet verliezen, door meer vet te eten!! Met welke soorten voeding je de beste resultaten kunt behalen ga je nu lezen.

In dit info blad komen volgende onderwerpen komen aan bod:

Macronutriënten in het ketogeen dieet

Vetten	zoetstoffen
Eiwitten	kruiden
Koolhydraten	smaakmakers

Groenten en fruit

sauzen

Zuivelproducten

Noten en zaden

Water en andere drankjes

Op een ketodieet haal je de meeste van je calorieën uit vetten. Natuurlijk kun je daarbij rekening houden met je eigen voorkeuren. Olie en vet kun je op allerlei manieren in je maaltijden verwerken; in dressings en sauzen, bijvoorbeeld, maar ook simpelweg door een klontje boter op een stuk vlees.

Vetten zijn essentieel voor onze lichamen, maar als je te veel van de verkeerde soorten eet, kunnen ze ook gevaarlijk zijn. Bij een ketodieet heb je te maken met verschillende soorten.

Verschillende voedingsmiddelen combineren meestal diverse soorten vet, maar de ongezonde vetten zijn makkelijk te vermijden.

Binnen het ketogeen dieet zijn er drie soorten vetten toegestaan: verzadigde vetten, enkelvoudig onverzadigde vetten, meervoudig onverzadigde vetten. Laten we eens kijken welke voedingsmiddelen hiertoe behoren.

Het kan zijn dat nu de alarmbellen bij jou gaan rinkelen, en dat je denkt:

“Verzadigde vetten?!? Maar die zijn toch ongezond?!”

Jarenlang hebben verzadigde vetten in een slecht daglicht gestaan omdat werd aangenomen dat zij slecht zouden zijn voor hart- en vaatstelsel.

Recentelijke wetenschappelijke studies hebben echter aangetoond dat er geen verband bestaat tussen de consumptie van verzadigde vetten en hart- en vaatziekten (2). Sterker nog, er zijn zelfs bewezen gezondheidsvoordelen gerelateerd aan gezonde verzadigde vetten.

Aanbevolen bronnen van verzadigde vetten binnen het ketogeen dieet:

Kokosolie Cacaoboter

Boter Reuzel

Ghee Palmolie

Room Roodvlees

Eieren

In tegenstelling tot verzadigde vetten hebben enkelvoudig onverzadigde vetzuren al jarenlang een goede reputatie. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat ze goed zijn voor je HDL-cholesterol en een betere insulinegevoeligheid. Daarom is het keto dieet **perfect** voor mensen met **diabetes type 2**, waar ik al meerdere patiënten mee behandeld heb met aanzienlijke resultaat in hun bloedsuiker spiegel.

Aanbevolen bronnen van enkelvoudig onverzadigde vetten binnen het ketogeen dieet:

Extra vergine olijfolie

Avocado's en avocado-olie

Macadamianoten en macadamiaolie

Reuzel.

Meervoudig onverzadigde vetten dragen bewezen gezondheidsvoordelen met zich mee, die worden toegeschreven aan de aanwezigheid van omega-3 en omega-6 vetzuren. Dit zijn essentiële voedingstoffen, wat inhoudt dat je lichaam ze alleen door middel van voeding binnen kan krijgen.

Heel belangrijk is echter om de juiste verhouding tussen omega-3 en omega-6 vetzuren te bewaken in jouw voeding. De ideale verhouding is 1:1.

In het standaard Westerse dieet ligt deze verhouding echter op 1:30, een overdosis omega-6 dus! Dit werkt ontstekingsbevorderend en is dus niet wenselijk.

Probeer je daarom te focussen op de consumptie van gezonde omega-3 vetzuren afkomstig van vette vis en je kunt die eventueel aanvullen met een visoliesupplement of, nog beter, met krillolie.

Aanbevolen bronnen van meervoudig onverzadigde vetten:

Extra vergine olijfolie	Chiazaad
Lijnzaad en lijnzaadolie	notenolie
Walnoten	avocado-olie
Vette vis (sardines, zalm, makreel)	hennepolie

Bij de verhitting van bovenstaande oliën (avocado-olie en olijfolie uitgezonderd) ontstaan vrije radicalen die schadelijk zijn voor jouw lichaam. De oliën oxideren en verliezen zo hun gezonde eigenschappen!

Als je je voedsel graag opbakt, kies dan liefst voor **niet-gehydrogeneerde reuzel, runder vet, ghee of kokosolie**, aangezien die een hoger rookpunt hebben dan andere oliesoorten. Hierdoor heb je minder last van **oxidatie** van de olie, wat betekent dat je meer van de essentiële vetzuren binnenkrijgt.

Eiwitten

Zoals eerder aangegeven, moeten deze ongeveer 20-25% van je dagelijkse calorieconsumptie bij een ketogeen dieet uit eiwitten bestaan.

Het is belangrijk om hier goed op te letten, omdat bij een te hoge eiwitconsumptie je lichaam overschakelt op een proces genaamd **gluconeogenese**. Dit betekent dat je lichaam eiwitten afbreekt tot aminozuren en hier vervolgens **glucose** van maakt.

Het resultaat van een te hoge eiwitconsumptie is dus dat je lichaam alsnog glucose als brandstof gaat gebruiken, waardoor je niet in ketose raakt of blijft.

Een tip waarmee je eiwitten kunt 'uitbalanceren' met vetten is door de eiwitten in je maaltijden in evenwicht te brengen met vettere bijgerechten en sauzen. Als je mager rundvlees wilt eten, moet je extra voorzichtig zijn met de porties eiwitten.

Beef jerky en andere magere rundersnacks kunnen snel aantikken voor je eiwitten, dus zorg dat je dit soort producten altijd combineert met iets vets – kaas bijvoorbeeld!

Aanbevolen keto bronnen van eiwitten zijn:

Rundvlees (bij voorkeur vettere delen):

Biefstuk braadstukken
Gehakt ossenhaas

Kalfsvlees

Varkensvlees (bij voorkeur vettere delen):

Spek Varkenskarbonades
Gehakt Ham
Varkens lende Procureurlapjes

Gevogelte:

Kip (bij voorkeur donker vlees zoals dijen)

Eend

Kwartel

Fazant

Ander wild gevogelte

Vis (hoe vetter, hoe beter):

Makreel Haring
Zalm Forel
Sardines Tonijn
Ansjovis Kabeljauw

Schelpdieren/zeevruchten:

Kokkels Mosselen
Oesters Jacobsschelpen
Kreeft Inktvis
Krab Garnalen

Orgaanvlees

Orgaanvlees is niet ieders favoriet. Het kan de smaak zijn of de textuur van het vlees dat soms even wennen is. Toch zit orgaanvlees **vol met vitaminen en voedingsstoffen**. Het is niet voor niets dat de lever de **'multivitaminen van moeder natuur'** genoemd.

Dus probeer eens niertjes, lever, tong of hart te eten. Op de juiste manier bereid kan het heel smakelijk zijn en dus erg voedzaam.

Notenboter

Notenboters zijn ook goede manieren om aan eiwitten én vetten te komen. Kies hierbij wel voor ongezoete en vettere varianten zoals amandel-, hazelnoot- en macadamiaboter.

Pas wel op voor overconsumptie omdat je anders teveel omega-6 vetzuren binnen krijgt. Macadamia's hebben van alle noten de beste verhouding tussen omega-3 en omega-6 vetzuren.

Hele eieren

Eieren hebben jarenlang een slechte reputatie gehad met betrekking tot cholesterol, en hart- en vaatziekten. Volgens de, inmiddels achterhaalde, Schijf van Vijf zou men maximaal drie eieren per week mogen eten, omdat anders het cholesterolgehalte negatief beïnvloed zou worden.

Maar wat blijkt? **Elke dag een ei eten verlaagt juist de kans op hart- en vaatziekten (4). Dus laat de omeletten, gepocheerde eieren en gekookte eieren maar komen!**

Onderstaand zie je een lijst van een aantal van de meest gegeten eiwitbronnen binnen het ketodieet, houd in gedachten dat je nog altijd je eiwitinname moet uitbalanceren ten opzichte van je vetconsumptie.

Keto eiwitbron:

Rundergehakt	Zalm
Ribeye steak	Lamsgehakt
Bacon	Lever
Varkenskarbonade	Eieren
Kippendij	Amandel boter
Kippenborst	

Koolhydraten,

Wanneer je een ketogene eetwijze hanteert dan zul je het overgrote deel van je koolhydraten binnen willen krijgen via groenten zoals bladgroenten, (groene) asperges, broccoli, bloemkool en vrijwel alle andere groenten die boven de grond groeien.

De rest van de koolhydraten die je binnenkrijgt zullen komen van noten, zaden, zuivel en met af en toe rood fruit zoals frambozen en bessen.

Groenten en fruit

De beste soorten groenten voor een ketogeen dieet bevatten veel voedingsstoffen en weinig koolhydraten. Dit zijn, zoals je waarschijnlijk al raadt, vooral de (donker)groene bladgroenten. Alles dat lijkt op spinazie of boerenkool valt in deze categorie en is het beste wat je kunt toevoegen aan alles wat je maar wilt.

Probeer te kiezen voor kruisbloemige groenten die boven de grond groeien en die bladrijk en groen zijn. Kies als het kan voor biologisch; daar zitten minder resten van pesticiden op, maar als biologisch

niet lukt, maak je dan geen zorgen. Onderzoeken tonen aan dat biologische en niet-biologische groenten nog steeds dezelfde voedingswaarde hebben. Zowel diepvriesgroente als vers is prima.

Zetmeelrijke groenten zoals aardappelen, pastinaken en mais moet je vermijden vanwege hun hoge gehalte koolhydraten.

Hieronder vind je een tabel voor de meest gegeten groenten die passen binnen een ketogeen dieet. Houd in gedachten dat het gewicht van alle items belangrijk zijn wat kan zorgen voor een scheef beeld van de hoeveelheid koolhydraten.

Als voorbeeld: tijdens een maaltijd kun je bijvoorbeeld zo'n 175 gram broccoli eten als bijgerecht, maar je eet natuurlijk geen 175 gram blauwe bessen bij je ontbijt; een dergelijke hoeveelheid zou genoeg zijn voor een pudding voor vier personen.

Keto groenten,

Bloemkool,	Kastanjechampignon
Broccoli,	sperziebonen
Spinazie,	gele ui
Romain (sla),	bramen
Groene paprika,	frambozen

Zuivelproducten

Binnen het ketodieet kun je veel verschillende zuivelproducten gebruiken, zolang ze maar volvet zijn. Ook hebben organische en rauwe producten de voorkeur boven gepasteuriseerd.

Hieronder staat een voedingswaardentabel van de meest algemene zuivelproducten die bij het ketogeen dieet worden gegeten. Verreweg de meest gebruikte producten zijn room (voor thee/koffie) en kaas (voor extra vet tijdens de maaltijd).

Zuivelproducten die je absoluut wil vermijden zijn de magere zuivelproducten, omdat hier de waardevolle vetten uit zijn gehaald, terwijl de vetten juist als brandstof moeten dienen voor ons lichaam.

Hieronder zie je een lijst met de meest gangbare producten die worden genuttigd tijdens een ketogeen dieet.

Keto zuivel producten:

Volvette room	roomkaas
Griekse yoghurt	mascarpone
Mayonaise	mozzarella
Halfvolle room	Cottage cheese
Brie	gerijpte cheddar
Parmezaan	

Noten en zaden :

Noten kunnen een geweldige bron van vetten zijn, maar vergeet niet dat ze zodanig veel koolhydraten bevatten dat het flink aan kan tikken.

Het is ook van belang om op te merken dat noten eveneens eiwitten bevatten. Vooral notenmeel kan al snel flinke hoeveelheden eiwitten opleveren – wees dus voorzichtig met de hoeveelheid die je gebruikt.

Noten kunnen ook **veel omega-6-vetzuren** bevatten, dus ook wat dit betreft is het goed om bewust om te gaan met de hoeveelheid die je consumeert. Over het algemeen kun je het beste kiezen voor de vettere notensoorten met relatief weinig koolhydraten.

Ideale keto-noot: De Macadamia

De koning der noten is de macadamia. Deze noot heeft de beste vetzuurratio van alle noten.

Waar sommige noten al snel tot een scheve verhouding tussen omega-3 en omega-6 vetzuren leiden, onderscheidt de macadamia zich door weinig van de onstekingsbevorderende omega-6 vetzuren te bevatten.

Daarnaast is de macadamia rijk aan gezonde enkelvoudige onverzadigde vetten.

Het enige nadeel van deze supernoot is de prijs, macadamia's zijn helaas niet zo goedkoop als een zak gezouten pinda's uit de onderste schappen van de supermarkt.

Andere vette, koolhydraatarme noten zijn paranoten en pecannoten.

Een categorie noten die je met mate kunt nuttigen zijn de vette noten met een gemiddelde hoeveelheid koolhydraten:

Walnoten Pijnboompitten

Amandelen Pinda's

Hazelnoten

Daarnaast is er ook nog een categorie noten die koolhydraatrijk zijn en die je dus beter zelden of nooit kunt eten!

Cashewnoten

Pistachenoten

Hieronder zie je een voedingswaardentabel van een aantal van de tijdens het ketodieet gebruikte noten. Onthoud dat snacks je gewichtsverlies zal afremmen:

Keto notenbron Pecannoten

Macadamia's Amandelen

Paranoten hazelnoten

Meel van noten en zaden is een perfecte vervanging voor gewoon meel. Zaden en noten komen op een ketodieet regelmatig voor in recepten voor gebak en desserts. Noten (in de vorm van

amandelmeel) en zaden (in de vorm van lijnzaadmeel) komen vaak voor, maar moeten met mate worden gegeten.

Over het algemeen kun je verschillende meelsoorten mengen om een realistische structuur te krijgen in bakrecepten. Door meelsoorten te combineren en te experimenteren, kun je recepten creëren met flink wat minder koolhydraten.

Onthoud dat verschillende soorten meel ook verschillende eigenschappen hebben. Zo zou je van kokosmeel bijvoorbeeld maar de helft nodig hebben van de hoeveelheid amandelmeel die je voor een recept gebruikt. Kokosmeel neemt veel meer vocht op en vraagt meestal om meer vloeistof.

Je kunt deze meelsoorten trouwens niet alleen gebruiken in bakrecepten, maar ook in plaats van paneermeel als je producten wilt bakken of frituren en zelfs als pizzabodem!

Als je je creativiteit gebruikt, is er altijd een manier om van een favoriet gerecht een koolhydraatarme versie te maken.

Hieronder vind je een lijst met voedingswaarden van de meest geconsumeerde noten en zaden op een ketogeen dieet.

Amandelmeel	Lijnzaadmeel
Kokosmeel	ongezoete kokos
Chiazaadmeel	

Water en andere drankjes

Het ketogeen dieet heeft een **diuretisch effect**, dit betekent dat je lichaam vocht sneller afdrijft. Simpel gezegd: je moet vaker plassen.

Dit betekent dat je niet alleen meer vocht verliest, maar ook **elektrolyten**. Uitdrogingsverschijnselen zijn bij de meeste mensen in het begin gebruikelijk. Als je vatbaar bent voor ontstekingen van de urinewegen of de blaas, is het extra belangrijk dat je hierop bent voorbereid.

Een goede manier om het verlies aan elektrolyten en uitdrogingsverschijnselen tegen te gaan is om **zout en water in combinatie te nuttigen**.

Water en Roze Himalaya zout, Hawaiian sea salt, zeezout een doeltreffend duo

De acht aanbevolen glazen water per dag? Drink die, en dan nog een paar. Ervan uitgaande dat we voor zo'n twee derde uit water bestaan, speelt hydratering een wezenlijke rol in ons alledaagse leven. We raden je aan om als het kan **ruim 2,5 liter tot 3,5 liter water per dag** te drinken.

Door een beetje zout toe te voegen (bij voorkeur roze Himalaya zout) aan het water kun je het verlies aan elektrolyten opvangen. Daarnaast is het zo dat het water op deze manier sneller wordt opgenomen in je lichaam.

Een heel goede tip en geeft om vol energie aan een nieuwe dag te beginnen even simpel als doeltreffend.

De 'Morning Mineral Cocktail'

350 ml gefilterd water

3 gram roze Himalaya zout, zeezout.

1/4e citroen uitgeknepen in het water

Het verlies aan elektrolyten en mineralen kan worden opgevangen door meer zout te gebruiken.

Zeezout en Himalaya zout bevat meer dan 60 (!!) mineralen en sporenelementen.

Naast sodium, chloride en jodium bevat het ook fosfor, magnesium, calcium, kalium, broom, borium, zink, ijzer, mangaan en koper.

Tezamen zijn deze **mineralen essentieel** voor een gezond functionerend lichaam. Zo zorgt sodium voor de binding van water in het lichaam, in de lichaamscellen en daarbuiten. Dit zorgt dus voor een goede hydratatie.

En nu denk je waarschijnlijk:

“DRIE gram zout?! Maar hoe zit het dan met mijn bloeddruk?! We moeten toch juist minder zout binnen zien te krijgen?”

Zout heeft over de laatste decennia een slechte naam gekregen omdat het je bloeddruk verhoogt en zo hart- en vaatziekten in de hand zou werken.

Er zijn echter verschillende wetenschappelijke onderzoeken uitgevoerd waarbij een beperking van zoutconsumptie **NIET** heeft bewezen de kans op hart- en vaatziekten te verkleinen. Dit waren o.a. groot opgezette studies met maar liefst 11.346 en 3.681 proefpersonen.

Zeker in het geval van een ketogeen dieet, waarbij je meer zout afdrijft via de urine zal je **MEER** zout moeten eten om je mineralen aan te vullen.

Bouillon

Bouillon is ook een goede manier om je elektrolyten aan te vullen. De beste manier is om zelf een bouillon te trekken van botten (mergpijp e.d.) omdat je op deze manier de waardevolle voedingsstoffen van de botten en beenmerg binnen zult krijgen. Het is ook een natuurlijke bron van collageen.

Koffie/thee

Veel mensen kiezen keto-proof koffie (de bekende Bullet-Proof Coffee!) of thee in de ochtend om hun energieniveaus, in combinatie met toegevoegde vetten, op te krikken. Hoewel dit helemaal prima is, is het ook van belang om drankjes met een smaakje te beperken. Dit geldt des te meer in het geval van cafeïne, aangezien een teveel daarvan je gewichtsverlies kan afremmen; probeer het dus te houden bij maximaal twee koppen koffie of andere cafeïne-bevattende drankjes.

Kokos- of amandelmelk:

Je kunt de ongezoete versies die in de supermarkt te koop zijn gebruiken om je favoriete zuivel drankje mee te vervangen. Ideaal voor smoothies dus.

Suikervrije dranken:

Ondanks dat ze geen koolhydraten bevatten, kunnen sommige zoetstoffen toch insulinepieken veroorzaken, omdat ze verwant zijn aan suiker. Dit kan dus leiden tot meer trek in suikers en

koolhydraten. Daarnaast zijn zoetstoffen vaak kunstmatig en daarom niet aanbevolen. Hou deze binnen de beperkingen.

Alcohol:

Kies sterke drank. Bier en wijn bevatten te veel koolhydraten. Regelmatig gebruik van alcohol remt gewichtsverlies af.

Kruiden en specerijen:

Smaakmakers en sauzen zijn een riskant deel van een ketogeen dieet, maar mensen gebruiken ze regelmatig om smaak aan hun gerechten toe te voegen. De gemakkelijkste manier om je hierbij aan je dieet te houden is door bewerkte producten te vermijden.

Er zijn veel koolhydraatarme smaakmakers en producten op de markt en het is onmogelijk om ze allemaal te noemen. Een aantal ervan is geweldig, maar het merendeel bevat zoetstoffen met een hoge glycemische index – die je wilt vermijden.

Kruiden bevatten koolhydraten, dus zorg dat je die meetelt. Zeezout heeft de voorkeur boven tafelzout, aangezien de laatste soort dextrose(poeder) kan bevatten. De meeste kant-en-klare kruidenmixen bevatten toegevoegde suikers, dus lees de etiketten zodat je weet wat je koopt. Als je de keus hebt, kies dan in het geval van kruidenmengsels nooit voor toegevoegde suiker.

Hieronder vind je een overzicht van een aantal gebruikelijke kruiden en specerijen die mensen op een ketodieet gebruiken. Onthoud altijd dat kruiden koolhydraten bevatten en dat je je voeding daar dus op aan zult moeten passen.

Cayennepeper	basilicum
Chilipoeder	koriander
Kaneel	peterselie
Komijn	rozemarijn
Oregano	tijm

Zowel zout als peper kun je gebruiken om je maaltijden op smaak te brengen zonder dat je je druk hoeft te maken om de voedingswaarden.

Smaakmakers en sauzen:

Als het gaat om sauzen, jus en specerijen op een ketogeen dieet, is er een groot grijs gebied. Als je strikt keto wilt eten, zou je alle kant-en-klare sauzen en specerijen moeten vermijden, behalve degene die hieronder worden opgesomd. Ze kunnen toegevoegde suikers bevatten of zoetstoffen die niet passen binnen het ketogeen dieet.

Als je ervoor voelt om je eigen sauzen en jus te maken, overweeg dan te investeren in guar gom of xantha gom. Dit zijn verdikkingsmiddelen die bekendheid genieten in de wereld van de moderne kooktechnieken en die goed van pas komen als je koolhydraatarme, maar nogal waterige sauzen wilt verdikken.

Gelukkig zijn er veel sauzen waar je uit kunt kiezen die veel vet en weinig koolhydraten bevatten. Als je een saus nodig hebt, overweeg dan een beurre blanc- of hollandaisesaus te maken, of bruineer gewoon wat boter om je vlees mee af te toppen.

Hoewel het voor je gezondheid en in theorie geweldig klinkt, is het goed mogelijk dat het voor jou, net als voor veel andere mensen, niet in je schema past om alles zelf te maken. Hoewel het verschilt van merk tot merk (lees altijd de etiketten), kun je de volgende kant en klare smaakmakers tijdens het ketogeen dieet in principe gebruiken:

ketchup (kies een variant zonder of met weinig toegevoegde suiker)

mosterd

hot sauce

mayonaise (kies als het kan voor een variant op basis van vrije-uitloopeieren en avocado-olie)

zuurkool (kies voor een variant zonder of met weinig toegevoegde suiker)

relish (kies voor een variant met geen of weinig toegevoegde suiker)

mierikswortel

worcestershiresaus

saladedressings (neem de vettere soorten zoals ranch- of caesardressing en ongezoete vinaigrettes)

siroop met een smaakje (neem de toegestane zoetstoffen)

Wees liever aan de voorzichtige kant als het gaat om kant-en-klare ketosmaakmakers. Maak je sauzen en jus met verdikkingsmiddelen en probeer als het kan je eigen smaakmakers te maken. Check de voedingswaarden en de ingrediënten altijd zorgvuldig om jezelf ervan te verzekeren dat het product aansluit bij je dieeteisen.

Zoetstoffen

Wat je het allerbeste kunt doen, is uit de buurt blijven van alles wat zoet smaakt – zo beperk je je cravings tot een minimum, wat aan de basis ligt van een succesvolle toepassing van het ketodieet. Als je echt iets zoets wilt, zijn er echter wat opties waar je uit kunt kiezen.

Als je op zoek bent naar zoetstoffen, probeer dan vloeibare versies te vinden, aangezien die geen bindmiddelen bevatten (zoals maltodextrine and dextrose). Deze kom je bijvoorbeeld tegen in mengsels als Splenda en kunnen als het om koolhydraten gaat enorm aantikken. Als je het ketodieet volgt, kun je het beter houden bij zoetstoffen met een lagere glycemische index.

Merk trouwens op dat dit maar een kort lijstje is van de zoetstoffen die mensen op een ketodieet gebruiken. Er zijn enorm veel merken en mengsels op de markt – ze gebruiken vaak een mix van stevia and erythritol in onze dessertrecepten.

Het is echter goed mogelijk dat je iets vindt wat beter bij jouw persoonlijke smaak aansluit; gebruik het dan alleen als het valt onder de toegestane zoetstoffen.

In principe wil je uit de buurt blijven van merken die vulmiddelen als maltodextrine and dextrose gebruiken, of van hoog-glycemische zoetstoffen als maltitol. Veel producten waarvan beweerd wordt dat ze koolhydraatarm zijn, gebruiken deze suikeralcoholen. Veel snoepgoed dat 'suikervrij' is, bevat eveneens deze zoetstoffen. Vermijd ze als het enigszins kan. In je lichaam hebben deze specifieke zoetstoffen hetzelfde effect als suiker.

Als een zoetstof een lage glycemische impact heeft (ofwel een lage glycemische index), dan heeft hij weinig effect op je bloedsuiker. Hoe hoger de glycemische index is, hoe erger je bloedsuiker zal pieken als je de stof consumeert. Hier zie je welke '0-GI'-zoetstoffen wij aanbevelen:

Stevia

Een van de meest gebruikte suikervervangers die vandaag de dag op de markt zijn. Ongelooflijk zoet zonder glycemische impact. De vloeibare vorm heeft de voorkeur.

Sucralose

Een erg makkelijk, maar erg zoet substituut voor suiker waar veel misverstanden over bestaan. Veel mensen verwarren het met Splenda, maar sucralose is de pure zoetstof. Vloeibare versies hebben de voorkeur.

Erythritol

Erythritol is een suikeralcohol, ook wel polyol, die van nature voorkomt in vruchten en gefermenteerde levensmiddelen. Dit is een geweldige vervanger met een glycemische impact van nul. Het is een bijzondere stof omdat hij ons lichaam onverteerd verlaat en afgescheiden wordt zonder dat hij de koolhydraten opneemt.

Monk Fruit

Dit is een minder algemene zoetstof die meestal wordt gecombineerd met andere zoetstoffen. Hoewel hij minder goed verkrijgbaar is, is dit wel een goed uitgebalanceerde zoetstof.

Xylitol

Als je iets zoekt dat wat meer op echte suiker lijkt, kun je Xylitol gebruiken. Het is een natuurlijke zoetstof die voorkomt in de vezels van vele soorten groente en fruit.

Deze zoetstof is bijna op dezelfde manier te gebruiken als suiker en ook de smaak komt dichtbij, maar hij heeft een lichte glycemische impact (13 versus 100 voor suiker). Het is een geweldige stof, maar houd alsjeblieft wel in gedachten dat hij erg giftig is voor dieren en je insulineniveau enigszins zal verhogen. Dit zijn de twee meest genoemde redenen om geen Xylitol te gebruiken.

In deze voedingslijst van het ketogeen dieet zijn alle voedingsmiddelen besproken die je binnen het ketogeen dieet kunt eten. Kort samengevat is je persoonlijke dieet samengesteld door mij, uit de volgende voedingsmiddelen:

Vlees en dierlijke producten, zoals vis, rundvlees, lam, gevogelte en eieren

Groene bladgroenten, zoals spinazie, sla en boerenkool

Groenten die bovengronds groeien, zoals broccoli en bloemkool

Volvette zuivel, zoals kaas, slagroom, mayonaise en boter

Noten en zaden, zoals macadamia noten, walnoten, amandelen en zonnebloempitten

Afgezien van Avocado's zijn Bessen, zoals frambozen, bramen en andere bessen met een lage glycemische index, wel laag in Koolhydraten maar schrijf het zelden voor, omdat ik rekening houd met de macro's verdeling in het ketogeen dieet.

Zoetstoffen, zoals stevia, erythritol, monnik vrucht en andere zoetstoffen met een laag gehalte aan koolhydraten

Vetten, zoals kokosnootolie en (on)verzadigde vetten

Het zal je opgevallen zijn dat in deze info blad weinig over koolhydraten gesproken wordt maar meer over vetten en eiwitten een stuk uitgebreider zijn dan over koolhydraten. Niet verwonderlijk natuurlijk, aangezien je zeer weinig koolhydraten zult eten.

Hoe meer je dit weet te beperken, hoe sneller je in ketose zult geraken. Dit vergt op het begin enige aanpassing. Je zult een goed maaltijdplan moeten hebben, waarin je je macronutriënten (vetten, eiwitten, koolhydraten) uitstippelt, om ervoor te zorgen dat je inderdaad niet teveel koolhydraten binnen krijgt.

Om overmatige consumptie van koolhydraten te vermijden zijn de volgende voedselgroepen uitgesloten van het ketogene dieet:

Granen, zoals tarwe, maïs, rijst, muesli, cruesli, deegwaren, pasta

Suiker, zoals honing, agave, witte tafelsuiker

Fruit, zoals appels, bananen en sinaasappels

Knolgewassen, zoals (zoete) aardappels en yams

In dit keto info blad zijn voornamelijk de DO'S (de dingen die je wel kunt eten) aan bod gekomen, en er werd ook kort ingegaan om de DON'TS (de dingen die je niet kunt eten)

Om je nog meer te helpen de beste resultaten te boeken met het ketogeen dieet, en om je te wijzen op producten die niet thuishoren in het ketogeen dieet hebben we een lijst voor je samengesteld met alle producten die je niet thuishoren in een ketogene eetwijze.

Om in ketose te raken en te blijven zul je jouw macronutriënten in de juiste balans moeten zien te berekenen. Laat deze door een deskundige elementair fysioloog samenstellen, let wel, gewicht, leeftijd, vetpercentage, lengte, dagelijkse activiteiten, werk intensiteit met wordt berekend in de GS (grondstofsamenstelling) en SDW (specifiek dynamische werking)

De verdeling van je macronutriënten is ongeveer 70% vet (fats), 25% eiwitten (protein) en 5% koolhydraten (carbs)

Dit komt neer op ongeveer 20 tot 30 gram netto koolhydraten per dag. Om het aantal netto koolhydraten te berekenen neem je het totaal aantal koolhydraten minus de niet verteerbare koolhydraten (vezels en polyolen).

Naast dat het belangrijk is om je inname van koolhydraten te minimaliseren, is het even zo belangrijk om niet teveel eiwitten binnen te krijgen. Je eiwitinname moet gematigd zijn, niet hoog.

Nu kan het zijn dat je denkt:

“Maar eiwitten zijn toch geen koolhydraten, waarom moet ik hier ook op letten?”

Omdat het lichaam glucose prefereert als energiebron heeft het een mechanisme dat in staat is om eiwitten om te zetten in glucose. Dit proces heet gluconeogenese.

Binnen een ketogeen dieet wil je dit proces ontwijken om twee redenen:

Wanneer het lichaam eiwitten aanspreekt als brandstof, dan weerhoudt dit jouw lichaam ervan om in ketose te raken. Je zult dus niet de voordelen ervaren van ketose, jouw lichaam blijft afhankelijk van glucose als brandstof in plaats van vet.

Daarnaast is het niet wenselijk dat je lichaam eiwitten gaat omzetten in glucose omdat je op deze manier ook je eigen spiermassa kunt verliezen. Spieren bestaan uit eiwitten en wanneer gluconeogenese optreedt, dan breekt jouw lichaam spiermassa af om als brandstof te gebruiken. Dus in plaats van vet ben je eigen spieren aan het verbranden!

Ook meest gestelde vraag is “Verlies ik spiermassa” tijdens een ketogeen dieet, omdat je geen koolhydraten binnen krijgt. **NEE** het is wetenschappelijk bewezen dat ketonen zelfs spier sparend werkt. Door de eiwit inname kan je geen spiermassa verliezen !!!

Tot slot:

Ik hoop dat ik jullie wat wijzer heb kunnen maken met deze info blad over het ketogeen dieet, en wens iedereen succes met jullie doelen, mochten er nog vragen zijn of bent u geïnteresseerd in het volgen van een ketogeen dieet, neem dan contact met ons op.

Met sportieve groeten,



Ray

Elementaire Fysioloog