

Koolhydraten

Hieruit maakt je lichaam glucose

Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel en suikers. Deze leveren energie. Maar voordat dit kan gebeuren, moeten ze eerst afgebroken worden tot glucose (een van de suikers).

De glucose is een brandstof om je hersenen en spieren te laten werken. Daarom is het belangrijk dat je genoeg producten eet die koolhydraten bevatten. Maar te veel is niet goed, want dan wordt het restant opgeslagen en word je dik.

Zetmeel

Je kunt zetmeel voor je zien als een lang kralensnoer. Eén kraal daarvan stelt glucose voor. Omdat het zetmeel te groot is om opgenomen te worden moet het eerst in stukjes worden geknipt. Het zetmeel wordt verteerd tot losse 'kralen', zodat het door de kleine openingen van de dunne darmwand kan.

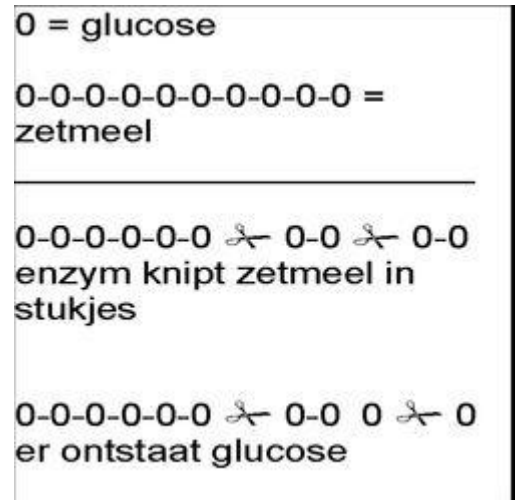
De vertering van zetmeel begint in de mond. Wanneer je op een stukje brood kauwt dan vermengt zich dit met speeksel. In het speeksel zitten de 'scharen' om het zetmeel klein te maken. Deze 'scharen' worden enzymen genoemd. Het duurt een tijd voordat zetmeel verteerd is. Daarom noemen we zetmeel een langzaam verteerbare koolhydraat.

Suikers

Suikers zijn veel kleiner dan zetmeel. Ze worden snel verteerd en daardoor snel opgenomen in het bloed. Voorbeelden van suikers zijn: fructose (vruchtsuiker), lactose (melksuiker), glucose (druivensuiker), sacharose of sucrose (kristalsuiker). Glucose is het kleinste suiker. Dat hoeft helemaal niet afgebroken te worden en komt daardoor heel snel in het bloed.

Honger

Snoep bevat vaak veel suiker. Daar zitten geen vitaminen, mineralen of vezels in. Snoep levert voornamelijk heel veel calorieën. In een korte tijd wordt er glucose van de suiker gemaakt. De glucose gaat je bloed in en wordt zo door het hele lichaam verspreid.



Door al die glucose voel je je even goed. Een klein deel wordt gebruikt om je hersenen en spieren te laten werken. Het grootste deel wordt echter niet gelijk gebruikt. Dit teveel aan glucose wordt door je lichaam snel omgezet in reservestoffen zoals vet.

Je lichaam kan dit opgeslagen vet weer wel gebruiken, maar dat doet het liever niet. Het heeft veel liever dat je weer iets gaat eten. Al die kleine beetjes vet bij elkaar, is per jaar toch al snel een aantal kilo's. En dit verklaart ook waarom mensen (dik en dun) steeds weer honger hebben. Je lichaam moet echt moeite doen om het opgeslagen vet te gebruiken. Dus als je wilt afvallen zul je ook moeite moeten doen. Je gaat eigenlijk tegen de verlangens van je lichaam in.

De oplossing

Langzame koolhydraten geven je voor langere tijd energie. Samen met de vezels zorgen ze ervoor dat niet zo snel honger hebt. Dus eet vezelrijk voedsel met de juiste koolhydraten. Bijvoorbeeld: volkorenbrood, volkoren crackers en fruit (bevat veel vezels). Eet niet te veel producten met (kristal)suiker. Drink thee zonder suiker, light-frisdrank of gewoon water.