

VAN GEK OP KOOLHYDRATEN NAAR GRIP OP KOOLHYDRATEN (GOK)

Ondanks de vele ideeën die te vinden zijn in kookboeken of op websites, Facebook en Instagram, is het voor velen toch moeilijk om iedere dag weer de ‘wat-eten-we-vandaag’-keuze te maken. Dit handzame boek helpt je dagmenu’s samen te stellen volgens de richtlijnen van Grip op koolhydraten. Maak een keuze uit de dagmenu’s en de lekkere recepten, zodat GOK helemaal vertrouwd gaat worden en je niet meer af hoeft te wijken van deze energieke voedingsmethode.

Hoe is Grip op koolhydraten ontstaan?

Vanaf 2004 ben ik, Yvonne Lemmers (1960), diëtiste, bezig met koolhydraatbeperkte voeding. Als afgestudeerd diëtiste kreeg ik in 1983 de vetarme, koolhydraatrijke richtlijnen met lightproducten als ‘gezonde voeding’ voorgeschoteld. En die heb jarenlang nageleefd. Totdat ik aan mijn lijf merkte dat ik van al die ‘gezonde, magere lightvoeding’ alleen maar hongerig, dikker en lustelozer werd. Ik was destijds 44 jaar en wilde graag meer energie en minder kwaaltjes. Het roer moest om en ik ging met koolhydraatbeperking aan de slag. En met succes! In zes weken tijd was ik zes kilo kwijt en kreeg ik weer een energiek lijf en een helder hoofd.

Dankzij mijn enthousiasme, zichtbare gewichtsvermindering en bruisende energie, ben ik in 2005 gestart met groepsbegeleiding met koolhydraatbeperking als voedingsmethode. Waarbij ik uitlegde dat vetarme voeding met lightproducten hongerig maakt en je uiteindelijk meer gaat eten. Met toename in gewicht en afname van energie tot gevolg.

Na dat eerste groepje volgde een tweede, derde en zo bleef het maar doorgaan. Via blogs kreeg ik landelijke aanvragen om online begeleiding. Verscheidene jaren heb ik cliënten

begeleid en mede hierdoor veel praktijkervaring opgedaan. De positieve bevindingen bleven komen en maakten me steeds gedreven in het uitdragen van de koolhydraatbeperkte boodschap. Diabeten zien hun bloed-suikerwaarden normaliseren en kunnen hun medicatie afbouwen. Hartpatiënten en longpatiënten hebben gezondheidsvoordelen en kunnen afvallen. Vrouwen die door hun PCOS (polycysteus-ovariumsyndroom) moeite hebben om zwanger te worden, zijn ineens vruchtbaar. En vrouwen met hormoonmedicatie kunnen ineens wel afvallen. En dat alles door over te stappen van vetarme, koolhydraatrijke lightvoeding naar koolhydraatbeperkte, niet-vetarme voeding.

In 2009 is in eigen beheer het basisboek Grip op koolhydraten – *Opgewicht* – uitgebracht. In 2010 en 2011 volgden in samenwerking met hobbykok Thea Bremer twee aanvullende kookboeken met makkelijk te maken koolhydraatarme en koolhydraatbeperkte recepten. Alle drie de boeken zijn inmiddels bestsellers met al vele herdrukken, die anno 2017 nog steeds goed verkocht worden. Vanaf 2008 is er daarnaast een besloten GOK-forum met daarin ruimte voor dagboeken, vragen en recepten. Forumleden hebben op die manier contact met mede-GOK'ers, een online afvalclub waarin ze elkaar ondersteunen (zie gripopkoolhydraten.nl/forum). Vanaf 2012 is er bovendien een actieve besloten Facebookgroep.

En er is inmiddels een groeiende groep GOK-diëtisten, met goedkeuring van de opleiding diëtetiek in Nijmegen (HAN). Omdat de vraag bleef komen naar voorbeelddagmenu's en makkelijke koolhydraatarme recepten, ben ik aan de slag gegaan om praktische dagmenu's en makkelijke recepten samen te stellen. De recepten zijn vooral afkomstig uit de vele recepten van het forum, uit de GOK-kookboeken, aanvullend met een aantal trendy, makkelijk te maken koolhydraatarme recepten.

Het uitgangspunt was dat de recepten voedzaam, verzadigend, vezelrijk en makkelijk te maken moesten zijn, met niet al te veel ingrediënten, die bovendien alom verkrijgbaar moesten zijn. Uitgeverij Kosmos heeft me voor een groot deel 'ontzorgd'. Ze hebben voor de prachtige vormgeving en de geweldige foodstyling gezorgd, met als resultaat dit mooie boek waar ik erg trots op ben.