

VOORWOORD

Dit boek is net als kookboek 1 en 2 aanvullend op het basisboek Grip op koolhydraten – *Opgewicht*.

Wereldwijd zijn koolhydraatbeperkte voedingswijzen, zoals low carb, LCHF (Low Carb High Fat) en paleo, aan het opkomen. Door de aandacht en het delen van succesverhalen via de sociale media, kranten, tijdschriften, kookboeken, dieetboeken, blogs, vlogs en YouTube is koolhydraatbeperking de heersende stroming aan het worden, mainstream dus. Het vetarme sprookje is uit.

Deze koolhydraatbeperkte stroming is van onderaf ontstaan. De voedingsindustrie volgt al. In winkels en reclamescoren producten met 'koolhydraatarm', 'minder suiker' en 'met stevia' goed. Waar vraag naar is, komt in de schappen en daar wordt reclame voor gemaakt. Het aanbod van kunstmatig gezoete vruchtensappen heeft plaatsgemaakt voor vetrijke yoghurt, roomboter en een groot aanbod van eieren, spek en koolhydraatarme groentepasta's. De klant is immers koning. Gelukkig dragen ook steeds meer artsen en diëtisten de koolhydraatbeperkte boodschap uit.

Grip op koolhydraten is een voedingswijze met een beperking van het aantal koolhydraatrijke eetmomenten. Oftewel een koolhydraatbeperkte voedingswijze. Niet koolhydraatarm. Dagelijks mogen er immers koolhydraatrijke voedingsmiddelen gegeten worden, maar slechts maximaal in 1 uur per dag en met inachtneming van de overige richtlijnen om een gebalanceerd koolhydratenuur samen te stellen. Dit zo gewaardeerde koolhydratenuur, een soort *cheat hour*, is de troef van GOK. Daarbij kent GOK twee fasen. Fase 1 om op gewicht te komen en fase 2 om op gewicht te blijven. In fase 2 zijn wat meer koolhydraatrijke eetmomenten mogelijk. En mocht je weer een aantal kilo's boven je streefgewicht zijn, dan zijn de extra kilo's door het strikt volgen van de richtlijnen van fase 1 er weer snel af. Dit alles maakt GOK zo anders én zo gemakkelijk om er je leefstijl van te maken.

Ik wens je veel succes met Grip op koolhydraten. Geniet van de talrijke lichamelijke en geestelijke voordelen. Veel kookplezier en eet smakelijk!

Yvonne Lemmers, diëtiste
Beneden-Leeuwen

IN OVERLEG MET JE HUISARTS

Ga je beginnen met Grip op koolhydraten, dan raad ik je aan om dit in overleg met je huisarts te doen. Het is je eigen verantwoordelijkheid om met dit programma te beginnen. Gebruik je medicatie (voor schildklier of diabetes), dan kan het zijn dat de hoeveelheid medicatie gaandeweg het programma – naarmate je steeds meer gewicht verliest en je hormonen beter reageren – aangepast dient te worden. Doe dit nooit op eigen houtje, maar altijd in overleg met je huisarts/specialist. Vooropgesteld dat Grip op koolhydraten voor de meeste mensen zeker een verbetering van de gezondheid teweeg zal brengen, zullen er altijd mensen zijn die, vooral de eerste dagen, wat klachten krijgen. Geef het de tijd en de klachten zullen verdwijnen. Houden de klachten aan, dan is het prettig dat je huisarts al op de hoogte is van je goede voornemen om definitief iets aan je gewicht te doen. Je kunt dan in overleg met de huisarts iets aan de klachten doen.

DIABETES

Een voeding met minder koolhydraten en meer vetten is zeer geschikt voor diabetes type 2. Ook voor diabetes type 1 geeft koolhydraatbeperking een grotere kans op stabiele bloedsuikers en daarmee minder kans op complicaties. Heb je diabetes en gebruik je insuline of tabletten voor het reguleren van je bloedsuiker, dan kan het al vrij snel nodig zijn om de dosering van deze medicijnen op basis van de bloedsuikerslagen aan te passen. Controleer veelvuldig de bloedsuiker en overleg met de arts of diabetesverpleegkundige hoe de medicatie aan te passen. Koolhydraatbeperking zonder aanpassing van medicatie kan leiden tot te lage bloedsuikers. Wees daar alert op.