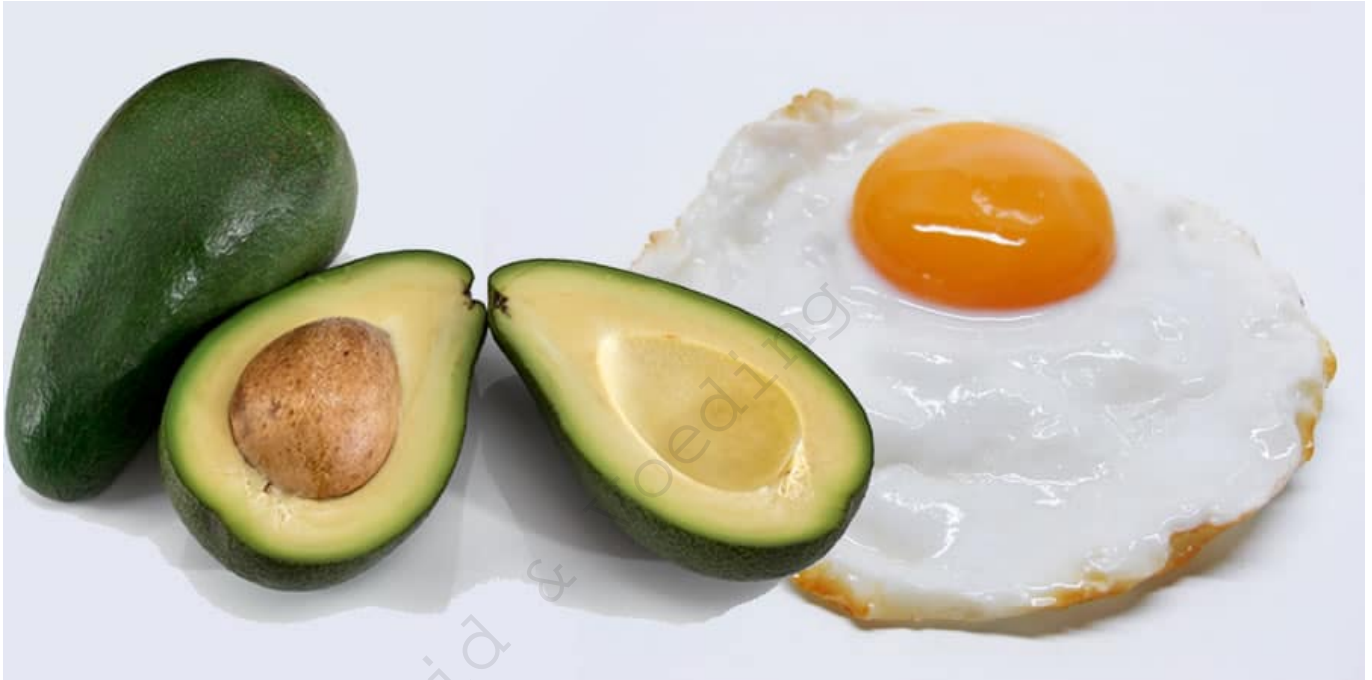


## Ketogeen dieet, meer vet en koolhydraatbeperkt



Vooropgesteld, ik ben een voorstander van het eten van minder koolhydraten en meer natuurlijke vet. Zeker de voorbewerkte koolhydraten zoals suikers en alle witte koolhydraten, dat zijn de zogenaamde snelle koolhydraten, deze worden snel in je bloed opgenomen en zorgen voor onnatuurlijke schommelingen in je bloed. Natuurlijke vetten zijn heel geschikt voor je lichaam, als je maar ver weg blijft van de onnatuurlijke vetten zoals [transvetten](#), [margarine](#) en halvarine en verder al het vet die in een fabriek gecreëerd wordt.

Dan nu naar het Ketogeen dieet, dat heeft alles te maken met wat ik hierboven geschreven heb, vandaar deze opening. Want ook het keto dieet, zoals sommige het noemen, is net als ik een voorstander van weinig koolhydraten, minder of een gelijk aantal eiwitten en meer vet en groente. Je lichaam moet eigenlijk omschakelen van het verbranden van koolhydraten naar het verbranden van je vet (reserves), een positief gevolg daarvan is afvallen en een gezonder lichaam.

### Wat is het Ketogeen dieet

Het ketogeen-dieet staat dus voor weinig koolhydraten, minder of een gelijk aantal eiwitten en veel vet en groente. Het doel is dat het lichaam overschakelt van het verbranden van koolhydraten naar het verbranden van je vetreserves. Het gaat dus in tegen de huidige veel gebruikte manier van veel koolhydraten en zo min mogelijk vet, want vet is toch de boosdoener?! Nou vet is eigenlijk helemaal geen probleem, zolang het maar uit de natuur komt, het zijn de bewerkte koolhydraten/suikers, dat zijn de grote boosdoener!

Gelukkig zien steeds meer mensen in dat we lang voor de gek gehouden zijn want [vetten zijn gezond en noodzakelijk laat je niets wijsmaken](#). Zelfs in de medische wereld zien ze langzaam dat natuurlijke vetten helemaal niet schadelijk zijn, maar juiste de bewerkte koolhydraten het

probleem zijn, nu het Voedingscentrum nog, maar die zijn, in mijn ogen, niet helemaal onafhankelijk.

Een dieet met weinig vetten kan voor gewichtsverlies zorgen maar het is lang niet zo effectief als andere diëten die juist veel natuurlijke bevatten. Mensen krijgen vaak overgewicht omdat ze te veel koolhydraten, in de vorm van suikers en bewerkte koolhydraten, eten. Een dieet met weinig vetten zorgt nauwelijks voor gewichtsverlies, ik denk zelfs dat natuurlijke vetten bijdragen aan een betere gezondheid en daarmee een gezonder gewicht. Dus een antwoord op de vraag, welke eetwijze is dan geschikt? Zou het ketogeen dieet kunnen zijn.

### **Keto van waarom naar hoe**

Dat was het waarom en dan nu het hoe. Je lichaam heeft brandstof nodig om te kunnen functioneren. Deze brandstof is op 3 manieren aanwezig in je voeding namelijk koolhydraten, eiwitten en vetten. Als je naar een eetwijze als de schijf van 5 kijkt wordt 40-70% van je energie uit koolhydraten gehaald, zo'n 10% uit eiwit en 20-40% uit vet. Een ketogeen dieet vereist dat 60 tot 80% van je calorie-inname uit vet bestaat. Eiwitten zo'n 10 tot 15%, en minder dan 10% haal je uit koolhydraten.

Minder dan 10%, dat is iets meer dan een halve croissant. Hierdoor moet je lichaam anders gaan werken en meer energie uit de verbranding van vetten zien te halen. Daardoor komen er ketonlichamen vrij in je bloed. Dit gebeurt ook tijdens langdurig [vasten](#), door een tekort aan glucose gaat je lichaam ketonlichamen als energiebron gebruiken.

### **Wat is ketose?**

Wanneer je, zoals in het ketogeen dieet, heel weinig koolhydraten eet, hebben hersenen minder glucose ter beschikking, hun belangrijkste voedsel. Om toch aan brandstof te komen breken hersenen je reservevoorraad, ketonen, aan. Dit proces heet ketogenese. Een soort van reserve systeem, wat makkelijk is als je standaard brandstof op is, zoals ik met regelmaat tegenkomen ben tijdens de marathons die ik gelopen heb, dan begon ergens rond de 30 a 35 km het bekende tegenkomen "van de man met de hamer". Wat dus eigenlijk niets anders is dan het omschakelen van brandstof.

Ketonen zijn verbindingen die je lever aanmaakt uit je vetvoorraad als je bloedsuiker laag is. Dat doet je lever normaal ook, alleen in veel mindere hoeveelheid, dat hangt namelijk af van je koolhydraat- en eiwitinname. Het uiteindelijke doel van een ketogeen dieet is dus om je lichaam in een staat van ketose te brengen. Het kost je lichaam meer moeite om vetten als brandstof te gaan gebruiken. Hierdoor verandert je metabolisme omdat een ketogeen dieet meer vet verbrandt bij eenzelfde calorie-inname dan een vetarm dieet.

### **Sport en het ketogeen dieet**

In de sport zie je ook een tweedeling ontstaan tussen het "oude" en het "nieuwe" denken, iets wat je eigenlijk terugziet in alle voedingswijsheid. De oude houden vast aan veel koolhydraten en de nieuwe zien steeds meer heil in meer vet, met name voor duursporters tijdens de lange, laag intensieve, trainingen. De meeste gebruiken meestal koolhydraten als brandstof met gels en sportdranken. Maar de nieuwste inzichten laten in de praktijk zien dat koolhydraten alleen

moeten worden gebruikt tijdens intensieve trainingen en wedstrijden.

Vet kan bijna alle energie leveren die nodig is voor lage tot matige intensiteit, je moet je lichaam wel trainen om vet te kunnen verbranden. Koolhydraat beperkte trainingen worden traditioneel gezien als een strategie om gewicht te verminderen, maar rijden op vet heeft veel meer voordelen dan alleen het behoudt van je gewicht. Een rit van twee uur op vet kan dezelfde resultaten geven als een rit van vier uur op koolhydraten.

## Vetverbranding in de sport

Je zou denken dat het in de topsport niet belangrijk is om vet te verliezen maar dat is wel het geval. Ook topsporters willen veel voeding tot zich kunnen nemen zonder echt aan te komen. En het vet dat ze in hun lichaam hebben willen ze zo snel mogelijk weer kwijt, en dat kan met een ketogeen dieet.

### Onderzoeken ketogeen dieet en sport

Twee groepen atleten, het ene deel een ketogeen dieet en het andere deel geen dieet. De ketogeen dieet groep verbruikte tijdens het sporten 230% meer vet dan de groep zonder dieet. ([bron](#))

Het omslagpunt van vetverbranding naar koolhydraten ligt hoger bij gebruikers van het ketogeen dieet, zij kunnen de koolhydraat verbranding langer uitstellen. Ze gebruikten vet tot 70% intensiteit terwijl de sporters die veel koolhydraten aten slechts tot 55% van hun intensiteit. Dit zegt verder niets over de prestaties. Conclusie; meer vetten verbruiken tijdens het sporten is goed om af te vallen maar verbeterd de prestaties niet.

De vetrijke groep haalde tenminste 6 maanden maximaal 20% van hun calorieën uit koolhydraten en meer dan 60% uit vetten. Opvallend was dat de deelnemers 80 gram of meer koolhydraten konden eten en toch in ketose konden blijven. Dit onderzoek toont aan dat een goed uitgevoerd ketogeen dieet, qua energie en verbranding, niet onderdoet voor een standaard koolhydraatrijk dieet. Ik denk dat heel wat topsporters, en amateurs net als ikzelf, baat zouden kunnen hebben bij een koolhydraatarm dieet, zowel om meer vet te verbranden als voor een betere algehele gezondheid.

### James Morton, het huidige hoofd voeding bij Sky, zegt het volgende over een ketogeen dieet:

Het opzettelijk beperken van koolhydraten in zorgvuldig gekozen trainingssessies kan de training daadwerkelijk verbeteren. Maar tijdens intensieve trainingen en bijvoorbeeld bergritten wordt gekozen voor een hogere inname van koolhydraten. Hij vindt dat deze nieuwe inzichten met het gebruik van sportvoeding, een van de meest belangrijke ontwikkelingen zijn in de sportvoeding van de afgelopen 10 jaar. Daarom eten ze tegenwoordig bij Sky een ontbijt met eieren, avocado's en zalm of eten ze tijdens de lunch biefstuk en veel groenten en geen koolhydraten.

Tijdens races zoals de Tour de France of zware trainingssessies, wordt er teruggaan naar een

groter aandeel koolhydraten in het dieet om de glycogeen voorraden te verhogen, goed voor directe energie, om optimaal te kunnen presteren. Deze aanpak helpt de renners aan 2 kanten, ze behouden hun lage gewicht zonder zichzelf uit te hoeven hongeren en ze hebben voldoende energie om grote inspanningen te leveren.

## Voordelen ketogeen dieet

Het ketogeen dieet kan voor veel gezondheidswinst zorgen. De belangrijkste, voor velen, is vetverbranding. Omdat je lichaam zich instelt op vet als voornaamste brandstof, is, en wordt, het makkelijker om de vetopslag aan te spreken. Bovendien raak je langer en beter verzadigd van eiwitten en vetten dan van koolhydraten. Daardoor eet je minder en kom je ook minder aan zonder hongergevoel. De meest mensen die het ketogene dieet volgen krijgen na een tijdje ook meer energie en kunnen zich beter concentreren, voelen zich 'helderder'.

Bij een dieet met veel, met name bewerkte, koolhydraten heb je meer last van pieken en dalen in je suikerspiegel. Bij het ketogeen dieet heb je deze wisselingen niet, wat zorgt voor een hoger en gelijkmatiger energieniveau wat natuurlijk beter voor je gezondheid is, kijk maar naar de vele mensen met diabetes type 2 tegenwoordig. Het dieet helpt ook met het verlagen van je bloeddruk en het vermindert hart en vaatziekten.

Het vet heeft in combinatie met de grote hoeveelheid groente in je voeding nog een andere positief effect. Het zorgt namelijk voor een verzadigd gevoel. Dit zal er ook voor zorgen dat je minder eet en dus meer kunt afvallen.

Voordelen ketogeen dieet:

- Zorgt voor gewichtsverlies
- Zorgt voor minder schommelingen van de bloedsuikerspiegel
- Meer energie en beter kunnen concentreren
- Onderdrukt hongergevoel en geeft een verzadigd gevoel

## Nadelen ketogeen dieet

Ondanks de vele voordelen zitten er ook een aantal nadelen aan het ketogene dieet. Omdat je lichaam moet wennen aan het verbranden van vet kan je tijdelijk last hebben van vermoeidheid, droge mond en hoofdpijn. Ook kun je last krijgen van een slechte adem door de aceton dat vrijkomt als je in ketose bent.

Op de langere termijn kunnen door het ketogene dieet ook tekorten ontstaan. Je kunt dit ondervangen door gevarieerder te eten en met name meer, soorten, groenten tot je te nemen. Je krijgt ook minder vezels binnen omdat je geen brood, rijst of andere graanproducten meer eet. Dit tekort kan leiden tot een slechte stoelgang. Je kunt dit tegengaan door je dieet aan te vullen met vezelsupplementen.

Doordat je chemische huishouding verandert is het verstandig voor mensen met diabetes type 1 om dit met voorzichtigheid te doen.

Nadelen ketogeen dieet:

---

- Het ketogeen dieet zet druk op de lever en de nieren
- Nier- en galstenen zijn een veel voorkomende bijwerking
- Weinig variatie qua gerechten
- Vermoeidheid is een veelvoorkomende bijwerking tijdens de eerste twee weken van het dieet
- Gebrek aan vezels kan leiden tot constipatie

## Wat mag je wel en niet eten bij een ketogeen dieet?

Laten we beginnen met wat je **niet** mag eten

Algemeen:

Groenten

|  |                 |             |
|--|-----------------|-------------|
| rijst  | doperwtten      | pompoen     |
| brood  | knolselderij    | sojabonen   |
| ontbijtgranen                                | kidneybonen     | sugar snaps |
| alle producten met suiker<br>waaronder fruit | linzen          | rode biet   |
| aardappelen                                  | maïs            | spruiten    |
| pasta  | zoete aardappel | witte bonen |
|  | artisjok        | wortels     |

Wat mag je dan **wel** eten?

Algemeen

Overig

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| vetten zoals vis, noten en vet<br>vlees     | sla       | avocado   |
| veel groene groente                         | paprika   | olijfolie |
| zuivelproducten                             | broccoli  | kokosolie |
| eiwitten                                    | spinazie  | eieren    |
| alle groenten die boven de<br>grond groeien | asperges  | noten     |
|   | komkommer |           |

## Het ketogeedieet en het bestrijden van ziekten

Voordat het ketodieet bekend werd bij het gewone publiek, was het al langer bekend in de medische wereld, daar is het succesvol toegepast bij vele ziektes. Het begon allemaal rond 1920 voor mensen met epilepsie en dan met name bij hardnekkige aanvallen. Hierbij werd en wordt het ketogeen dieet succesvol gebruikt om de epilepsie onder controle te houden. En langzaam maar zeker wordt het dieet ook voor andere ziekten gebruikt.

Het ketogeen dieet is een van de oudste doeltreffende behandelingen tegen epilepsie, maar is in onbruik geraakt sinds de opkomst van medicatie. Waarom vraag ik me dan af als iets werkt kun je het toch gewoon blijven gebruiken, ik heb dan het idee dat er meer verdient kan worden aan medicatie en die dan ge-pushed wordt, of het nou goed werkt of niet.

Voedingstherapie zou gangbaar moeten worden voor eigenlijk alle patiënten, maar zeker voor een epilepsiepatiënt, ze kunnen met voedingstherapie hun dosering van medicatie verlagen, of helemaal afbouwen, dan hebben ze iets wat echt werkt en ze hebben geen last van bijwerkingen, wat bijna alle medicijnen wel hebben. ([bron](#))

## Koolhydraatbeperking maakt bloedvaten soepeler bij vrouwen

Een koolhydraatbeperkt dieet zorgt bij mannen voor gewichtsverlies en bij vrouwen voor toename in de soepelheid van de bloedvaten. Opvallend was dat dit al zichtbaar werd na een korte periode.

Het dieet van dit onderzoek was caloriebeperkt, waarin alleen de koolhydraten werden geschrapt. De koolhydraatname daalde daardoor van 220 gram naar 54 gram per dag en suikername van 88 naar 12 gram. Andere zaken bleven ongewijzigd. Ook was er een daling van bloeddruk (8%), het plasma-insuline (34%), totaal cholesterol (12%) te zien, wat aantoont dat een ketogeen dieet goed is voor je algehele gezondheid.

Steeds meer mensen schrappen terecht alle snel verteerbare koolhydraten en suikers uit hun voeding, automatisch gaan ze daarbij ook andere koolhydraten vermijden. Ga je drastisch je koolhydraten verminderen, dan zullen die meestal vervangen worden door vetten. Maar het wordt pas echt een ketogeen dieet wanneer de koolhydraatname minder dan 50 gram per dag is, zodat de lever overschakelt op ketose. ([bron](#))

## Ketogeen dieet bij dementie

De ziekte van Alzheimer is nog steeds een moeilijk te bestrijden ziekte. Daarom is het mooi om te lezen dat er ook successen zijn. Bijvoorbeeld het verhaal van dr. Mary Newport, die aan haar dementerende man 2 eetlepels kokosolie per dag begon te geven. En ontdekte dat kokosolie met daarin de vetsoort middellange keten triglyceride, niet alleen de voortgang van de ziekte werd vertraagd maar het gaf ook echte verbetering. Binnen een week had hij enorme verbeteringen, en 5 maanden later leidde haar man weer een vrij normaal leven. Al kon hij zijn werk niet meer uitvoeren, waarschijnlijk door blijvende hersenschade.

## Ketonsupplementen als niet-toxische kankertherapie

In de wetenschap komt steeds vaker de gedachte terug dat kanker als voeding suikers gebruikt, dus als je het lichaam vrij houdt van suikers, lees snelle (witte) koolhydraten, de kanker minder kans heeft. Een manier om glucose in het bloed laag te houden, is het ketogeen dieet. En ze gaan er vanuit dat kankercellen niet kunnen leven van ketonlichaampjes, dus afsterven.

Zo'n ketogeen dieet volgen is niet voor iedereen eenvoudig daarom wordt er gezocht naar ketonsupplementen, die het opwekken van ketonlichaampjes in het bloed veel gemakkelijker moeten maken. Dat vindt ik wel een voorbeeld van de zogenaamd moderne mens, die wil wel

gezond zijn maar wil daar eigenlijk niets voor doen en ook ze moeten ook nog alles kunnen eten wat 'lekker' is. Ik kan je vertellen, wat de wetenschap ook uitvindt, je niet ontkomt aan enige discipline en gewoon gezond, natuurlijk, eten.

## **Ketogeen dieet en diabetes type 2**

Wanneer je diabetes type 2 hebt, maak je niet meer genoeg insuline aan. De stijging van je bloedsuiker na een maaltijd is veel hoger door het tekort aan insuline en daardoor daalt de bloedsuiker ook minder snel. Vaak wordt er gebruik gemaakt van medicatie om die pieken in je bloedsuiker alsnog op te vangen. Ondanks dat er aangetoond is dat voeding de oplossing is en veel mensen binnen een paar weken van de medicatie af zijn, als ze eenmaal gezond gaan eten.

Het ketogene dieet kan daar bij helpen, omdat dit de hoeveelheid glucose die in je lichaam verwerkt moet worden vanuit voeding minder wordt. Hierdoor is je bloedsuiker stabiel en heb je de oorzaak van diabetes type 2 weggenomen, een echte oplossing dus. Omdat je voornamelijk vetten eet, die niet worden afgebroken tot glucose, iets waar insuline dus geen bij rol speelt.

Onderzoeken hebben aangetoond dat het ketogene dieet de insulinegevoeligheid tot 75% verhoogd. In veel gevallen kan het dieet er zelfs voor zorgen dat er gestopt kan worden met medicatie.

## **Ketogeen dieet en hersentumoren**

Hersentumoren zijn een moeilijk te behandelen. Hersentumoren gedijen het liefst, net als alle andere tumoren, op glucose, dus wanneer we ze in de plaats daarvan ketonlichaampjes aanbieden, dan zullen ze afsterven.

Ketonlichaampjes worden onder bepaalde omstandigheden door de lever aangemaakt, zoals bij het ketogeen dieet, tijdens vasten, koolhydraatrestrictie.

## **Conclusie**

Het ketogeen dieet zou je op vele gebieden een wondermiddel kunnen noemen. Er wordt voor progressie gemaakt op medisch gebied, (top) sporters worden er beter van en het draagt bij tot je algehele gezondheid. Ik vind het zelf zo interessant dat ik per vandaag ben overgestapt op het ketogeen dieet. Want, net zoals met alle voeding, voeding en gezondheid is een persoonlijk iets, iets wat je zelf moet ondervinden.

Het vergt enige discipline, maar als je gaat ervaren dat je je beter voelt is er geen weg terug meer. Daarom moet je een eetwijze ook niet zomaar aannemen als waarheid, want iedereen heeft op het gebied van gezondheid en voeding zijn eigen waarheid. En die moet je zelf uitzoeken en ondervinden, zo ook met het ketogeen dieet.

Zo eet ik zelf nauwelijks vlees, dus wordt dit ketogeen dieet een hele uitdaging. Maar dat maakt het ook mijn avontuur. Mocht je zelf op zoek gaan naar jouw waarheid hoor ik graag wat jij ondervonden hebt, hieronder in een reactie of via het [contactformulier](#).

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[1](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding



Gezondheid & Voeding