

Voel je “Bioteaful”

met Sanne van Paassen

Sanne van Paassen is 25, verdienstelijk veldrijdster en koerst daarnaast geregeld op de weg en met de mountainbike. Na een langdurige blessure maakte ze dit jaar haar comeback in het peloton, uitkomend voor het Boels-Dolmans cycling team. Na het afronden van een economische studie heeft Sanne haar eigen bedrijf opgezet, waarbij ze mensen begeleidt om een gezondere lifestyle te volgen. Ze heeft een passie voor voeding, waarover ze blogt op www.bioteaful.nl. Ze kookt het liefst biologisch, glutenvrij en zonder geraffineerde suikers. Voor Feminin Magazine geeft zij elke editie inzicht in voeding en stelt ze een lekker recept op.

Ik kom net terug van een MTB-marathon in het Zwarte Woud in Duitsland. Daar was het weer niet al te goed. Regen, heel veel regen. Nu hoopte ik thuis het zonnetje aan het treffen, maar helaas. Ook hier lijkt het al langzaam herfst te worden. Qua weer misschien even wennen, maar persoonlijk vind ik dit altijd een mooie periode! Wat zijn die verschillende kleuren blaadjes toch mooi aan de bomen. En de winter komt eraan; dat betekent het veldrijdseizoen! Daar kan ik natuurlijk niet op wachten. Heerlijk om weer in de modder te koersen! Maar herfst betekent ook dat we ons iets warmer moeten kleden. Doordat de temperatuur daalt, kost het ons lichaam meer energie om zichzelf warm te houden. Daarom is het belangrijk, als je gaat sporten in de herfst en winter, dat je voldoende energie binnen krijgt.

Koolhydraten

De belangrijkste energiebron tijdens het sporten zijn koolhydraten. Koolhydraten zitten in bijvoorbeeld pasta, brood, witte suiker, koek, rijst, aardappels en havermout, maar ook in groentes en fruit. We kunnen twee soorten koolhydraten onderscheiden: snelle (geraffineerde) en langzame (ongeraffineerde) koolhydraten. Het verschil zit hem in de 'glycemische index'. Dit geeft de snelheid en hoogte aan waarmee de bloedsuikerspiegel stijgt. Hoe bewerkter een product is, hoe hoger de glycemische index. Dit zijn dus de snelle koolhydraten. Een bewerkt product zoals een koekje heeft veel invloed op je bloedsuikerspiegel. Het gevolg daarvan is dat je bloedsuikerspiegel snel stijgt en dat je uiteindelijk eerder trek hebt in (meer) eten.

Koolhydraten en sport

Sporters wordt vaak geadviseerd om snelle koolhydraten te eten, zoals witte pasta, witte suiker, witte rijst en wit brood, zodat zij voldoende energie hebben om te sporten. Deze voeding wordt snel opgenomen in het bloed, de bloedsuikerspiegel stijgt snel en eventuele buikklachten door vezels wordt voorkomen.

Alleen hierbij wordt vergeten dat het lichaam niet gewend is om steeds een snel stijgende bloedsuikerspiegel te normaliseren. Het lichaam is namelijk gemaakt om natuurlijke, ongeraffineerde koolhydraten te verwerken, waardoor de bloedsuikerspiegel gelijkmatig stijgt in plaats van piekt.

Daarnaast ben je ook ongewild roofofbouw op je lichaam aan het plegen als snelle, geraffineerde koolhydraten een basis van je voedingspatroon zijn. Om producten van witmeel en suiker in je lichaam om te zetten in energie zijn vitamines B en de mineralen zink en chroom nodig. Omdat producten van witmeel en suiker dit niet bevatten, moeten deze vitamines en mineralen aan je lichaam onttrokken worden. Hierdoor ontstaat er een tekort aan vitamines in je lichaam.

Verslaving

Wist je dat je zelfs verslaafd kan raken aan koolhydraten? Bij een langdurig koolhydraatrijk dieet kunnen de volgende klachten ontstaan:

- Vaak erg vermoeid
- Onrustig
- Veel zin in zoet
- Meteen moeten eten als je honger hebt, zonder eerst duizelig te worden of geïrriteerd te raken

Zelf was ik koolhydraatverslaafd! Als ik honger had, dan moest ik ook meteen eten. Ik werd niet gezellig en heel chagrijnig. Ook die onrust in mijn lijf is heel herkenbaar.

En nu?

Oké, dit is heel interessant, maar hoe kan ik nu snelle, geraffineerde koolhydraten vermijden zodat ik een constantere bloedsuikerspiegel heb? Hierbij enkele tips die jou kunnen helpen om bewustere keuzes te maken voor de ongeraffineerde variant. Uiteindelijk zullen deze tips er ook voor zorgen dat je minder gaat snaaien!



“Hoe bewerkter het product, hoe sneller je bloedsuikerspiegel stijgt”

1. Vervang witmeel producten

Neem eens de volkoren variant van voedingsmiddelen. Gebruik je normaal witte rijst, neem dan eens zilvervliesrijst. Heb je altijd wit brood, probeer dan nu eens volkorenbrood, roggebrood of juist speltbrood. Of bak eens een lekker bananenbrood (een recept vind je op www.bioteaful.nl). Ontbijt je standaard met cruesli of ontbijtcereals, vervang deze dan door havermout of muesli.

2. Vervang witte suiker

Je kunt witte suiker vervangen door andere producten die je bloedsuikerspiegel minder laten stijgen. Natuurlijke alternatieven zijn honing, stroop, kokosbloesemsuiker, agavesiroop en ahornsiroop. Maar ook fruit (bananen) of gedroogd fruit zijn een goed alternatief.

3. Lees etiketten

Als je etiketten gaat bekijken, dan zul je er verstoeld van staan waar overall suiker in is verwerkt. In bijvoorbeeld broodbeleg, augurken, yoghurt, sojamelk, brood, pesto, crackers, vleeswaren, boter, dranken, sauzen, toetjes en zo kan ik nog wel even door gaan! Maar op het etiket zie je vaak geen suiker staan. Er zijn namelijk allerlei schuilnamen voor suiker, zoals: glucose, fructose, glucosefructosestroop, galactose, saccharose, maltose en maltodextrine. Let daar dus goed op!

Tevens is het handig om op het etiket te kijken hoeveel ingrediënten erin zitten. Zijn dit er meer dan vijf of kan je de naam van het product niet eens uitspreken? Dan is dit product zeer bewerkt, dus geraffineerd, en heeft dit een groot effect op jouw bloedsuikerspiegel!


4. Kook met pure ingrediënten

Als je gaat koken met pure ingrediënten en zelf je sauzen, soepen en dressings gaat maken, dan weet je zeker dat er geen verborgen geraffineerde koolhydraten in je voeding zitten. Het zal misschien even wennen zijn. Maar uiteindelijk zul je gaan ervaren dat dit heel erg lekker is en nog eens makkelijk ook.



Maar wat dan tijdens het sporten?

Tijdens het sporten stijgt de bloedsuikerspiegel veel minder snel dan in vergelijking met een rusttoestand. Dit heeft er mee te maken dat het lichaam druk bezig is met de lichaamsprocessen die het sporten zelf ondersteunen. Daarom hebben de snelle koolhydraten tijdens het sporten nauwelijks invloed op de bloedsuikerspiegel en maakt het minder uit wat voor koolhydraten je neemt. Omdat de geraffineerde, snelle suikers tijdens het sporten sneller worden opgenomen kunnen deze juist belangrijk zijn, omdat je zo snel je energievoorraad aanvult. Om prestatieverlies te voorkomen is het handig om 60 tot 90 gram koolhydraten per uur binnen te krijgen.

Heb je een belangrijke wedstrijd in het vooruitzicht, dan heb je de dagen voorafgaand aan de wedstrijd je trainingen afgebouwd. Hierdoor is de glycogeen voorraad in de spieren weer aangevuld. Dit is je energievoorraad direct voor de spieren. Voorafgaand aan een wedstrijd eet je 2 tot 3 uur van tevoren. Je eet dan eigenlijk om de eerste uren van de wedstrijd goed door te komen. Het eten van langzame, ongeraffineerde koolhydraten hebben dan de voorkeur, zoals havermout of volkorenbrood. Dit aangevuld met een klein beetje eiwitten en de juiste vetten zorgen voor een goede bloedsuikerspiegel. Regelmatig zie je dat sporters net voor de start nog iets eten. Maar om te voorkomen dat je een te lage bloedsuikerspiegel hebt tijdens de start, kan je het beste pas beginnen met eten na de start van de wedstrijd. De laatste maaltijd voor de start van de wedstrijd moet voldoende zijn om mee te beginnen. 

Vragen over dit artikel?

Stuur dan een mailtje naar Sanne@bioteaful.nl of reageer via twitter [@bioteaful](https://twitter.com/bioteaful) of [@sannevanpaassen](https://twitter.com/sannevanpaassen).



Recept Dadelreep

Deze reep is glutenvrij en gemaakt zonder geraffineerde suikers.

Ook erg lekker als tussendoortje!

Ingrediënten

- 200 gram dadels
- 200 gram havermout
- 2 bananen
- 1 hand walnoten (of andere noten die je in huis hebt)
- 2 tl. kaneel
- 2 eieren
- Roomboter om het bakblik in te vetten

Benodigheden

- Brownie-bakblik
- Staafmixer

Bereidingswijze

Week de dadels in warm water en verwarm de oven voor op 180 graden.

Hak of breek de noten fijn en prak de bananen. Pureer de dadels met een staafmixer of snijd ze in kleine stukjes. Meng ze vervolgens met de havermout, geprakte bananen, noten en kaneel. Voeg als laatste de eieren eraan toe. Is het geheel nog te droog, dan kun je eventueel wat (plantaardige) melk toevoegen.

Vet het brownie-bakblik in met roomboter en plaats de repen vervolgens 15 tot 20 minuten in de oven.

