



DE WEG
NAAR MEER
VITALITEIT &
GEZONDHEID

KETOGENE VOEDING

Overschakelen van koolhydraatrijke voeding naar koolhydraatarme voeding dient langzaam en geleidelijk in overleg met een arts te gebeuren. Als de omschakeling te plotseling gebeurt, kan dit leiden tot de zogenaamde “keto-griep” met verschijnselen zoals vermoeidheid, griepachtige symptomen of hoofdpijn.

WAT MOET IK DOEN?

Step 1: Bereiken van de staat van ketose

- max. 30 g koolhydraten per dag
- Het lichaam schakelt over van glucose naar ketonen als energiebron.

Step 2: Bepaling van de individuele tolerantiegrens

- max. 50 g per dag
- De staat van ketose is bereikt
- Er wordt de individuele tolerantiegrens uitgetest voor de instandhouding van de ketose

Step 3: Ketogene voeding

- De tolerantiegrens is bekend en er kan worden overgegaan tot individuele voeding op de lange termijn

Ketogene voeding is een speciale vorm van voeding die niet alleen kan helpen om af te vallen, maar ook bij veel ziekten een positief effect heeft.

Bij deze voeding wordt de inname van **koolhydraten sterk gereduceerd** en die van vetrijke voedingsmiddelen verhoogd.

De veroorloofde
hoeveelheid
koolhydraten voor
een ketogenese
verschilt
per persoon.

BIJZONDER KOOLHYDRAAT- RIJKE VOEDINGSMIDDELEN

- Suiker en suikerhoudende producten
- Graanproducten
- Fruit
- Honing, stroop
- Peulvruchten

BIJZONDER KOOLHYDRAAT- ARME VOEDINGSMIDDELEN

- Vlees
- Vis
- Eieren
- Bladgroenten, kool
- Paddenstoelen
- Noten, zaden



TIPS VOOR REALISATIE:

- Verwijder alle koolhydraatrijke voedingsmiddelen uit het huishouden.
- Vermijd kant-en-klaarproducten.
- Drink minimaal 1,5 tot 2 liter per dag.
- De hoeveelheid koolhydraten wordt altijd vermeld in de lijst met voedingsstoffen van de producten.
- Als je een keer te veel koolhydraten hebt gegeten, moet je vervolgens intensief gaan sporten.



Het overschakelen op ketogene voeding dient in overleg met een arts te gebeuren!

Alle voedingsmiddelen die passen bij ketogene voeding, kunnen in onbeperkte/grote hoeveelheden worden geconsumeerd. De beperkt ketogene voedingsmiddelen mogen slechts in kleine hoeveelheden worden geconsumeerd.

KETOGEEN 	BEPERKT KETOGEEN	NIET KETOGEEN 
Water, thee ongezoet, koffie, witte wijn / rode wijn (droog), mousserende wijn	Pilsener, Weizener (300 ml)	Vruchtensap, frisdrank, zoete wijn en dessertwijn, likeuren, moutbier
Alle paddenstoelen, kropsla, spinazie, rucola, snijbiet, komkommer, radijs, rammenas, tomaat, courgette, ui, asperge, schorseneren, selderij, rabarber, olijven	Broccoli, prei, rode kool, witte kool, koolrabi, koolraap, rode bieten, wortelpeterselie, wortels, paprika, pompoen	Aardappelen, pastinaak, mais, groente uit blik (gezoet), linzen, bonen, erwten
Avocado, limoen	Citroen, papaya, frambozen, aalbessen, aardbeien, bosbessen, kiwi / mandarijn (1 stukje), physalis, kwets	Gedroogd fruit, fruit uit blik, appel, banaan, peer, ananas, kersen, perzik, sinaasappelen, vijg, dadel
		Alle graanproducten Brood, broodjes, bakkerijproducten, pasta, bulgur, couscous, rijst, gierst, quinoa, amarant, taart, koekjes, knabbelgebak, graanvlokken, cornflakes
Amandelen, macadamia-, pecanoot, lijnzaad	Kokosnoot, pinda's, walnoten, hazelnoot, pistachenoten, pijnboompitten, zonnebloem-, pompoenpitten	Cashewnoten, geconfijte, omhulde noten
Niet bewerkt vlees van hoge kwaliteit		kant-en-klaarvleesproducten en conservenblik

KETOGEEN 	BEPERKT KETOGEEN	NIET KETOGEEN 
Onbewerkte vis en zeevruchten	Visconserven met saus	Visconserven met saus (meer dan 10 g koolhydraten per 100 g)
Roomboter, kwark, natuurlijke yoghurt, creme frêche, room, gesneden kaas, harde kaas, schimmelkaas, roomkaas, Mozzarella	Volle melk, karnemelk	Koffiemelk, gepaneerde kaas, yoghurt-, kwark-, melk-, wei-producten met additieven
Eieren		
Kokosdrank, amandeldrank, sojayoghurt, kokosyoghurt (ongezoet), tofu, tempeh		Haverdrank, rijstdrank
Kruiden, specerijen azijn, tomatenpuree, mosterd (ongezoet)	Balsamico-azijn	Kruidensauzen, kant-en-klare dressings, Balsamico-creme, ketchup, zoete mosterd
Stevia, erythritol, cyclitol, Kunstmatige zoetstoffen		Suiker, honing, stroop, kokosbloesemsuiker

De tabel bevat alleen voorbeelden van voedingsmiddelen en is niet uitputtend.

In dit advies is geen rekening gehouden met verdere overgevoeligheden of allergieën. Het is niet bedoeld als advies op maat en dient slechts als eerste oriëntatie. In geen enkel geval vervangt dit advies het gesprek met een professionele voedingsadviseur.

Bronvermelding:

Fux V. (2016). Keto Info Glutenfrei. Sojafrei. Wissen!. Books on Demand, Norderstedt.

Illustratieverantwoording:

© aamulya - stock.adobe.com