

Koolhydraatrijke Voeding - Welk voedsel bevat veel koolhydraten?

'Koolhydraten' is een verzamelterm voor allerlei natuurlijke en fabrieksmatige vormen van suiker. De bekendste suikers die we via onze voeding binnenkrijgen zijn:

- **Tafelsuiker** (sucrose / sacharose)
- **Fruitsuiker** (fructose)
- **Druivensuiker** (dextrose / D-glucose)
- **Melksuiker** (lactose / galactose)
- **Moutsuiker** (maltose)
- **Zetmeel**

Naast bovenstaande koolhydraatvormen bestaan er nog veel meer koolhydraten. Alle koolhydraten hebben echter gemeen dat ze zijn opgebouwd uit een aantal fructose-, glucose- en/of galactose-moleculen. Dit zijn de drie 'basis suikers'.

Alle koolhydraten die je eet worden in het lichaam afgebroken tot (of omgezet naar) glucose. Dit proces begint al in de mond. Vervolgens wordt de glucose via de darmwand opgenomen in het bloed en beïnvloedt zo de bloedsuikerspiegel. De opname van suikers in het bloed heeft veel negatieve bijwerkingen voor de gezondheid en het gewicht. Het is daarom belangrijk om koolhydraatrijk voedsel te vermijden.

Een koolhydraat is een vorm van suiker. Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zijn dan ook producten die grote hoeveelheden suikers bevatten. De belangrijkste groepen van koolhydraatrijk voedsel zijn:

1. Losse suiker, siroop & honing

Alle kristallijne suikers en vloeibare siropen bestaan voor nagenoeg 100% uit koolhydraten. Witte kristalsuiker (bietsuiker), basterdsuiker, ruwe rietsuiker, oersuiker en poedersuiker, maar ook agave(siroop), ahorn (suiker,siroop), appelstroop, dadel(suiker,stroop), dextrine, dextrose, dulcitol, fructose, fruit- of diksap, gerstemout, glucose, honing, lactose, levulose, maïsstroop, maltodextrine, maltose, mannitol, melasse, moutstroop, rijststroop, sacharose, sorghum, speltstroop, sucanat, sucrose, suikerstroop, tarwestroop, turbinado en xylose.

2. Snoep, smaakverfrissers & chocolade

Hier toe behoren alle vormen van snoep die niet suikervrij zijn. Denk maar eens aan M&M's, winegums, lolly's, bonbons, chocolaatjes, drop, fishermans friend, pepermintjes en al die andere dingen die je bij de doorsnee snoepwinkel of supermarkt kunt vinden. Chocola is altijd erg koolhydraatrijk. De 99% pure cacao chocola is matig koolhydraathoudend.

3. IJs (roomijs, sorbet & waterijs)

Hier toe behoort al het ijs. Roomijs, fruitsorbet en waterijsjes. Ook ijsjes die van puur fruitsap zijn gemaakt zijn koolhydraatrijk vanwege de vruchtensuikers en druivensuikers.

4. Drinkjes (fris & zuivel)

Hier toe behoren alle frisdranken die niet 'light' zijn. Ook gezoete zuiveldrankjes (Yogho, Fristi, Chocomel e.a.) zijn extreem koolhydraatrijke drinkjes. Ook ongezoete zuivel bevat melksuiker, maar is relatief koolhydraat-arm.

Alcoholische drinkjes (wijn, bier e.a.) zijn ook koolhydraatrijk. Droge wijnen bevatten echter veel minder koolhydraten dan zoete wijnen. Gedestilleerde sterke dranken (whisky, wodka, rum, tequila e.a.) bevatten geen koolhydraten meer omdat deze verdwijnen tijdens het fermentatieproces.

5. Brood & broodvervangers

Alle vormen van brood en broodvervangers bevatten veel zetmeel en zijn dus koolhydraatrijk. Veel broodsoorten bevatten tevens maltose en/of sacharose en zijn zodoende extra rijk aan koolhydraten. Naast 'gewoon'

wit en bruin brood moet je ook denken aan broodjes, bagels, crackers, biscuits, toastjes, maïsbrood, volkorenbrood en meergranenbrood.

Niet alleen brood, maar alles waar veel graan in zit (tarwe, rogge, maïs, rijst, haver, gerst, gierst etc.), is koolhydraatrijk voedsel.

6. Gebak & banket

Gebak en banket zijn nog koolhydraatrijker dan brood en broodvervangers. Dit soort baksels bestaat namelijk niet alleen grotendeels uit zetmeel, maar bevat bovendien veel sacharose. Bij gebak en banket valt te denken aan smeùige koeken, droge koekjes en biscuits, vlaaien, taarten, cake, gebakjes, muffins, brownies, donuts, puddingbroodjes en suikerbrood.

7. Overige graanproducten (pasta, rijst, maïs e.a.)

Naast brood en banket, zijn er nog veel meer koolhydraatrijke voedingsmiddelen van gepelde, gepofte, geplette en gemalen granen. Voorbeelden hiervan zijn pasta (spaghetti e.a.), maïskolven, popcorn, couscous, tortilla's, taco's, pannenkoeken, poffertjes, wafels, croutons, pizzabodems enzovoort.

Denk bij koolhydraatrijk voedsel ook aan ontbijtgranen zoals cornflakes, havermout, muesli en cruesli. En met name ook de suikerrijke 'ontbijtgranen' die hiervan zijn afgeleid zoals Choco Pops, Rice Crispies & Smacks!

8. Fruit & vruchten

Fruit bestaat voornamelijk uit water en fruitsuikers en is dus meestal koolhydraatrijke voeding. Bij fruit moet je niet alleen denken aan populaire vruchten zoals appels, peren, aardbeien, meloen, druiven, bessen, sinaas-appels en kiwi's. Maar vooral ook aan gedroogde vruchten zoals dadels, vijgen, krenten, rozijnen, perziken, pruimen, cranberries, bananenchips en Turks fruit.

9. Bonen & erwten

Bonen en erwten bestaan grotendeels uit zetmeel en zijn dus koolhydraatrijke voedingsmiddelen. Hiertoe behoren onder andere witte bonen, bruine bonen, tuinbonen, sojabonen, doperwten en linzen. Maar ook producten die zijn gemaakt van sojabonen zoals tofu, tempeh, seitan- en sojaburgers.

10. Verwerkte vleeswaren

Verwerkte vleeswaren zoals rookworst, knakworsten, voorverpakte hamburgers en voorverpakte halve haantjes zijn doorgaans koolhydraatrijk voedsel. Hetzelfde geldt voor verwerkte vleeswaren voor op brood zoals salami, gebraden gehakt en boterhamworst. Let op: onverwerkt vlees zoals biefstuk en varkenshaas is juist eiwitrijk en koolhydraatarm.

11. Chips & zoutjes

De meeste soorten chips en zoutjes bestaan grotendeels uit koolhydraten. Hierbij moet je denken aan paprika-chips, borrelnootjes, Tuc, kaas-zoutjes en al dat soort krokante snacks. De enige koolhydraatarms snacks zijn sommige verse, ongebrande pinda's en noten.

12. Smeùige desserts

Aan smeùige toetjes zoals pudding, vla, (slag)room, mousse, pap, bavarois, tiramisu, crème brûlée, vruchtenyoghurt, hangop, fruitkwark en milkshake wordt meestal heel veel suiker toegevoegd. Dit soort desserts zijn dan ook extreem koolhydraatrijk voedsel. Naturel yoghurt en naturel kwark is daarentegen eiwitrijk en koolhydraatarm.

13. Wortels & knollen (aardappels, bieten e.a.)

Veel wortels en knollen bestaan voor een groot deel uit suikers en zetmeel. Voorbeelden hiervan zijn aard-appels, rode bietjes, aardperen, pastinaak en rapen. Niet alle knollen en wortels zijn overigens koolhydraatrijk; zo zijn waspeen, radijsjes en koolrabi relatief koolhydraatarm. Gefrituurde aardappel (patat) is extra koolhydraatrijk.

14. Soepen

Erwtensoep, bonensoep, maïssoep en aardappelsoep zijn logischerwijs koolhydraatrijke voedingsmiddelen vanwege de basisingrediënten. Ook de meeste poedersoepjes en bliksoepen bevatten veel koolhydraten. Er zijn echter ook talloze ongebonden koolhydraatarms soepen zoals uiensoep, tomatensoep, groentesoep en bouillonsoep.

15. Sausjes & dressings

Vooraf gezoete kant-en-klare sausjes behoren tot de koolhydraatrijke voeding. Voorbeelden hiervan zijn zoete sladressing en de bekende flesjes met whiskysaus, knoflooksaus, chilisaus en barbecuesaus.

16. Zoet broodbeleg

Bijna alles wat zoet smaakt bevat koolhydraten. Zo ook zoet broodbeleg, waaronder chocopasta, hagelslag, jam, kokosbrood en appelstroop.

Alles wat zoet smaakt bevat sowieso veel koolhydraten (of zoetstoffen). Bijna alles wat kant-en-klaar in de winkel ligt (en niet perse zoet smaakt) bevat desalniettemin veel koolhydraten. Alles waar granen of bonen in is verwerkt, is ook koolhydraatrijk.

Schuilnamen voor suiker

Suiker bestaat in heel veel vormen en zit in ongelofelijk veel producten. Veel mensen die gezond willen leven en/of willen afvallen proberen simpele suikers te vermijden, maar dat is extreem lastig. Het probleem is dat suiker onder eindeloos veel verschillende namen op verpakkingen staat vermeld. Om je een beetje wegwijs te maken in deze namen c.q. benamingen c.q. termen, staat hieronder een lijstje met de meest voorkomende vormen van suiker.

1. Agavenectar
2. Agavesiroop
3. Ahorncrème
4. Ahornsiroop
5. Appelsapconcentraat
6. Appelstroop
7. 'Aroma' (suiker + smaakstof)
8. Barbados suiker
9. Basterdsuiker
10. Beetwortelsap
11. Bietenstroop
12. Bietsuiker
13. Blackstrap Molasses
14. Bruine suiker
15. Caramel (verhitte / gebrande suiker)
16. Carob (fruit) syrup
17. Carobella syrup
18. Castor melis
19. Cyprus Black Gold
20. Confectiesuiker
21. D-glucose
22. Dadelstroop
23. Demerara
24. Dextrose
25. Diastatisch moutextract
26. Diksap
27. Donkere / donkerbruine basterdsuiker
28. Druivensapconcentraat
29. Druivensuiker
30. Eindmelasse
31. Esdoornsiroop
32. Fruitconcentraat
33. Fruitextract
34. Fruitsapconcentraat
35. Fruitsap op basis van extracten of concentraten
36. Fruitsuiker
37. Fructose
38. Fructose-invertsuikerstroop
39. Fructosesiroop
40. Fructosestroop
41. Galactose
42. Gebrande suiker
43. Gebrande suikerstroop
44. Geconcentreerd vruchtensap
45. Geconcentreerd appelsap
46. Geconcentreerd perensap
47. Geconcentreerd (...) sap
48. Geleisuiker
49. Gele kandijstroop
50. Geraffineerde suiker
51. Gierstsiroop
52. Glucose
53. Glucosesiroop
54. Glucosestroop
55. **Glucose-fructosestroop**
56. Gouden siroop
57. Gula djawa
58. Gula kelapa
59. Gula aren
60. HFCS: high fructose corn syrup
61. **Honing**
62. Invertsuiker
63. Invertsuikerstroop
64. Invertsiroop
65. Invertstroop
66. Javaanse palmsuiker
67. Johannesbroodsiroop
68. Johannesbroodpitsiroop
69. Kandij
70. Kandij-suiker
71. Kandijstroop
72. Kaneelsuiker
73. Karamel (verhitte / gebrande suiker)
74. Karamelsuikerstroop
75. Klappersuiker
76. Kokosbloemsuiker
77. Kokosbloesemsuiker
78. Kristalsuiker
79. Kristallijne fructose
80. Lactose
81. Lichte / lichtbruine basterdsuiker
82. (Magere) melkpoeder: +/- 50% suiker
83. Maïsmoutstroop
84. Maïssuiker
85. Maïsstroop
86. Malt
87. Maltodextrine
88. Maltose
89. Maltosestroop
90. Maple Syrup
91. Melasse
92. Melksuiker
93. Molasses
94. Moutextract
95. Moutsuiker
96. Moutstroop
97. Muscovado
98. Nectar
99. Oersuiker
100. OERzoet
101. Organische rauwe suiker
102. **Palmsuiker**
103. Panocha
104. Panella
105. Parelsuiker
106. Perensapconcentraat
107. Piloncillo
108. 'Poedersneeuw'
109. Poedersuiker
110. Rapadura
111. Rietsap
112. Rietsuiker
113. Rietsuikerstroop
114. Rijststroop
115. Rijstsuiker
116. Ruwe Rietsuiker
117. Saccharose
118. Sacharose
119. (...)sapconcentraat
120. Schenkstroop
121. Siroop
122. Sorghumsiroop
123. Speltstroop
124. Stroop
125. Sucanat (Sugar Cane Natural)
126. Sucrese
127. Suikerstroop
128. Tafelsuiker
129. Tarweglucosestroop
130. Tarwestroop
131. Treacle
132. Turbinado
133. Vanillesuiker
134. Vruchtenextract
135. Vruchtenconcentraat
136. Vruchtensapconcentraat
137. Vruchtensuiker
138. Vruchtensap op basis van extracten of concentraten
139. Witte basterdsuiker
140. Witte suiker
141. Zwarte rietsuikermelasse

Koolhydraatarme groenten

Naam	Koolhydraten		
Alfalfa	3	g per	100 g
Andijvie/krulandijvie	2	g per	100 g
Asperges	1,8	g per	100 g
Aubergine	3	g per	100 g
Avocado	2	g per	100 g
Bietenblad	2,8	g per	100 g
Bleekselderij	1,8	g per	100 g
Bloemkool	3,5	g per	100 g
Boerenkool	4	g per	100 g
Broccoli	2	g per	100 g
Champignons	1	g per	100 g
Chinese kool	2	g per	100 g
Courgette	5	g per	100 g
Groene kool	4	g per	100 g
Haricots vers	4	g per	100 g
IJsbergsla	1,5	g per	100 g
Knolselderij	5	g per	100 g
Komkommer	2	g per	100 g
Koolrabi	4	g per	100 g
Lamsoren	3	g per	100 g
Lente-uitjes	3	g per	100 g
Lotusknol	3	g per	100 g
Okra	4	g per	100 g
Olijven	5	g per	100 g
Paksoi	1,4	g per	100 g
Paprika (geel)	4,5	g per	100 g
Paprika (groen)	3	g per	100 g
Paprika (rood)	4,5	g per	100 g
Peultjes	5	g per	100 g
Postelein	1	g per	100 g
Prei	4	g per	100 g
Raapstelen	1	g per	100 g
Rabarber	2	g per	100 g
Radijs	3	g per	100 g
Rammenas	5	g per	100 g
Rammenas vers	5	g per	100 g
Rettich	4	g per	100 g
Rettich	4	g per	100 g
Rode kool	3	g per	100 g
Rucola	1	g per	100 g
Savooiekool	4	g per	100 g
Sla, krop-	0,5	g per	100 g
Snijbiet	3	g per	100 g
Snijbonen	2	g per	100 g
Sopropo	5	g per	100 g
Spaanse peper	5	g per	100 g

Sperziebonen	5	g per	100 g
Spinazie	0,8	g per	100 g
Spitskool	4	g per	100 g
Spruiten	5	g per	100 g
Tauge	3	g per	100 g
Tomaat met pitjes	3	g per	100 g
Tomaat zonder pitjes	2	g per	100 g
Truffel	1	g per	100 g
Veldsla	3	g per	100 g
Venkel	2	g per	100 g
Witlof	1,5	g per	100 g
Waterkers	1,2	g per	100 g
Witte kool	4	g per	100 g
Zeekraal	3	g per	100 g
Zuurkool	1	g per	100 g

Matig koolhydraathoudende groenten

Artisjok	8	g per	100 g
Bamboespruiten	6	g per	100 g
Koolraap	5,2	g per	100 g
Kousenband	7	g per	100 g
Meiknolletjes	6,5	g per	100 g
Pompoen	7	g per	100 g
Ui	6,5	g per	100 g
Winterpeen	6	g per	100 g
Wortelpeterselie	7,2	g per	100 g
Worteltjes	5,2	g per	100 g
Pompoen Flespompoen	7	g per	100 g
Raapjes	6,5	g per	100 g
Rode biet	6,5	g per	100 g
Sjalot	7,3	g per	100 g
Sugarsnaps	5,5	g per	100 g

Koolhydraatrijke groenten

Aardappel rauw	18	g per	100 g
Aardpeer	17	g per	100 g
Bonen (zwarte-, bruine-, Lima en nierbonen)	63,5	g per	100 g
Cassave	32	g per	100 g
Doperwten, Linzen	10	g per	100 g
Gemberwortel	11	g per	100 g
Kikkererwten vers	26	g per	100 g
Knoflook	33	g per	100 g
Mais	74	g per	100 g
Mierikswortel vers	11	g per	100 g
Pastinaak	10,2	g per	100 g
Yam	22	g per	100 g
Schorseneren	15	g per	100 g
Shiitake, gedroogd	24	g per	100 g
Zoete aardappel	21	g per	100 g

Kruiden vers (alle kruiden zijn toegestaan gezien de kleine hoeveelheden die meestal worden gebruikt)

Basilicum	5	g per	100 g
Bieslook	8,5	g per	100 g
Dragon	6,5	g per	100 g
Gemberwortel, geraspt	15	g per	100 g
Korianderblad	1	g per	100 g
Munt	15	g per	100 g
Pepermunt	15	g per	100 g
Peterselie	1,5	g per	100 g
Selderie	2,2	g per	100 g
Tijm	24	g per	100 g

Koolhydraatarme noten en zaden

Amandelen wit	4,1	g per	100 g
Macadamianoten	5	g per	100 g
Paranoten	4	g per	100 g
Pecannoten	4	g per	100 g

Matig koolhydraathoudende noten en zaden

Kokosnoot vers stukjes	6	g per	100 g
Pijnboompitten	9	g per	100 g
Pinda	8	g per	100 g
Walnoten	7	g per	100 g

Koolhydraatrijke noten en zaden

Cashewnoten	22,5	g per	100 g
Hazelnoten	17	g per	100 g
Kastanje, tamme	35	g per	100 g
Lijnzaad	13,5	g per	100 g
Pepitapitten	13	g per	100 g
Pistache, gepeld	24	g per	100 g
Pistachenoten ongepeld	18	g per	100 g
Pompoenpitten	14	g per	100 g
Santen (creamed coconut)	10	g per	100 g
Sesamzaadjes	10,6	g per	100 g
Zonnebloempitten	13	g per	100 g

Koolhydraatarm vers fruit (niet gedroogd, geen sap)

Aalbessen (rode en witte)	4,5	g per	100 g
Aardbeien	4,5	g per	100 g
Bramen	5	g per	100 g
Cranberries	3,5	g per	100 g
Zwarte bessen	5	g per	100 g

Matig koolhydraathoudend vers fruit (niet gedroogd, geen sap)

Abrikoos klein	9,2	g per	100 g
Blauwe bessen	7,9	g per	100 g
Bosbessen	6	g per	100 g
Citroen	9	g per	100 g
Frambozen	7,3	g per	100 g

Galia	6,3	g per	100 g
Grapefruit	9,5	g per	100 g
Kokosmeel	9	g per	100 g
Kokosrasp	6	g per	100 g
Kruisbessen	9	g per	100 g
Kweeper	7	g per	100 g
Nectarine	7,5	g per	100 g
Papaja	9,9	g per	100 g
Passievrucht	6	g per	100 g
Perzik	8,7	g per	100 g
Pomelo	7	g per	100 g
Sinaasappel	9,5	g per	100 g
Watermeloen	8	g per	100 g

Koolhydraatrijk vers fruit (niet gedroogd, geen sap)

Ananas	13	g per	100 g
Appel	12	g per	100 g
Banaan	18,8	g per	100 g
Druiven blauw	16,5	g per	100 g
Druiven wit	16,5	g per	100 g
Kersen, vers	19	g per	100 g
Kiwi	15	g per	100 g
Kumquat	16	g per	100 g
Lychee	18	g per	100 g
Mandarijn	12	g per	100 g
Mango	12,8	g per	100 g
Moerbeien VERS	10	g per	100 g
Peer	15	g per	100 g
Pruim	12	g per	100 g
Vijg	13	g per	100 g
Vossenbessen	11	g per	100 g

Peulvruchten

Adukibonen gekookt	25	g per	100 g
Erwten (spli), gekookt	15	g per	100 g
Erwten (split), gedroogd	45	g per	100 g
Kapucijners, gekookt	14	g per	100 g
Kidneybonen, gekookt	21,5	g per	100 g
Kievitsbonen, gedroogd	43	g per	100 g
Kievitsbonen, gekookt	13	g per	100 g
Kikkererwten, gedroogd	48	g per	100 g
Kikkererwten, gekookt	13	g per	100 g
Limabonen, gedroogd	64	g per	100 g
Limabonen, gekookt	21	g per	100 g
Linzen, gedroogd	45	g per	100 g
Linzen, gekookt	15	g per	100 g
Sojabonen, gedroogd	22	g per	100 g
Zwarte bonen, gekookt	24	g per	100 g

Koolhydraatarme zuivel

Volle zuivelproducten: Griekse yoghurt, zure room. Over het algemeen geldt: hoe meer vet hoe minder koolhydraten.

Harde en zachte kazen: Cheddar, Monterey, Gruyere, Edammer, Zwitserse kaas, feta, roomkaas, Hüttenkase, geitenkaas, Remekerkaas.

Oliën en vetten

Voorkeursvetten: kokosolie, (rode)palmolie, extra virgin olijfolie, macademia notenolie, avocado-olie, roomboter, ghee, MCT-olie.

Niet-voorkeursvetten: maïsolie, saffloerolie, zonnebloemolie, sojaolie, katoenzaadolie, canolaolie, pindaolie, walnootolie, pompoenzaadolie, druivenpitolie.

Slechte vetten: gehydrogeneerde plantaardige oliën, margarine, bakvet

Vlees en vis

Alle onbewerkte vlees- en vissoorten bevatten weinig koolhydraten, bij voorkeur biologisch geteeld of wild gevangen. Alle eieren toegestaan. Aan bewerkte vleeswaren zijn vaak koolhydraten toegevoegd.

Bindmiddelen

Roomkaas en xanthaangom zijn koolhydraatvrije bindmiddelen.

Dranken

De meeste dranken zitten boordevol koolhydraten en hebben geen of weinig voedingswaarde. Frisdrank, mixdrankjes, siropen, diksappen, vruchtensappen en sportdrankjes zijn dranken die het sterkst bijdragen aan problemen met het gebit en de algehele gezondheid. Water en kruidenthee (suikervrij) zijn prima alternatieven. Koffie met mate. Bier en wijn bevatten ook koolhydraten, maar minder dan in bovengenoemde frisdranken. Sterke drank bevat maar heel weinig koolhydraten.

Toelichting

Koolhydraatarm: ≤ 5 g koolhydraten per 100 g voedsel.

Matig koolhydraathoudend: 5 - 10 g koolhydraten per 100 g voedsel.

Koolhydraatrijk: ≥ 10 g koolhydraten per 100 g voedsel.

Bovenstaande lijst is een leidraad voor het instandhouden of het bevorderen van een goede mondgezondheid en is geen absolute wetenschap of waarheid.