
Waarom het ketogeen dieet.

De belangrijkste reden van mij om ketogeen te eten is de gezondheid. De laatste jaren heb ik veel gelezen, gestudeerd en deskundigen gesproken over voeding. Ik ben er in de loop van de tijd helemaal van overtuigd geraakt dat het eten van veel koolhydraten, en dan vooral de geraffineerde koolhydraten, niet past in een gezond voedingspatroon.

De mens (in het algemeen) is de laatste decennia insuline-resistent geworden. De oorzaak daarvan is de grote hoeveelheid (geraffineerde) koolhydraten die we op een dag naar binnen werken. In mijn ogen zijn we daar niet voor gemaakt. In elk geval niet voor het langdurig eten van die grote hoeveelheden.

Daarom eet ik nog maar heel weinig koolhydraten, zoals in het ketogeen dieet. Daarmee wil ik insuline-resistentie voorkomen. In het ketogeen dieet ga je uit van 25-50g. koolhydraten per dag. Je lichaam schakelt na enige tijd dan nagenoeg volledig over op vetverbranding. Na een adaptatie-periode van 2-6 weken kom je in een ketose en zal het lichaam net zo effectief op vetverbranding functioneren als het deed op glycogeen.

Hoewel vaak gesuggereerd wordt dat je hersenen alleen op glycogeen kunnen functioneren, klopt dat niet. Uit alle gerichte onderzoeken blijkt dat de hersenen uitstekend kunnen functioneren op ketonen.