

---

# Skalderman ratio

Zoals eerder vermeld, zijn er een aantal factoren van belang in het ketogeen voedingspatroon. Genoemd zijn de hoeveelheden koolhydraten, eiwitten en vetten in je voeding. Uiteraard is het niet zo gemakkelijk als het lijkt. Ook vitamines, mineralen, enzymen enz. zijn van belang. Daarnaast is het natuurlijk ook belangrijk welke macro-nutriënten je eet. Zoveel mogelijk natuurlijke producten is in mijn ogen essentieel. In een later bericht kom ik daar zeker nog uitgebreid op terug. (Mijn goede voornemen voor 2015 is om minstens 1x per week een nieuwsbericht te maken)

In Zweden wordt het ketogeen voedingspatroon al langere tijd en veelvuldiger gebruikt, zowel voor de gezondheid als bij het sporten. Uit Zweden komt dan ook de "Skalderman-ratio". Dat is een eenvoudige formule die de verhouding tussen grammen vet en grammen eiwit en grammen koolhydraten dat je per dag eet, weergeeft:

**Skalderman-ratio = (aantal gram vet)/(aantal gram eiwitten + aantal gram koolhydraten)**

*Maar wat zegt deze ratio eigenlijk? En wat kun je er vervolgens mee?*

Voor een goede, gezonde voeding wordt de richtlijn gehanteerd dat deze ratio groter dan 1 moet zijn. Je kan dus heel eenvoudig uitrekenen of in elk geval de basis van je voeding ketogeen genoeg is. Wil je afvallen dan is de richtlijn dat de ratio minimaal 1,5 moet zijn en het liefst richting 2 gaat.

Voor alle duidelijkheid; deze ratio is niet zaligmakend. Deze ratio klopt nl. ook als je veel te veel calorieën zou eten. Maar het is wel een extra parameter om binnen het ketogeen voedingspatroon de juiste keuzes te maken.