

GLYCEMISCHE LADING

Het belang van een evenwichtige bloedsuikerspiegel

Een evenwichtige bloedsuikerspiegel is van vitaal belang voor je gewicht, je energie, je stemming en je totale welbevinden. Ons lichaam is daarom uiterst alert op evenwichtige glucosegehalten. Ze mogen absoluut niet te laag, maar ook niet te hoog zijn. Maar hoe zorgt het lichaam daarvoor?

Alle koolhydraten in onze spijsvertering worden afgebroken tot glucosemoleculen. Vervolgens worden ze via onze darmen opgenomen in onze bloedbaan. De hoeveelheid glucosemoleculen bepaalt de glucosewaarde (het bloedglucosegehalte, ook wel bloedsuiker genoemd). Insuline en glucagon zijn de alvleesklierhormonen die de glucosegehalten binnen vaste waardes moeten zien te houden.

Wat is glycemische lading?

De glycemische lading (GL) van een koolhydraat geeft de mate aan, waarin de bloedsuikerspiegel stijgt na het eten van een gemiddelde portie van dit product. Hoe hoger de GL, hoe meer insuline er wordt aangemaakt. Hoe lager de GL, hoe rustiger onze alvleesklier kan reageren met insulineaanmaak. In de tabel kun je aflezen wat de GL is van veel voedingsmiddelen.

Het verschil tussen glycemische index en glycemische lading

Er zijn ook veel tabellen met de glycemische index van voeding. Deze geven ook de mate van stijging van onze bloedsuikerspiegel aan, maar zonder rekening te houden met de hoeveelheid. Daarom is hier gekozen voor de glycemische lading. De hoeveelheid die je eet is immers ook erg belangrijk.

De glycemische lading per portie voedingsmiddel:

VOEDINGSMIDDEL	PORTIE	GL PER PORTIE
Aardappelen, gebakken	150 gr	26
Aardappelen, gekookt	150 gr	14
Aardappelpuree	150 gr	15
Aardbei	120 gr	1
Abrikozen	120 gr	5
Abrikozen, gedroogd	60 gr	9
Ananas	120 gr	7
Appel	120 gr	6
Appelsap	250 ml	13
Appeltjes, gedroogd	60 gr	10
Banaan	120 gr	12
Basmatirijst, 10 minuten kooktijd	150 gr	23
Bataat (zoete aardappel)	100 gr	10
Bier	250 ml	14
Bladgroente, sla, kool, ui, tomaat, aubergine, paprika, broccoli	100 gr	< 1
Boekweit	100 gr	11
Brood met 50% haver	30 gr	9
Bruine bonen	150 gr	6,5
Bruine linzen	150 gr	8
Bulgur	150 gr	12

VOEDINGSMIDDEL	PORTIE	GL PER PORTIE
Chips	50 gr	11
Chocola, melk	50 gr	12
Chocola, puur > 70%	50 gr	6
Cola	250 ml	19
Cornflakes	60 gr	42
Couscous	150 gr	23
Cream cracker	30 gr	13
Dadels	60 gr	42
Doperwt, vers	100 gr	4
Druiven	120 gr	8
Evergreen, krenten	38 gr	14
Friet	150 gr	22
Fructose	10 gr	2
Gebakje	57 gr	15
Gierst	150 gr	25
Glucose	10 gr	10
Grapefruitsap	250 ml	11
Haverkoekje	25 gr	7
Haverzemelen	30 gr	2
Honing	10 gr	3
Jam, met suiker	20 gr	9
Jam, zonder suiker	20 gr	2,5
Jus d'orange (uit concentraat)	250 ml	15
Kersen	120 gr	3
Kikkererwt	150 gr	10
Lactose	10 gr	5

VOEDINGSMIDDEL	PORTIE	GL PER PORTIE
Maizena	15 gr	9
Melk, mager	250 gr	4
Melk, vol	250 gr	3
Mango	120 gr	8
Melba toast	30 gr	16
Muesli, tarwe	60 gr	20
Pinda's	50 gr	1
Pompoen	100 gr	5
Popcorn, zonder suiker	20 gr	8
Pruimen	120 gr	6
Pruimen, gedroogd	60 gr	10
Quinoa	150 gr	9,5
Rode biet	80 gr	4
Roggebrood, volkoren	60 gr	16
Rozijnen	60 gr	29
Sinaasappel	120 gr	5
Spaghetti, volkoren	180 gr	16
Spaghetti, wit, 10 minuten gekookt	180 gr	21
Spelt, witmeel	30 gr	17
Speltbrood, volkoren	30 gr	12
Splitertwt	150 gr	7,5
Stokbrood, wit	60 gr	30
Sucrose	10 gr	7
Tarwebrood, volkoren	60 gr	18
Tarwebrood, wit	60 gr	20
Tomatensap	250 ml	4

VOEDINGSMIDDEL	PORTIE	GL PER PORTIE
Tuinboon	100 gr	5,5
Vijgen	60 gr	16
Yoghurt, mager	200 gr	4
Yoghurt, vol	200 gr	3
Witte rijst	150 gr	23
Wortel, gekookt	100 gr	6
Wortel, rauw	100 gr	2,5
Watermeloen	120 gr	7
Zilvervliesrijst, voorgekookt, 20 minuten kooktijd	150 gr	18

Kanttekeningen bij de tabel

- De bereidingswijze van voeding, maar ook omstandigheden als snel eten, trage of heel snelle maagwerking, insulineresistentie en onze spijsverteringscapaciteit kunnen allemaal invloed hebben op de mate van bloedsuikerspiegelstijging. De cijfers in de tabel kunnen per persoon dus verschillend uitwerken. Ook de mate van insulineresistentie is bepalend.
- Fructose lijkt een goede suikervervanger, omdat het een GL van slechts 2 heeft. Helaas heeft fructose ook een nadeel: het moet door onze lever worden afgebroken tot glucose. In dit geval wordt niet onze alvleesklier, maar onze lever zwaar belast. Fructose kan niet, zoals suiker, in reserve worden opgeslagen. Daarom heeft onze lever geen andere mogelijkheid dan het teveel in vet om te zetten. Het gevolg van veel fructose is dat onze triglyceride- en cholesterolgehaltes er hoger door worden, dat onze bloedsuikerspiegel lange tijd te hoog blijft en dat er (zelfs al op jonge leeftijd) vervetting van de lever kan plaatsvinden. In het gros van de zoete producten in de supermarkt wordt tegenwoordig glucose-fructose gebruikt. Ook zeer veel voedingsmiddelen voor diabetici zijn met fructose gezoet. Lees dus de etiketten en vermijd deze producten zo veel mogelijk.
- Soms nemen mensen hun toevlucht tot koekjes uit de natuurvoedingswinkel. Suikers als agave, ahornsiroop, graanstroop en melasse zullen immers wel goed zijn. Helaas bevatten deze suikers nog wel mineralen, maar ze zijn ook ontregelend voor de bloedsuikers. Dit geldt ook voor alle biologische witmeelproducten. **Zie bijlage Suiker en andere zoetmiddelen.**
- Mensen met ernstig ontregelde suikers doen er goed aan om tijdelijk alle koolhydraten met een GL hoger dan 10 uit hun voeding weg te laten, totdat hun suikers weer genormaliseerd zijn. Daarna kunnen ze deze voedingsmiddelen eventueel weer met mate gaan eten. Diabetici kunnen beter structureel voor een GL van maximaal 10 kiezen.
- De hoge GL van elk voedingsmiddel wordt getemperd door er vezels, eiwitten en vetten aan toe te voegen. Dit zou overigens geen drijfveer moeten zijn om hoog-glycemische voeding te blijven eten.
- Ook voor sporters en chronisch vermoeide mensen is het erg belangrijk om kennis te hebben van de GL van voedingsmiddelen. Je energie op peil houden, heeft voor een groot deel te maken met het type koolhydraat dat je eet: snelle koolhydraten putten onze energie snel uit.
- Er zijn ook wetenschappers die beweren dat de GL weinig te maken heeft met ons overgewicht en alle ziekten en klachten die hieruit voortvloeien. Er zijn inderdaad ook mensen die minder last van voeding met een hoge GL hebben. Logischerwijs zal dat te maken hebben met het feit dat het gros van de voedingsmiddelen met een hoge GL in bewerkte voeding zit. Deze voeding bevat meestal ook transvet, fructose, verzadigd vet, E-nummers en additieven. Allemaal stoffen die ook ontregelend kunnen werken op hormonen, neurotransmitters, ons verzadigingsgevoel etc.