

De leer van de stofwisselingstypes gaat ervan uit dat iedereen een individuele behoefte heeft aan vet, eiwit en koolhydraten. Hierbij wordt ook rekening gehouden met verschillende soorten eiwit. Denk aan eiwit op basis van peulvruchten versus eiwit op basis van rood vlees. Daarom werkt bij de één een bepaald dieet heel goed, terwijl zich een ander met hetzelfde dieet helemaal niet prettig en gevoed voelt.

## Hoe herken je het koolhydraat-type?



De leer van de stofwisselingstypes maakt verschil tussen in totaal zes types, die we vervolgens kunnen verdelen in drie groepen. Over het rood-vlees- en vet-type heb ik in mijn laatste artikel verteld. Wat is nu zo typisch voor zijn tegenhanger, het koolhydraat-type? Koolhydraat-types hebben een hoger aandeel aan koolhydraten nodig dan de overige stofwisselingstypes. De koolhydraten kunnen komen uit gekookte granen zoals rijst en gierst en uit zetmeelhoudende groenten zoals pompoen, pastinaak, aardappel en daarnaast uit peulvruchten. De naam doet vermoeden dat er voor de rest maar weinig nodig is behalve koolhydraten, maar dit is niet waar. Dit type heeft natuurlijk ook eiwit nodig, alleen is eiwit op basis van peulvruchten, ei en mager vlees, vis of gevogelte voldoende (anders dan bij het rood-vlees- en vet-type). Vaak vindt het koolhydraat-type dierlijk eiwit niet echt aantrekkelijk. Typisch is een afkeer van rood vlees en vette vleessoorten zoals eend. Het koolhydraat-type is dan ook het enige type wiens lichaam goed kan functioneren op een vegetarisch voedingspatroon. Extreme types hebben voldoende aan het eiwit uit peulvruchten. In vergelijking met de overige types heeft het koolhydraat-type ook minder vet nodig. Pindakaas, mayonaise, vette vis en vet vlees spreken hem dan ook niet aan.

### ZIJN ER OOK VALKUILEN?

Koolhydraat-types lopen nauwelijks gevaar compleet tegen hun stofwisselingstypes in te eten. Ze vinden het immers niet lekker om veel vlees en vet te eten. Soms proberen ze het wel en springen in op een trend. Denk aan keto-voeding of Atkins. Dit is een hoofd gestuurde beslissing die ze vaak niet lang volhouden, omdat het vet en dierlijke eiwit al na enkele dagen tegen gaan staan. Wat wel vaak gebeurt: ze kiezen een overmaat aan kaas en yoghurt als eiwitbron, terwijl dierlijke melkproducten moeilijk verteerbaar zijn en nauwelijks diepe energie geven. Verstandiger is om kleine hoeveelheden ei, kipfilet, kalkoen en vis in het voedingspatroon op te nemen. Peulvruchten zijn ook onmisbaar - zeker als er voor de rest van dierlijk eiwit wordt afgezien.

### VOOR WIE GELDT HET?

Veel koolhydraat-types zijn gevoelig voor gluten. Zelfs voor dit stofwisselingstype geldt dat hij zijn voedingspatroon niet zou moeten baseren op brood en broodmaaltijden, maar juist op geschikte hoeveelheden gekookte (eventueel glutenvrije) granen. Ten slotte mist een koolhydraat-type vaak het begrip voor mensen die wél meer vlees en vet nodig hebben. Omdat een koolhydraat-type zich prettig voelt met weinig tot geen vlees, is hij vaak in de veronderstelling dat dit voor iedereen geldt.



Jutta werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde en de leer van de stofwisselingstypes. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'. [www.juttakoehler.eu](http://www.juttakoehler.eu)