GEZONDER KOEKJE ERBIJ?

Het koekjes alfabet

Als het om koek gaat, kom je heel wat suikers tegen. Dit komt door koolhydraten uit het meel en de toegevoegde suikers die koekjes zoet en knapperig maken. Vooral in december ontkom je er niet aan: pepernoten, speculaas, banketstaaf, kerstkransjes en oliebollen. Of je nu diabetes hebt of niet, het is voor iedereen goed om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Dat is gezond voor je lichaam én je humeur.

Snelrekenen met koekjes

Een koekje bevat ongeveer 100 kcal Een volwassene heeft gemiddeld 2000 kcal per dag nodig. Eén koekje komt dus neer op 5% van de dagelijkse behoefte.



Berekening suikerbehoefte: Stel dat iemand alleen suiker zou eten om de 2000 kcal te halen:

- 1 gram suiker levert 4 kcal
- 2000 kcal / 4 kcal per g = 500 g suiker

Vergelijking met suikerklontjes:

- Eén suikerklontje weegt gemiddeld 5 g
- 500 g suiker / 5 g = 100 suikerklontjes

Als een koekje 10 g suiker bevat, is dat gelijk aan 2 suikerklontjes. Wees je daarom bewust van hoeveel je snoept en hoeveel plek je houd voor andere belangrijke voedingstoffen. De regel is simpel: **als je meer energie binnenkrijgt dan je verbruikt, kom je aan.**

Zelf toevoegen

Voeg gezonde ingrediënten toe, zoals:

- Noten, pinda's of gemalen amandelen
- Havermout voor meer vezels
- Pure chocolade of cacao
- Kaneel (gezond voor je lichaam)
- Geraspte kokos (voor extra vezels)
- Groenten: bieten of courgette

Koekbasis

Koekjes bestaan meestal uit suiker, meel en boter. Zowel suiker als meel worden in je lichaam omgezet in glucose, waardoor je bloedsuikerspiegel stijgt.

Wees je bewust en eet dan gerust

Meel... Bakmeel bevat weinig voedingsstoffen. Volkorenmeel is beter. Het bevat ook meer vezels. Het aantal koolhydraten blijft wel hetzelfde. Je kunt meel ook vervangen door amandelmeel. Dit bevat minder koolhydraten en meer voedingsstoffen, zoals eiwitten en vitamine B.

Suiker... Je kunt koekjes ook zoeten met banaan. Gedroogd fruit, zoals dadels of rozijnen, is ook een optie. Door het drogen bevat dit fruit meer suiker per gram. Het voegt ook meer vezels en voedingsstoffen toe dan kristalsuiker. Suiker maakt koekjes knapperig... dat is lastiger met banaan.

Boter... In boter zit veel verzadigd vet. Het is beter om echte boter te gebruiken dan goedkope alternatieven met transvetten of palmolie. Goedkopere producten bevatten vaak meer ongezonde toevoegingen. Kies liever één lekker koekje dan een trommel vol mindere kwaliteit.

Zoetstoffen... Voor je lichaam maakt het niet uit of je kristalsuiker, honing, agavesiroop, rietsuiker of palmsuiker gebruikt. Het ziet alles als suiker. Alleen stevia levert geen calorieën en verhoogt de bloedsuikerspiegel niet.

MEER TIPS: KEUKENTIJGERS.COM