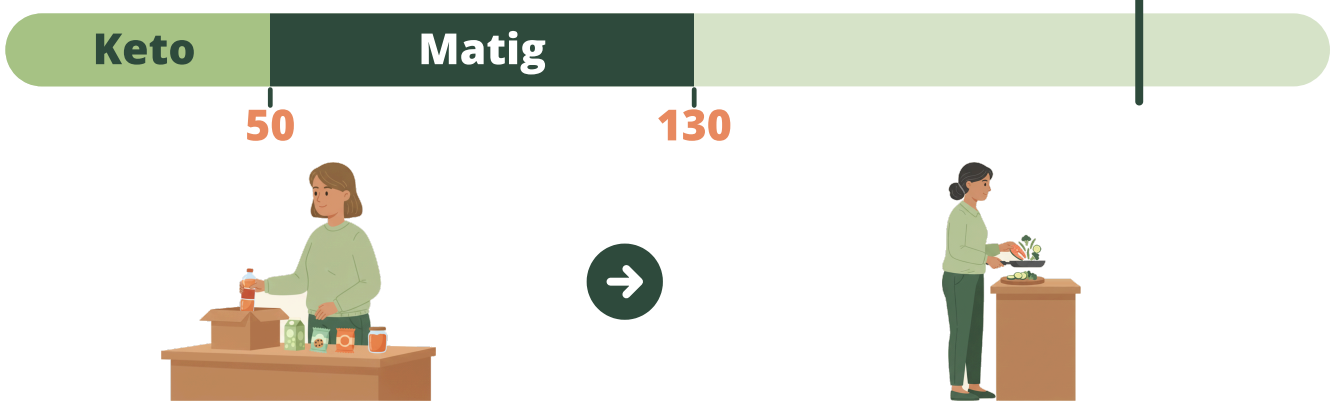
Koolhydraatarm eten

Begin matig, met ruwweg 50 tot 130 gram koolhydraten per dag.

Een volwassene eet gemiddeld **214 gram**.



Haal eerst frisdrank, sap, koek, snoep en zoet beleg eruit.

Eet minder brood, pasta, rijst en aardappelen, en meer eiwit, groente en gezonde vetten.



Eerste weken

Een deel van de eerste kilo's is vocht.

Bij keto melden mensen online hoofdpijn of moeheid.

Na **ongeveer een maand** nemen die meldingen sterk af.

Afvallen en bloedsuiker

De eerste maanden val je gemiddeld **1 tot 2,6 kilo** meer af dan met een ander eetpatroon.

Bij diabetes type 2 daalt de bloedsuiker de eerste maanden sneller dan met andere eetpatronen, en meer mensen kunnen medicijnen verminderen.

Na een jaar doen andere volwaardige eetpatronen het even goed.



Cholesterol



Gemiddeld dalen je triglyceriden (een bloedvet) en stijgt je HDL-cholesterol (het deel dat je arts liever hoog ziet).

Het LDL-cholesterol, het deel dat je arts het liefst laag ziet, stijgt bij streng keto duidelijk.

Bij matig koolhydraatarm eten met olijfolie, noten en vis stijgt het gemiddeld niet meer dan bij andere eetpatronen.

Volhouden

Kies de vorm die je kunt volhouden.

Eet je na het stoppen weer veel brood, pasta en zoet, dan kunnen de oude bloedsuikerwaarden terugkomen; zie het als een manier van eten, geen kuur.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over koolhydraatarm eten. Scan de QR-code voor het artikel.

Heb je diabetes, prediabetes of leververvetting, of gebruik je medicijnen voor je bloedsuiker of bloeddruk? Begin dan samen met je huisarts of praktijkondersteuner.