

Wanneer is iets light?!

En helpt het nuttigen van light producten bij het afvallen?

Een product mag op het etiket 'LIGHT' hebben staan als het product $\frac{1}{3}$ minder vet, $\frac{1}{3}$ minder suiker, $\frac{1}{3}$ minder energie (kcal) of $\frac{1}{3}$ minder alcohol bevat ten opzichte van het originele product.

Wanneer je een light product nuttigt kan het dus zijn dat je of $\frac{1}{3}$ minder kcal binnen krijgt, of $\frac{1}{3}$ minder vetten, of $\frac{1}{3}$ minder kcal etc.

Wat een groot nadeel is aan light producten, *wat je niet direct ziet of leest op de verpakking*, is dat er extra stoffen aan het light product zijn toegevoegd om toch de 'zoete' en 'lekkere' smaak te verwezenlijken die zoveel mogelijk lijkt op het originele product. Dit kan door middel van zoetstoffen, maar ook door het toevoegen van extra koolhydraten of eiwitten....

Het kan dus zijn dat een product $\frac{1}{3}$ minder vet bevat, maar door de extra toevoegingen net zoveel calorieën telt (en soms zelfs meer) als het originele product. Kortom het is dus helaas zo dat $\frac{1}{3}$ minder vet **niet** hoeft te betekenen dat het product dus ook minder calorieën bevat dan het originele product.

Het volgende 'gevaar' ligt op de loer. Snel ben je geneigd meer te eten/drinken van light producten. Een stemmetje in je hoofd zegt immers: *'Het is toch light, dan kan ik er wel wat meer van nemen'*. Doordat het product niet per definitie minder calorieën bevat, kan deze misvatting resulteren in het nuttigen van MEER calorieën dan wanneer je het originele product zou gebruiken. NO GO!!!

Een ander nadeel is dat het vergelijken van originele producten met een lightvariant niet gemakkelijk 1 op 1 kan. Lightproducten missen vaak voedingsstoffen (vetten en/of suikers (= koolhydraten)) die vervangen zijn door zoetstoffen (die geen goede voedingsstoffen bevatten).

Wanneer je veel lightproducten gaat gebruiken, ter vervanging van originele producten, kun je dus zelfs een tekort creëren aan bepaalde voedingsstoffen...

Een voordeel kan zijn bij lightfrisdranken en zuiveldranken dat je minder calorieën binnen krijgt ten opzichte van de originele dranken. Mits je goed de etiketten leest. Lees na op het etiket of er geen andere stoffen zijn toegevoegd zoals zoetstoffen en/of suikers. Er bestaan fris- en zuiveldranken met 30% minder vet waar **geen suikers aan zijn toegevoegd**. Dit kan dus wel een goed alternatief zijn om minder vetten binnen te krijgen. Dit vraagt wel om een kritisch oog in de supermarkt! ;)

MAAAAAR om er echt voor te zorgen dat je minder calorieën binnenkrijgt is het aanpassen van de kwaliteit van je voedingspatroon nodig. Niet enkel het vervangen van bepaalde producten in lightproducten.

Lees bewust wat er op voedingsetiketten staat!

Alleen dan weet je wat je echt binnenkrijgt!

Vind je dit lastig? Schakel dan hulp in! De juiste voeding in combinatie met de juiste training, zal ertoe leiden dat je resultaten gaat behalen! En wie wil dat nou niet?! :)

