

# Algemene gids



Lekker aanbevolen  
voor jong  
en minder jong

EEN INITIATIEF VAN HET **NATIONAAL VOEDINGS-** EN **GEZONDHEIDSP**LAN



## VOORWOORD

Goed eten is zowel een genoegen als ... een noodzaak. De wijze waarop we eten en bewegen is een doorslaggevende factor voor onze gezondheid en ons welzijn. In



tegenstelling tot de elementen die we niet zelf in de hand hebben (zoals ons genetisch profiel), kunnen we onze voedingsgewoonten wel aanpassen om zo voluit van het leven te genieten.

Het aanbod aan informatie over gezonde voeding is overweldigend en kan zelfs tot verwarring leiden. Deze gids is bedoeld om voor de hele bevolking betrouwbare en duidelijke tips te formuleren over gezonde eetgewoontes en fysieke activiteit. Op die manier kan ieders gezondheid worden bevorderd. Deze gids is een onderdeel van de acties die kaderen in het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan (NVGP) met als doel de gezondheid van de Belgische bevolking te verbeteren.


### Hoe deze gids te ‘verslinden’?

Deze gids wil toegankelijk zijn voor een zo breed mogelijk publiek. Al de hoofdstukken vormen samen een afgebakend geheel, maar u kan er uiteraard ook bepaalde delen uitpikken die u het meest interesseren. De cursief, in het bruin gedrukte tekst is bedoeld voor diegenen die over bepaalde aspecten meer toelichting of aanvullende informatie wensen.

**Bent u er klaar voor? Volg de gids ...**

# INHOUDSTAFEL

## Voorwoord

<b>I. Gezondheid heeft zijn doelstellingen</b> .....	6
1. Energie : ik eet in functie van mijn verbruik	
2. Fruit en groenten : kleur uw dag !	
3. Vetten : minder, maar beter	
4. Koolhydraten : kies voor de beste brandstof !	
5. Zout en gezondheid : wees uw hart ter wille	
6. Water voor alles !	
<b>II. Eet met regelmaat</b> .....	37
Om goed de dag te starten	
“Ik heb honger of ik heb zin om te eten ?”	
Luister naar uw voeding	
<b>III. Goed eten, maar voor welke prijs ?</b> .....	42
De prijs van calorieën	
Meer dan calorieën	
Hoe goedkoper eten ?	
Steek de handen uit de mouwen!	
<b>IV. De alom aanwezige diëten</b> .....	47
De grote groepen van diëten	
Wat is een ‘evenwichtig’ dieet ?	
Handlangers van de lijn	
WAAR of NIET WAAR ?	
<b>V. Ik eet buitenshuis</b> .....	53
Op het werk	
Op restaurant	
Ik eet veel belegde broodjes, welke kiezen ?	
<b>VI. Het ontbreekt me aan tijd !</b> .....	56
Voor alles, een beetje organisati :	
Hoe tijd winnen ?	
<b>VII. Dagelijks bewegen</b> .....	59
Niets dan voordelen	
Hoe dagelijks meer bewegen ?	
<b>VIII. Wenst u meer informatie</b> .....	63

## INLEIDING

Gedurende vele eeuwen was het zoeken naar voedsel de voornaamste bezigheid voor de mens, meer zelfs, men moest op zoek naar eten om te kunnen overleven. Vandaag is er reeds veel veranderd, want iedereen beschikt over voldoende voedsel. De bekommernissen zijn niet meer dezelfde: terwijl het vroeger een hele opdracht was om voldoende energie te kunnen opslaan, kampen we momenteel juist met een overaanbod aan energie.

Deze situatie kan grotendeels worden toegeschreven aan onze levensstijl: we leven in groter comfort, zowel thuis als op het werk. De auto is alomtegenwoordig, tal van taken zijn geautomatiseerd, de tijd die voor het televisie- en/of computerscherm wordt doorgebracht wordt alsmaar groter ... Dit komt uiteraard onze fysieke activiteit niet ten goede.

De gevolgen laten zich raden: we verbranden steeds minder calorieën en de overdaad aan calorieën die we opnemen, wordt als vetreserve opgeslagen. Het resultaat is dat meer en meer personen kampen met overgewicht of zwaarlijvigheid. Ze lijden aan de zogenaamde welvaartsziekten (hart- en vaataandoeningen, type 2 diabetes, bepaalde vormen van kanker, ...) die onze gezondheid aantasten.

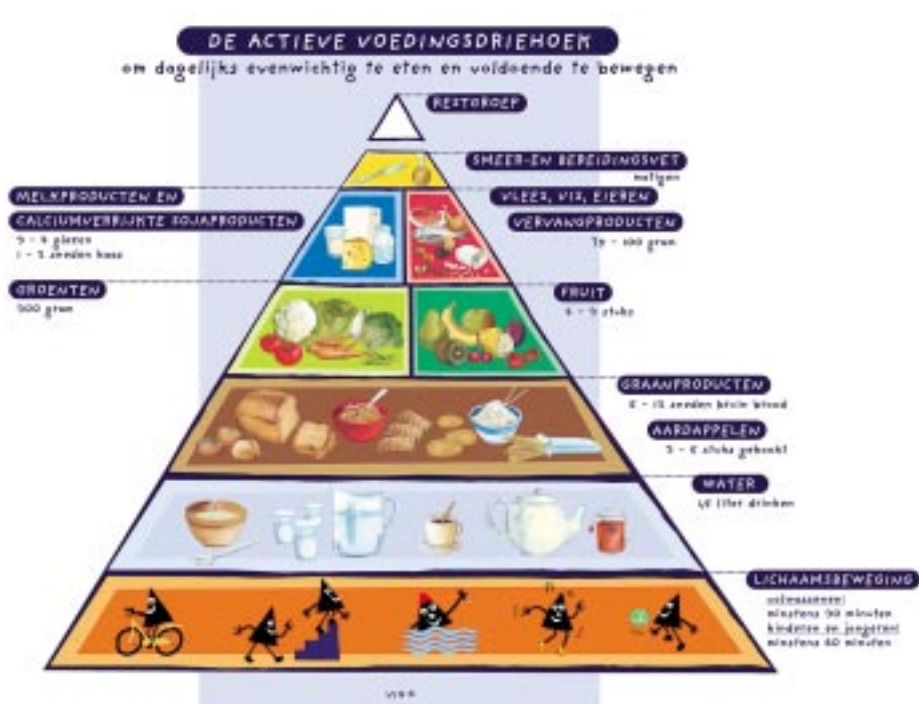
*Hart- en vaataandoeningen zijn samen met kanker de belangrijkste doodsoorzaken in België. Dergelijke ziektes hangen nauw samen met onze levensstijl en zeker met onze voedingsgewoontes. Momenteel lijdt één op drie volwassenen aan overgewicht of zwaarlijvigheid. Juist omdat zwaarlijvigheid een belangrijke risicofactor is voor tal van aandoeningen, zoals type 2 diabetes, hart- en vaataandoeningen en bepaalde kankers, moet dit een belangrijk aandachtspunt zijn binnen onze samenleving...*

## Gezond met de vork

De voedingswetenschap heeft de laatste decennia aanzienlijke vooruitgang geboekt. Dit laat toe een beter inzicht te krijgen in de invloed van ons voedings- en bewegingsgedrag op onze gezondheid. Vandaag draait eten al lang niet meer enkel om overleven, maar is het ook een middel geworden om met meer plezier door het leven te stappen.

Gezond en evenwichtig eten hoeft helemaal geen onmogelijke opdracht te zijn en onze eetgewoontes moeten er zeker niet voor wijken. Nooit was het aanbod en de diversiteit aan voedingsmiddelen zo groot. Aan ons om de kans te grijpen om én ons lichaam én onze smaakpapillen te verwennen.

Onze gezondheid wordt dag na dag opgebouwd en wordt eigenlijk onderhouden met onze vork.



# I. GEZONDHEID HEEFT ZIJN DOELSTELLINGEN

Waar liggen de prioriteiten op het vlak van de gezondheid en de fysieke activiteit als we de gezondheid van de Belgische bevolking willen verbeteren? Om hierover een beter beeld te verkrijgen, lees je best even de “nutritionele doelstellingen” van het NVGP, bedoeld voor de volwassen bevolking.

*De nutritionele doelstellingen van het NVGP werden opgesteld op basis van de belangrijke bekommernissen omtrent de gezondheid in ons land. Ze liggen in dezelfde lijn als de aanbevelingen geformuleerd door de Wereldgezondheidsorganisatie (WGO) en worden bevestigd door de resultaten van de Nationale Voedselconsumptiepeiling (2006).*

Een snelle blik op de nutritionele doelstellingen

- **Energie:** onze energie-inname moet in overeenstemming zijn met onze werkelijke behoeften. Dat impliceert dat er twee belangrijke hefbomen zijn: enerzijds wat we innemen en anderzijds wat we verbruiken. Deze doelstelling houdt dus ook een verhoging van de fysieke activiteit in.
- **Fruit en groenten:** de inname van groenten en fruit verhogen tot minstens 400 g per dag. Vooral voor diegenen die weinig fruit en groenten eten, vooral bij jongeren is dit het geval, kan de inname van meer groenten en fruit de gezondheid verbeteren.
- **Vetten:** de totale vetinname verminderen en de kwaliteit van de ingenomen vetten verbeteren.
- **Koolhydraten en vezels:** meer koolhydraten innemen, de voorkeur geven aan niet of weinig geraffineerde voedingsmiddelen omdat het goede bronnen zijn van vezels (volle graanproducten, linzen, ...) en de inname van voedingsmiddelen waaraan suikers werd toegevoegd verminderen.
- **Zout en jodium:** de inname van zout beperken (tafelzout en aan voedingsmiddelen toegevoegd zout) en gewoon zout vervangen door gejodeerd zout.
- **Wate :** van water de bevoorrechte drank maken en er voor zorgen dat je per dag minstens anderhalve liter water drinkt.



© Oleg Filipchuk - FOTOLIA

# 1. ENERGIE: IK EET IN FUNCTIE VAN MIJN VERBRUIK

Ons lichaam telt ... de calorieën! Het lichaamsgewicht van een volwassene blijft constant wanneer de hoeveelheid energie (calorieën) die wordt aangebracht door de voeding (inclusief dranken) gelijk is aan de hoeveelheid verbruikte energie (afhankelijk van onze fysieke activiteit). Wanneer het gewicht toeneemt, betekent dit dat de energie-inname groter is dan het energieverbruik. Noch verleidelijke theorieën, noch de nieuwe diëten die soms uitgroeien tot een hype kunnen dit principe ontkrachten. Wanneer we over energie praten, is het belangrijk de volgende gouden stelregel in het achterhoofd te houden: niets gaat verloren, niets wordt gemaakt, alles wordt omgevormd. Het overschot aan calorieën wordt opgestapeld onder de vorm van vet. Het overaanbod aan calorieën kan immers niet via de urine worden verwijderd, zelfs niet met diuretica (dit zijn producten die het volume van de urine vergroten).



*Nutritionele doelstelling:* de opname van energie in overeenstemming brengen met onze werkelijke behoeften. Hier gelden dus opnieuw de twee belangrijke hefboomen: wat we innemen en wat we verbruiken. Deze doelstelling betekent ook een verhoogde fysieke activiteit.

Vet voor periodes van schaarste

Terwijl onze levenswijze de laatste millennia aanzienlijke wijzigingen heeft ondergaan, bleef de wijze waarop ons lichaam het voedsel verwerkt nagenoeg ongewijzigd. In die zin situeren we ons vandaag nog altijd in het stenen tijdperk! Ons lichaam stapelt makkelijk de overtollige en niet-gebruikte energie (calorieën) op door een soort voorraad aan te leggen. Destijds kon de mens deze reserves goed gebruiken in perioden van schaarste. Hoewel dit mechanisme in vroegere tijden dus bijzonder interessant was, speelt het ons nu lelijk parten.

De tijden zijn immers grondig veranderd: nooit was het voedsel zo overvloedig aanwezig, we kunnen met gemak zelfs verschillende keren per dag eten. Aangezien we nu ook veel minder energie verbruiken dan vroeger kunnen die reserves flink aangroeien.

*Het overschot aan energie wordt in vetcellen of adipocyten opgeslagen onder de vorm van triglyceriden. De marge om spontaan een overschot aan calorieën weg te werken is zeer beperkt. Dit kan door een verhoging van het basaal metabolisme of van het bruin vetweefsel, processen die verband houden met de thermogenese. Het resultaat van deze processen is eerder teleurstellend. Een verhoging van de fysieke activiteit, die ook tot een verhoogd energieverbruik leidt, is daarentegen wel doeltreffend.*

### Gezond gewicht

Wat verstaat men onder een 'ideaal' gewicht? Vaak verwacht men het ideale gewicht vanuit esthetisch oogpunt met het ideale gewicht vanuit gezondheidsoogpunt. Dit zogenaamde 'gezond gewicht' is geen exact bepaald gewicht, maar eerder een marge waarbinnen het gewicht zich moet bevinden om in goede gezondheid te verkeren. Deze zone wordt als de BMI (Body Mass Index) gedefinieerd.

#### Zo berekent u de BMI:

Gewicht (in kg) delen door de lengte (in meter) in het kwadraat.

Een voorbeeldje: een vrouw weegt 62 kg met een gestalte van 1,65 m. Haar BMI bedraagt :  $62 / (1,65 \times 1,65) = 22,8$

### Hoe dit cijfer te interpreteren?

- BMI lager dan 20: ondergewicht (wordt pas problematisch wanneer de waarde lager is dan 18,5)
- BMI tussen 20 en 25: ideaal gewicht
- BMI tussen 25 en 30: overgewicht
- BMI hoger dan 30: zwaarlijvigheid

*Maak u geen zorgen!* Deze waarden hebben vooral een richtingaangevende functie en zijn geen absoluut doel dat moet bereikt worden. Iemand die 120 kg weegt en 25 kg vermagert, die blijft hangen in de rode zone, maar zijn gezondheid zal er wel aanzienlijk op zijn vooruitgegaan.

*Uit de cijfers van de nationale voedselconsumptiepeiling (2006) blijkt dat ongeveer 1 volwassene op 3 (30,3 %) aan overgewicht lijdt en dat 1 op 10 (10,8 %) ronduit zwaarlijvig is. Overgewicht komt meer voor bij mannen (37,6 %) dan bij vrouwen (23,5 %), terwijl de verschillen tussen mannen en vrouwen voor wat zwaarlijvigheid betreft minder groot zijn (respectievelijk 9,9 % en 11,6 %).*



## Appelen en peren

Het overtollig vet kan zich op verschillende plaatsen in het lichaam opstapelen. Het is vooral het vet dat zich ter hoogte van de buikstreek opstapelt dat schadelijk is voor de gezondheid. Hier spreekt men van abdominale obesiteit, ofwel het appeltype, een vorm die vooral bij mannen voorkomt.

Het vet kan zich ook ter hoogte van de billen en dijen opstapelen (de buitenkant van de dijen). Hier spreekt men van zwaarlijvigheid volgens het peertype dat vooral bij vrouwen voorkomt. Vaak wordt deze vorm van overgewicht om esthetische redenen aangepakt, al is deze vorm in wezen minder gevaarlijk voor de gezondheid dan de vetconcentratie in de buikstreek.

## Wist u dat?

Zelfs al is de BMI lager dan 25, dan nog kan het risico op bepaalde aandoeningen (cardiovasculaire, diabetes, ...) aanzienlijk hoger zijn. Dit is vooral het geval wanneer het vet zich ter hoogte van de buik heeft opgestapeld.

*Het ziekterisico neemt toe wanneer de middelomtrek bij de vrouw hoger is dan 80 cm en 94 cm bij de man. Het risico neemt aanzienlijk toe vanaf 88 cm bij de vrouw en 102 cm bij de man (BASO-consensus 2002).*

## Oorzaken van overgewicht

De oorzaken van zwaarlijvigheid situeren zich op meerdere terreinen. Zo zijn er bijvoorbeeld families waar de meeste familieleden mager zijn en zijn er ook andere families die een echte traditie van zwaarlijvigheid kennen. In sommige gevallen kunnen hormonale stoornissen aan de basis liggen, maar over het algemeen zijn het de omgevingsfactoren, en in het bijzonder de levensstijl, die het overgewicht veroorzaken.

**Energieaanbreng:** wanneer de inname van calorieën groter is dan het verbruik, dan worden deze omgezet in vet. Dit geldt vooral voor de vetten of oliën die vaak overmatig aanwezig zijn in onze voeding, maar het is eveneens geldig voor suikers en alcohol. Neem bijvoorbeeld een vrouw met een dagelijkse energiebehoefte van 2000 kcal (dit is trouwens de gemiddelde behoefte voor een vrouw met een lage fysieke activiteit). Wanneer deze vrouw gedurende één jaar dagelijks 100 kcal te veel inneemt (100 kcal komt overeen met één glas limonade), dan zal zij op één jaar tijd vier kilogram aan lichaamsgewicht bijkomen.



*Om de energiebehoefte van een persoon te berekenen, wordt eerst het basaal metabolisme bepaald (de hoeveelheid energie nodig in rust). Dit gebeurt met een formule waarbij onder meer rekening wordt gehouden met het gewicht. De formule verschilt ook in functie van het geslacht en van de leeftijd. Vervolgens wordt deze waarde vermenigvuldigd met een coëfficiënt (PAL of Physical Activity Level) die de graad van fysieke activiteit weergeeft. Deze kan laag, gemiddeld of hoog zijn en hangt ook af van het geslacht. Voor meer info zie de HGR<sup>1</sup>.*

### Gewicht en calorieën

De hoeveelheid energie die aanwezig is in ons voedsel wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal of Cal) of in kilojoules (kJ).  
1 kcal = 4.18 kJ. De oorsprong van deze energie kan zeer uiteenlopend zijn:

- eiwitten of proteïnen: 1 g levert 4 kcal
- vetten of lipiden: 1 g levert 9 kcal
- koolhydraten of gluciden en suikers: 1 g levert 4 kcal
- alcohol of ethanol: 1 g levert 7 kcal

Vetten leveren dus per gram de meeste energie. Dit houdt in dat, hoe meer vetten er aanwezig zijn in de voeding, hoe meer calorieën er geleverd worden.

**Energieverbruik:** gans de dag door, 24 uur op 24, verbruikt ons lichaam energie. Deze is onder meer nodig om het hart te laten kloppen, om te ademen en om andere levensnoodzakelijke functies in stand te houden. Bij een en dezelfde persoon wisselt deze dagelijkse basisbehoefte niet zo veel. Het is vooral het energieverbruik als gevolg van fysieke activiteit (zeer laag of zeer hoog) dat een belangrijke invloed heeft op de totale energiebehoefte.



*Globaal genomen is de graad van fysieke activiteit van de gemiddelde Belg te laag om een positieve invloed te hebben op de gezondheid. Uit de gegevens van de voedselconsumptiepeiling blijkt dat amper 1 Belg op 3 (27,7 % van de bevolking) voldoende actief is. Doorgaans zijn vrouwen minder actief dan mannen: 21,9 % vrouwen en 34,0 % mannen hebben een*

*bewegingspatroon dat als 'voldoende' kan worden aanzien.*

<sup>1</sup>HGR: Hoge Gezondheidsraad, wetenschappelijk adviesorgaan van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu, voornamelijk belast met het vastleggen van nutritionele aanbevelingen.

### Wat we kunnen doen

**De inname afstemmen op de behoefte:** het is zeker niet de bedoeling om iedereen op dieet te zetten ... Het kan veel eenvoudiger: eten in functie van de behoefte, niet in functie van gewoontes of zin.

Maak in ieder geval al een goede start: neem dagelijks een ontbijt. Een ontbijt maakt het mogelijk om de voormiddag zonder al te veel kleerscheuren door te komen. Wanneer je in de loop van de voormiddag toch zin krijgt om te eten, kies dan voor een stuk fruit.

### Wist u dat?

Een maaltijd overslaan levert geen caloriewinst op. Het lichaam zal op zijn hoede zijn en eist bij een volgende maaltijd meer calorieën. De behoefte om tussendoor iets te snoepen zal ook veel groter zijn.

*Onderzoek wijst uit dat zwaarlijvigheid meer voorkomt bij personen die geen ontbijt nemen dan bij personen die wel regelmatig ontbijten. Door een ontbijt te nemen wordt de energie beter verdeeld over de ganse dag.*

**Porties aanpassen:** of u nu thuis of buitenshuis eet, kies steeds voor kleine tot matige porties zowel bij vast voedsel als bij drank (met uitzondering van water). Laat u niet misleiden door de reclame: 'voor een klein supplement krijgt u een veel grotere portie', dit zijn immers porties die helemaal niet aangepast zijn aan uw behoeften.

**Volume op uw bord!** Kleine hoeveelheden zeer vette en/ of zeer gesuikerde gerechten (frituur-bereidingen, gebak, snoep, ...) bevatten veel calorieën. Als u dergelijke caloriebommen gebruikt, duurt het een tijdje vooraleer uw lichaam beseft dat er reeds voldoende energie werd ingenomen. Wanneer we geen honger meer voelen of verzadigd zijn, hebben we dus vaak al meer calorieën ingenomen dan nodig. Magere en vezelrijke producten daarentegen (zoals bijvoorbeeld groenten en fruit, volle graanproducten, ...) bevatten veel minder energie. Ze leveren niet alleen levensnoodzakelijk voedingsstoffen, ze zorgen er ook voor dat de maag langer gevuld blijft waardoor we niet steeds naar calorieën smachten.



© Jan Scranton - FOTOLIA



*In tegenstelling tot wat algemeen gedacht wordt, zorgen vetten maar voor een beperkt verzadigingsgevoel. Wanneer het verzadigingsgevoel (gemeten door de spontane voedselinname tussen twee maaltijden) van voedingsmiddelen met dezelfde calorische waarde met elkaar vergeleken wordt dan stelt men volgende volgorde vast: eiwitten, koolhydraten en dan pas vetten. Uit onderzoek blijkt dat de hoeveelheid energie die na de inname van een vetarme en vezelrijke maaltijd wordt ingenomen lager is dan na het eten van een vetrijke en vezelarme maaltijd. De maaltijden gebruikt in het onderzoek hadden nochtans dezelfde calorische waarde.*

**Wat betreft de dranken:** hoe minder suiker ze bevatten, hoe beter voor de energiebalans. Een halve liter limonade of fruitsap levert ongeveer 50 g suiker of 200 kcal (dit is ongeveer 10 % van de totale energiebehoefte van een volwassen vrouw met lage fysieke activiteit). Dezelfde hoeveelheid water bevat 0 kcal!

### **Dagelijks bewegen**

Voldoende bewegen heeft zeker en vast een grote invloed op onze gezondheid en welzijn. Het is ook de beste manier om het overschot aan calorieën te verbruiken.

#### **In de praktijk**

Het is belangrijk om voldoende te bewegen, maar niet om een topsporter te worden. Een flinke dagelijkse wandeling van ongeveer 30 minuten, of een vergelijkbare activiteit, is al voldoende. U kan dit spreiden over de hele dag, indien mogelijk liefst in periodes van 10 minuten.

In hoofdstuk VII vindt u meer informatie over de benodigde dagelijkse fysieke activiteit.

**Besluit:** eet in functie van uw behoefte. Pas uw porties aan en kies bij voorkeur caloriearme gerechten. Zorg dagelijks voor een fysieke activiteit die overeenkomt met een half uur durende intensieve wandeling.

## 2. FRUIT EN GROENTEN: KLEUREN UW DAG!

Wetenschappelijk onderzoek heeft het al meermaals aangetoond: groenten en fruit zijn goed voor ons! De studies tonen aan dat fervente voorstanders van het eten van groenten en fruit in een betere gezondheid verkeren dan diegenen die deze lekkernijen weinig of niet eten.

- *Nutritionele doelstelling:* de inname van groenten en fruit verhogen tot minstens 400 g per dag (=5 porties). Vooral voor diegenen die weinig fruit en groenten eten, vooral jongeren, kan de inname van meer groenten en fruit de gezondheid sterk verbeteren.

*Uit de nationale voedselconsumptiepeiling blijkt dat slechts 38 % van de mannen en 56,1 % van de vrouwen minstens één stuk fruit per dag eten. Voor wat de groenten betreft bedragen deze percentages respectievelijk 31,3 % en 43,8 %. Men stelt vast dat jonge volwassenen minder groenten en fruit eten, maar dat de consumptie stijgt met het ouder worden.*

### Niets dan troeven

Ze hebben alles om ons te behagen! Een prachtige kleur, mooie vormen en textuur, uiteenlopende smaken en vooral ... veel nutritionele troeven. Groenten en fruit bevatten ook weinig calorieën en vetten, terwijl ze rijk zijn aan water, voedingsvezels, vitamines, mineralen en andere beschermende stoffen zoals antioxidanten.

*Wie veel fruit en groenten eet, verlaagt het risico op chronische aandoeningen zoals cardiovasculaire aandoeningen en verschillende types van kanker. Hoewel het ingewikkelde beschermingsmechanisme nog niet helemaal is ontrafeld, is het een van de best onderzochte verbanden tussen voedingsgewoonten en gezondheid.*



## Het leven in kleuren

De meeste groenten- en fruitsoorten hebben een mooie kleur door de pigmenten ze bevatten. Deze pigmenten zijn ook bijzonder waardevol voor onze gezondheid.

- De carotenoïden hebben een gele, oranje tot rode kleur. Ze zijn aanwezig in alle gekleurde groenten en fruitsoorten, zelfs in de soorten met een groene kleur. Het groen is afkomstig van het chlorofyl, een kleurstof die dominant aanwezig is dan de carotenoïden. U vindt ze vooral terug in abrikozen, spinazie, paprika's.
- De anthocyanen zijn paars gekleurd. Ze zijn bijvoorbeeld overvloedig aanwezig in blauwe bospessen die u ongetwijfeld ook kent dankzij de moeilijk te verwijderen vlekken die ze achterlaten!



© Sean Wallace-jones - FOTOLIA

## Wist u dat ?

Wanneer u regelmatig afwisselt in groenten en fruit met verschillende kleuren, dan neemt u het meeste van deze beschermende stoffen op.

### **Dit betekent voor een doordeweekse dag:**

Ontbijt: een stuk fruit of een glas fruitsap  
Middagmaal: groentesoep en een broodje met rauwkost  
Avondmaal: een portie rauwe groenten  
Tussendoortje: een stuk fruit

Het merendeel van deze pigmenten zijn antioxidanten. Dit zijn stoffen die in staat zijn om bepaalde zeer agressieve bestanddelen, de zogenaamde 'vrije radicalen', te neutraliseren. Vrije radicalen worden voortdurend in ons lichaam aangemaakt en men vermoedt dat ze een rol spelen in het verouderingsproces van de cellen en in tal van andere aandoeningen.

In het plantenrijk, waartoe groenten en fruit behoren, bestaan er honderden antioxidanten. De hoeveelheid die ze bevatten kan zeer sterk wisselen en er is niet één product waarin alle antioxidanten aanwezig zijn.

*Voor wetenschappers is het inmiddels duidelijk dat antioxidanten synergetisch optreden.*

*Recent voedingsonderzoek heeft aangetoond dat een combinatie van verschillende antioxidanten, in de hoeveelheden zoals ze in de voeding voorkomen, doeltreffender werken dan een kleiner aantal antioxidanten die in grotere hoeveelheden worden gebruikt.*



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA

#### Hoeveel per dag?

400 g groenten en fruit per dag moet uw streefdoel zijn. U kan daarvoor best zo'n vijf porties (van 80 g) per dag eten. In de praktijk betekent dit dat groenten en fruit in alle drie de hoofdmaaltijden aanwezig moeten zijn. Alle vormen tellen mee: vers, diepvries, in blik of glas, gedroogd, ... maar niets gaat boven de verse seizoensgebonden groenten en fruit.

*Ook de Wereldgezondheidsorganisatie formuleert een dergelijke aanbeveling: 400 tot 800 g groenten en fruit per dag. Er worden geen aanbevelingen gegeven voor wat betreft de juiste verdeling tussen groenten en fruit. Opgelet: aardappelen worden hier niet als groenten beschouwd en tellen dus niet mee in de berekening van de 400 g. Aardappelen maken immers deel uit van de zetmeelgroep.*

#### Rauw of gekookt

Tijdens het koken kunnen bepaalde vitamines verloren gaan, maar dit betekent niet dat het koken geen voordelen zou hebben: gekookte groenten zijn makkelijker verteerbaar, zo

Eet iedere dag groenten en fruit, gekookt EN rauw.



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA

kan u er dus meer van eten. Bovendien komen er tijdens het kookproces ook bepaalde antioxidanten vrij. Bij tomaten komt bijvoorbeeld het waardevolle lycopene (de kleurstof die de mooie rode kleur geeft) beter vrij bij bereide tomaten. Het is wel zo dat het gehalte aan vitamine C in rauwe groenten en fruit een stuk groter is dan wanneer ze gekookt zijn.

**Waar of niet waar?** *Eet geen fruit na de maaltijd*

**Niet waar.** Er is geen enkele reden om na de maaltijd geen fruit te nuttigen. Meer zelfs, het is een ideaal nagerecht dat perfect past binnen een evenwichtige voeding. Kijk maar naar de mediterrane keuken, toch algemeen bekend om de

bijzonder gezonde voeding, waar er na een maaltijd steeds fruit als nagerecht wordt geserveerd.

**Mama, ik lust dit niet!**

Elk kind moet door een fase van “voedselneofobie”. Dat betekent dat ze voedingsmiddelen die ze niet kennen, zullen weigeren om op te eten. Bij kleuters en peuters staan groenten zelden bovenaan de lijst van de dingen die ze lusten. Dit geldt zeker voor de bittere groenten, zoals witloof. Dat kinderen dit over het algemeen niet lusten, is volkomen normaal.

Het is nutteloos, en zelfs af te raden, om kinderen te dwingen of te verplichten hun bordje groenten leeg te eten. Op die manier leggen ze immers een negatieve associatie tussen de groenten en dwang of straf. Het is wel uitermate belangrijk dat ze met zoveel mogelijk verschillende groenten in contact komen. Zet daarom regelmatig groenten op tafel en dring er op aan dat ze er tenminste eens van proeven. Hoe vaker ze met groenten in contact komen, hoe meer ze er mee vertrouwd geraken en hoe makkelijker ze die uiteindelijk ook zullen aanvaarden.



*Kinderen hebben een aangeboren voorkeur voor energierijke levensmiddelen zoals zetmeelproducten. Dit komt het eten van groenten niet ten goede. Stap voor stap verruimen ze hun voedingsrepertorium. Studies in verband met voedselneofobie bij kinderen tonen aan dat nieuwe groenten soms 15 tot 20 keer moeten voorgezet worden vooraleer ze die aanvaarden.*

**Besluit:**

Eet meer fruit en groenten, zowel rauw als gekookt. Eet vijf porties per dag en zeker bij iedere maaltijd (ontbijt, middag- en avondmaal).

### 3. VETTEN : MINDER, MAAR BETER

De vetten krijgen doorgaans een belangrijke plaats toebedeeld in onze dagelijkse voeding. Maar eigenlijk is dit een overwaardering, want een groot deel van die consumptie van vetten is niet alleen overbodig, maar schaadt ook onze gezondheid.

Dit wil helemaal niet zeggen dat u alle vetten meteen moet schrappen, want bepaalde vetten zijn zelfs absoluut noodzakelijk. Het komt er vooral op aan een juist evenwicht te vinden tussen de benodigde behoeften en alles wat bijkomstig is.

- *Nutritionele doelstelling* : verminder de totale vetinname en verhoog de kwaliteit van de ingenomen vetten..

*Het streefdoel binnen het kader van het NVGP is dat vetten niet meer dan 35 % van de totale dagelijkse energieaanbreng zouden leveren. Het uiteindelijke doel is om dat percentage nog naar beneden te halen tot 30 % van de totale energie-inname. Ook de Hoge Gezondheidsraad (de raad die normen in verband met voedingsaanbevelingen opstelt) schuift dit cijfer naar voor. Uit de resultaten van de nationale peiling naar de voedselconsumptie blijkt dat de inname van vetten bij volwassenen tussen 19 en 56 jaar oud 39,8 % bedraagt bij mannen en 38,2 % bij vrouwen.*

**Vetten en gezondheid: wat is hun invloed op de gezondheid?**

Vetten leveren de meeste energie (9 kcal per gram, tegen 4 kcal per gram voor koolhydraten of eiwitten). Een te hoge vetconsumptie leidt dus snel tot een overdaad aan calorieën, in ieder geval veel meer dan we nodig hebben. Op die manier ontstaat overgewicht en zwaarlijvigheid.

Alle vetten leveren dezelfde hoeveelheid energie. Hun invloed op onze gezondheid kan echter sterk verschillen. Dit hangt bijvoorbeeld af van het soort vet en meer in het bijzonder van de aard van de vetzuren (verzadigd, onverzadigd, ...).



*De inname van vetten gebeurt in hoofdzaak onder de vorm van triglyceriden. Ook de cholesterol uit de voeding maakt deel uit van de vetten. In tegenstelling tot wat lang werd gedacht is de invloed van cholesterol op de cholesterolemie minder ingrijpend dan die van de vetzuren. Vandaar dat de voedingsaanbevelingen opgesteld in het kader van het NVGP bijzondere aandacht schenken aan de aard van de vetzuren in de voeding. Een kleinere hoeveelheid verzadigde vetzuren in de voeding zal leiden tot een daling van de hoeveelheid cholesterol.*

**Verzadigde vetzuren**

Een overaanbod verhoogt de hoeveelheid cholesterol in het bloed en het risico op cardiovasculaire aandoeningen. Het zijn vooral deze vetzuren die minder in onze voeding zouden moeten voorkomen.

**Wist u dat?**

Hoe “harder” een natuurlijk vet is, hoe meer verzadigde vetzuren het bevat (boter). Plantaardige vetten zijn dan weer vloeibaar bij kamertemperatuur. Dit komt omdat ze meer onverzadigde vetzuren bevatten (dit geldt niet voor palmolie die vast is bij kamertemperatuur).

## Waar vinden we ze terug?

- In vetten van dierlijke oorsprong: vette vleessoorten, vleeswaren, boter, kaas, room, ...
- In gehydrogeneerde oliën: het hydrogeneren is een proces dat gebruikt wordt om de olie te harden. Die geharde olie kan vervolgens voor industriële bereidingen worden aangewend (gebak, kant-en-klaar maaltijden, ontbijtkoeken, ...).

*De meeste vetten die in de natuur voorkomen hebben een cis-configuratie. Bij katalytische hydrogenatie worden cisvetzuren tot transvetzuren omgevormd die een negatieve invloed hebben op de cholesterolemie (deze negatieve impact is te vergelijken met die van de verzadigde vetzuren). De laatste jaren is het aandeel van de transvetzuren dat aanwezig is in smeer- en bereidingsvetten drastisch gedaald.*

### Onverzadigde vetzuren

Deze groep wordt onderverdeeld in enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetzuren. In tegenstelling tot de verzadigde vetzuren hebben deze wel een gunstige invloed op de hoeveelheid cholesterol. Dit is vooral het geval voor de meervoudig onverzadigde vetzuren. De essentiële vetzuren zijn enkel in deze vetzuren terug te vinden.

## Waarin zijn ze aanwezig?

- De enkelvoudig onverzadigde vetzuren vindt u terug in producten van dierlijke oorsprong, maar ook en vooral, in plantaardige producten. In olijf- en arachideolie zijn ze bijvoorbeeld overvloedig aanwezig.



© og-vision - FOTOLIA



- De meervoudig onverzadigde vetzuren vindt u vooral binnen de plantensoorten (granen, noten, oliën, vetstoffen gemaakt op basis van oliën, ...), maar ook in vette vis.

*De aard van de vetten die in overmaat worden ingenomen zijn vooral van het verzadigde type. Uit de voedselconsumptiepeiling, uitgevoerd bij*

*volwassenen tussen 19 en 59 jaar, blijkt dat 15,7 % van de totale hoeveelheid ingenomen vetten, verzadigde vetten te zijn. Dit is aanzienlijk hoger dan de 10 % die door de Hoge Gezondheidsraad wordt aanbevolen.*

#### Zichtbare en verborgen vetten

Opgelet! Er bestaat meer dan enkel en alleen het zichtbare vet! De zogenaamde 'zichtbare' vetten zijn de smeervetten (boter, margarine), oliën, room, mayonaise, ... Ze zijn goed voor ongeveer de helft van de totale vetinname. De andere helft is afkomstig van de zogenaamde 'verborgen' vetten. Ze zijn niet onmiddellijk zichtbaar, maar zitten verborgen in de voedingsmiddelen: vette vleessoorten, vleeswaren, kaas, koekjes, chips, sausen, gebak, ....

#### Vitale vetten

Binnen onze voeding zijn vetzuren in overvloed aanwezig. Een heel kleine hoeveelheid daarvan heeft enkele bijzondere eigenschappen. Ze leveren immers niet alleen energie maar ze zijn ook onontbeerlijk voor een aantal levensbelangrijke processen in ons lichaam (groei, ontwikkeling en onderhoud van het zenuwstelsel, ...). Ze regelen ook tal van biologische processen (zoals de bloedcirculatie). Het zijn de zogenaamde 'essentiële vetzuren', die even belangrijk zijn als vitamines en dus absoluut in onze voeding aanwezig moeten zijn.



© Reefe - FOTOLIA

## Omega-3 en omega-6

U hebt ongetwijfeld al gehoord van omega-3 en omega-6 vetzuren. Dit zijn twee essentiële vetzuren. Beide soorten moeten in voldoende mate en in de juiste verhouding via de voeding ingenomen worden. Vooral de verhouding omega-3/omega-6 vetzuren is belangrijk.

*Het linolzuur of ALA (C18:2 n-6) en het alfa-linoleenzuur of LNA (C18:3 n-3) zijn essentiële vetzuren. Voor hun verlenging en desaturatie in hogere derivaten met het oog op de vorming van icosanoiden, gebruiken ze dezelfde groep van enzymes. Dit is de reden waarom de overmatige inname van de ene familie – wat momenteel het geval is voor de omega-6 vetzuren – een nefaste weerslag heeft op de andere familie (omega-3). Naast het LNA moet de aanbreng van omega-3 vetzuren ook onder de vorm van andere hogere derivaten, zoals het EPA (C20:5 n-3) en het DHA (C22:6 n-3), gebeuren. Gedurende miljoenen jaren bleef de verhouding omega-6/omega-3 vetzuren constant (tussen 1 en 2). In de loop van de laatste decennia is deze ratio in de meeste Westerse landen opmerkelijk gestegen en bereikt deze momenteel een waarde van 15 tot zelfs 20, terwijl deze waarde niet hoger zou mogen zijn dan 5.*

- **Waar zijn de omega-6 vetzuren te vinden?** In nagenoeg alle plantaardige oliën (waaronder mais-, zonnebloem-, sojaolie, ...), in voedingswaren waarin deze oliën verwerkt zijn (margarine, mayonaise, ...), in granen en in noten. De omega-6 vetzuren zijn overvloedig aanwezig in de natuur en we zullen er dus steeds over kunnen beschikken.
- **Waar zijn omega-3 vetzuren te vinden?** Deze bronnen zijn zeldzamer. Omega-3 vetzuren zitten enkel in bepaalde oliën (koolzaad-, noten-, sojaolie, of een mengeling met deze oliën), in vetstoffen op basis van deze oliën, in vette vis (sardien, haring, zalm, makreel, ...) alsook in bepaalde eieren.

## Wist u dat?

De omega-3 vetzuren in vis zijn verschillend van die in planten en ze kunnen niet onderling verwisseld worden. Het is daarom belangrijk om naast de plantaardige bronnen van omega-3 ook dierlijke bronnen aan te spreken (twee maal per week vis, waarvan één vette vissoort).

*De gunstige invloed van omega-3 vetzuren ter voorkoming van cardiovasculaire aandoeningen werd reeds uitvoerig aangetoond. Er zijn ook ernstige aanwijzingen dat ze een belangrijke spelen voor onze mentale gezondheid. Verder onderzoek zal in de toekomst meer gefundeerde stellingen mogelijk maken over dit verband.*

### Eet minder maar beter

Hieronder vindt u enkele basisprincipes die kunnen helpen om de inname van vetten te beperken, zonder dat de aanbreng van de essentiële vetzuren daarbij in het gedrang komt.

- Eet dagelijks natuurlijke producten die weinig vet bevatten maar wel bijdragen tot een evenwichtige voeding:  
graanproducten, aardappelen, fruit  
en groenten, peulvruchten  
(linzen, ...).
- Kies voor magere zuivelproducten, zonder dan een dubbele portie te willen nemen!
- Kies voor een bereidingswijze waarvoor weinig of geen vet nodig is:  
koken, stomen, bakken in een pan met antikleefbodem, bereidingen in papillot, in de oven of op een grill ...
- Smeer uw boterhammen met mate.
- Beperk frituurgerechten tot éénmaal per week.
- Verwijder de vetrand van vlees of vleeswaren.
- Beperk het gebruik van vette gemalen vleessoorten (worst, vleesbrood, ...)



tot éénmaal per week.

- Eet vette voedingswaren, zoals gebak, koekjes, bereide gerechten, sausen, ... met mondjesmaat.
- Denk er aan om koolzaadolie of oliemengelingen rijk aan omega-3 te gebruiken voor de koude bereidingen.
- Zet tweemaal per week vis op het menu, waarvan éénmaal een vette vissoort, zoals sardines en haring.

**Besluit:** beperk het gebruik van vette voedingswaren en vette bereidingstechnieken (frituur, ...). Gebruik vooral plantaardige vetstoffen en kies voor omega-3 rijke oliesoorten. Eet tweemaal per week vis.

## 4. KOOLHYDRATEN : KIES VOOR DE BESTE BRANDSTOF!

De belangrijkste energiebron voor onze spieren en hersenen is afkomstig van één soort suiker: glucose. Het is de enige soort suiker die in onze bloedvaten circuleert. Het zijn koolhydraten die ons lichaam van deze unieke brandstof kunnen voorzien.

*Uit de resultaten van de voedselconsumptiepeiling leren we dat de energie die wordt geleverd door koolhydraten in de voeding van volwassenen tussen 19 en 60 jaar 44,6 % bedraagt voor mannen en 46,0 % voor vrouwen. Dit is beduidend lager dan de nutritionele aanbevelingen die stellen dat ten minste 55 % van de dagelijkse energie door koolhydraten zou moeten geleverd worden.*

De term gluciden (koolhydraten) wijst op een groep van suikers met de meest uiteenlopende vormen. Uiteindelijk worden ze in het lichaam allemaal afgebroken tot glucose. Onze dagelijkse maaltijden moeten onze lichaamscellen de hele dag door voorzien van deze broodnodige suikers. Dit komt omdat onze cellen eigenlijk nooit 'slapen'. Om aan deze behoefte te voldoen, heeft ons lichaam vooral nood aan 'suikers van groot formaat': complexe koolhydraten.



© Tiana Rakotozanany - FOTOLIA

De belangrijkste bronnen van complexe koolhydraten zijn graanproducten en zetmeelhoudende producten. In vergelijking met vroeger zijn ze in onze huidige voeding veel minder prominent aanwezig. Vandaag komen dan weer meer vetten en levensmiddelen met toegevoegde suikers op ons menu terecht.

Complexe koolhydraten zijn dus belangrijk om een evenwichtige voeding samen te stellen. Toch moet de kwaliteit van deze koolhydraten in het oog gehouden worden: ze moeten zowel vezels als andere beschermende stoffen leveren.

### Wist u dat?

Glucose is de belangrijkste brandstof voor de hersenen. Wanneer de hoeveelheid suiker in het bloed daalt dan uit zich dat vrij snel in een aantal minder aangename signalen zoals futloosheid, beven, ...





© triggerjoy - FOTOLIA

- *Nutritionele doelstelling:* enerzijds moet het aandeel van de complexe koolhydraten in de voeding verhoogd worden. Dit gebeurt het best door gebruik te maken van niet-geraffineerde producten (goede bronnen van voedingsvezels) zoals volle graanproducten, peulvruchten, .... Anderzijds moet de inname van producten waaraan suiker werd toegevoegd, beperkt worden.

Welke koolhydraten in welke voedingsmiddelen?

- **Complexe koolhydraten**

Als belangrijkste energiebron (ongeveer 35 % van de totale

dagelijkse energieaanbreng) zou zetmeel ook hier één van de belangrijkste leveranciers moeten zijn. Ze krijgen de naam ‘complex’ mee omdat ze uit lange ketens bestaan.

**Bronnen:** brood, deegwaren, rijst, griesmeel, aardappelen, ontbijtgranen, peulvruchten (linzen, witte bonen, ...).

**Hoeveel?** Voor een dagelijkse behoefte van 2000 kcal, wat overeenkomt met de behoefte van een volwassen vrouw met weinig fysieke beweging, zou de voeding (idealiter met veel complexe koolhydraten) uit volgende producten moeten bestaan: 11 sneden brood (350 g) of 245 g rauwe deegwaren (= 625 g gekookt) of 1 kg aardappelen ... (te verdelen onder verschillende bronnen).

- **Enkelvoudige koolhydraten van nature aanwezig**

Dit zijn de zogenaamde ‘van nature aanwezige suikers’ die tegenover de ‘toegevoegde suikers’ staan. Over het algemeen zijn ze zoet van smaak (glucose, fructose, saccharose, ...) al is dit niet altijd het geval (bijvoorbeeld voor melksuiker of lactose).

**Bronnen:** fruit, zuivelproducten, honing

**Hoeveel?** De hoeveelheid aanwezig in 400 g fruit en groenten en in 2 tot 3 porties zuivelproducten (1 portie = 1 glas melk, 125 g yoghurt, 30 g harde kaas, ...).

- **Toegevoegde enkelvoudige suikers**

Het is dezelfde soort suiker als de natuurlijke suikers, alleen wordt die nu als supplement aan voedingsmiddelen toegevoegd om deze een zoetere smaak te geven.

**Bronnen:** gesuikerde dranken, zoete nagerechten die melk bevatten, koekjes, gebak, sorbet, ijs, snoep, ...

**Hoeveel?** Ze zijn niet noodzakelijk en enkel en alleen voor de 'smaakgenoegens'. De gouden stelregel is eigenlijk 'matig het gebruik'!

**Ontwikkel de  
"vezelreflex"**

Voedingsvezels zijn stoffen met een plantaardige oorsprong die, in tegenstelling tot andere voedingsstoffen, niet verteerd en opgenomen worden door het lichaam. Omwille van deze eigenschap zorgen ze voor een goede darmassage, maar er is meer aan de hand ...

- Ze zorgen er ook voor dat we minder calorieën innemen omdat ze voor een verzadigingsgevoel (toestand van 'geen honger') zorgen. Sommige vezels beïnvloeden de vertering van koolhydraten, de opname van cholesterol en het evenwicht in de darmflora.

**Wist u dat?**

Niet alle vezels zijn "vezelachtig". Dit geldt vooral voor een groot deel van de vezels die afkomstig zijn uit fruit, groenten en peulvruchten. Hoewel het uitzicht van een peer of een ananas meer "vezelachtig" is, bevatten deze vruchten toch minder vezels dan bijvoorbeeld een appel of erwten.

*Voedingsvezels zijn vooral vertegenwoordigd door niet-zetmeelachtige koolhydraten (zoals cellulose, hemicellulose, pectines) alsook door lignine. Maar de term is ook van toepassing op andere koolhydraatsamenstellingen die aan de inwerking van spijsverteringsenzymen in het maag-darmstelsel ontsnappen, zoals bijvoorbeeld resistent zetmeel of de fructanen.*

Er bestaan verschillende soorten vezels. U doet er goed aan om verschillende soorten vezels, uit de twee families, op te nemen in de plaats van u te concentreren op slechts één enkele soort (zoals bijvoorbeeld graanvezels). Vezels kunnen immers in twee grote families worden ingedeeld: enerzijds zijn er de vezels die aanwezig zijn in groenten en fruit en anderzijds zijn er ook de vezels uit volle graanproducten en peulvruchten. De nodige afwisseling in het vezelaanbod zal ook zorgen voor een aangename variatie in uw eetgenoegens!

### In de praktijk

Kies bij voorkeur voor volle graanproducten

(volkoren brood, volle rijst, volle deegwaren, ...) of weinig geraffineerde producten (bruin brood, multi-ontbijtgranen) en laat zeker peulvruchten (linzen, erwten en bonen, ...) niet links liggen. Zorg voor vijf porties groenten en fruit per dag.

**Volle producten, een troef:** het hoger vezelgehalte in volle graanproducten is, in vergelijking met geraffineerde graanproducten, zeker niet de enige troef. In de kiem en in de zemellaag zitten nog tal van andere waardevolle voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en tal van andere beschermstoffen (onder meer antioxidanten). Aangezien ze enorm voedzaam zijn, zouden ze eigenlijk vaak op uw bord moeten liggen.

### Complexe koolhydraten ... zonder complexen

Alle koolhydraten die via de voeding in het maag-darmstelsel terechtkomen

moeten, om bruikbaar te zijn voor het lichaam, tot glucose worden afgebroken. Deze omzetting kan vrij snel gebeuren, vandaar het onderscheid tussen 'snelle' en 'trage' suikers. Trage suikers verdienen de voorkeur omdat ze hun energie slechts met mondjesmaat vrij geven.





© Steve Lovegrove - FOTOLIA

*De snelheid en de intensiteit van de glycemische respons na de inname van een suikerhoudend voedingsmiddel wordt uitgedrukt in de glycemische index. Door de glycemische index aan de werkelijke hoeveelheid ingenomen suikers te koppelen, bekomt men de glycemische lading. Een hoge glycemische lading leidt tot een hoge glycemische respons, wat de opstapeling van de overmatig ingenomen suikers in vetmassa in de hand werkt. Een lage glycemische index daarentegen leidt tot een verminderd risico op diverse aandoeningen zoals type 2 diabetes of cardiovasculaire aandoeningen.*

Lange tijd dachten wetenschappers dat enkel de aard van de suikers bepalend was voor de snelheid waarmee ze hun energie vrijgeven. Zo werden enkelvoudige suikers altijd als ‘snelle’ suikers aanzien en complexe koolhydraten als ‘trage’. Het proces blijkt toch iets ingewikkelder te zijn. Tal van andere factoren bepalen immers mee de opnamesnelheid.

**Enkele voorbeelden:** de suikers in een stuk fruit en die in het sap dat van fruit wordt gemaakt, zijn identiek. Toch komt de energie uit de suikers afkomstig van het stuk fruit langzamer vrij dan die uit het fruitsap.

**Peulvruchten:  
onverslaanbaar!**

Vertegenwoordigers van deze familie zijn linzen, bonen (groene, witte, rode, ...), erwten (spliterwten, kikkererwten, ...).

Deze voedingsmiddelen breken alle records: ze geven hun energie enorm traag vrij, in ieder geval veel trager dan alle andere voedingsmiddelen. Dit is uitstekend voor onze gezondheid.

Dit is nog niet alles, peulvruchten hebben ook nog andere voordelen:

- arm aan vetten;
- rijk aan plantaardige eiwitten;
- rijk aan voedingvezels;
- rijk aan vitaminen en mineralen;
- rijk aan antioxidanten.

### Wist u dat?

Vaak worden peulvruchten verbannen uit de diëten, in het bijzonder bij 'diëten die zich concentreren op het afslanken van de buik'. Dit is geheel onterecht! In tegenstelling tot wat algemeen gedacht wordt, doen peulvruchten helemaal niet verdikken. In tegendeel, door hun nutritionele samenstelling en door het verzadigingsgevoel dat ze geven, wordt er juist minder door gegeten.

**Besluit:** Eet graanproducten of een zetmeelproduct bij ieder maaltijd en vergeet ook de peulvruchten niet (linzen, erwten of bonen).

Opteer liefst voor weinig of niet-geraffineerde producten (zoals volkorenbrood of gewoon bruin brood in plaats van wit brood)

## 5. ZOUT EN GEZONDHEID: DENK AAN UW HART



Zowel het zout dat in de keuken gebruikt wordt als het zout dat in de winter wordt uitgestrooid op gladde wegen bestaat uit twee elementen: chloor (chemisch

symbool Cl) en natrium (Na). Vandaar de naam 'natriumchloride'. Onze aandacht gaat vooral naar het Natrium omdat het de kwalijke reputatie heeft al te overvloedig in onze voeding aanwezig te zijn.

- *Nutritionele doelstelling:* beperk de inname van het zout (tafelzout en voedingsmiddelen waaraan zout is toegevoegd) en vervang het gewone zout beter door gejodeerd zout.

### Zout, en dan?

Ons lichaam heeft absoluut natrium nodig, maar dan wel in zeer kleine hoeveelheden. Zelfs al raken we het zoutvat niet aan, toch krijgt ons lichaam via de voeding maar al te vaak een dosis natrium te verwerken die veel te hoog is. Voeding die teveel zout bevat, is niet bevorderlijk voor de bloeddruk. Een te hoge bloeddruk schaadt dan weer de gezondheid van hart en bloedvaten. Door minder zout in te nemen, verzorgt u uw hart dus beter!

*Hoewel het verband tussen natrium en hypertensie duidelijk is aangetoond, blijft er toch enige discussie. Dit komt vooral omdat niet elke persoon dezelfde gevoeligheid voor natrium vertoont. Toch wordt aangenomen dat een verminderde hoeveelheid in onze voeding voor iedereen een belangrijk wapen zou zijn ter bestrijding van hypertensie.*

## Wist u dat?

Op heel wat verpakkingen staat tussen de nutritionele informatie de hoeveelheid natrium (Na) vermeld, maar niet altijd de hoeveelheid zout. Om te weten met welke hoeveelheid 'zout' dit overeenkomt, moet u de vermelde hoeveelheid vermenigvuldigen met 2,5. Bijvoorbeeld: op de verpakking van een voedingsmiddel staat dat het 400 mg Na per 100 g bevat, dit komt overeen met 1000 mg of 1 gram zout per 100 g product.

### Waar zit het zout in verborgen?

Vooreerst is er het tafelzout of het zout dat in de keuken wordt gebruikt. Dit wordt echter slechts als het topje van de ijsberg gezien. Het grootste deel van het zout komt uit de gezouten levensmiddelen: brood, kaas, vleeswaren, groenten in blik, sausen, soepen, kant-en-klaar gerechten, en uiteraard chips en borrelhapjes.

### Minder zout, daarom niet minder smaak!

Minder zout eten betekent niet dat u vanaf nu een draconisch dieet moet volgen of dat alle zout uit uw voeding moet worden verbannen. U kan gerust gewoon brood en kaas blijven eten, maar u zou er wel goed aan doen om overvloedig gezouten voedingsmiddelen achterwege te laten of er toch minder van te eten. Dit is zeker het geval voor voedingsmiddelen, zoals bijvoorbeeld chips, die voor de rest weinig voedende waarde hebben.

Het kwistig gebruik van het zoutvat moet zoveel mogelijk tot een minimum beperkt worden. Het lichaam zal zich zeer snel aanpassen aan voeding die minder zout bevat en bovendien zal u de natuurlijke smaak van de producten (her)ontdekken.

### Praktische raadgevingen

- Gebruik specerijen of aromatische kruiden om soep te bereiden: laurier, tijm, peterselie, ...
- Ontdek nieuwe kruiden en meng ze zodat u een harmonieuze smaak bekomt. U zal beslist enkele verbazende combinaties ontdekken. Pas echter op, bepaalde kruidenmengsels bevatten .... veel zout! Lees daarom aandachtig het etiket.
- Stoom groenten of maak vis klaar in een papillot
- Versier uw rauwkost en schotels met verse of diepgevroren aromatische kruiden (peterselie, bieslook, koriander, ...).



*Naast een beperking van de hoeveelheid zout in de voeding is ook een verminderd alcoholgebruik een belangrijk aspect om de strijd tegen hypertensie doeltreffender te voeren.*

Geef de voorkeur aan 'gejodeerd' zout

Jodium is een oligo-element dat een belangrijke rol speelt in de ontwikkeling van het centraal zenuwstelsel (een proces dat reeds een rol speelt bij de foetus, dus lang voor de geboorte).

Jodium is ook nodig voor de goede werking van al onze lichaamscellen. Tijdens de zwangerschap is de behoefte aan jodium bijzonder hoog. Jammer genoeg zijn er in ons land weinig mensen bij wie de dagelijkse behoefte aan dit mineraal wordt vervuld. De bodem bevat weinig jodium in België, hetgeen de nodige gevolgen heeft voor de rest van de voedingsketen. Het is immers niet alleen door de verse zeelucht in te ademen of door pootje te baden in zee dat we voldoende jodium opnemen!

In heel wat landen is de situatie vergelijkbaar met ons land (een jodiumarme landbouwgrond). Een veel gebruikt middel om dit euvel te verhelpen, is zout te verrijken met jodium. Regelmatig vis of zeevruchten eten is ook een goed alternatief om het tekort aan te vullen.

- *Nutritionele doelstelling:* beperk het gebruik van het zoutvat en kies bij voorkeur voor gejodeerd zout.

**Denk er echter aan dat ...** in sommige specifieke gevallen (bijvoorbeeld in het geval u te kampen heeft met een ontregelde schildklier) het niet aangewezen is de aanbreng van jodium nog te verhogen. Vraag hiervoor raad aan uw arts.

**WAAR of NIET WAAR :** zeezout is rijk aan jodium

**Niet waar.** Hoewel zeewater bijzonder rijk is aan jodium gaat dit nagenoeg geheel verloren wanneer het water verdampt tijdens de zoutwinning. Dit geldt zowel voor zeezout, 'fleur de sel' of het 'Guérande' zout ... elk van deze soorten bevat bijna geen jodium meer. Enkel zout dat met jodium werd verrijkt – dat daardoor ook de expliciete vermelding 'gejodeerd zout' meekrijgt – is rijk aan jodium.

**Besluit:**

eet minder zout en koop zout waarop de vermelding 'gejodeerd' wordt vermeld in plaats van 'gewoon' zout.



## 6. WATER VOOR ALLES!

- *Nutritionele doelstelling:* maak van water uw uitverkoren drank, drink minstens anderhalve liter water per dag.

We kunnen verscheidene weken overleven zonder voedsel, maar zonder te drinken ... wordt het al veel moeilijker.

Ons lichaam bestaat voor ongeveer 60 % uit water, wat voor een persoon van 70 kg overeenkomt met 43 liter. Het wordt gebruikt om voedingsstoffen naar de cellen te brengen, om afvalstoffen te verwijderen, om de lichaamstemperatuur te regelen, enz ...

Water is ook een voedingsstof. Het is overigens **de enige drank die onontbeerlijk is**. Natuurlijk bevatten andere dranken ook water en is het in nagenoeg alle voedingsmiddelen aanwezig. Maar het is dus vooral het element 'water' dat we absoluut nodig hebben.

*De behoefte aan water wordt in hoofdzaak gedekt door het water afkomstig uit dranken (ongeveer 1,5 liter per dag), maar ook door vast voedsel (ongeveer 1 liter) alsook door het zogenaamd metabool of geoxideerd water in ons lichaam (ongeveer 250 ml per dag).*

### Water uit de fles of uit de kraan?

Zowel fles- als leidingwater moeten aan zeer strikte voorwaarden voldoen die de drinkbaarheid en zuiverheid van het water moeten garanderen. Het water uit de kraan wordt zeer streng gecontroleerd, ook al heeft het soms een wat onaangename chloorsmaak (deze smaak verdwijnt snel door een kruik water in de koelkast te zetten). Deze smaak is het resultaat van de behandeling om het water drinkbaar te maken, waardoor het water dan ook in alle vertrouwen gedronken kan worden. U doet er goed aan om 's morgens het eerste beetje water dat uit de kraan komt te laten weglopen. Om een melkflesje te bereiden, gebruikt u best fleswater dat speciaal daarvoor geschikt is. Fleswater kan behandeld water zijn (te vergelijken met leidingwater), bronwater of natuurlijk mineraalwater, deze laatste soorten kenmerken zich door hun natuurlijke zuiverheid en mogen juist in geen geval behandeld worden.

Of het nu om fles- of om leidingwater gaat,  
**DRINKEN** is het belangrijkste devies.

**Wat met  
kalkrijk water?**

Kalk bestaat uit calcium- en magnesiumzouten. Bij het gebruik van huishoudtoestellen is kalkrijk water niet aan te bevelen aangezien het schade kan berokkenen. De mens vertoont echter weinig gelijkenissen met een huishoudtoestel! Voor ons scheidt het aanwezige kalk in het leidingwater niet het minste probleem (het zet zich immers niet neer op onze leidingen, onze bloedvaten).

**Wist u dat ...**

in tegenstelling tot wat hun naam soms laat vermoeden, zijn niet alle mineraalwaters rijk aan mineralen. Mineraalrijke waters mogen trouwens, niet door iedereen of volledig onbeperkt gedronken worden. Sommige mineraalwaters bevatten immers zeer veel natrium of fluor.



*Het wezenlijk verschil tussen natuurlijk mineraalwater en bronwater is dat het mineraalwater steeds dezelfde samenstelling moet hebben, hetgeen niet geldt voor bronwater. Mineraalwater kan dus bijvoorbeeld gekenmerkt worden door de aanwezigheid van één specifiek mineraal. Het gehalte aan droge stof is bij mineraalrijke waters hoger dan 1500 mg/l, terwijl dit bij mineraalarme en zeer mineraalarme waters respectievelijk 500 mg/l en 50 mg/l bedraagt. Overigens zijn de beweringen in verband met mineraalwaters omtrent de aanwezigheid van dit of dat mineraal (bijvoorbeeld 'calciumrijk water') zeer strikt gereguleerd en dus zeer betrouwbaar. Calciumrijk water moet minstens 150 mg calcium per liter bevatten.*



Water,  
bondgenoot  
voor de lijn

Het verbruik van gesuikerde dranken vertoont de laatste jaren een stijgende tendens. Dit gaat ten koste van de gewone dranken zoals water. Nochtans leven we vandaag meer dan ooit in een tijdperk waarin overgewicht is uitgegroeid tot een enorm gezondheidsprobleem. Daarom verdient het stimuleren van de consumptie van water al onze aandacht.

Water doet niet vermageren en kan naar believen gedronken worden zonder dat de totale energiebalans wijzigt juist omdat het niet veel calorieën bevat. Meer zelfs, water verdunt de calorische dichtheid van ons voedsel.

*De stelling dat je zou vermageren door sommige soorten water te drinken, berusten dus niet op een wetenschappelijke basis. Water is hét meest geschikte drankje, ook in een vermageringsdieet, maar het heeft geen enkele invloed op het afslanken of het verbranden van vetweefsel. Sommige watersoorten bevatten wel bepaalde bestanddelen, zoals sulfaten, die een diuretisch effect kunnen hebben. Het water dat op deze manier afgevoerd wordt, heeft een vertekenende invloed op het lichaamsgewicht.*

- *In de praktijk* : wacht niet met water te drinken tot u dorst heeft. Denk er regelmatig aan om kleine hoeveelheden water te drinken, dit is beter dan in één keer een grote hoeveelheid te drinken. Plaats tijdens de maaltijd altijd een karaf of een fles water op tafel.

**Besluit:**

drink dusbij voorkeur zo veel mogelijk water, leiding- of fleswater,  
(minstens anderhalve liter per dag).

## II. EET MET REGELMAAT

Het zoeken naar voedsel was gedurende enkele millennia de voornaamste activiteit van de mens. Deze zoektocht slurpte bovendien veel van zijn energie op. In de 21ste eeuw is de voedselbevoorrading in onze contreien al lang geen probleem meer. Het aanbod in de winkels is overweldigend, men vindt er alles. Ook thuis wordt er in de koelkast, diepvries, bergruimte, ... een aanzienlijke voorraad voedsel aangelegd. Kant-en-klaar maaltijden kunnen bovendien in een handomdraai in de microgolfoven worden opgewarmd. Er is tenslotte ook een enorm aanbod aan restaurants, snackbars en andere eetgelegenheden.

Ons voedsel lijkt in overvloed aanwezig. De uitdaging van vandaag is dus niet meer dezelfde als vroeger: het komt er niet meer zozeer op aan om voedsel te vinden, maar eerder om niet te veel voedsel in te nemen of niet om het even wat of op gelijk welk tijdstip te eten.

### Hoeveel maaltijden?

Onze lichaamscellen functioneren 24 uur op 24. Om deze lichaamsprocessen in stand te houden is er energie nodig die afkomstig is van onze maaltijden. Het is uiteraard niet de bedoeling dat wij de klok rond eten en onophoudelijk knabbelen. De hoofdaanbeveling voor een evenwichtige voeding luidt: drie maaltijden per dag, eventueel aangevuld met één tussendoortje.

**WAAR of NIET WAAR:** *een maaltijd overslaan is goed voor de lijn*

**Niet waar.** Af en toe een maaltijd overslaan vormt geen onoverkomelijk probleem, maar het wordt best geen gewoonte. Denk vooral niet dat dit u zal helpen om enkele kilo's te verliezen. De nood aan calorieën als gevolg van de ontbrekende maaltijd zal bij de volgende maaltijden ruimschoots gecompenseerd worden, eventueel al door een snel tussendoortje ...

## OM DE DAG GOED TE STARTEN



© matka\_Wariatka - FOTOLIA.

Het ontbijt is een heel belangrijke maaltijd! Na een lange nachtrust moet de lege maag worden gevuld, anders beschikken we niet over de nodige energie om de voormiddag goed door te komen. Het ontbijt levert

naast energie ook een aantal essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels.

### Wist u dat?

Wetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd bij zowel kinderen als volwassenen, heeft aangetoond dat het nemen van een ontbijt een positieve invloed heeft op de fysieke en intellectuele prestaties in de loop van de voormiddag.

*Diëtisten stellen dat het ontbijt 20 tot zelfs 25 % van de dagelijkse energiebehoefte zou moeten leveren. Het is vooral een maaltijd die rijk is aan koolhydraten, hetgeen een positieve invloed heeft op de energieverdeling over de hele dag. Op die manier kan het aandeel van de vetten beter onder controle worden gehouden.*

**“Ik eet ‘s  
morgens niet,  
omdat ...”**

**“Ik geen honger heb ”** maak u klaar vooraleer aan tafel te gaan, drink een glas water of een glas fruitsap voor het ontbijt.

Misschien vraagt dit in het begin wel een inspanning, maar u zal zien dat dit vlug een goede gewoonte wordt die u nog

moelijk zal kunnen missen!

**“Ik geen tijd heb ”** dek de tafel reeds de avond voordien, sta misschien iets vroeger



© smitea - FOTOLIA

op en prent je zeker in dat ontbijten geen verloren tijd is: u zal veel efficiënter kunnen werken in de loop van de voormiddag.

## “IK HEB HONGER OF IK HEB ... ZIN OM TE ETEN?”

Oh wat heb ik honger! Dé uitspraak bij het zien van iets lekkers of het ruiken van heerlijke keukengeuren. Maar is dit wel echt honger? Dat is niet altijd het geval ...

We leven in een wereld waar het eten alomtegenwoordig is. We worden overstelpt met prikkels die ons ertoe willen aanzetten te eten. De grote vraag is of wij daar wel nood aan hebben? De geur van wafels, smaakvolle afbeeldingen van heerlijke snacks, voedingsreclame op tv of het muziekje van de ijsventer, ... het zijn allemaal signalen die onze eetlust stimuleren, zelfs al hebben we niet echt honger.

*Het hongergevoel wijst op de nood aan energierijke voedingsstoffen. Het is een onaangenaam gevoel dat vaak pas verdwijnt als er ook daadwerkelijk voedsel wordt ingenomen. Eetlust wijst eerder op de zin in voedsel door te anticiperen op een voldoening die er komt na de inname van voedsel.*

Dit is geen pleidooi om alle lekkere dingen uit uw voeding te bannen, gebruik ze gewoon met mate, u zal ze daardoor ook meer appreciëren.

**Hoe?** Door bijvoorbeeld alle hoofdmaaltijden op regelmatige tijdstippen te nemen, 's morgens, 's middags en 's avonds en ook slechts één tussendoortje te nemen (tenuurtje en/of vieruurtje). Door een dergelijke dagindeling op te volgen, zal u zelden een hongergevoel ervaren en zal u makkelijker het onderscheid tussen **honger** en **eetlust** kunnen maken.

## LUISTER NAAR UW VOEDING ...

Niet alleen het voedsel op zich is belangrijk, ook de hele omgeving waarin gegeten wordt, heeft een grotere impact dan men vaak zou denken. Om beter van uw maaltijden te genieten, moet u 'luisteren' naar de prikkelingen die het bord uitstraalt: het uitzicht, de smaak en de textuur zijn elementen die ons 'aanspreken'. 'Luisteren' naar deze aspecten zal er niet alleen voor zorgen dat u uw maaltijd meer waardeert, u zal ook beter begeleid worden om uw voedselinname beter op uw behoeftes af te stemmen, waardoor u wellicht niet te veel zal eten.

*Verzadiging, of een niet-honger gevoel, wordt juist voorafgegaan door het verzadigd zijn waardoor u geen voedsel meer wil innemen. De overgang van verzadigd zijn naar de verzadiging wordt niet enkel bepaald door de hoeveelheid voedsel of energie die ingenomen wordt, maar ook door tal van werkingsmechanismen zowel voor als na de intestinale opname (onder meer door toedoen van de gastro-intestinale peptiden en andere hormonen die de inname van voedsel beïnvloeden).*





© smitea - FOTOLIA

### Hoe in de praktijk luisteren?

- schenk tijdens het eten alleen aandacht aan wat u eet
- lees niet, werk niet op de computer, kijk niet naar tv wanneer u eet
- neem uw maaltijden in alle rust, aan tafel, niet in de zetel, niet in bed of niet terwijl u wandelt
- wees niet gehaast, neem voldoende tijd om te kauwen en ten volle te genieten van wat u eet

### De tafel, meer dan alleen maar eten

Het tafelritueel, in familiekring of samen met vrienden, is meer dan alleen een kwestie van louter eten. Het is

een bevoorrecht moment om elkaar te ontmoeten, om ideeën uit te wisselen, om te praten, te luisteren, ... Het is bovendien vaak het enige moment van de dag waarop het hele gezin samen zit.

#### Besluit :

houd u aan drie hoofdmaaltijden per dag en neem niet meer dan één tussendoortje. Eet in alle rust en neem liefst plaats aan de tafel.



### III. GOED ETEN, MAAR VOOR WELKE PRIJS?

Kan men gezond eten zonder dat het fortuinen kost? Dit is natuurlijk afhankelijk van de voedingsmiddelen die u kiest en de prioriteiten die u stelt.

#### DE PRIJS VAN CALORIEËN

Het aandeel van het gezinsbudget dat aan voeding wordt uitgegeven, neemt de laatste decennia steeds meer af.

Gezinnen geven dus minder geld uit aan hun voeding en toch blijkt dat er doorgaans meer calorieën worden ingenomen dan er nodig zijn. Hoe valt deze paradox te verklaren? De calorieën afkomstig uit vetten en suikers zijn, in vergelijking met andere energiebronnen, eerder “goedkope calorieën”.

*De ontwikkelingen in de landbouw, veeteelt en voedingstechnologie hebben er voor gezorgd dat voedsel makkelijker beschikbaar is. Hierdoor kan in veel gevallen de prijs van de basisgrondstoffen, in het bijzonder vetten en suikers, aanzienlijk gedrukt worden. Dit verklaart waarom de kostprijs van voedingsmiddelen waarin voornamelijk vetten en/of suikers verwerkt zijn, en derhalve een hoge energiedensiteit hebben, relatief goedkoop zijn. Ze wegen niet teveel op ons budget. Volgens wetenschappers is dit ook een mogelijke verklaring voor de verschuiving van het fenomeen zwaarlijvigheid van de meer begoede klasse naar de minder welvarende bevolkingsklassen.*

Anders gezegd: vet- en/of suikerrijke voedingsmiddelen vormen een goedkope bron van energie, terwijl minder energierijke voedingsmiddelen zoals vlees, magere vis, fruit, groenten, ... duurdere bronnen van calorieën zijn. Wees echter op uw hoede, het zijn niet enkel de calorieën die tellen, ... laat u dus niet beetnemen!

## MEER DAN CALORIEËN

Er is meer in het leven dan alleen maar de calorieën! Naast de behoefte aan energie heeft ons lichaam om in goede gezondheid te blijven ook nood aan een waaier van voedingsstoffen (eiwitten, essentiële vetzuren, vitamines, mineralen, vezels, ...).

Om de echte voedingswaarde van ons voedsel in te schatten, moet dus ook rekening worden gehouden met die andere voedingsstoffen. Dergelijke denkoefeningen leiden soms tot eigenaardige vaststellingen. Zo zijn groenten en fruit zeer waardevolle voedingsmiddelen. Ze bevatten maar weinig calorieën, maar des te meer interessante voedingsstoffen die onontbeerlijk zijn voor de gezondheid.

**Een voorbeeld:** in een stuk fruit zitten minder calorieën dan in een gebakje. De 'fruitcalorieën' zijn duurder dan de 'gebakcalorieën'. Maar wanneer alle aspecten in rekening worden gebracht, meer dan alleen maar de prijs van het product, komt men vlug tot de vaststelling dat fruit veel waardevoller is dan gebak.

*Recent hebben wetenschappers een model ontwikkeld waarmee ze de voedingswaarde van een product op een objectieve manier kunnen bepalen. Ze houden hierbij rekening met de aanwezigheid van 16 waardevolle voedingsstoffen. Zo konden ze aantonen dat voedingmiddelen met een hoge energiedensiteit inderdaad goedkope calorieleveranciers zijn, maar dat ze het laagst scoren op hun waardeschaal. De nutritionele doeltreffendheid van groenten en fruit, omgerekend naar 1 euro, is iets (maar significant) hoger dan die van andere voedingsmiddelen.*

## HOE GOEDKOPER ETEN?

De prijs van dezelfde producten kan aanzienlijk variëren:

- van de ene tot de andere winkel
- naargelang het seizoen



© Simone Van Den Berg - FOTOLIA.

- door promoties
- door bewaaromstandigheden .....

Vergelijk de prijzen!

Grootwarenhuizen bieden doorgaans goedkopere prijzen aan dan kleinere voedingszaken. Ga niet onbezonnen te werk en kies niet langer voor bepaalde producten onder het voorwendsel dat ze goedkoper zijn.

Een klare kijk!

- Kijk bij het vergelijken van producten niet alleen hoe ze er uitzien: kijk ook naar de prijs per kilo, de verpakking kan soms misleidend zijn!
- Plus de aanbiedingen na en pas desnoods ter plaatse uw menu aan.
- Kijk vooral naar de datum van uiterste houdbaarheid, zeker als het om producten gaat die in 'snelverkoop' staan. Neem ze alleen maar mee wanneer u er zeker van bent dat u ze voor de vervaldatum kan opeten.

*Automaten* : niet zelden zijn producten die in automaten aangeboden worden opmerkelijk duurder dan in de winkel: denk tweemaal na vooraleer u uw geld in een automaat stopt ...

## STEEK DE HANDEN UIT DE MOUWEN!

“Tijd is geld”, een leuze die u zeker niet onbekend in de oren zal klinken, geldt ook voor voeding. De prijs van een product is ook afhankelijk van de voorbereiding die het heeft ondergaan.

**Een voorbeeld :** gewassen, versneden en voorverpakte sla, klaar voor onmiddellijk gebruik, is aanzienlijk duurder dan wanneer u zelf een krop sla wast en versnijdt.

Hoe meer bewerkingen een product heeft ondergaan, hoe duurder het zal zijn. Hoe meer u zelf doet, hoe meer u bespaart (uiteraard moet u ook rekening houden met uw eigen tijdsplanning en bekijken of alles wel te doen is thuis).

### Win tijd en geld

Sommige voedingsmiddelen ondergaan bepaalde industriële behandelingen die u veel centen kunnen besparen zonder de voedingswaarde van het product aan te tasten. Dit is bijvoorbeeld het geval voor peulvruchten (bonen, spliterwten, linzen, ...) in blik. De bereiding van deze producten onder ruwe vorm vraagt doorgaans veel tijd, terwijl wanneer ze ingeblikt zijn, ze in een handomdraai klaar zijn, en toch zijn ze goedkoop.

*Dankzij de technologische ontwikkelingen is de voedingswaarde van de geconserveerde voedingsmiddelen de laatste jaren aanzienlijk verbeterd. Door het beter beheersen van de factoren tijd en temperatuur tijdens het sterilisatieproces kan bijvoorbeeld de afbraak van voedingsstoffen tot een minimum worden beperkt.*

### Toppers voor de gezondheid

**Fruit en groenten:** koop ze in het juiste seizoen en als ze goed rijp zijn, want op dat ogenblik zijn ze het lekkerst en het goedkoopst. De voedingswaarde van groenten in blik of van diepvriesgroenten is beter wanneer de groenten niet bereid zijn.

**Graanproducten:** neem de gewoonte aan om voor volle of integrale producten te kiezen, eventueel gedeeltelijk geraffineerde producten (bruin brood, multi-ontbijtgranen, ...): ze hebben meer kleur, een andere textuur en smaak en ze zijn vooral beter voor de gezondheid dan wit brood. Dit geldt ook voor volle rijst of volle



© Claudio Calcagno - FOTOLIA.

deegwaren, ook deze producten kennen een zeer goede nutritionele prijs/kwaliteitsverhouding.

**Goedkope omega-3:** vette vissoorten zijn het rijkst aan omega-3 vetzuren en met uitzondering van verse zalm zijn dit juist de goedkoopste vissoorten, bijvoorbeeld sardines, haring, makreel (zelfs in blik). Voor wat de plantaardige oliën betreft, gebruikt u

voor uw koude bereiding (niet om te bakken) best koolzaadolie, dit is een van de beste bronnen van omega-3 vetzuren.

Als drank: drink leidingwater.

Minder dierlijk,  
meer  
plantaardig

Dierlijke eiwitten vindt u terug in vlees, gevogelte, vis, vleeswaren, eieren en kaas.

Deze voedingsstoffen

verdienen zeker een plaats in een evenwichtige voeding, maar niet zelden bezondigen we ons aan overdaad. Terwijl eieren een goedkope bron van dierlijke eiwitten zijn (u mag er vier per week eten), geldt dit niet voor bepaalde vlees-, gevogelte- of vissoorten. Doorgaans zijn dit de duurste componenten van de maaltijd.



© Vladimir Tatarevic - FOTOLIA.

Wist u dat ...

een portie vlees van 125 g ruimschoots voldoende is voor een volwassene? Wanneer u een steak van 125 g koopt in plaats van 250 g bent u tweemaal goedkoper af, zonder dat uw gezondheid erbij inboet.

- *In de praktijk:* stem uw portie vlees af op uw behoeften en gebruik meer plantaardige eiwitten voor uw menu: graan en graanproducten, peulvruchten (linzen, gedroogde bonen, ...), soja, etc.

*Dierlijke eiwitten vervangen door plantaardige eiwitten is niet alleen goedkoper, het komt ook uw voedingsevenwicht ten goede. Plantaardige eiwitten bevatten minder of zelfs geen verzadigde vetten, minder cholesterol en ze brengen meer vezels en andere waardevolle voedingsstoffen (vitamines van de B-groep, antioxidanten, ...) aan.*

**Besluit:** koop verstandig, bespaar daar waar mogelijk, zonder dat de variatie in uw voeding daaronder lijdt (zorg voor voldoende fruit en groenten, volle graanproducten, beperk de hoeveelheid vlees, ...).

Geef de voorkeur aan rauwe voedingsmiddelen die u zelf klaarmaakt en beperk de aankoop van producten die niet echt noodzakelijk zijn.

## IV. DE ALOM AANWEZIGE DIËTEN

Diëten zijn in de mode, het aanbod is overweldigend. Vaak worden ze voorgesteld als een makkelijke manier om gewicht te verliezen, nochtans ... vermageren is niet in een vingerknip gebeurd. U kan beter op een ernstige en wetenschappelijk onderbouwde manier van start gaan.

Bij het begin ...

De eerste vraag die u zich moet stellen vooraleer u op dieet wil gaan, is eigenlijk of dit echt wel nodig is. Is uw gewicht of lendenomtrek wel te groot? Het antwoord op deze vraag vindt u op p. 8 en 9.

Diëten, een eenvoudige vergelijking

Ondanks het enorme aanbod en verscheidenheid aan diëten is er slechts één situatie waarin het lichaam overtollig vet verliest: wanneer de hoeveelheid ingenomen energie (calorieën) kleiner is dan de verbruikte hoeveelheid (in functie van de fysieke activiteit).

Het 'jo-jo effect' is geen spelletje!

Sommige diëten leiden inderdaad vrij vlug tot een opmerkelijk gewichtsverlies, maar deze inspanningen



kunnen vaak niet heel erg lang worden volgehouden. Niet zelden vliegt het verloren gewicht er nadien even snel weer aan. De opeenvolging van gewichtstoename en gewichtsverlies – het alom gekende jo-jo effect – is trouwens helemaal niet gunstig voor onze gezondheid. In veel gevallen zal het uiteindelijk leiden tot een geleidelijke toename van het lichaamsgewicht.

Hoe komt het dat men zo makkelijk bijkomt na een dieet?

Minder calorieën innemen, leidt tot minder calorieverbruik. Het lichaam leert als het ware economischer om te springen met calorieën. Vanaf het ogenblik dat er weer meer calorieën worden ingenomen, neemt het lichaam zijn voorzorgen en wordt er met het overschot aan calorieën snel een (vet)reserve aangelegd.

## DE GROTE GROEPEN VAN DIËTEN

### De monokuren

Ze zijn gebaseerd op een beperkt aantal voedingsmiddelen: ananas-,

pompelmoeskuur, soep, ... Uiteraard vermagert u hierdoor, maar dit zal niet leiden tot een wijziging van het eetgedrag. Daarenboven zorgen ze voor bepaalde tekorten wanneer u te lang vasthoudt aan dit dieet.



© Anastasiya Maksymenko - FOTOLIA

### Gedissocieerde diëten

Bepaalde groepen van voedingsmiddelen mogen niet samen in één en dezelfde maaltijd gegeten worden. Men mag

bijvoorbeeld zoveel vlees en saus eten als u zelf wil, maar dit mag u niet combineren met brood of aardappelen, of omgekeerd. Dit kan tot een verminderde calorie-inname leiden, en dus tot gewichtsverlies, maar ook dergelijke diëten bieden geen definitieve oplossing voor het probleem. Bovendien raden ze vaak aan om koolhydraten door vetten te vervangen, hetgeen geen goede zaak is voor hart- en bloedvaten.

### Eiwitdiëten

Hierin worden vetten en koolhydraten geweerd, zodat enkel de eiwitten over blijven (vaak onder de vorm van poeders).

*Ze worden ook wel de 'hyper-proteïnen' genoemd omdat de calorieaanbreng in hoofdzaak uit eiwitten afkomstig is. Het is duidelijk dat de eiwitaanbreng hier veel hoger is dan in een klassieke evenwichtige voeding.*



Kenmerkend voor deze diëten is dat ze zeer snel tot gewichtsverlies leiden, maar ze kunnen slechts op tijdelijke basis volgehouden worden. Ze leveren niet altijd de nodige hoeveelheid vitamines en mineralen en zorgen ook niet voor een wijziging van de verkeerde voedingsgewoontes.

#### Maaltijd- vervangers

Ze vervangen één of meerdere maaltijden per dag. Vanuit voedingsoogpunt zijn maaltijdvervangers evenwichtig samengesteld en bevatten ze weinig energie, maar ook hier wordt de eigenlijke bron van het kwaad, de slechte eetgewoontes, niet aangepakt.

#### 'Evenwichtige' diëten

De resultaten met deze diëten zijn weinig spectaculair, maar zijn wel blijvend. De calorieaanbreng is beperkt, maar niet in extreme mate, en de samenstelling van de diëten is vrij evenwichtig.

## WAT IS EEN 'EVENWICHTIG' DIEET?

Het doel van een evenwichtig dieet is minder calorieën aan te brengen, maar toch alle stoffen die het lichaam nodig heeft te behouden. De voeding zal dus veel minder vet bevatten (vetten die over het algemeen overvloedig worden ingenomen), maar toch nog altijd voldoende om geen tekort te hebben aan de vetstoffen (essentiële vetzuren, waaronder de omega-3, zie hiervoor hoofdstuk 1.3) die wel strikt noodzakelijk zijn.



© Jean-françois Gemrich – FOTOLIA

### Een doel voor ogen stellen

Vooraleer een dieet aan te vatten is het belangrijk te weten waar men naar toe wil: welk gewicht wil ik bereiken? Is dit gewicht haalbaar? Het is beter een bescheiden, maar haalbaar doel voorop te stellen dan tot de 'ideale slankheid' te willen komen die toch niet haalbaar is. Als uw BMI zeer hoog is dan zal een bescheiden gewichtsverlies al zeer gunstige effecten hebben op uw gezondheid.

*Studies tonen aan dat een gewichtsverlies van 5 tot 10 % op het huidige lichaamsgewicht reeds tot een aanzienlijke verbetering van een aantal gezondheidsparameters leidt, zoals insulineresistentie, het vetprofiel in het bloed of de bloeddruk.*

Merk op dat een dieet des te doeltreffender wordt wanneer het gecombineerd wordt met een verhoogde fysieke activiteit.

Raadpleeg uw arts en/of diëtist om al uw vragen omtrent diëten te beantwoorden.

## BONDGENOTEN VAN DE LIJN

Het maakt niet uit of u gewicht wil verliezen of u wil vermijden bij te komen, het is altijd nuttig om volgende raadgevingen voor ogen te houden:

- eet alle dagen gekookte of rauwe groenten naar believen
- kies eerder voor een stuk fruit dan voor fruitsap
- kies voor magere vleessoorten, magere vleeswaren, kip zonder vel, magere vis, ...
- gebruik magere melkproducten
- zet bij voorkeur volle graanproducten op het menu (volkorenbrood, volle rijst, ...)
- sla geen maaltijd over
- neem in plaats van een nagerecht een tussendoortje in de loop van de voor- of namiddag, bij voorkeur is dit een stuk fruit, een mager melkproduct, een product op basis van volle graangewassen (een dun belegde boterham)
- drink regelmatig en bij voorkeur water (naar believen)
- neem voldoende tijd om te eten en geniet van wat u eet (een klein stukje chocolade), zo stapelt u de frustraties niet op en laat u zich niet helemaal gaan

- doe regelmatig aan beweging, dit kan door aan sport te doen maar ook door in het dagelijks leven meer fysiek actief te zijn (zie hoofdstuk VII).

*Ieder zijn dieet:* om een dieet op maat te verkrijgen, gaat u best ten rade bij een diëtist. Op die manier kan er ook rekening worden gehouden met uw persoonlijke situatie, uw smaakvoorkeuren en uw levensstijl.

## WAAR OF NIET WAAR?

**Roken en gewicht: om niet dik te worden kan ik beter niet stoppen met roken?**

**NIET WAAR.** Stoppen met roken is een uitstekende zaak voor uw gezondheid. Jammer genoeg gaat stoppen met roken, vaak gepaard met een toename van het lichaamsgewicht, waardoor u wel eens geneigd zou zijn verder te blijven roken. Weet dan dat er na enkele jaren geen verschil meer is tussen een ex-roker en iemand die nooit gerookt heeft.

Stoppen met roken leidt tot een beperkte vermindering van de energiebehoefte van het lichaam in rust: het lichaam zal iets minder calorieën verbranden, waardoor iets makkelijker reserves worden opgeslagen wanneer de calorie-inname te hoog is. In tegenstelling tot wat velen denken is het stoppen met roken maar voor 30 % verantwoordelijk voor de toename van het lichaamsgewicht, de overige 70 % is te wijten aan een te hoge calorie-inname. Het is perfect mogelijk om te stoppen met roken zonder in gewicht bij te komen, let daarvoor op twee zaken: zorg dat uw energiebalans in evenwicht is en doe meer aan lichaamsbeweging, u zal zich herboren voelen ...



© matka\_Wariatka - FOTOLIA



© Galina Barskaya - FOTOLIA

*Recente studies tonen aan dat desondanks het voorkomen van iets lagere BMI waarden bij rokers ten opzichte van de niet-rokers, de vetverdeling bij rokers 'meer risico's inhoudt', het vet stapelt zich namelijk bij voorkeur op in de buikstreek.*

**Besluit:** wilt u gewicht verliezen, stort u dan niet hals over kop in een niet vol te houden dieet, dat snel spectaculaire resultaten belooft. Mik eerder op een lange termijnplanning en aarzel niet om raad te vragen aan uw arts of diëtist.

## V. IK EET BUITENSHUIS

Meer en meer mensen lunchen wel eens buitenshuis: op het werk, op restaurant, in een snackbar om de hoek of zelfs 'een snelle hap' op straat ... Mag u dan meteen een kruis maken over de principes van een evenwichtige voeding?

Niet noodzakelijk ...

## OP HET WERK

Wanneer u regelmatig in de bedrijfskantine eet, zal u ongetwijfeld de mogelijkheid van een dagschotel worden aangeboden. Deze maaltijd wordt als de hoofdmaaltijd aanzien en bevat eiwitten (vlees, gevogelte, vis, ...), groenten en een zetmeelproduct. Over het algemeen wordt de menuplanning zodanig opgesteld dat deze niet enkel per dag evenwichtig is samengesteld, maar dat dit ook het geval is voor een periode van verschillende weken. Anders gezegd, de nutritionele kwaliteit van de maaltijd kan van dag tot dag sterk variëren.

Op dagen dat de dagschotel iets te veel vetten voor u bevat, aarzel dan niet om voor een ander menu te kiezen of uw bord niet helemaal leeg te eten. Maar: laat niet systematisch de evenwichtige dagschotels staan om alleen de energierijkste te gebruiken.

- probeer het aantal frituurgerechten (frietten, kroketten, ...) te beperken tot eens om de 14 dagen
- aarzel niet om deegwaren, rijst of aardappelen te vragen in plaats van frietten of kroketten
- als u een nagerecht neemt, kies dan bij voorkeur een stuk fruit of fruitsla

## OP RESTAURANT

Eet u vaak op restaurant, probeer dan uw organisme niet te veel te belasten. Er staan beslist “lichte” maaltijden op de kaart. U zal zich bovendien beter voelen na de maaltijd, zeker als u nadien nog moet werken.

### Een blik op de kaart

- voorgerecht: kies voor een groentesoep, een bord rauwkost of een groentesla. Voel u niet verplicht mayonaise te eten !
- hoofdgerecht: vermijd copieuze sausgerechten, zeker als ze geserveerd worden met frieten of kroketten. Kies eerder voor geroosterd vlees, een ovenschotel, gekookte of gestoomde gerechten. Neem de gelegenheid te baat om vis te eten: vis is voedzaam, verteert gemakkelijk en is een zeer evenwichtig samengesteld voedingsmiddel. Nog beter is het wanneer u de vis samen met een magere zetmeelcomponent eet (gestoomde aardappelen).
- nagerecht: maak uw keuze uit alles op basis van fruit.
- drank: vraag altijd water. Neemt u bier of wijn, beperk u dan tot één of twee glazen per dag.

*Denk eraan!* Als u er de gelegenheid toe heeft, aarzel dan niet om een gezondheidswandelingetje te maken bij het verlaten van het restaurant (zet bijvoorbeeld uw wagen niet op de parking van het restaurant!).

## U EET VEEL BELEGDE BROODJES, WELKE DIENT U TE KIEZEN?

Maaltijden ‘uit het vuistje’ en nutritioneel evenwicht zijn niet noodzakelijk onverenigbaar. Het aanbod aan belegde broodjes is enorm uitgebreid. Gelukkig zijn er ook broodjes die uit meer bestaan dan een stukje stokbrood, een beetje gemengde sla en veel mayonaise.



© Anne Rolland - FOTOLIA

- Als u de keuze hebt, neem dan bij voorkeur bruin brood
- Kies er de broodjes uit waartussen u de rauwkost ziet (sla, raketsla, tomaat, geraspte wortelen, witte kool, ...)
- Geef de voorkeur aan rosbief of sneetjes varkensgebraad, ham of kaas eerder dan aan gemengde slaatjes op basis van mayonaise, salami of pastei.

#### Maak ze zelf!

Maakt u zelf uw boterhammen klaar, of die van uw kinderen, kies dan bij voorkeur voor bruin, meergranen of volkoren brood. Brood bestaat in alle vormen en smaken, dus zorg voor afwisseling. Varieer ook met het beleg: magere vleeswaren, kaas ... Er bestaan ook bereidingen op basis van sesam, spliterwten, aubergines, ... die uitstekend samen gaan met brood. Gebruik overvloedig rauwkost (sla, veldsla, plakjes tomaten, komkommer, ...). Niets belet dat u afzonderlijk een stukje komkommer, wortel of kerstomaatjes mee in de boterhamendoos steekt ...

**Besluit:** eet zowel op restaurant, in de bedrijfskantine, snackbar als thuis gevarieerd. Beperk de ‘zware’ gerechten (saus- en frituurgerechten, ...) en laat je voorkeur uitgaan naar belegde broodjes met groenten en/of rauwkost.

## VI. “HET ONTBREEKT ME AAN TIJD!”

De tijden waar het een dagelijkse gewoonte was om een groot deel van de dag te spenderen aan het bereiden van de maaltijden, liggen reeds een tijdje achter ons. Met uitzondering van speciale gelegenheden (feest, familiebijeenkomst, bezoek van vrienden, ...) wordt er steeds minder tijd in de keuken doorgebracht. Er zijn bovendien heel wat producten op de markt die het ons makkelijker maken en die ons tijd doen winnen. De uitdaging bestaat er in deze tijdswinst maximaal te benutten zonder evenwel het voedingsevenwicht in gevaar te brengen.

### VOORALEER U BEGINT, ORGANISEER U:

- **Wanneer u boodschappen doet:** groepeer zo veel mogelijk uw boodschappen voor de komende week. U zal minder tijd verliezen door van links naar rechts te moeten rondlopen om te vinden wat u nodig heeft. Enkel als u verse producten (vlees, gevogelte, vis, groenten, ...) wil, zal u iets vaker het huis uit moeten.
- **Wanneer u in de keuken staat:** maak meteen grotere porties dan nodig voor één dag: soep, zetmeelproducten, volle graanproducten, gekookte groenten. Een deel ervan kan u in de koelkast en/of diepvries bewaren. Dit bespaart u heel wat tijd bij een volgende maaltijd.
- **Gebruik resten zinvol:** snij restjes van vlees, gevogelte, groenten, ... in kleine stukjes en vermeng ze met andere producten. U zal verbaasd staan van de verrassende combinaties, en dit zonder dat de principes van een volwaardige en evenwichtige voeding worden verwaarloosd: weinig vlees, veel groenten en zetmeelproducten.



*Denk eraan:* hou vooral rekening met de basisregels van de keukenhygiëne. Plaats nog bruikbare etensresten zo snel mogelijk in de koelkast, laat ze zeker niet overnachten bij kamertemperatuur.

## HOE TIJD WINNEN?

Om tijd te winnen en zonder de controle over de voeding uit handen te geven: laat u helpen!

Diepvries-  
producten,  
uitstekend!

Heel veel diepvriesproducten kan u zonder probleem maandenlang in de diepvries bewaren. Het is een uitstekende oplossing om steeds groenten bij de hand te hebben. Haal diepvriesproducten de avond voordien uit de diepvries en laat ze langzaam ontdooien in de koelkast of gebruik de 'ontdooistand' van de microgolfoven. Groenten moeten zelfs niet per se ontdooid worden, u kan ze eigenlijk onmiddellijk bereiden.

De  
microgolfoven,  
geen probleem!

De binnenuimte van een microgolfoven is ideaal om te ontdooien, om snel een aantal maaltijden klaar te maken of om gerechten op te warmen. In tegenstelling tot wat de tegenstanders van de microgolfoven beweren, blijven de vitamines en mineralen na de bereiding in dergelijke oven even goed behouden

als bij bereidingen in een klassieke oven. Wanneer u een gerecht of etensresten opwarmt, zorg er dan wel voor dat de temperatuur hoog genoeg is, liever wat laten afkoelen dan u tevreden te stellen met een lauw gerecht.



© Adrien Roussel - FOTOLIA.

**Producten in blik,  
altijd nuttig**

Producten in blik of in een bokaal hebben weliswaar niet altijd dezelfde smaak als de verse "varianten", maar in sommige gevallen kunnen ze wel bijzonder nuttig zijn. Hun voedingswaarde is vaak nog zeer behoorlijk. Diverse groenten, ratatouille, fruitmengeling, compote, ... dragen zonder probleem bij tot de nutritionele doestelling 'vijf porties per dag' (zie hoofdstuk 1.2). Linzen en andere peulvruchten zijn in een handomdraai klaar. Palmharten, maïs, artisjokbodems, ... geven met een vingerknip meer volume aan uw salades.

**Groenten en  
salades 'sleutel  
op de deur'**

Ontbreekt het u aan tijd om groenten te wassen, te schillen, te versnijden om er een soep of een lekkere groentesla van te maken? Geen nood, ga naar de koelrekken van de supermarkt waar ze netjes verpakt op u liggen te wachten. Ze zijn reeds gewassen en direct klaar voor gebruik, u vindt beslist uw gading binnen het ruime aanbod. Natuurlijk zijn ze duurder dan de rauwe producten, maar u wint er wel heel wat tijd mee.



© Ernest Prim - FOTOLIA

*Goed om weten:* planten en pesticiden. Hoewel het gebruik van pesticiden streng gereguleerd is, kan het soms gebeuren dat er residuen van deze producten op groenten of fruit aanwezig zijn. Dergelijke concentraties zijn uitermate klein en vormen geen enkel probleem voor de volksgezondheid. De positieve eigenschappen van groenten en fruit zijn ondertussen voldoende gekend. Er is dus geen enkele reden waarom u ze niet zou mogen gebruiken!

### Bereide schotels

Tot voor enkele jaren stond het begrip “bereide maaltijd” vaak synoniem voor ravioli, lasagne of pizza! Tegenwoordig is het aanbod aanzienlijk uitgebreid, vers of diepgevroren, en vaak opgebouwd op basis van een uitstekend nutritioneel profiel. Kies vooral voor schotels die naast vlees, gevogelte of vis, ook groenten en een zetmeelcomponent bevatten. Aarzel niet om er een slaatje of een sneetje volkoren brood bij te eten.

#### Besluit:

Om tijd te winnen en zonder verlies aan voedingsevenwicht, kan u gerust uw keuze maken uit diepvriesgroenten, gewone groenten, fruitsoorten en peulvruchten (linzen, ...) uit blik, gewassen en versneden groenten. Voor de bereiding (of het ontdooien) kan u gerust een microgolf inschakelen.



© Peter Spiro – FOTOLIA

## VII. DAGELIJKS BEWEGEN

Het beoefenen van een fysieke activiteit staat niet enkel gelijk aan vrijetijdsbesteding! Dagelijks bewegen is een belangrijke factor om onze fysieke en mentale gezondheid gaaf te houden. Door meer te bewegen verbetert u uw levenskwaliteit.

Fysieke activiteit,  
niet alleen  
sporten!

Onder fysieke activiteit verstaat men alles wat de spieren in beweging brengt: fysieke inspanningen, sport, of zelfs alle verplaatsingen of bewegingen die deel uitmaken van ons dagelijks doen en laten (stappen, huishouding, trappen oplopen, ...). Onze levensstijl is vandaag veel te sedentair, daarom moeten **ALLE** gelegenheden te baat worden genomen om de spieren te laten werken.

Hoe lang?

De duur is in functie van de intensiteit. U hoeft geen topsportprestaties te leveren of een kampioen te worden om goed te bewegen. Het volstaat om **dagelijks** een hoeveelheid beweging te hebben die overeenkomt met **dertig minuten flink doorstappen**. Dit kan aan één stuk door of in stukjes (indien mogelijk ten minste tien minuten aaneensluitend). Flink doorstappen betekent een tempo van ongeveer vijf kilometer per uur (op vlak terrein) aanhouden. Dit is sneller dan een gewone wandeling en trager dan een snelwandelaar: dit tempo moet u toelaten om makkelijk met uw medewandelaar te kunnen praten zonder buiten adem te geraken.

Wanneer de inspanning **minder intensief** is, bijvoorbeeld traag stappen (wandelen) of een gelijkwaardige activiteit, vermeerder dan uw doelstelling met 15 minuten, zodat u dus een totaal van 45 minuten per dag bereikt.

Wanneer de inspanning **intensiever** is, bijvoorbeeld een wandeling op een niet-effen terrein, joggen, mountainbiken, zwemmen, tennissen, squashen, spitten in de tuin, hout zagen, ... dan volstaat een inspanning van 20 minuten per dag om het doel te bereiken.

## NIETS DAN VOORDELEN

Meer bewegen biedt niets dan voordelen. Meer bewegen is goed om:

- een goede gezondheid te behouden, omdat het risico op tal van aandoeningen wordt verminderd
- een ideaal vormgewicht te krijgen of te behouden
- sterkere spieren te ontwikkelen, een goed evenwicht en een goede spiercoördinatie te behouden

- u te ontspannen, minder angstig te zijn en om beter bestand te zijn tegen stress
- betere weerstand te kunnen bieden tegen vermoeidheid
- van een betere slaap te genieten
- meer tijd met familie of vrienden door te brengen, of om nieuwe kennissen te maken

*Wetenschappelijk onderzoek toont onomstootbaar aan dat voldoende fysieke activiteit gepaard gaat met een verminderd risico op tal van aandoeningen, in het bijzonder cardiovasculaire aandoeningen, type twee diabetes en osteoporose. Het is ook een doorslaggevend wapen in de strijd tegen overgewicht en zwaarlijvigheid.*

### Wist u dat ...?

Om voluit van de voordelen van fysieke activiteit te genieten, is het belangrijk dat de inspanningen op dagelijkse basis gebeuren (minstens vijf dagen per week). Een intensieve inspanning van lange duur, bijvoorbeeld alleen maar op zondag, heeft niet hetzelfde effect voor de gezondheid als het dagelijks 30 minuten intensief wandelen (of het equivalent ervan).

## HOE DAGELIJKS MEER BEWEGEN?

Om dagelijks te bewegen is het echt niet nodig om een halve dag vrij te nemen of om over gesofistikeerd materiaal of bijzondere kledij te beschikken...

### Dag na dag

Neem alle gelegenheden te baat om te bewegen of creëer bepaalde gewoontes. Denk vooral niet dat het verloren tijd is, het is een investering in uw gezondheid en in uw levenskwaliteit!



© Ernest Prim - FOTOLIA

- Maak korte verplaatsingen (bijvoorbeeld brood halen bij de bakker) te voet of met de fiets in plaats van met de auto
- Neem de trap in plaats van de roltrap of lift
- Parkeer uw wagen niet precies op de plaats waar u moet zijn, doe een stukje te voet
- Stap één bus-, tram- of metrohalte vroeger af dan uw eindbestemming
- Als u een hond heeft, maak dan samen geregeld een flinke wandeling
- Laat u thuis meeslepen door de muziek en ... waag een danspasje!
- Doe aan gymnastiek, waarom niet voor de televisie?

### En tijdens het weekend?

### Genieten van een verdiende rust? Luilekker tv-kijken?

#### Dat zou jammer zijn ...

- Organiseer, samen met uw gezin of vrienden, zondagwandelingen ...  
U kan ook de reeds uitgestippelde wandelpaden volgen.
- Doe spelletjes in familieverband of samen met vrienden: een balspel, pingpong, ...
- Maak een bos- of stadswandeling, ... laat u niet te vlug afschrikken door de weersomstandigheden, u kan zich tegen alle situaties beschermen!
- Heeft u een tuin, dan is er altijd wel iets te doen ...

### U bent aan zet!

### Laat uw verbeelding de vrije loop!

U vindt beslist duizend en één redenen of mogelijkheden om te bewegen en om anderen te doen bewegen!

**Besluit :** of u nu regelmatig een of andere sport beoefent en/of u hier en daar kleine dingen verandert in uw dagelijkse gewoonten (wandelen, trappen nemen in plaats van de lift of roltrap, ...) het allerbelangrijkste is: **MEER BEWEGEN!**

## VIII. WENST U MEER INFORMATIE ...

FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

**[www.health.fgov.be](http://www.health.fgov.be)**

**[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)**

[nvgp-pnns@health.fgov.be](mailto:nvgp-pnns@health.fgov.be)

Hoge Gezondheidsraad

**[www.health.fgov.be/CSH\\_HGR](http://www.health.fgov.be/CSH_HGR)**

Nutriënten België (Belgische Voedingsmiddelentabel) - Nubel

**[www.nubel.com](http://www.nubel.com)**

Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie vzw

**[www.vig.be](http://www.vig.be)**

NICE Voedinginformatiecentrum

**[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)**

Gezondheid

**[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)**

Vlaamse Beroepvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD)

**[www.vvvd.be](http://www.vvvd.be)**

Health and Food

**[www.healthandfood.be](http://www.healthandfood.be)**

BLOSO

**[www.bloso.be](http://www.bloso.be)**







Nationaal Voedings- en GezondheidsPlan (NVGP),  
een initiatief van de Minister van Sociale Zaken  
en Volksgezondheid.

[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)



federale overheidsdienst  
**VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU**

**.be**