



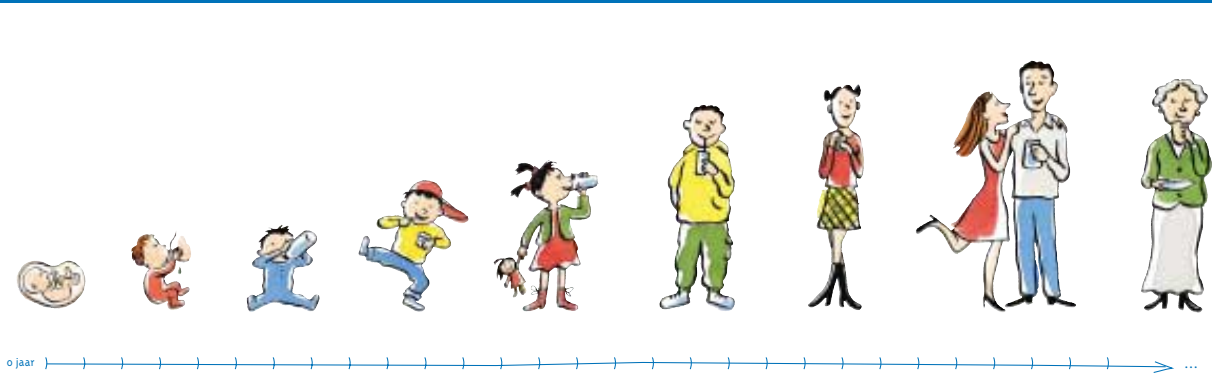
Heeft u een zuivel geweten?



Nutrition Information Center (NICE)
Treurenberg 16
1000 Brussel
Tel. 02/510 63 66
Fax 02/510 63 65
info@nice-info.be
www.nice-info.be

VU - H. De Geeter, Treurenberg 16, 1000 Brussel - dec. 2001

Heeft u een zuivel geweten?





De wetenschap is het erover eens dat melk en zuivelproducten voedzame voedingsmiddelen zijn die een belangrijke bijdrage leveren tot een goede voeding. En dat op elke leeftijd. Maar er wordt niet altijd naar geluisterd. We hebben dagelijks 3 tot 4 glazen melk of andere melkproducten nodig om gezond te blijven. Toch gebruikt 1 op 4 mensen niet elke dag een zuivelproduct. Hoe komt dat? Wordt ons eetgedrag gestuurd door hardnekkige vooroordelen? Melk en zuivel zouden dikmakers zijn en wie vreest voor een calciumtekort, kan zuivel toch gemakkelijk vervangen door allerlei calciumverrijkte producten of nog gemakkelijker, door calciumsupplementen? Zegt men. Klopt niet. Melk is van nature rijk aan calcium maar is daarnaast ook een belangrijke bron van kwaliteitswitten, vitamines, fosfor, magnesium, kalium en zink. Melk en zuivelproducten zijn unieke voedingsmiddelen die je niet zomaar kan vervangen door iets anders. Dat zuivel dik maakt, is ook een fabeltje. Er zijn tal van magere en halfvolle versies die weinig vet en calorieën bevatten maar evenveel calcium als hun volle broertjes. Het komt erop aan de juiste keuze te maken voor het juiste resultaat.

Goed nieuws, ik ben zwanger



„Ik had nooit kunnen vermoeden

dat een zwangerschap zo zalig zou zijn. De eerste drie maanden waren nochtans geen succes: ik kon nauwelijks eten binnenhouden en ik was bang dat mijn baby'tje te weinig voedingsstoffen zou krijgen. Daarom lette ik erop extra gezond te eten: veel groenten en fruit, melk en zuivelproducten, bruin brood en minstens 1,5 liter water per dag. Die goede gewoonte zet ik nu verder. En zie, ik voel me kiplekker en energiek en dat terwijl ik toch heel wat kilo's extra meedraag. „

Gezond eten voor twee



Als je zwanger bent, is gezond eten dubbel zo belangrijk. Jij blijft fit en je kindje krijgt alle voedingsstoffen die het nodig heeft om flink te groeien en zich optimaal te ontwikkelen. Ben je de eerste maanden wel eens misselijk? Maak je maar geen zorgen. Tracht gewoon regelmatig iets te eten en te

drinken, bijvoorbeeld wat fruit of yoghurt tussen de maaltijden door. Dit helpt vaak om de misselijkheid tegen te gaan. Kan je helemaal niets binnenhouden en merk je dat je minder plast of veel afvalt, neem dan contact op met je behandelende arts.

Extra kilo's



Heel wat vrouwen zijn bang om tijdens hun zwangerschap te veel bij te komen. Kilo's die ze nadien moeilijk of niet meer kwijt-raken. Zolang je gezond en gevarieerd eet, is er geen probleem. Er is zelfs wat speelruimte voor af en toe iets zoet of hartig tussendoor. Gebruik je zwangerschap echter niet als excuus om naar hartelust te

snoepen. Neem liever een potje yoghurt of platte kaas en snij er wat fruit onder of beleg een cracker met een plakje kaas. Er zijn genoeg gezonde snacks te verzinnen. Lijnen tijdens de zwangerschap is geen goed idee. Moeder en kind lopen daardoor kans op tekorten.



Tips en weetjes

- Wist je dat je tijdens je zwangerschap best zo'n 2 liter (water) per dag drinkt? Je hebt het extra vocht nodig voor je ongeboren baby maar ook om vruchtwater aan te maken. Je plaspauzes zullen er jammer genoeg niet op verminderen!
- Na een goede nachtrust snakt ook je kindje naar nieuwe brandstof. Begin daarom je dag altijd met een gevarieerd ontbijt: brood of ontbijtgranen, een stuk fruit en een zuivelproduct. Kent je eetlust 's ochtends een absoluut dieptepunt? Drink dan vóór het opstaan eerst een glas water of een kopje thee en eet alvast een cracker of rijstwafel. Zo verminder je ook de kans op ochtendmisselijkheid.
- Het lichaam van de foetus bevat op 5 maanden ongeveer 3 gram calcium, bij de geboorte ongeveer 30 gram. Je hebt tijdens de zwangerschap dus iets meer calcium nodig. Let erop dat je voldoende melk en zuivelproducten gebruikt. Ze houden jouw lichaam in vorm en zorgen dat je baby gezond en sterk wordt.
- Een overdosis vitamine A (meer dan 10.000 IE per dag) kan schadelijk zijn voor de vrucht. Pas op met lever en leverproducten want zij bevatten zeer veel vitamine A.
- Eet geen rauw of halfdoorbakken vlees en was rauwe groenten grondig. Zo voorkom je een besmetting met bepaalde bacteriën (Listeria) en parasieten (toxoplasmose) die ernstige gevolgen kunnen hebben voor de baby.





“Toen Elien pas geboren

was, stond mijn wereld op z'n kop. Ik genoot van het kleine wezentje dat ik gebaard had maar was ook bezorgd. Had ik wel genoeg melk? Wat mocht ik wel en niet eten? De gezinshulp heeft me toen gerustgesteld. Zolang ik zelf goed at, voldoende rust nam en goed voor mijzelf zorgde, zat alles snor. En inderdaad, Elien groeide voorbeeldig en is nu een gezonde peuter.”

Melk, melk, melk



De eerste zes maanden groeien baby's maar op 1 ding: melk.

Moedermelk is zonder twijfel de beste voeding. Het bevat alle bouwstoffen, vitamines en mineralen die de baby nodig heeft. Extra druppeltjes vitamine K en D bijgeven wordt echter aangeraden. Maar er is meer, borstvoeding is helemaal gratis en bevat belangrijke afweerstoffen die je baby beschermen tegen verschillende ziekten.

Een aangepaste zuigelingenmelk is een goed alternatief maar bevat geen extra afweerstoffen. De eerste 4 tot 6 maanden koop je een startvoeding of een eerste leeftijdsmelk. Daarna schakel je over op een opvolgmelk of tweede leeftijdsmelk. Geef je borstvoeding, dan kan je daarmee blijven doorgaan, net zolang als jij en je kind het prettig vinden. Vanaf 6 maanden wordt er ook best gestart met een vaste voeding.

Verwar flesvoeding niet met gewone melk. Melk van koe, geit, schaap of paard bevat meer mineralen en eiwitten dan borstvoeding en een aangepaste zuigelingenvoeding. De nieren van zuigelingen zijn nog niet helemaal volgroeid en kunnen de hoeveelheid eiwitten en mineralen in gewone melk nog niet aan. Anderzijds biedt gewone melk kleintjes jonger dan 1 jaar te weinig essentiële vetzuren, vitamines en sporelementen zoals ijzer. Vanaf 1 jaar kan je wel gewone melk geven. En liefst volle melk want je kind heeft tot z'n 3 jaar behoorlijk wat vet en energie nodig. Groeimelk kan ook. Deze maakt het makkelijker om de voeding van de peuter te optimaliseren. Nadien kan je geleidelijk overschakelen op halfvolle melkproducten. Magere melk is niet geschikt voor kinderen onder de 5 jaar.

Verschillende soorten melk



Wist je dat...

dochter de melk-
en frisdrankgewoonten
van hun moeder
overnemen?



De eerste hapjes [6 maanden - 1 jaar]



Na 6 maanden hebben baby's niet meer genoeg aan moedermelk of flesvoeding alleen. Dan willen ze ook het stevigere werk: fijn gepureerde fruit- of groentepapjes. Later worden er stilaan aardappeltjes, rijst of pasta en wat vlees of vis onder gemengd. En zodra je kleine spruit 1 jaar is, is zijn voeding voldoende gevarieerd en kan hij met de pot mee-eten.



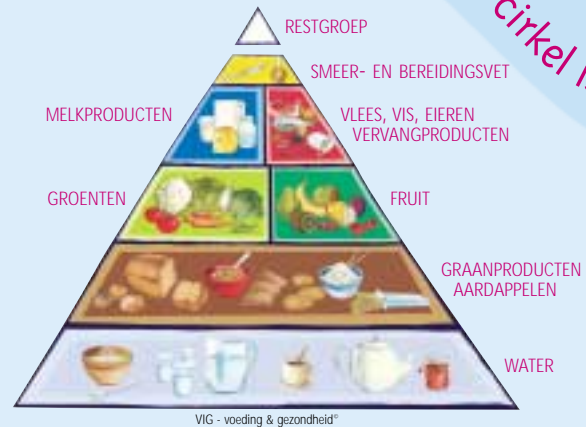
Tips en weetjes

- 👉 Kinderen die tandjes krijgen, vinden warme hapjes vaak niet zo lekker. Geef daarom het dagelijkse groentepapje ook maar eens koud.
- 👉 Vegetarische dranken van soja, rijst of amandelen zijn niet geschikt ter vervanging van moedermelk of een aangepaste zuigelingenvoeding tot de leeftijd van 2 jaar.
- 👉 De favoriete dorstlesser is water.

Gezonde, evenwichtige voeding. Allemaal goed en wel, maar hoe zit het nu precies? Hoe stel je een verantwoorde maaltijd samen? Wat heb je op een dag nodig en hoeveel? De voedingsdriehoek kan je helpen.

De voedingsdriehoek is zo opgesteld dat de producten waarvan je meer mag gebruiken onderaan staan. Voedingsmiddelen waar je minder van nodig hebt, staan hogerop. Is je lijn je lief, kies dan in de kleinere vakken voor producten waar minder vet in zit (mager of halfvet) en wees altijd matig met smeer- en bereidingsvet en allerlei sauzen.

De voedingsdriehoek: en de cirkel is rond



Hoeveel?



1 - 3 jaar



3 - 6 jaar



6 - 12 jaar



12 - 18 jaar











18 - 60 jaar



60-plus

Om gezond te eten heb je vooral veel variatie nodig. Maar hoeveel mag of zou je dagelijks van alles moeten eten om goed te zijn? De tabel hiernaast vertelt je meer. De aanbevolen hoeveelheden zijn opgesteld voor de doorsnee bevolking die matig actief is. Doe je iedere dag grote fysieke inspanningen, dan heb je meer energie en vocht nodig. Energie haal je vooral uit graanproducten zoals brood en aardappelen. Niet uit de restgroep. De producten van de restgroep zoals frisdranken, alcoholische dranken, chips, allerlei sausjes, koek, gebak en andere zoetigheden bevatten meestal veel suiker en/of vet maar weinig vitamines, mineralen en vezels. Wees echter ook niet te streng en trakteer jezelf af en toe op iets lekkers, ook al is het niet meteen zo gezond. Let wel: veel kleintjes maken een groot. Zeg dus niet te vaak: voor die éne keer.

STANDAARDMATEN:

-  1 snede bruin brood (groot, vierkant brood) = 35 g
-  1 aardappel = 70 g
-  1 groentelepел = 50 g, 1 eetlepel = 25 g
-  1 stuk fruit = 125 g
-  1 glas melk = 150 ml
-  1 sneetje kaas = 20 g
-  vetstof voor 1 snede brood (dun besmeerd) = 5 g
-  1 eetlepel bereidingsvet = 10 g

WATER	0,5 tot 1 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l	1,5 l
BROOD [bruin]	1 - 3 sneden	3 - 5 sneden	5 - 9 sneden	7 - 12 sneden	7 - 12 sneden	5 - 9 sneden
AARDAPPELEN [gekookt]	1 - 2 stuks	1 - 3 stuks	3 - 4 stuks	3,5 - 5 stuks	3,5 - 5 stuks	3 - 4 stuks
GROENTEN [vers, diepvries]	50 - 100 g	100 - 150 g	250 - 300 g	300 g	300 g	300 g
FRUIT [vers]	1 - 2 stuks	1 - 2 stuks	2 - 3 stuks	3 stuks	2 - 3 stuks	2 - 3 stuks
MELK EN MELKPRODUCTEN [halfvol]	2 - 3 glazen (volle melk)	2 - 3 glazen	3 glazen	3 - 4 glazen	3 glazen	4 glazen
KAAS	1 sneetje	1 sneetje	1 - 2 sneetjes	2 sneetjes	1 - 2 sneetjes	1 - 2 sneetjes
VLEES, VIS, EI VERVANGPRODUCTEN [onbereid]	75 g	75 - 100 g	75 - 100 g	100 g	100 g	100 g
SMEERRET BEREIDINGSVET	dun smeren 15 g	dun smeren 15 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g	dun smeren 10 g
RESTGROEP	niet nodig	niet nodig	niet nodig	niet nodig	niet nodig	niet nodig





Te veel of te weinig?



Eens het kind met de pot mee-eet, maken veel ouders zich zorgen om diens eetlust. Eet het wel genoeg? Of eet het juist te veel? Een vaste regel is er niet. Ieder kind is verschillend. Het ene is de hele dag druk in de weer, het andere doet het liever wat kalmpjes aan. Bovendien kent iedere peuter en kleuter periodes waarin hij 'een scheut krijgt' en periodes waarin hij nauwelijks groeit. Dat zijn allemaal factoren die de eetlust beïnvloeden. Je kunt er best op vertrouwen dat je kind zelf aanvoelt hoeveel eten het nodig heeft en

zolang het voldoende groeit en actief is, is er meestal niets aan de hand. Vooral peuters kunnen slechts kleine porties per keer aan. Spreid de voeding daarom over de dag en bied meerdere kleine maaltijden of tussendoortjes aan. Hou wel in het oog dat je kind een gezonde en gevarieerde voeding krijgt en niet te veel zoethoudertjes. Een peuter heeft immers snel door dat hij iets lekkers krijgt een uurtje nadat hij nauwelijks zijn bord heeft aangeraakt.



Wist je dat...
je gemakkelijk
zelf een yoghurtdrink
kan maken met gepureerde
vruchten of fruitsap?



Tips en weetjes



- Als het aan de kinderen zelf ligt, kiezen ze voor zoet en dus ook voor fruitsap in plaats van water. Oké, er zitten vitamines in maar ook redelijk wat suiker. Geef niet meer dan 1 glas fruitsap per dag. Water blijft de beste dorstlesser naast hun dagelijkse portie melk (ongeveer 3 glazen of 0,5 liter).
- Vanaf 1 jaar mogen kinderen ook variëren met yoghurtjes en kaasjes.
- Leer je kind van kleins af aan fruit eten. Het is een gezond tussendoortje, het bevat meer vezels dan fruitsap en het bevordert de kauwfunctie. Het is bewezen dat kinderen die opgroeien met veel fruit, deze gezonde gewoonte later verder zetten.
- Geef je kind meteen bruin brood. Begin met lichtbruin en ga geleidelijk over naar meer donkere soorten. Varieer het beleg.



Ze worden snel groot [6 - 12 jaar]



“ Op zondagmorgen

is onze Jeroen niet te houden want dan moet hij voetballen. Het absolute hoogtepunt van de week! Hij rent en springt en hotst en botst én komt altijd met nieuwe blauwe plekken thuis. Dolgelukkig of ontgoocheld. Maar of ie nu wint of verliest, ik trakteer hem altijd op een groot glas chocolademelk en een boterham met kaas. En dat is één van mijn hoogtepunten: met mijn kleine rakker aan tafel en maar luisteren naar zijn verhalen, terwijl hij eet als een leeuw. ”

Gezonde brandstof om gezond te groeien



Jonge kinderen zijn niet te stoppen. Een hele dag lopen, klimmen, ravotten, sporten... Je zou moe worden in hun plaats! En tussendoor groeien ze loeihard en moet hun lichaam allerlei blutsen en builen te boven komen. Hoe doen ze het toch? Enerzijds is het de natuur maar anderzijds kan een kind slechts op een

gezonde manier ontwikkelen als het een evenwichtige en gevarieerde voeding krijgt.

En nee, een evenwichtige voeding betekent niet dat je kinderen met lange gezichten voor hun bord zitten. Integendeel. Lees snel de tips op de volgende pagina.



Tips en weetjes



Wordt de warme maaltijd meestal nogal lauw onthaald? Wees dan creatief met melk:

- ~ bechamel- of kaassaus maakt zelfs ‘vieze’ groenten lekker;
- ~ puree wordt heerlijk smeugig en smaakvol met extra melk erdoor;
- ~ is de soep te warm? Koel hem af met een scheutje melk uit de koelkast.



Ook al is het 's morgens hectisch, maak toch tijd voor een evenwichtig ontbijt. Want na een goede nachtrust, heeft je kind nieuwe ‘brandstof’ nodig. Hapt een boterham moeilijk weg, kies dan voor pap of muesli met yoghurt. Je kunt er meteen een banaan, appel, peer of enkele aardbeien onder snijden.



Kinderen zijn dol op ‘smoskes’. Leg een blaadje sla en wat geraspte worteltjes of komkommer tussen de lunchboterhammen.



Geef eens kaas in reepjes mee in plaats van tussen de boterham. Lekker uit het vuistje smaakt eens zo goed.



Wees origineel met de traktatie voor de klas bij een verjaardag. Geef een appel met een pen en een blocnote. Of bak zelf volkorenwafeltjes en verpak ze samen met een tandenborstel of een kleine tube tandpasta met fluor.



Een knorrende maag na school? Een sneetje ontbijtkoek, een potje yoghurt, een kommetje pudding of een heerlijke milkshake van melk met fruit stillen de ergste honger maar breken de eetlust niet.



Laat je niet van je melk brengen

Fruitsap en water verrijkt met calcium, calciumverrijkte graanrepen,... Het klinkt allemaal erg gezond maar laat je niet misleiden: geen van deze producten kan melk vervangen. Melk bevat immers nog veel meer dan alleen maar calcium. Het is ook rijk aan hoogwaardige eiwitten - op elke leeftijd belangrijke bouwstoffen en onderhoudsmaterialen van ons lichaam - vitamines, fosfor, magnesium, kalium en zink. En het is nog relatief goedkoop ook. Wie doet beter?

Wie de totale hoeveelheid vet in zijn voeding moet beperken, kiest magere of halfvolle melk en melkproducten. Zij bevatten weinig of geen vet meer maar wel evenveel calcium en andere mineralen en vitamines van de B-groep. De vitamines A en D zijn vetoplosbare vitamines en zitten alleen in de volle varianten.

Melk hoort zonder twijfel thuis in een gezonde en evenwichtige voeding. Lust je geen melk, probeer dan één van de talrijke varianten: yoghurt, drinkyoghurt, chocolademelk, karnemelk, platte kaas, pudding, milkshake,...

Wist je dat...

zuivelproducten in éénpersoonsverpakkingen handig zijn voor op school, op het werk of tijdens een picknick?

Ik puber, jij pubert, wij puberen [12 - 18 jaar]

“Toen ik op de middelbare school in de stad begon, kreeg ik plots veel meer vrijheid. Ik bepaalde voortaan zelf wat ik overdag at. Ik kocht meer dan eens een snoepreep en dronk veel meer cola. Snoepwinkels en fast-foodrestaurants waren ‘the places to be’. Gezonde voeding was absoluut niet aan mij besteed. Tot ik een paar jaar later de eerste jeugdpuistjes en wat overtollig gewicht kreeg. Toen zag ik in dat gezonde voeding nog niet zo dom is. Ik wilde er immers goed uitzien ... voor de meisjes! Sindsdien eet ik meer groenten en fruit en drink ik meer water en melk in plaats van cola. Enneuh ... het heeft resultaat.”

Gezond en ‘cool’

Gezonde voeding is waarschijnlijk het laatste waar jij je als tiener zorgen om maakt. Als het maar lekker is en je er niet dik van wordt, dat telt. En toch, gezond én lekker, het kan.

Je zit volop in je puberteit. Je wordt groter, sterker en je mannelijke of vrouwelijke trekjes beginnen zich duidelijk af te tekenen. Alleen met een

goede voeding kan dit proces optimaal verlopen. Belangrijke voedingstekorten tijdens de puberteit kun je later niet meer goedmaken. Mis je als puber bijvoorbeeld de calciumtrein, dan mis je ook de kans om een zo hoog mogelijke botmassa op te bouwen en vergroot je de kans op botontkalking op latere leeftijd. Calcium zit vooral in melk en zuivelproducten





zoals kaas, yoghurt en pudding. Melk en melkproducten uit de koelkast zijn dus niet alleen lekker 'cool' maar ook nog eens super gezond. Het zijn unieke voedingsmiddelen die je niet zomaar kan vervangen door iets anders. Zuivel zit niet alleen barstensvol calcium maar houdt ook je gebit gaaf en levert eiwitten voor mooi ontwikkelde spieren en een goed figuur. Tenminste, als je ook regelmatig sport. Dus, fiets naar de supermarkt en ga op verkenning in het zuivelrek. Je vindt er zuivelranken in blitse flesjes en handige

meeneemverpakkingen maar ook yoghurt, (platte) kaas of pudding die echt lekker zijn. Maar euh... zijn het geen dikmakers? Neen, en in het bijzonder de magere en ongezoete soorten niet. Dus, zeg maar ja tegen magere yoghurt en platte kaas met vers fruit als tussendoortje. Zij bevatten weinig of geen vet meer maar wel evenveel calcium en andere mineralen en vitamines die beginnen met de letter B. Ben je nog niet overtuigd? Surf dan eens naar www.mmmmmelk.be.

Het toverwoord is...



Maar ook hier mogen we niet overdrijven. Melk is geen wondermiddel. Variatie, da's het toverwoord. Wie zich goed voelt, straalt energie uit en trekt de aandacht. En wie kan daaraan weerstaan?



Tips en weetjes



-  Doe lekker anders en kies groenten of fruit als broodbeleg. Een boterham met kaas en stukjes perzik of aardbei is super. En 'smoskes' maak je zelf in een wip of laat je voor je klaarmaken in de broodjeszaak om de hoek. Vind je ze te vet, neem dan geen mayonaise of mayo-slaatjes maar wel extra groenten.
-  Toegegeven, frisdranken en snoep zijn lekker zoet maar bij overmaat ook fameuze dikmakers. Wist je dat er in 2 blikjes cola ongeveer 15 klontjes suiker zitten? Veel drinken is belangrijk maar je begrijpt dat we dan vooral water bedoelen. Er zijn trouwens aanwijzingen dat veel water drinken zwaarlijvigheid tegengaat. Wil je graag wat meer smaak, pers er dan wat verse citroen in of doe er een scheutje fruitsap bij.
-  Pleeg je na school meestal een aanval op de koekendoos? Wijk de volgende keer uit richting fruitschaal of koelkast en kies een stuk fruit, een potje yoghurt, pudding of platte kaas. Er zijn zoveel soorten en smaken dat ook jij hierin zeker je zin vindt.
-  Fruit is gezond. Eet elke dag 2 stukken fruit. Dat kan makkelijk als tussendoortje tijdens de pauze of na school.
-  Ben jij een graastype? Eet je de hele dag door ditjes en datjes? Sta dan eens stil bij wat je zo allemaal op een dag naar binnen speelt. Het zouden wel eens zeer veel calorieën kunnen zijn en weinig levensnoodzakelijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen die snelgroeiers zoals jij nochtans goed kunnen gebruiken.





“Onlangs viel me plots

iets op: ik doe erg m'n best om mijn twee bengels gezond te laten eten maar voor mezelf ben ik heel wat minder streng. In de voormiddag sloten koffie, liefst met een koekje af en toe. 's Middags snel naar de broodjeszaak om de hoek. Als ik er al toe kom om een deftige lunchpauze te nemen. En 's avonds, als de kinderen in bed liggen, nog een glaasje wijn met wat chips of nootjes. Raar toch, hoe we neigen te denken dat gezonde voeding voor ons minder belangrijk is dan voor onze kinderen?!”



Wist je dat...
calcium, fosfaat en eiwitten in melk en kaas tandcariës helpen tegen te gaan?

Gezond de dag door

Gezonde voeding is een zaak van alle leeftijden. Hoewel je als volwassene niet meer groeit, blijf je toch de juiste voedingsstoffen nodig hebben om je fit te voelen en fit en gezond te blijven.

De sleutelwoorden van een gezonde voeding zijn evenwicht en variatie en daarmee kan ook jij, man of vrouw, in een handomdraai een lekkere maaltijd op tafel toveren.

Tips en weetjes

- Eet jij voldoende groenten en fruit? Kijk het even na bij de voedingsdriehoek.
- Zie je ertegen op om verse groenten te kuisen of dreig je in tijdsnood te komen? Kies dan voor diepgevroren groenten. Ze zijn handig in gebruik en kunnen hun verse collega's goed vervangen, op voorwaarde dat je je aan de bewaar- en bereidingsvoorschriften houdt.
- Aardappelen zijn de laatste jaren dikwijls de pineut. Heel wat mensen mijden ze omdat ze denken dat het dikmakers zijn. Niks van aan! Een gekookte aardappel bevat geen grammetje vet. Voor een portie frieten met een schep mayonaise en kroketjes ligt dit natuurlijk wel anders.
- Wist je dat ruim 23% van de Belgische bevolking niet iedere dag een melkproduct neemt terwijl 3 tot 4 glazen per dag worden aanbevolen? Heb jij een zuivel geweten?
- We nemen te weinig beweging en eten doorgaans te rijkelijk en vooral ook te vet. Enkele tot een pak kilo's te veel zijn daarvan het beste bewijs. Je kan de totale hoeveelheid vet en daarmee ook de calorieën in je voeding gemakkelijk verminderen door vaker te kiezen voor magere zuivelproducten en vlees en het gebruik van allerhande zoetigheden, snacks, sauzen en vleeswaren in te dijen.
- Een gezonde voeding met veel groenten en fruit en voldoende magere zuivelproducten houdt de bloeddruk laag. Hou daarnaast je gewicht op het juiste peil, beperk het zout en gebruik ter compensatie meer kruiden, specerijen, ui en look.
- Verteer je melk niet goed? Probeer dan yoghurt en kaas. Zij bevatten minstens evenveel calcium en worden in het algemeen beter verdragen.
- Yoghurt is lekker als nagerecht maar ook als ontbijt met ontbijtgranen, als gezond tussendoortje of zelfs voor de bereiding van een slank slasausje.

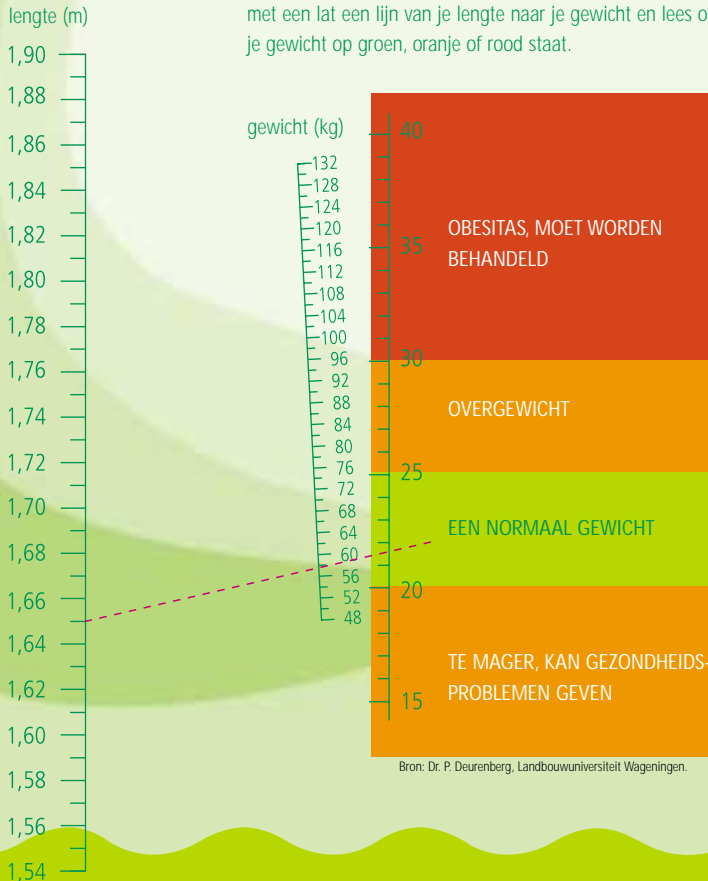


Zit jij op je gewicht?

Het leven begint bij 60 [60-plus]



Benieuwd of je gewicht op peil is? Trek dan in de lijngrafiek met een lat een lijn van je lengte naar je gewicht en lees of je gewicht op groen, oranje of rood staat.



Bron: Dr. P. Deurenberg, Landbouwwuniversiteit Wageningen.

“Sinds onze jongste

dochter het huis uit is en mijn man en ik op pensioen zijn, hebben we een zee van vrije tijd. Zalig! We beleven echt onze tweede jeugd: citytrips, veel fietsen en wandelen, avondjes uit... Kortom, we zijn zelden thuis. En dat willen we nog vele jaren zo houden. Daarom eten we extra gezond. We voelen er ons echt goed bij!”

Wat ouder maar even vitaal



Met het ouder worden, verandert er veel in ons dagelijks leven maar ook in ons lichaam verandert er één en ander. De leesbril moet mee naar de supermarkt en soms kunnen we maar niet op een bepaalde naam komen. Stilaan worden onze botten wat fragieler en onze spieren

wat minder krachtig. Onze conditie staat minder scherp. Ouder worden is puur natuur, maar met een goede, gevarieerde voeding en voldoende lichaamsbeweging kunnen we voorkomen dat dit natuurlijke proces onnodig snel verloopt.

Wist je dat...

het totale eet- en

leefstijlpakket de gezondheid bepaalt?

Naast een goede voeding is het ook raadzaam matig te zijn met alcohol, voldoende lichaamsbeweging te nemen en niet te roken.



Osteoporose, osteo... wat?

Tips en weetjes

- Let erop dat je regelmatig drinkt. Naarmate je ouder wordt, neemt het dorstgevoel af. Dat betekent echter niet dat je lichaam minder vocht nodig heeft. Integendeel. Zet daarom iedere dag een fles water klaar en neem je voor om deze tegen 's avonds leeg te drinken.
- Heb je minder eetlust, dan sla je met melk twee vliegen in 1 klap: het brengt samen met vocht ook verschillende belangrijke voedingsstoffen aan.
- Zorg voor voldoende beweging. Het houdt je lichaam fit en geeft je een vitaal gevoel. Respecteer wel je grenzen want hoe je 't ook draait of keert, je bent geen twintig meer.
- Of we het nu graag horen of niet, met het verouderen werkt het lichaam minder efficiënt en gaan er al wat makkelijker voedingsstoffen onbenut verloren. Vandaar dat een gezonde voeding extra belangrijk wordt. Voor het onderhoud van de botten bijvoorbeeld blijven voldoende calcium en vitamine D zeer belangrijk. Vrees je voor tekorten, spreek er dan eens over met je huisarts.
- Vervang melk niet systematisch door kaas. Een sneetje kaas bevat ongeveer evenveel calcium als een glas melk maar minder vitamine B2 en meer vet. Vitamine B2 zorgt onder meer voor een gezonde huid en haardos.
- Vezels in de voeding bieden het voordeel dat onze darmen vlot blijven werken. Als we daarbij genoeg drinken en niet de hele dag in onze luie stoel zitten, raken we niet gauw 'verstopt'. Vezels vind je in bruin brood, groenten en fruit.
- Twee maal per week vis eten is een goede gewoonte.

De laatste jaren horen we steeds vaker spreken over osteoporose of botontkalking. Door een versnelde afname van de botmassa wordt het skelet broos en neemt de kans op breuken toe. Hoewel de ziekte pas op oudere leeftijd wordt ontdekt, is de oorzaak al vaak op jonge leeftijd te vinden. Eén van de redenen is dat we te weinig calcium binnenkrijgen als gevolg van een eenzijdige voeding met te weinig melk en melkproducten. Te weinig beweging zit er ook voor iets tussen.

De cijfers liegen er niet om: 1 op 3 vrouwen krijgt na de menopauze osteoporose. Dat botontkalking een typische vrouwenziekte is, klopt niet. Ook 1 op 8 mannen ouder dan 50 jaar lijdt aan deze ziekte. Boven de 70 wordt dat zelfs 1 man op 6.

Gelukkig kan je osteoporose voorkomen of vertragen met de volgende 3 eenvoudige leefregels:

- Je eet evenwichtig en gevarieerd en je voeding bevat voldoende calcium.
- Je neemt voldoende lichaamsbeweging.
- Je tracht zoveel mogelijk te profiteren van de buitenlucht (zonlicht) om vitamine D op te doen. Vitamine D is onmisbaar voor de opname van calcium uit de voeding.


De menopauze (tussen 45 en 55 jaar) leidt tot een groter verlies van botmassa ten gevolge van het drastisch dalen van de oestrogenen of de vrouwelijke geslachtshormonen die de botafbraak remmen. Tijdens of na de menopauze kan het daarom voor vrouwen nodig zijn in overleg met de arts een hormoonvervangende behandeling te overwegen. Maar een goede voeding en voldoende lichaamsbeweging blijven ook dan belangrijk.



Calcium, hoe en waarom?

Calcium is zowat het belangrijkste bouw- en onderhoudsmateriaal van het skelet. Om je botten sterk en gezond te houden, heb je op elke leeftijd zo'n 900 tot 1200 mg calcium per dag nodig. En die haal je vooral uit melk en zuivelproducten. Hoewel volkorenbrood, groene kool, spinazie, broccoli, granen, hazelnoten, amandelen, sardienen in blik, kalkrijk water, enz. ook calcium bevatten, is het zeer moeilijk om met deze voedingsmiddelen alleen voldoende calcium binnen te krijgen. Zij bevatten doorgaans minder calcium en het wordt minder goed door het lichaam opgenomen. Deze producten zijn dus goed als aanvulling maar niet als vervanging van zuivel.

Ter vergelijking nog even dit: zonder melk of melkproducten nemen we slechts zo'n 350 mg calcium per dag op. Veel te weinig dus. In de tabel kun je aflezen hoe je je calciumgehalte op peil kunt houden.

LEEFTIJD 	CALCIUMBEHOEFTE	MELK OF MELKPRODUCTEN en KAAS
1-10 jaar	800 mg	2-3 glazen en 1 sneetje
11-14 jaar	1000 mg	3 glazen en 1-2 sneetjes
15-18 jaar	1200 mg	3-4 glazen en 2 sneetjes
volwassenen	900 mg	3 glazen en 1-2 sneetjes
60-plussers	1200 mg	4 glazen en 1-2 sneetjes
zwangere vrouwen borstvoeding	1200 mg	4 glazen en 1-2 sneetjes

Bron: De Hoge Gezondheidsraad, Voedingsaanbevelingen voor België, herziene versie 2000

Gezond eten = zuivel geweten

Ons lichaam is een wonder. Uit de voeding die we opnemen, selecteert het feilloos alle stoffen die we nodig hebben om optimaal te functioneren en te genieten. Evenwichtig en gevarieerd eten is dan ook het mooiste cadeau dat we ons lichaam kunnen geven.

Gezonde voeding is vooral een evenwichtige mix van alle elementen uit de voedingsdriehoek. Dit boekje maakt je hierin wegwijs. Neen, het is geen zoveelste saai dieetvoorschrift. Integendeel, je vindt er voor alle leeftijden tal van leuke tips en weetjes rond voeding die je meteen kunt toepassen of creatief in je eigen keuken verwerken. We doorprikken ook enkele **vooroordelen en misverstanden**.

Zet je dus even in de zetel met een appel, een potje yoghurt of een boterham met kaas en ontdek hoe gezond jij eet en hoe jij je eetgewoonten eventueel kunt verbeteren.

Je kunt 1 GLAS MELK VERVANGEN DOOR MELK EN ZUIVELPRODUCTEN IN DE KEUKEN
(bevat ongeveer evenveel calcium): **TELLEN OOK MEE, BIJVOORBEELD:**

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ~ 1 potje yoghurt (natuur, met fruit,...) | ~ ontbijtgranen met melk |
| ~ 1 glas drinkyoghurt | ~ puree bereid met melk |
| ~ 1 glas karnemelk (natuur, met fruit,...) | ~ een melksaus bij groenten |
| ~ 1 glas chocolademelk | ~ een slank slasausje met yoghurt |
| ~ 1 schaalte platte kaas | |
| ~ 1 schaalte pudding | |

**EN TEN SLOTTE NOG DIT:
MAGERE EN HALFVOLLE ZUIVELPRODUCTEN BEVATTEN
EVENVEEL CALCIUM ALS DE VOLLE VARIANTEN.**

NICE op het internet  www.nice-info.be

Wat is NICE, wie is NICE, wat doet NICE? U komt het allemaal te weten via de NICE-site. Maar er is meer. Op regelmatige tijdstippen wordt de website geüpdatet met interessante berichten en weetjes.

NICE prof houdt de gezondheidswerkers op de hoogte van de recente bevindingen over voeding en gezondheid.

NICE edu biedt de lesgever informatie op maat (brochures en educatieve projecten).

NICE life bruist van de tips over voeding en gezondheid in functie van de actualiteit, het seizoen of specifieke doelgroepen. Praktijkgericht en uit het dagelijkse leven gegrepen. NICE life doorpikt hardnekkige misverstanden en vooroordelen. Een ideale stek voor ieder die op zoek is naar een eigentijdse kijk op gezond en lekker eten.



VIG - voeding & gezondheid

Eet evenwichtig en gevarieerd en neem elke dag 3 glazen melk of melkproducten en 1 - 2 sneetjes kaas.

Tips

~ Je kunt 1 glas melk vervangen door 1 potje yoghurt, 1 glas drinkyoghurt, 1 glas karnemelk, 1 glas chocolademelk, 1 schaalte platte kaas of 1 schaalte pudding. Halfvolle en magere melkproducten krijgen de voorkeur.

~ Vergaat niet naast melk en zuivelproducten ook voldoende groenten, fruit, brood, aardappelen, wat vlees of vis en af en toe een eitje te eten. De voedingsdriehoek kan je helpen een gezonde en gevarieerde voeding samen te stellen. Drink 1,5 liter water per dag, hou je gewicht op peil en neem voldoende beweging.



N I C E

Meer informatie
over voeding en
gezondheid op

www.nice-info.be