

Gezonde voeding, een kwestie van gezond verstand

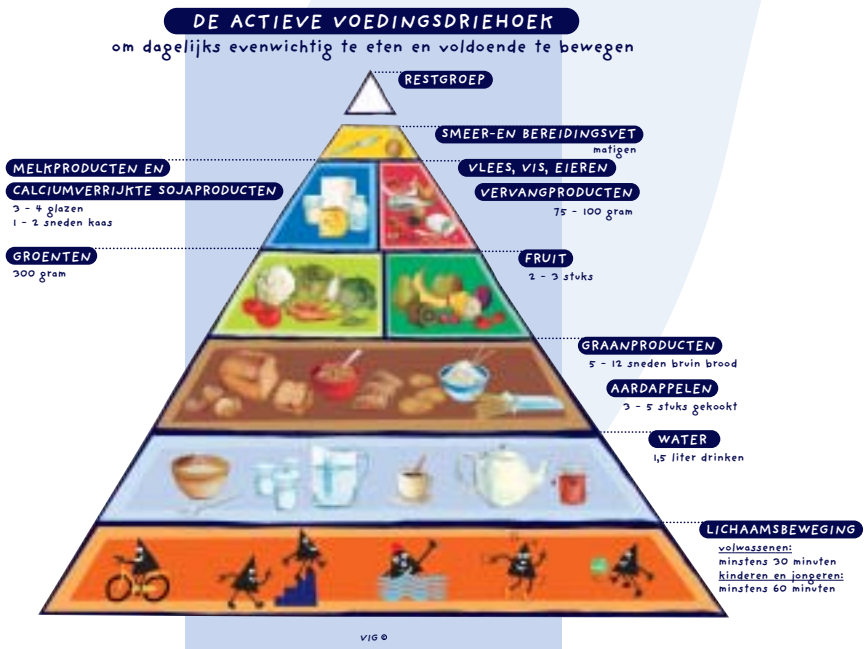


Gezonde voeding, een kwestie van gezond verstand?

De woorden 'gezonde voeding' hoeven je niet af te schrikken als je van lekker eten houdt. 'Gezond eten' betekent helemaal niet 'alleen nog magere kaas, afgekookte vis en rauwe groenten eten' of 'niet lekker eten'. Er bestaan weinig echt ongezonde voedingsmiddelen. Het zijn de hoeveelheden die je van voedingsmiddelen gebruikt die ongezond kunnen zijn. Voeding die te veel verzadigde (of harde) vetten bevat, doet het risico op hart- en bloedvataandoeningen toenemen. Een dieet dat alleen maar uit appels bestaat, geeft na korte tijd gegarandeerd ook gezondheidsproblemen.

Gezonde voeding is dus **evenwichtige voeding**.

Dat houdt in dat je van de verschillende voedingsmiddelen de juiste hoeveelheden moet gebruiken. Een goed hulpmiddel bij het samenstellen van een evenwichtige voeding is de voedingsdriehoek.



Alle verschillende voedselgroepen in de voedingsdriehoek – behalve het minuscule topje – horen elke dag op het menu te staan. De voedingsdriehoek geeft je ook een idee over de hoeveelheid die je het best iedere dag van elke voedselgroep eet. Zo zie je bijvoorbeeld dat je verhoudingsgewijs meer graan- en zetmeelproducten moet eten dan zuivelproducten. Wat ook duidelijk is: je moet voldoende drinken, anderhalve liter per dag is een minimum.

De voedselgroepen

Water is levensnoodzakelijk.

Je moet minstens 1,5 liter per dag drinken. Bij warm weer, als je sport of als je zwaar werk verricht, moet je meer drinken.

- ✓ *Plat water is het beste. Ter afwisseling zijn ook spuitwater, kruidenthee, soep, bouillon, fruitsap, melk, karnemelk en light (of caloriearme) frisdrank oké.*
- ✓ *Beperk het gebruik van frisdranken en alcoholhoudende dranken. Zij behoren tot de restgroep, het topje van de voedingsdriehoek die je eigenlijk niet nodig hebt.*
- ✓ *Van thee, koffie of light frisdranken die cafeïne bevatten, drink je best niet meer dan 4 koppen of een halve liter per dag. Vermijd cafeïnehoudende dranken vanaf 5 uur voor het slapen gaan.*



Graan- en zetmeelproducten zijn bronnen van energie en vitamine B en vormen de basis van een gezonde voeding.



- ✓ Tot deze voedselgroep behoren onder meer brood, aardappelen, ontbijtgranen, rijst, pasta en couscous.
- ✓ Ongeraffineerde producten, bijvoorbeeld volkorenbrood of volkorenpasta, zijn de beste: ze zijn rijk aan vezels, mineralen en vitaminen.
- ✓ Hoeveel je van deze groep nodig hebt, hangt af van hoe actief je bent. Gemiddeld heeft een volwassene 5 tot 12 sneetjes brood (175 tot 420 gram) en 3 tot 5 aardappelen (210 tot 350 gram) per dag nodig. 1 gekookte aardappel komt overeen met 60 gram gekookte rijst of gekookte deegwaren (ongekookt is dat ongeveer 20 gram).
- ✓ Wie in ploegen werkt, eet het best op het einde van de shift meer uit deze groep dan in het begin van de shift. Dit bevordert het slapen.



Groenten vormen een bron van vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanta.

- ✓ Van groenten kan je nauwelijks te veel eten. Dagelijks 300 gram (200 gram gekookt en 100 gram rauw) wordt aangeraden. Verse groenten en groenten uit de diepvries hebben de voorkeur. Blikgroenten en groenten in glas bevatten veel zout.



Fruit is eveneens vezelrijk. Fruit zit ook vol met mineralen en antioxidanta, vitamine C en andere vitaminen.

- ✓ *Fruit is een allrounder. Het kan bij het ontbijt, als tussendoortje en als dessert gegeten worden. Eet dagelijks minstens 2 stukken fruit. Vers fruit is het beste, maar ook diepgevroren en gedroogd fruit zijn gezond.*

Vlees, vis, eieren en andere eiwitproducten vormen een bron van eiwitten en ijzer.



- ✓ *Het best eet je mager vlees, vis, eieren (niet meer dan 4 per week), peulvruchten, plantaardige vleesvervangers, ... Gebruik als volwassene van deze groep maximaal 100 gram per dag.*
- ✓ *Als je vegetarisch eet, moet je vlees vervangen door plantaardige eiwitbronnen in combinatie met granen of melkproducten.*
- ✓ *Beperk het gebruik van vleesbereidingen: worsten, gehakt, hamburgers, charcuterie, ... Die bevatten vooral verzadigde vetten.*
- ✓ *Voor het slapengaan (bijvoorbeeld op het einde van een shift als je in ploegen werkt), beperk je het gebruik van producten uit deze groep.*

Melkproducten en met calcium verrijkte sojaproducten vormen een bron van calcium en eiwitten, vitamine A en vitamine D.

- ✓ *Het best gebruik je magere of halfvolle melk, yoghurt en kaas.*
- ✓ *Sojaproducten verrijkt met calcium zijn een goed alternatief.*
- ✓ *Drink dagelijks 3 tot 4 glazen van een melkproduct en eet elke dag 1 tot 2 sneetjes (magere) kaas.*



Smeer- en bereidingsvet vormen een bron van energie, essentiële vetzuren en vitamine E. Smeervet is de vetstof die je op je boterham smeert. Een mespuntje smeervet per boterham is voldoende.

Onder bereidingsvet verstaan we de vetstof waarmee je een maaltijd bereidt. Een eetlepel bereidingsvet per persoon per dag is voldoende.

- ✓ *De onverzadigde (of zachte) vetten zijn de 'goede' vetten:*
 - *olijf-, maïs-, zonnebloem-, druivenpit-, soja-, lijnzaad-, koolzaad- en notenolie;*
 - *visolie;*

- margarines rijk aan polyonverzadigde vetzuren, met andere woorden de meeste dieetmargarines en -minarines;
- ook noten en zaden bevatten 'goede' vetten: wal- en hazelnoten, amandelen, zonnebloempitten, sesamzaad. Dit zijn gezonde tussendoortjes; gebruik er maximaal een handvol per dag van.

✓ *Beperk het gebruik van verzadigde of harde vetten:*

- runds- en varkensvet,
- room en boter,
- gehard plantaardig vet.

De restgroep of extratjes.



✓ *Deze 'voedingsmiddelen' zijn niet noodzakelijk voor een gezonde voeding. Je hoeft ze niet volledig te bannen maar beperk de hoeveelheid tot een minuscuul tipje van jouw 'voedingsdriehoek' (zoals op de afbeelding hoger op pagina 2).*

✓ *In de restgroep vinden we:*

- suikerrijke producten, zoals frisdranken, snoepjes, suiker,...
- vetrijke producten, zoals chips, mayonaise, room en vetrijke sauzen,...
- vet- én suikerrijke producten, zoals chocolade en de meeste soorten koek en gebak,
- producten met alcohol: bier, wijn, sterke dranken,...

Gezonde voeding: een kwestie van gezond verstand



Tot zover de theorie. In de praktijk is het niet zo moeilijk om rekening te houden met de voedingsdriehoek. Een beetje gezond verstand helpt je op de goede weg.

Begin met voldoende (water) te drinken en maak van graan- en zetmeelproducten de basis van je voeding.

Eet vooral brood, (gekookte) aardappelen, rijst, pasta of andere graanproducten en kies bij voorkeur de 'volle' varianten. Frietjes of kroketjes mogen ook, maar bak ze in olie (niet in runder- of ander vet) en beperk het gebruik ervan tot 1 keer per week. Eet dagelijks minstens 2 stuks fruit en 300 gram groenten. We hebben elke dag eiwitten nodig, maar die hoeven niet van vlees te komen. Vis is een aanrader, zet hem 1 of meer keer per week op het menu. Je kan trouwens ook plantaardige vleesvervangers (tofu, quorn, ...), peulvruchten of eieren gebruiken als eiwitleveranciers.

Wat vlees betreft, kies je beter voor kwaliteit dan voor kwantiteit. Een stukje mager varkens-, runder- of paardenvlees of gevogelte een paar keer per week zal je niet meer kosten dan elke dag een grote portie gehakt, hamburger of worst en ... het is veel gezonder! Als beleg kies je confituur (liefst met meer dan 50 % vruchten en minder suiker), kaas of een stukje mager vlees. Beperk het gebruik van charcuterie en slaatjes met veel mayonaise. Deze bereidingen bevatten veel ('slecht') vet.

Beperk het gebruik van voedingsmiddelen die veel suiker bevatten, zoals gebak, cake, koffiekoeken en sommige types cornflakes. Deze producten bevatten trouwens ook veel vet.

Melkproducten zijn cruciaal voor het op peil houden van de calciumvoorraad, zeker bij kinderen, actieve volwassenen (sporters) en ouderen (vrouwen in de menopauze). Zij kunnen op elk moment van de dag en vormen net als fruit gezonde tussendoortjes.

Gezonde voeding: een kwestie van een goede start

Gezond eten en leven begint met een stevig gezond ontbijt: bijvoorbeeld enkele sneetjes bruin brood met 'gezond' beleg, ontbijtgranen met magere of halfvolle melk, kaas of yoghurt. Verzorg zowel je middagmaal als je avondmaal. Het heeft geen zin tijdens de dag weinig of niets te eten om 's avonds te kunnen schransen: op die manier neem je zeker te veel calorieën op. Het is veel beter om je voedselinname over de dag te spreiden: 's morgens, 's middags en 's avonds.

Als je in de loop van de voor- of namiddag snel honger hebt, voorzie je een gezond tussendoortje: een stuk fruit, wat noten, een mager of halfvol yoghurtje, ... Je calorie-inname en -verbruik verlopen veel efficiënter én je voorkomt dat je 's avonds met razende honger thuiskomt en – na het stillen van de ergste honger met wat snoep of chips – een te uitgebreide maaltijd neemt.



En als je zelf je maaltijd niet kan klaarmaken?

Als je buitenshuis werkt, is het niet altijd mogelijk om zelf je maaltijden klaar te maken. Gebruikmaken van de bedrijfskeuken, op restaurant eten, een broodje bestellen, ... mogen geen excuus zijn om geen aandacht te besteden aan je voeding. Wat 'buitenshuis' aangeboden wordt, is inderdaad vaak vetrijk, maar als je een beetje uitkijkt, kan je toch gezonde keuzes maken. Vermijd gefrituurde voedingsmiddelen (frietten, kroketten, fish- en andere sticks), vleesbereidingen (hamburgers, worsten, ...), sauzen en bereidingen op basis van mayonaise. Kies vis, mager vlees of een vegetarische schotel. Vraag wat meer groenten in de plaats van saus.

Neem (gekookte) aardappelen, (volle) rijst, (volkoren)pasta. Vul een extra bordje aan de saladbar. Neem een stuk fruit of een melkproduct als dessert. Bestel een (bruin) broodje met

kaas of gekookte ham en groenten, zonder mayonaise. Vermijd vlees- en andere slaatjes. Vraag op restaurant een fles water en houd het bij één tot twee glaasjes alcohol.

Gun jezelf een extraatje



Kan je jezelf niet vinden in wat hier tot nu toe verteld werd? Ben je verslingerd aan chocolade, gebak, chips, een glaasje wijn,... en gaat je levenskwaliteit erop achteruit als dat allemaal niet meer mag? Weet dan dat deze producten niet onverenigbaar zijn met gezond eten en met een gezond leven. Alleen moet je de hoeveelheden in de hand houden. Hoeveel je 'gezond' van de restgroep kan gebruiken hangt af van je gewicht, je cholesterolgehalte en eventuele medische problemen (diabetes). Beter dan je je passie helemaal te ontfagen, spreek je met jezelf af wanneer en hoeveel je van je 'extraatjes' gebruikt. Je kan bijvoorbeeld iedere dag een stukje chocolade eten, in het weekend een zakje chips kraken of elke dag een glaasje wijn drinken bij de maaltijd. Als je van lekker tafelen en gezelligheid houdt, verzuur dan dat zeldzame etentje of dat familiefeest niet door bezorgdheid over wat je voorgeschoteld krijgt. Geniet van de gelegenheid maar verzorg je dagelijkse voedingsgewoonten!

Voor chocoladeliefhebbers is er goed nieuws. Zwarte chocolade zou stoffen bevatten die een interessant effect hebben op hart en bloedvaten. Let op: dit effect vermindert wanneer de chocolade melkvetten bevat, dus bij melkchocolade en witte chocolade of bij pralines.

En hoe zit het nu met mijn cholesterol?

Wie de bovenstaande adviezen in verband met een gezonde voeding naleeft, 'verbetert' meteen ook het cholesterolgehalte in zijn bloed. Een verbetering van het cholesterolgehalte krijg je vooral door minder verzadigd vet en meer onverzadigd vet te gebruiken in je voeding. Dit past perfect in wat hoger beschreven werd als 'gezonde voeding'.



Tot slot: van gezond eten naar gezond leven



Als je beslist om werk te maken van een gezonde voeding, waarom zou je dat dan niet combineren met de andere aspecten van een gezond leven? Gooi die sigaret weg en trek je sportschoenen aan. Om gezond te zijn en te blijven moet je elke dag minstens een halfuur bewegen. Regelmatig een halfuurtje fietsen of lopen, zal je 'gezond gevoel' zeker versterken. Op die manier werk je ook aan de basis van de ACTIEVE voedingsdriehoek.

