

# Verklarende woordenlijst

**Eiwitten** zijn bouwstoffen voor ons lichaam. Ze zijn nodig voor de groei, het onderhoud, herstel en de weerstand. Eiwitten kunnen van plantaardige of van dierlijke oorsprong zijn. Dierlijke eiwitten vind je in vlees, vis, eieren en melkproducten. Plantaardige eiwitbronnen zijn bijvoorbeeld graanproducten, peulvruchten en noten.

**Energie** wordt in voeding uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of kilojoule (kJ). Hierbij is 1 kcal gelijk aan 4,2 kJ. De energie die je dagelijks uit voeding haalt, is nodig om ons lichaam en onze spieren te laten werken. Hoeveel energie je nodig hebt hangt af van je gewicht, leeftijd, activiteit en factoren zoals groei, zwangerschap en ziekte. Als je meer energie inneemt dan je verbruikt, verdik je. Omgekeerd zal je vermageren als je meer energie verbruikt dan je opneemt. Wanneer de zogenaamde energiebalans in evenwicht is, zal je gewicht stabiel blijven. Een volwassen persoon heeft dagelijks tussen de 2000 kcal (vrouwen) en 2500 kcal (mannen) nodig.

**Evenwichtige voeding** is een voeding die de verhoudingen (soort, hoeveelheid en variatie) tussen de voedingsmiddelen van de actieve voedingsdriehoek respecteert.

**Ijzer** speelt een essentiële rol in de vorming van bloed en in het transport van zuurstof naar de weefsels. Vlees en vleesproducten zijn de belangrijkste bronnen van ijzer. Ook plantaardige producten zoals volkoren graanproducten, groenten, noten en fruit bevatten ijzer. Ijzer in plantaardige producten is minder goed opneembaar. Eet je tegelijk voedingsmiddelen die vitamine C bevatten (groenten, fruit, aardappelen), dan neem je ijzer beter op. Koffie en thee bij de maaltijd kan de ijzeropname verminderen.

**Koolhydraten** zijn onze belangrijkste energiebron. Ze kunnen verdeeld worden in meervoudige koolhydraten of zetmeel en enkelvoudige koolhydraten of suikers. Meervoudige koolhydraten of zetmeel vind je in graanproducten (brood, rijst, deegwaren), aardappelen, peulvruchten, noten en groenten. Deze voedingsmiddelen zijn ook een bron van vitamines, mineralen en voedingsvezels. Enkelvoudige koolhydraten of suikers vind je van nature in fruit en melkproducten. Aan producten zoals koekjes, gebak, chocolade, confituur, frisdranken wordt suiker toegevoegd.

**Lichaamsbeweging** vermindert je kans op hart- en vaatziekten, een te hoge bloeddruk, osteoporose en diabetes type 2. Lichaamsbeweging verbetert ook je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet en meer spiermassa. Bewegen kan ook positief werken bij stress en het zorgt ervoor dat je goed slaapt.

**Matig fysieke activiteit.** Of een activiteit voor jou een matig fysieke activiteit is, kan je zelf berekenen. Eerst bereken je je maximale polsslag of hartfrequentie door 220 van je leeftijd af te trekken: 220 - je leeftijd = je maximale hartfrequentie. Meet dan tijdens een activiteit je polsslag. Bij het uitoefenen van een matige fysieke activiteit moet je polsslag tussen 55 en 69% van je maximale hartfrequentie liggen.

**Mineralen en sporenelementen** zijn onmisbare bouwstoffen voor de groei en het herstel van de lichaamsweefsels. Calcium en fosfor zorgen bijvoorbeeld voor de stevigheid en duurzaamheid van het bot. Andere bekende mineralen zijn natrium, kalium en magnesium. Sommige mineralen hebben een in zeer kleine hoeveelheden nodig, we spreken dan van sporenelementen (ijzer, zink, fluor en jodium).

**Sedentair gedrag:** Onder sedentair gedrag wordt gedrag verstaan met een erg laag energieverbruik zoals zittende beeldschermactiviteiten (televisie kijken, computeren). Te veel zittende activiteiten is niet goed voor de gezondheid, ook voor wie daarnaast toch voldoende beweegt.

**Sojaproducten** worden bereid op basis van de sojaboon. Afhankelijk van het eindproduct behoren ze tot verschillende groepen van de actieve voedingsdriehoek. Tofu en tempoh worden als vleesvervanger gebruikt.

**Sojaminearinne,** sojabak- en braadvet en sojaolie behoren tot de groep smeer- en bereidingsvetten. Sojadranks en -desserts verrijkt met calcium en vitamine B2 kunnen melk vervangen en horen thuis in de groep van melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten.

**Vetten** leveren veel energie maar zijn daarnaast ook een bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Vetten kan je indelen in zichtbare of verborgen vetten. Zichtbare vetten zitten bijvoorbeeld in oliën, boter, margarine, sauzen, mayonaise, room. Verborgen vetten zitten bijvoorbeeld in roomijs, koek, gebak, chips, vet vlees, kaas en noten.

**Vetzuren:** vetten zijn opgebouwd uit vetzuren. Er bestaan 2 types: verzadigde en onverzadigde.

- **Verzadigde vetzuren:** meestal van dierlijke oorsprong zoals in vlees, melk en boter. Plantaardig vet dat gehard werd zijn rijk aan verzadigd vet. Verzadigde vetten hebben een negatieve invloed op het cholesterolgehalte in het bloed en het ontstaan van hart- en vaatziekten.
- **Onverzadigde vetzuren:** meestal van plantaardige oorsprong zoals in oliën, zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten. Vis is het enige dierlijk product dat rijk is aan onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren hebben een positieve invloed op de cholesterol en hebben een beschermende werking tegen hart- en vaatziekten. Tot deze groep behoren ook de omega-3 vetzuren. We noemen ze 'essentiële' vetzuren omdat ons lichaam ze zelf niet kan aanmaken en dus via de voeding opgenomen moeten worden.

**Vitamines** zijn onmisbaar voor heel wat processen in het lichaam. Naargelang hun oplosbaarheid maken we een onderscheid tussen vetoplosbare (vitamine A, D, E en K) en wateroplosbare vitamines (vitamine C en vitamines van de B-groep). Voedingsmiddelen zijn de producten afgebeeld in de actieve voedingsdriehoek. Een voedingsmiddel is opgebouwd uit één of meer voedingsstoffen. Melk levert bijvoorbeeld de voedingsstoffen water, eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12.

**Voedingsstoffen of nutriënten** zijn bestanddelen van voedingsmiddelen die zorgen voor de groei, het herstel en het in stand houden van onze lichaamsfuncties. Eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitamines, mineralen, sporenelementen en voedingsvezels zijn voedingsstoffen.

**Voedingsvezels** zijn van nature alleen terug te vinden in plantaardige voedingsmiddelen (bruin brood, volkoren pasta, aardappelen, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden). Ze zijn onverteerbaar voor de mens maar hebben gunstige effecten op de gezondheid. Ze werken preventief tegen constipatie, overgewicht, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Ze dragen bij tot een goede darmwerking. Het is belangrijk om vezelrijk te eten in combinatie met voldoende water drinken.

## voedingstips

- Eet gevarieerd.
- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en vollegtraanproducten.
- Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout.
- Drink veel water en melkproducten.
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 maal per dag.

## gezondheidstips

- Neem voldoende 'maal-tijd'.
- Was steeds je handen voor je eet of eten bereidt.
- Lees de verpakkingen.
- Hou je gewicht op het juiste peil.
- Neem regelmatig lichaamsbeweging.

### Eet regelmatig:

Eet 3 hoofdmaaltijden en maximum 3 tussendoortjes per dag. Zo heb je een goede eetstructuur en energieverdeling over de dag. Eet enkel een tussendoortje als je daar behoefte aan hebt. Start met een volwaardig ontbijt en neem tussendoor fruit, een melkproduct, een granenkoek of een boterham.

### Eet gevarieerd:

Als je elke dag uit elke groep hetzelfde voedingsmiddel zou kiezen, zou je voeding enorm eentonig en daarom ook onevenwichtig worden. Elke groep biedt een ruime keuze aan voedingsmiddelen die als je ze afwisselt voor een evenwichtige voeding zorgen. Dagelijks variëren binnen elke groep is dus de boodschap.

### Lees het etiket:

De gegevens op het etiket kunnen je helpen om een gezonde keuze te maken, zo kan je producten met elkaar vergelijken. Let vooral op de tabel met voedingswaarde. Daarin kan je vaak aflezen hoeveel energie en voedingsstoffen zoals vetten, suikers of zout het product bevat per 100 g of per 100 ml. Soms wordt deze informatie ook per portie weergegeven. De ingrediëntenlijst is ook een belangrijke bron van info: wat als eerste staat zit er ook het meest in.

## Hoeveel heb ik per dag nodig uit elke groep?

Praktische dagelijkse aanbevelingen per groep van de actieve voedingsdriehoek vanaf de leeftijd van 6 jaar.

De actieve voedingsdriehoek, groepen	kinderen 6-11 jaar	jongeren 12-18 jaar	volwassenen 19-59 jaar	ouderen 60 jaar en ouder
<b>Lichaamsbeweging</b> bv. stevig doorstappen, fietsen, zwemmen	60 minuten	60 minuten	30 minuten	30 minuten
<b>Watergroep</b> waarvan minstens 1 liter water	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter	1,5 liter
<b>Graanproducten en aardappelen</b> Brood, bruin (1 sneede = 30-35 g) Aardappelen (gekookt, 1 = 70 g)	5-9 sneden 3-4 stuks (210-280 g)	7-12 sneden 3,5-5 stuks (245-350 g)	7-12 sneden 3-5 stuks (210-350 g)	5-9 sneden 3-4 stuks (210-280 g)
<b>Groenten</b> rauw of bereid	250-300 g	300 g	300 g	300 g
<b>Fruit,</b> vers	2 stuks (250g)	3 stuks (375 g)	2 stuks (250g)	2-3 stuks (250-375 g)
<b>Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten</b> (1 glas = 150 ml) Melk, halfvol Kaas, mager	450 ml = 3 glazen van 150 ml 20 g of 1 sneetje	600 ml = 4 glazen van 150 ml 20-40 g of 1-2 sneetjes	450 ml = 3 glazen van 150 ml 20 g of 1 sneetje	600 ml = 4 glazen van 150 ml 20-40 g of 1-2 sneetjes
<b>Vlees, vis, eieren en vervangproducten,</b> bereid gewogen	75 tot 100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen	100 g bereid gewogen
<b>Smeer- en bereidingsvet</b> Smeervet Bereidingsvet	5 g per sneetje 10 tot 15 g	5 g per sneetje 10 tot 15 g	5 g per sneetje 10 tot 15 g	5 g per sneetje 10 tot 15 g
<b>Restgroep:</b> maximum 10 energie%	Niet nodig Maximum 10 en%	Niet nodig Maximum 10 en%	Niet nodig Maximum 10 en%	Niet nodig Maximum 10 en%

Wil je meer info over de actieve voedingsdriehoek?  
Eet je voldoende fruit of groenten? Niet te veel vet?  
Test jezelf op [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

**vigez**  
Vlaams Instituut voor  
Gezondheidspromotie en  
Ziektepreventie vzw

Met steun van de  
Vlaamse overheid

©VIGeZ 2012

# Eet evenwichtig en beweeg voldoende met de actieve voedingsdriehoek



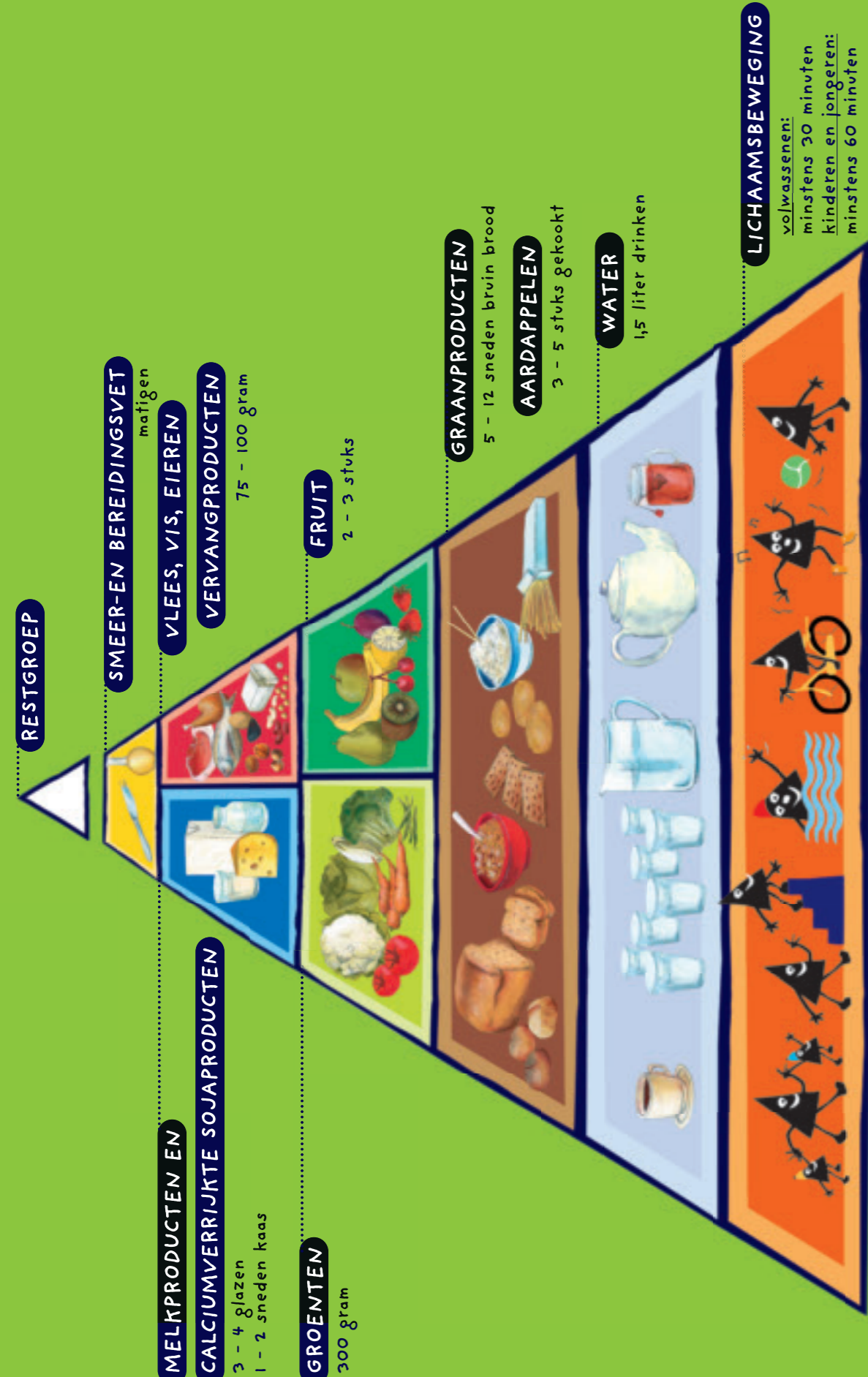
## Wat is de actieve voedingsdriehoek?

De actieve voedingsdriehoek geeft je een idee van wat je dagelijks zou moeten eten. Daarnaast maakt de actieve voedingsdriehoek ook duidelijk hoeveel je per dag moet bewegen. Naast evenwichtig eten is voldoende bewegen essentieel in een gezonde levensstijl. De aanbevelingen zijn opgesteld voor iedereen vanaf 6 jaar. Wie zware fysieke arbeid doet, intensief sport of een bepaald dieet moet volgen, raadpleegt best een diëtist(e) voor een advies op maat. Die kan je helpen bij de keuze, hoeveelheid en variatie van voedingsmiddelen.

Een voedingsmiddel is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen. Eén enkel voedingsmiddel bevat nooit alle vereiste voedingsstoffen. Wie gevarieerd en evenwichtig eet verschaft zijn lichaam alle nodige energie en voedingsstoffen om optimaal te functioneren. De actieve voedingsdriehoek bestaat uit negen groepen: de groep lichaamsbeweging, zeven essentiële voedingsgroepen en de restgroep. De essentiële gekleurde voedingsgroepen zijn onmisbaar in een evenwichtige voeding. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een toemaatje.

## DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



## Wat zit er in elke groep?

### lichaamsbeweging

**Lichaamsbeweging** omvat alle inspanningen met een matige intensiteit, waarbij je hart iets sneller slaat, je wat vlugger ademhaalt dan normaal en je lichtjes begint te zweten. Kies voor activiteiten die je in je dagelijks leven kan inbouwen zoals de trap nemen in plaats van de lift, stevig doorstappen, met de fiets naar school of werk. Voor een goede gezondheid zou een volwassene dagelijks minstens 30 minuten moeten bewegen. Dit mag ook gespreid worden over de dag in blokken van minstens 10 minuten. Kinderen en jongeren moeten minstens 60 minuten per dag bewegen. Doe je graag aan sport, doe dit dan minstens 3 keer per week gedurende 20 minuten aan hoge intensiteit. Denk hierbij aan tennis, voetballen, baantjes zwemmen, joggen. Ben je ouder dan 35 jaar, sinds lange tijd inactief of heb je gezondheidsproblemen, vraag dan eerst raad aan je huisarts voor je intensief begint te bewegen.

### graanproducten en aardappelen

**Graanproducten en aardappelen** zijn onze belangrijkste energieleveranciers en passen binnen elke maaltijd. Ze zijn een bron van koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. De dagelijkse aanbeveling is 5 tot 12 sneden brood (175 - 420 gram) en 3 tot 5 gekookte aardappelen (210 - 350 gram). Hoeveel brood en aardappelen je per dag nodig hebt is afhankelijk van je leeftijd, geslacht en hoe actief je bent. Wie zware fysieke arbeid verricht of intensief sport zal meer boterhammen en aardappelen nodig hebben dan iemand die een bureaujob heeft. Kinderen en vrouwen hebben kleinere hoeveelheden nodig dan mannen. Alternatieven voor brood zijn beschuiten, ontbijtgranen, muesli. Aardappelen kan je afwisselen met deegwaren, rijst, couscous. Kies zo veel mogelijk voor de vezelrijke varianten: bruin of volkoren brood, muesli, gekookte aardappelen, volkoren pasta. Matig toevoegingen van vet en suiker.

### fruit

**Fruit** is zoals groenten een belangrijke leverancier van enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Toch kunnen fruit en groenten elkaar niet vervangen omdat ze verschillende soorten en hoeveelheden vitamines en mineralen bevatten. Eet daarom dagelijks groenten én fruit. In de fruitgroep vind je alle soorten vers fruit, diepvriesfruit, gedroogd fruit, fruit uit blik of glas, vruchtenmoes en vruchtensappen. Eet dagelijks twee stukken of 250 gram fruit per dag. Jongeren en ouderen kiezen best voor 3 stukken of 375 gram fruit per dag. Fruit is een ideaal tussendoortje of dessert, maar kan ook perfect als broodbeleg. Vers fruit heeft de absolute voorkeur. Diepvriesfruit zonder toevoegingen is een goed alternatief.

### water

We hebben dagelijks 2,5 liter **vocht** nodig. Uit vaste voeding halen we al 1 liter, de resterende 1,5 liter moeten we uit dranken van de watergroep halen. Tot de watergroep behoren energiearme dranken zoals water, koffie, thee en light frisdranken. Water is de topfavoriet van deze groep. In normale omstandigheden zou je dus minstens 1,5 liter per dag moeten drinken, waarvan minstens één liter water. Bij warm weer of intensief sporten zweet je meer en moet je dus meer drinken. De resterende 0,5 liter kan je aanvullen met de andere dranken uit deze groep. Beperk wel dranken die cafeïne of zoetstoffen bevatten zoals koffie, thee of light frisdranken tot maximum een halve liter per dag. Andere dranken zoals melk, fruitsap en frisdranken bevatten natuurlijk ook een aanzienlijke hoeveelheid vocht, maar omdat ze ook andere voedingsstoffen leveren behoren ze tot andere groepen van de actieve voedingsdriehoek. Ze tellen mee als vochtinname uit vaste voeding.

### groenten

**Groenten** zijn een bron van voedingsvezels, vitamines en mineralen. Variatie binnen deze groep is heel belangrijk, want niet in elke groente zitten dezelfde soorten of hoeveelheden vitamines en mineralen. Je eet best verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Ook soep en groenten uit blik of in glas horen thuis in deze groep. De aanbeveling is 300 gram groenten per dag. Spreid de inname over de verschillende maaltijden per dag. Eet bij voorkeur 200 gram bereide groenten (1/2 bord) bij de warme maaltijd en eet daarnaast een portie van ongeveer 100 gram groenten bij de broodmaaltijd (bv. een bordje rauwkost of een kom verse soep). Gebruik niet te veel zout, bouillon, vet, room of saus bij bereidingen en voeg ook aan tafel geen extra zout toe. Gebruik bij de bereiding van soep maximum 1 bouillonblokje per liter water.

### melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

**Melkproducten** leveren ons calcium, hoogwaardige eiwitten en vitamines B12 en B2. **Calcium** hebben we nodig voor de opbouw en het behoud van sterke botten. Onder melkproducten verstaan we melk, yoghurt, pudding, platte kaas, kaas. Ook calciumverrijkte sojaproducten behoren tot deze groep, zij kunnen melk vervangen. Kinderen en volwassenen gebruiken dagelijks best 450 ml melkproducten (3 kleine glazen) en één sneetje magere kaas (20 gram). Jongeren en ouderen mogen 600 ml melkproducten nemen (4 kleine glazen) en één tot twee sneetjes magere kaas. Kies bij voorkeur halfvolle of magere producten.

### vlees, vis, eieren en vervangproducten

De groep **vlees, vis, eieren en vervangproducten** levert eiwitten, vitamines (onder andere B12) en mineralen (ijzer). Alle soorten vlees en vis zijn ondergebracht in deze groep. Kies bij voorkeur voor mager vlees en vervang vlees 1 of 2 keer per week door vis, ook vette vis. Vette vis is rijk aan onverzadigde vetten, waaronder omega-3. Ook alternatieven voor vlees vind je in deze groep terug: eieren, peulvruchten (kikkererwten, witte en rode bonen, linzen), noten en zaden, mycoproteïne en sojaproducten (bv. tofu, tempé). Omdat plantaardige vervangproducten geen vitamine B12 en weinig ijzer bevatten kunnen ze op zich geen vlees vervangen, maar moeten de verschillende plantaardige producten gecombineerd worden of ze samen eten met melkproducten of eieren. Per dag volstaat in het totaal 100 gram (bereid gewogen) producten uit deze groep te eten. Met uitzondering van noten, want die zijn energie- en vetrijk. Eet daarom maximum 1 handvol of 25 gram noten of zaden per dag.

### Smeer- en bereidingsvet

**Smeer- en bereidingsvetten** verdienen hun plaats in onze dagelijkse voeding als bronnen van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines zoals vitamine A, D en E. Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarine, (halfvolle) boter, olie, bak- en braadvet en (vloeibare) margarine. Een mespuntje vetstof (5 gram) per sneetje brood en een eetlepel vetstof (10-15 gram) per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd volstaat. We maken een onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetzuren. Je kiest best voor een product rijk aan onverzadigde vetzuren (minstens 2/3). Producten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren, zijn zacht of vloeibaar, ook wanneer ze uit de koelkast komen. Verzadigde vetten zijn hard en moeilijker smeerbaar.

### restgroep

De **restgroep** zweeft als een afzonderlijke groep boven de actieve voedingsdriehoek. Het gaat om voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding: zoetigheden zoals koekjes, chips, snoep, chocolade, alcoholische en suikerrijke dranken, zoet broodbeleg en sauzen. Ze bevatten in verhouding veel energie in de vorm van vet en suiker en weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals voedingsvezels, vitamines en mineralen. Deze producten kunnen in kleine hoeveelheden passen binnen een gezond voedingspatroon.

Ook sedentair gedrag (beeldschermactiviteiten) zit in deze restgroep. Let erop dat je niet te vaak voor lange tijd zit, bijvoorbeeld voor televisie of achter de computer. Heb je een zittend beroep? Onderbreek dan regelmatig het zitten. Ga even een glas water halen, rol je schouders eens naar achter, sta even op en loop wat rond.

