

Eet, drink en beweeg!

WAAROM ?

Gezond eten en regelmatig bewegen gaan hand in hand.

Door een gevarieerde voeding te combineren met voldoende lichaamsbeweging zorgen we ervoor dat we het risico op allerlei gezondheidsproblemen beperken.

Gezond eten en voldoende bewegen is echter niet evident! Zich bewust zijn van het belang van gezonde voeding en beweging is één ding; het inpassen in de dagelijkse routine is nog iets anders.

Nochtans volstaan een beetje goede wil (en doorzettingsvermogen) en de nodige **info** om die routine te herschikken.

PRINCIPES

Een gezonde en evenwichtige voeding steunt op **3 basisprincipes**:

EVENWICHT:

Eet elke dag de nodige voedingsstoffen uit alle essentiële voedingsgroepen (zie hieronder: actieve voedingsdriehoek).

VARIATIE:

Breng voldoende variatie in het menu. Wissel af in voedingswaren. Probeer andere recepten, bereidingswijzen en nieuwe smaken.

MATIGHEID:

Respecteer de aanbevolen hoeveelheden voor elke voedingsgroep

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

Om gezond te zijn en te blijven heeft het lichaam nood aan voedingsstoffen zoals water (dat van vitaal belang is), koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, sporenelementen en voedingsvezels. Om al die voedingsstoffen voldoende gevarieerd en in ideale hoeveelheden in te nemen, kan je terugvallen op de actieve voedingsdriehoek. Die voedingsdriehoek toont je hoe je evenwichtig kan eten en voldoende kan bewegen. De actieve voedingsdriehoek telt 7 essentiële voedingsgroepen, een beweeglaag en de restgroep met toemaatjes.

De aanbevelingen gelden voor volwassenen en kinderen vanaf zes jaar.

De restgroep: zoetigheden, snoepjes, alcoholische drankjes, mayonaise.

Aanbeveling: zijn niet nodig in een evenwichtige voeding.

Smeer- en bereidingsvet: levert energie.

Aanbeveling: matigen. Een mespunt smeervet op de boterham, één eetlepel bereidingsvet per persoon bij een warme maaltijd.

Vlees, vis en eieren: of vervangproducten van soja, peulvruchten en noten zorgen voor eiwitten.

Aanbeveling: 75-100 gram per dag.

Zuivelproducten: (melk, yoghurt, smeerkaas, platte kaas) zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitamine B. Calcium zorgt voor sterke botten.

Aanbeveling: 1-2 sneden kaas, 3 tot 4 glazen melk.

Groenten en fruit: leveren vitamines, mineralen en vezels.

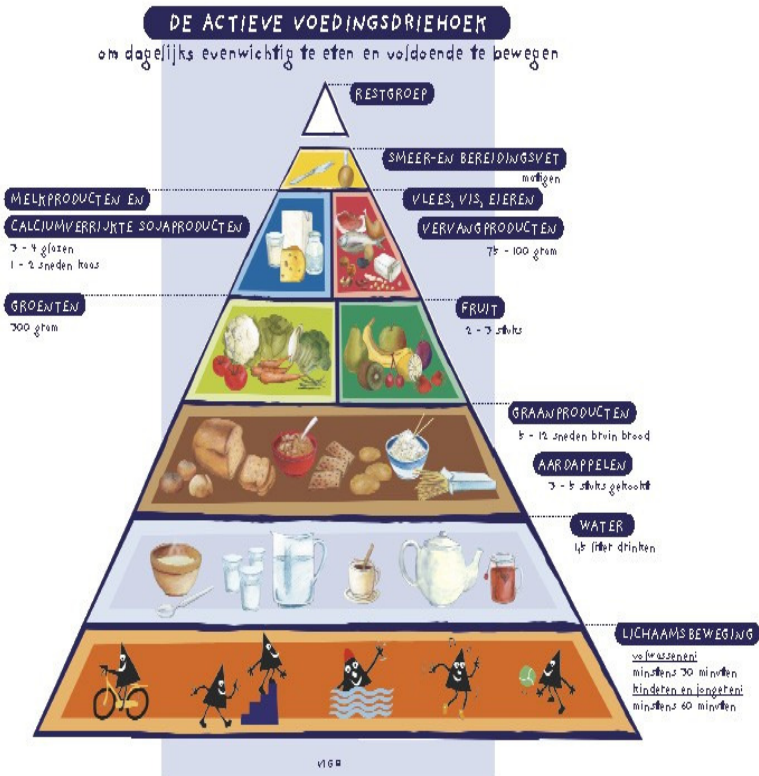
Aanbeveling: fruit: 2 à 3 stuks per dag, liefst vers / groenten: 300 gram per dag.

Graanproducten: (beschuit, brood, ontbijtgranen, rijst, deegwaren) en aardappelen vormen de basis van een gezonde voeding.

Aanbeveling: 3-5 aardappelen en 5-12 sneden brood per dag.

Water: is een onmisbaar deel van ons lichaam.

Aanbeveling: in normale omstandigheden 1,5 liter water per dag.



RICHTLIJNEN / VUISTREGELS VOOR GEZONDE VOEDING

1. Breng **variatie** in het menu, want geen enkel voedingsmiddel levert alles wat het lichaam nodig heeft.
2. **Eet regelmatig:** sla geen enkele maaltijd over!
Eet aan tafel, in alle rust, met plezier en neem uw maal”tijd”!
Eet op vaste tijdstippen: houd u aan 3 hoofdmaaltijden per dag en neem niet meer dan één tussendoortje.
3. Probeer te weerstaan aan snelle en gemakkelijke oplossingen zoals snoeprepen, bereide schotels, pizza’s en andere fast food. Ze bevatten meestal veel vetten en suikers.

4. Eet **meer fruit en groenten**, zowel rauw als gekookt.
Eet 2 à 3 stukken fruit per dag en minstens 300 gram groenten.



5. **Drink minstens 1,5 liter per dag.**
Vooral water (leidings- of fleswater), maar ook koffie of thee (zonder suiker), bouillon, halfvolle melk, ...
Drink verschillende keren per dag en drink vaker als het erg warm is of bij fysieke inspanningen.
6. Matig het alcoholverbruik. Alcohol bevat veel calorieën!
7. Eet graanproducten of een zetmeelproduct bij iedere maaltijd.
Kies voor volkorenbrood of gewoon bruin brood in plaats van wit brood.

8. **Beweeg** om calorieën te verbranden en om stress weg te werken.

Zorg **dagelijks** voor een fysieke activiteit die overeenkomt met **een half uur** durende intensieve wandeling.



VEGETARISCH ETEN?

In sommige oosterse culturen en religies is vegetarisme (= het bewust niet eten van vlees of vis) al sinds vele eeuwen een traditie. Bij ons in het Westen is het pas sinds de jaren 90 “in” om vleesloos te eten.

Als we vegetarisch eten mogen we niet zomaar **vlees** uit ons menu weglaten. We moeten dit **volwaardig vervangen**. Vlees levert immers een aantal voedingsstoffen die vervangen moeten worden. In een vleesloos menu horen dan ook **plantaardige vleesvervangers** thuis.

Tofu, tempeh en synthetische soorten (zoals quorn of 'mycoproteïne') bevatten dezelfde samenstelling qua aminozuren als vlees. Ze bevatten echter wel minder ijzer en geen Vit B12. Indien we regelmatig dierlijke producten zoals kaas en eieren eten, dan wordt het risico op een Vit B12- probleem beperkt.

Is vegetarisme gezond?

Een vleesloos voedingspatroon kan wel degelijk gezond zijn, als het evenwichtig en goed uitgebalanceerd is.

Wie wil overschakelen op een vegetarische voeding doet dit best geleidelijk aan (niet van de ene dag op de andere). Het lichaam moet zich kunnen aanpassen aan een hogere inname van onder andere voedingsvezels. Voldoende water drinken is hierbij heel belangrijk.

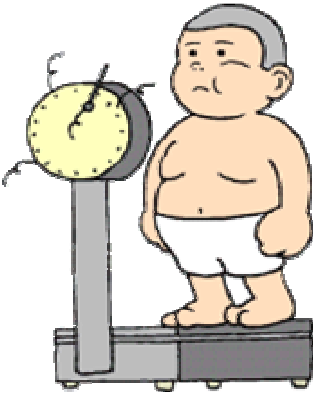
CULTURELE EN RELIGIEUZE ROL VAN VOEDING

In onze hedendaagse multiculturele samenleving komen we met voedingsmiddelen, gewoontes en tradities in contact die nieuw zijn voor ons.

De geloofsovertuigingen kunnen eveneens een belangrijke rol spelen in de wijze waarop met eten wordt omgegaan. Verscheidene religies hebben specifieke regels in verband met voeding.

	Spijswetten
Islam	Producten zoals bloed, varkensvlees, aas, alcohol en andere verslavende stoffen worden verboden. Islamieten dienen ook te vasten tijdens de Ramadan.
Joden	Verbod op de consumptie van bloed en verschillende diersoorten. Vlees dient strikt gescheiden te worden van melkproducten.
Boeddhisten	Mogen geen vlees en groenten uit uienfamilie eten. Verslavende producten zijn streng verboden.
Mormonen	Aangeraden om dieet te volgen. Verbod op cafeïnehoudende dranken (koffie en thee).
Hindoeïsme	(Runds)vlees wordt niet gegeten vanwege de heiligheid van het vee. Het gebruik van alcohol en teveel kruiden wordt afgeraden.
Katholieken	Vroeger was vrijdag visdag. Tijdens de vastenperiode dienden de maaltijden “sober” te zijn.

GEZOND VERMAGEREN?



Diëten is moeilijk en er bestaan geen gemakkelijke methodes.

Blijvend gewichtsverlies eist een verandering van levensstijl met een **verminderde inname van energie (=calorieën)** en liefst een **toename van beweging**

Gezond vermageren betekent:

- kleinere porties nemen
- minder suiker eten
- minder vet eten
- gevarieerd eten
- veel fruit (2 tot 3 stuks per dag) eten
- veel groenten (min. 300 gram per dag) eten
- geen alcohol drinken

Een gezond vermageringsplan gaat ook gepaard met het **opvoeren van het energieverbruik** door elke dag ten minste een half uur tot een uur matig inspannende activiteiten te verrichten (bijv. wandelen, de trap nemen, fietsen).

De combinatie van een gezonde, evenwichtige en matige voeding en voldoende beweging, zorgt voor een optimale combinatie.

Enkele tips:

- Wees realistisch! Als u last hebt van overgewicht, streef dan niet naar een mannequinmodel.
- Stel uzelf geen onhaalbare eisen. Een gewichtsdeling van 5 tot 10% beperkt het gezondheidsrisico al heel sterk.
- Wil niet te veel, te vlug. Snel vermageren is niet gezond! Wees tevreden met een halve kilo per week. Over 6 weken betekent dit 3 kilo.
- Zoek steun. Met 2 of meer kan u elkaar stimuleren en samen vechten om vol te houden. U kan ook samen gaan zwemmen, fietsen, wandelen,... Zo is bewegen helemaal geen klus, maar gewoon leuk.