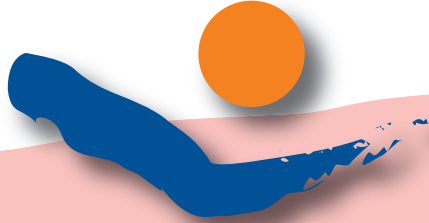


# Gezonde voeding

in een notendop





Een uitgave van de ***Onafhankelijke Ziekenfondsen***

Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel

T 02 778 92 11 - F 02 778 94 04

gezondheidspromotie@mloz.be



Foto's > Isopix

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

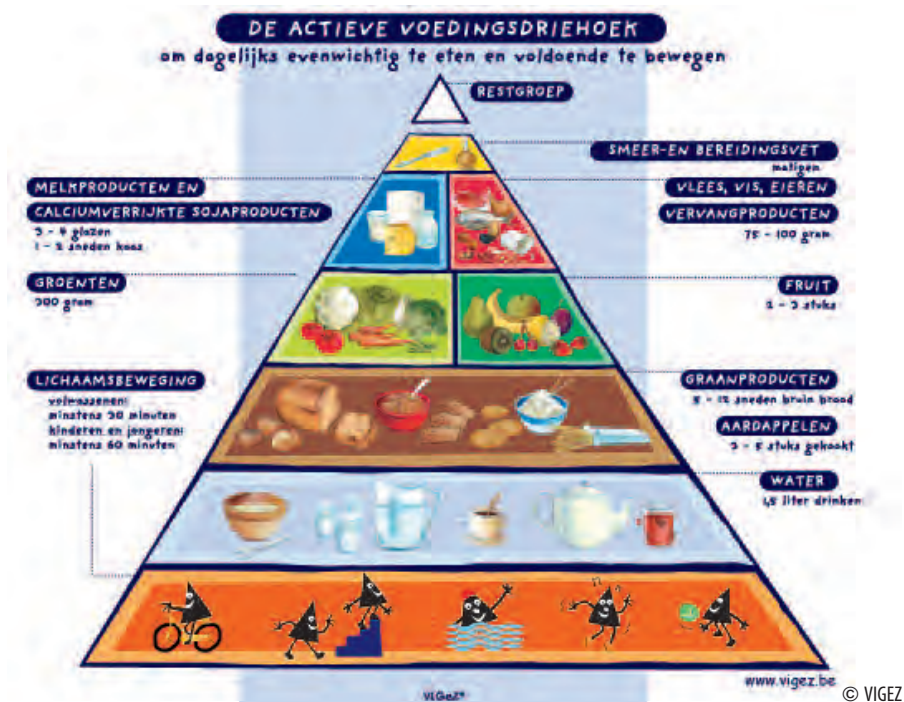
# Gezonde voeding in een notendop

Een evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon geeft kracht, levenslust en vitaliteit en behoedt je voor tal van ziektes en kwaaltjes. Zo kan een gezonde eet- en leefstijl het ontstaan en verloop van een aantal chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes, osteoporose en sommige vormen van kanker vertragen en zelfs voorkomen.

Op het belang van gezonde voeding staat geen leeftijd. Iedereen van jong tot oud is gebaat bij gezonde eetgewoonten. Maar gezond en evenwichtig eten... hoe doe je dat? Deze brochure biedt een handleiding om dag in dag uit gezonde maaltijden samen te stellen, gebaseerd op de principes en aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek.

De aanbevelingen in deze brochure richten zich naar iedereen ouder dan 6 jaar. Voor sommige groepen (bv. kinderen, adolescenten, zwangere vrouwen, senioren, zieke mensen, ...) kunnen andere aanbevelingen gelden. Zij volgen best het advies van een arts of diëtist.

Veel leesplezier!



## De actieve voedingsdriehoek

Evenwichtig en gevarieerd eten... Makkelijk gezegd, maar hoe doe je dat?  
De actieve voedingsdriehoek is de gids bij uitstek!

### Hou je driehoek in evenwicht...

De actieve voedingsdriehoek vertrekt van het principe dat je elke dag voedingsmiddelen uit elke groep eet. De voedingsgroepen aan de basis zijn het belangrijkste en heb je elke dag nodig. Daarvan eet je dus het meest. Hoe hoger de groep staat in de driehoek, hoe minder je ervan nodig hebt. Het topje van de driehoek is de restgroep. Daarin vind je enkel toemaatjes als chocola, alcohol, koekjes, ...

### Variëren is de boodschap!

Elke voedingsgroep uit de driehoek biedt een ruime keuze aan voedingsmiddelen. Als je deze voldoende afwisselt, krijg je automatisch een evenwichtige, gezonde voeding. Elke dag voor dezelfde voedingsmiddelen kiezen, maakt je voeding enorm eentonig en onevenwichtig. Dagelijks variëren binnen elke groep is dus de boodschap.

### Met aanbevolen hoeveelheden

Respecteer de aanbevolen hoeveelheden binnen de verschillende groepen. De actieve voedingsdriehoek maakt geen onderscheid tussen mannen, vrouwen, leeftijd, fysieke activiteit, enz. Hierdoor varieert de aanbeveling voor bijvoorbeeld graanproducten van 5 tot 12 sneden brood per dag.

### Regelmaat

Wanneer het op voeding aankomt, is het zeer belangrijk regelmaat in te bouwen. We raden je aan **drie maaltijden per dag** te gebruiken: **ontbijt**, **lunch** en **avondmaal**, aangevuld met maximaal twee gezonde tussendoortjes.

Neem ook altijd je tijd om te eten. Door snel te eten, heb je meer kans om je te overeten, waardoor de kans op overgewicht ook toeneemt. Eten terwijl je leest of tv kijkt, heeft hetzelfde effect.

### Een voorbeeld voor de kinderen

Jong geleerd is oud gedaan. Kinderen die van hun ouders gezonde eet- en leefgewoonten meekrijgen, maken op latere leeftijd minder kans op overgewicht en welvaartsziektes. Kinderen leren in eerste instantie eten wat ze hun ouders zien eten en imiteren hun eetgedrag. Ouders hebben dus een grote verantwoordelijkheid wanneer het op de eetgewoontes van hun kinderen aankomt. Een extra motivatie om gezond te eten!

## Weetjes

- Ook voor wie gewicht wil verliezen, is regelmaat extreem belangrijk. Maaltijden overslaan is altijd een slecht idee. Wie lange tijd niets eet, krijgt na verloop van tijd zodanig honger dat hij of zij bij de volgende maaltijd meer eet of meer begint te snoepen.
- Wie onregelmatig eet, verliest ook makkelijk het zicht op wat en hoeveel hij of zij eet. Dat resulteert vaak in een onvolledige en onevenwichtige voeding.
- Het hongergevoel systematisch negeren kan ten slotte ook uitmonden in een ongezond eetpatroon gestuurd door stress, verveling en andere emoties.

Bron : Nutrinews



## Lichaamsbeweging, elke dag

Waarom 'actieve' voedingsdriehoek? Voeding heeft toch niets met beweging te maken? Toch wel, voeding levert energie en beweging verbruikt die. En als je dan toch de moeite doet om gezond te eten, kan je toch maar beter ook meteen gezond bewegen. Wie houdt nu van half werk?

Voor het angstzweet je uitbreekt, kunnen

we je al geruststellen: je hoeft niet voor een marathon te trainen om voldoende te bewegen. **Een gezonde vorm van beweging ligt in eenieders mogelijkheden**, want een halfuur beweging per dag vormt al een mooie basis.

## Bewegen is fun!

Van een goede lichaamsactiviteit ga je dieper in- en uitademen en gaat je hart sneller slaan. Je hoeft het echt niet ver te zoeken: **stevig wandelen, fietsen, de trap opgaan, zwemmen, ...** zijn ideale activiteiten. Maar niets belet je om de avontuurlijke toer op te gaan met skeeleren, skiën, zumba, tango dansen, ... Hou je eerder van rust? Dan vind je wellicht meer heil in **Tai Chi** of **yoga**.

Voor lichaamsbeweging geldt: elke vorm is goed, zolang je er maar plezier aan beleeft!

## Energie in balans

Eenvoudig gesteld zet lichaamsbeweging vet om in spieren. Door te bewegen verbruik je namelijk energie die je uit je voeding haalt. Eet je meer dan je verbruikt, dan verdik je. Verbruik je meer energie dan je opneemt, dan vermager je. Je gewicht is dus rechtstreeks afhankelijk van je energieopname en -verbruik.

### Regelmatig bewegen...

- vermindert je risico op hart- en vaatziekten
- houdt je longen en ademhalingsspieren in conditie
- helpt je gewicht onder controle houden
- houdt je botten, spieren en gewrichten in conditie en helpt bij de aanmaak van botweefsel
- is goed voor de mentale gezondheid: beweging kan het risico op depressie, angst, stress, ... verminderen
- is de beste vorm van pensioensparen: je leven lang bewegen is investeren in je gezondheid!



Acht à tien glazen  
per dag



# Water, zo puur mogelijk

Water, de bron van alle leven... En dus ook de basis van ons eigen lichaam, dat voor maar liefst 65 % uit water bestaat. Dat interne reservoir hou je op peil door voldoende te drinken: naast het vocht in je voeding heb je elke dag anderhalve liter water nodig: acht à tien glazen per dag.

## Puur water

Er gaat niets boven puur water. Water levert geen enkele calorie, hydrateert en regelt je lichaamstemperatuur. Regelmatig drinken onderdrukt bovendien het hongergevoel en is dus ideaal om af te slanken. **Daarom is puur water de beste dorstlesser.**

Naast plat water kan je uiteraard bruisend water of energie-arme dranken drinken (die bevatten niet meer dan vijf calorieën per 100 ml). Denk bijvoorbeeld aan koffie, thee, bouillon, light-frisdranken of gearomatiseerd water. Je beperkt ze best tot maximaal een halve liter per dag.

## En frisdrank?

Andere dranken bevatten extra suiker, melk of room. Ze tellen niet mee voor je dagelijkse anderhalve liter. Ze horen thuis in de andere groepen van de voedingsdriehoek.

- Fruitsap hoort bij de fruitgroep, zolang het niet te gesuikerd is. Het levert vezels en vitamines.
- Melk behoort tot de melkproducten. Het levert calcium en vitamine B2.
- Soep behoort tot de groentegroep. Het levert vitamines en mineralen.

## Flessenwater of kraantjeswater?

Per persoon zeulen we jaarlijks gemiddeld maar liefst 148 liter flessenwater van de winkel naar huis. Toch kunnen we in een handomdraai gewoon water van de kraan drinken. Het is gezond, goedkoop én milieuvriendelijk.

Kraantjeswater heeft een troebel imago. Onterecht, want om de veiligheid en de kwaliteit ervan te verzekeren, wordt het door de watermaatschappijen voortdurend getest op verschillende criteria.

## Tips

Hoewel de meeste mensen bij een blinde proef geen verschil smaken, vinden sommigen dat er een geurtje of smaakje aan kraantjeswater zit. Dat is makkelijk te verhelpen door een waterfilter te gebruiken of je water een halfuurtje te laten staan in een karaf in de koelkast. Eventuele geurtjes zullen dan snel vervliegen en je water blijft lekker fris. Je kan natuurlijk ook een schijfje citroen toevoegen voor extra smaak.



## Aardappelen en graanproducten: broodnodig

De energie om onze interne motor een hele dag draaiende te houden halen we voor een groot stuk uit de categorie van zetmeelhouders: graanproducten, rijst, deegwaren, aardappelen en peulvruchten. Onder graanproducten vallen brood, beschuit, rijst, cous-cous, pasta, cornflakes e.a.

**Ze zijn het fundament van onze voeding omdat ze naast mineralen en vitaminen ook heel veel koolhydraten bevatten.** Dat zijn suikers die ons de nodige brandstof voor de lichaamscellen geven. Koolhydraten vind je ook in andere voedingsmiddelen zoals fruit en groenten.

### **Zetmeelproducten: dikmakers?**

Je hoort het vaak: brood, aardappelen en pasta zijn zetmeelbommen en maken je dik. Fout, en wel om twee redenen.

- De bereidingswijze is allesbepalend. Ge-frituurde bereidingen bevatten heel veel vet. Kies daarom voor gestoomde of gekookte varianten.
- Bovendien geven zetmeelhouders snel een verzadigd gevoel en zijn ze ideaal om je suikerspiegel op peil te houden. Daardoor krijg je minder snel zin in suikerrijke tussendoortjes of andere snacks. Je eet beter een extra sneetje brood bij de maaltijd dan zoetigheden tussendoor!

## De top 5 van de koolhydraten

Gemiddeld gehalte aan koolhydraten per 100 g product:

1) Beschuit	72 g
2) Brood	50 g
3) Gekookte rijst	30 g
4) Gekookte deegwaren	24 à 27 g
5) Gekookte peulvruchten of aardappelen	13 à 18 g

### Hoeveel heb je ervan nodig?

5 tot 12 sneden brood (van 175 tot 420 gram) en 3 tot 5 aardappelen (210 tot 350 gram) per dag zijn voldoende. De precieze hoeveelheid hangt af van de mate waarin je aan lichaamsbeweging doet, je leeftijd en geslacht. Vraag raad aan je diëtist in geval van twijfel.

Je kan natuurlijk ook andere graanproducten gebruiken. Vergelijk ze als volgt:

#### 1 aardappel (70 g) =

20 g ongekookte rijst  
20 g ongekookte deegwaren  
20 g ongekookte bulghur  
20 g ongekookte couscous

#### 1 snede brood (30 g) =

20 g cornflakes  
25 g muesli  
30 g volkoren ontbijtgranen  
20 g beschuiten (= 2 stuks)

### Enkele tips

- Kies voor ontbijtgranen zonder extra suiker en weinig zout.
- Gebruik steeds volkorenproducten zoals bruin brood of volkorenpasta.
- Vermijd koffiekoeken, croissants of gebak. Ze bevatten veel vetten en behoren daarom tot de restgroep, in het topje van de actieve voedingsdriehoek.
- Eens je aardappelen geschild zijn, laat je ze best niet in water staan. Zo gaat de vitamine C erin makkelijk verloren. Was ze gewoon onder stromend water.



## Groenten, vol vitaminen en mineralen

'Eet je groentjes op', kinderen krijgen het vaak te horen. Maar ook voor volwassenen zijn groenten een onmisbare voedingsbron. **Ze leveren veel gezonde voedingsstoffen en weinig calorieën.**

### Een bom aan vitaminen en mineralen

Groenten zijn een belangrijke bron van water, koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Dat zijn essentiële bouwstenen voor ons lichaam. Vitamine B zorgt bijvoorbeeld voor het omzetten van zetmeel in andere stoffen. Mineralen veranderen niet, eens opgenomen in het lichaam.

### Vers of diepvries?

Niets gaat boven vers. Maar vers vraagt tijd. Heb je die niet voldoende? Wees dan niet te beroerd om diepvriesgroenten te gebruiken. Die zijn niet ongezonder dan

verse groenten. Ze bevatten ongeveer evenveel vitaminen en bewaren relatief goed hun smaak, kleur en gezonde bestanddelen. Daarnaast zijn groenten uit blik of pot ook een prima alternatief, al dien je hier oog te hebben voor toegevoegd zout. Deze groenten bevatten wel iets minder vitaminen dan verse en diepvriesgroenten, maar het verschil is niet erg groot.

Kies je toch voor vers? Spoel dan je groenten voor je ze versnijdt. Door het stromende water gaan namelijk veel vitaminen en mineralen verloren.



# Seizoenskalender

Maak deze kalender los en hang hem op een zichtbare plaats



voor  
groenten & fruit





# GROENTEN

## Belgische seizoensproducten

### Januari

Rode bieten, wortelen, knolselder, witloof, savooikool, spruitjes, rode en witte kool, veldsla, rapen, pastinaak, aardappelen, pompoen, zwarte radijs, koolraap, witte schorseneren, aardpeer

MS: bieten, bleekselderij, ajuinen, bieslook, tomaten, topinambour

### Februari

### Maart

Rode bieten, wortelen, knolselder, witloof, spruiten, rode en witte kool, spinazie, veldsla, rapen, pastinaak, aardappelen, zwarte radijs, koolraap, schorseneren, aardpeer

MS: bieten, witte selder, savooikool, komkommer, courgettes, ajuinen, bieslook, paprika, tomaten

### April

Rode bieten, wortels, witloof, bloemkool, spinazie, rapen, prei, aardappels, rode radijzen

MS: witte asperges, witte selder, komkommers, courgettes, versnijdsla, ajuinen, bieslook, paprika, tomaten

### Mei

Witte asperges, snijbiet, bieten, wortels, bloemkool, koolrapen, spinazie, versnijdsla, rapen, paprika, aardappels, rode radijzen

MS: groene asperges, rode bieten, groene en witte selder, witloof, komkommers, courgettes, venkel, ajuinen, bieslook, tomaten

### Juni

Groene asperges, aubergines, snijbiet, bieten, broccoli, wortels, witte selder, bloemkool, koolrapen, spinazie, versnijdsla, rapen, ajuinen, erwtten, prei, paprika, aardappels, rode radijzen

MS: witte asperges, rode bieten, groene en witte selder, witloof, komkommers, courgettes, venkel, bieslook, tomaten

### Juli

Aubergines, snijbiet, biet, rode biet, broccoli, wortelen, witte en groene selder, Chinese kool, bloemkool, rode en witte kool, komkommer, courgettes, spinazie, venkel, ajuinen, bieslook, erwtjes, prei, paprika, aardappelen, roze radijs, tomaten

MS: groene asperges, witloof

### Augustus

Aubergines, snijbiet, biet, rode biet, broccoli, wortelen, witte en groene selder, Chinese kool, bloemkool, rode en witte kool, komkommer, courgettes, spinazie, venkel, ajuinen, bieslook, erwtjes, prei, paprika, aardappelen, roze radijs, tomaten, pompoen

MS: witloof, maïs

### September

Aubergines, snijbiet, biet, rode biet, broccoli, wortelen, witte en groene selder, Chinese kool, bloemkool, rode en witte kool, komkommer, courgettes, spinazie, venkel, ajuinen, bieslook, erwtjes, prei, paprika, aardappelen, tomaten, maïs, pompoen, roze radijs, zwarte radijs, tomaten

MS: witloof

## Oktober

Aubergines, snijbiet, biet, rode biet, broccoli, wortelen, witte en groene selder, Chinese kool, witloof, spruitjes, bloemkool, koolraap, witte en rode kool, spinazie, veldsla, maïs, rapen, bieslook, prei, paprika, aardappelen, pompoen, zwarte radijs, koolraap, schorseneren / **MS:** savooikool, komkommer, courgettes, venkel, ajuinen, tomaten

## November

Biet, rode biet, broccoli, wortelen, blad- en knolselder, witte en groene selder, witloof, Chinese kool, spruitjes, bloemkool, witte en rode kool, veldsla, rapen, pastinaak, prei, aardappelen, pompoen, zwarte radijs, koolraap, schorseneren, aardpeer  
**MS:** savooikool, komkommer, courgettes, venkel, snijbiet, maïs, ajuinen, bieslook, paprika, tomaten

## December

Rode biet, broccoli, wortel, knolselder, witloof, savooikool, spruitjes, witte en rode kool, veldsla, rapen, pastinaak, prei, aardappelen, pompoen, zwarte radijs, koolraap, schorseneren, aardpeer / **MS:** biet, witte en groene selder, snijbiet, ajuinen, bieslook, paprika, tomaten

# FRUIT

## Belgische seizoensproducten



Januari  
Februari  
Maart

Peren, appels

April

Rabarber / **MS:** aardbeien, peren, appels

Mei

Aardbeien, rabarber / **MS:** appels, peren

Juni

Aardbeien, frambozen, kruisbessen / **MS:** peren, appels

Juli

Zwarte bessen, kersen, aardbeien, frambozen, kruisbessen, braambessen, bosbessen, pruimen / **MS:** meloenen, peren, appels

Augustus

Zwarte bessen, kersen, aardbeien, frambozen, meloenen, braambessen, bosbessen, pruimen, druiven / **MS:** peren, appels

September

Frambozen, meloenen, peren, appels, pruimen, druiven / **MS:** aardbeien

Oktober

Frambozen, peren, appels, druiven / **MS:** meloenen

November  
December

Peren, appels



## Koken of stomen?

- Gestoomde groenten behouden meer vitaminen en mineralen dan gekookte groenten. Geef dus de voorkeur aan stomen.
- Als je ze toch kookt, gooi ze dan pas in de pot als het water kookt. Zo vermijd je dat veel gezonde bestanddelen onnodig snel oplossen.

## Op het ritme van de seizoenen

We zijn verwend als het op groenten aankomt. Het hele jaar door willen we alle soorten op ons bord. Resultaat: we eten tomaten uit Italië, ijsbergsla uit Spanje, aubergines en paprika's uit Marokko of boon-tjes uit Kenia. Toch vind je ook in eigen streek en in elk seizoen verse en lekkere groenten. Waarom het dus verder zoeken? Kiezen voor lokale groentesoorten van het seizoen heeft vele voordelen. Eerst en

vooral duurt het transport ervan minder lang en zijn ze dus vaker rijp geoogst. Zo hebben ze niet alleen meer smaak, maar zijn ze ook gezonder. Ze bevatten namelijk meer vitaminen en mineralen. Daarnaast zijn lokale seizoensproducten ook goedkoper (minder kosten voor transport, bewaren, ...) en je draagt bovendien je steentje bij aan het milieu.

## Hoeveel heb je ervan nodig?

Van groenten kan je nooit te veel eten. De aanbeveling voor groenten bedraagt 300 gram per dag. Deze hoeveelheid kan je bereiken door dagelijks bereide (gestoomde of gekookte) groenten én een bordje rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden.

## Recept voor raketsla soep (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- 500 g raketsla
- 1 middelgrote ui
- 2 stengels prei (enkel het wit)
- 2 courgettes
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 koffielepels balsamico
- 50 g geraspte parmezaan

- 1) Pel en versnipper de ui en de knoflook. Schil de courgettes en versnij ze samen met de prei. Spoel de raketsla.
- 2) Fruit de ui glazig in de olijfolie. Voeg er de knoflook samen met de prei en de courgettes aan toe. Doe er de balsamico bij en laat gedurende vijf minuten heel zacht sudderen en roer voortdurend om.
- 3) Voeg er 1,5 l water aan toe, dek af en laat 15 minuten koken. Voeg er vervolgens de raketsla aan toe en mix het geheel fijn.
- 4) Kruid de soep naar smaak met peper en zout en laat ze nog 1 minuut doorkoken.
- 5) Schep de soep in de borden en werk af met wat parmezaan.



## Fruit: variatie troef

Wie groenten zegt, denkt ook aan fruit. Fruitsoorten zijn eveneens een **belangrijke bron van koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels**. Toch vervangt het ene het andere niet. In fruit vind je namelijk andere voedingsstoffen dan in groenten. Ze zijn twee handen op een buik!

### De schil maakt het verschil

Uiteraard verorber je geen banaan of appelsien met de schil. Maar appels of peren zijn nog gezonder met de schil. Deze is namelijk rijk aan vitaminen, mineralen, vezels en anti-oxidanten. Spoelen in lauw water is echter wel essentieel.

### Variatie troef

Fruitsoorten genoeg om elke dag van de week een andere soort te kiezen. Beperk je dus niet tot een fruitsoort, maar ga op fruit-ontdekking. Kaki's, stervruchten, granaatappels, ... : ook bij de fruitsoorten geen gebrek aan exotiek. Maar ook hier

geldt: lekker van bij ons is goedkoop en milieuvriendelijk. Raadpleeg de seizoenskalender in het midden van deze brochure.

### 'Vals' fruit

**Noten** zijn heel gezond, maar tellen niet mee als fruit. Ze horen in de groep van de vleesvervangers. Ze bevatten over het algemeen gezonde vetten en zijn een bron van eiwitten en vitamines.

Ook **confituur** op je boterham telt niet mee. In confituur zit namelijk veel suiker en het behoort daarmee tot de restgroep.

Bij het ontbijt is confituur echter wel een aanrader.

### Let op met fruitsap

Vers geperst fruitsap en fruitsappen uit brik die voor 100 % uit sap bestaan, bevatten nog een redelijke hoeveelheid vitaminen en mineralen, maar minder vezels dan vers fruit. Een glaasje vers geperst fruitsap vangt dus zeker geen stuk fruit. Bovendien bevat fruitsap ongeveer hetzelfde energiegehalte als frisdrank, ook wanneer er geen suiker is toegevoegd.

De fruitsappen met extra toegevoegde suiker, de zogenaamde nectars, behoren tot de categorie van de toemaatjes.

### Wist je dat?

- **Sinaasappels** zijn niet de fruitsoort met het meeste vitamine C: fruit zoals bessen, kiwi's en aardbeien zijn veel rijker aan vitamine C.
- Als je veel energie verbruikt omdat je bijvoorbeeld hard aan het sporten bent, zijn **gedroogde vruchten** het ideale tussendoortje omdat ze heel wat calorieën bevatten (rozijnen, gedroogde abrikozen, dadels).

### Smoothies

Om smoothies te maken heb je enkel een blender nodig, vers fruit (of groenten) en een vloeistof om aan te lengen. Hiervoor kan je gewoon water gebruiken, maar je kan er ook zuivelproducten aan toevoegen zoals yoghurt, platte kaas, room, gewone melk of soja-, rijst- of kokosmelk. Alles kan, het enige wat niet thuishoort in een smoothie is alcohol.

## Banaan-peer-kiwi smoothie

### Ingrediënten: 1 peer, 1 banaan, 1 kiwi, magere yoghurt, melk

Schil 1 peer en 1 kiwi en doe ze in kleine stukjes. Doe ze in een blender met een in plakjes gesneden banaan, magere yoghurt en melk. Zet de blender aan en je smoothie is klaar! Breng eventueel nog op smaak met wat suiker of honing.

### Hoeveel heb je ervan nodig?

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid fruit is twee tot drie stuks of ongeveer 250 gram. Meer fruit levert te veel suiker en dus extra calorieën.

A photograph of a white oval plate containing a piece of cooked salmon, green peas, green beans, and sliced red onions. The plate is set on a purple patterned napkin over a green and white checkered tablecloth. In the background, a glass of pink liquid with a floral pattern is visible.

## Vlees, vis, eieren en vervangproducten

In deze groep vind je de beste leveranciers van eiwitten, ijzer, vitamine B en zink. Toch hoor je over vlees en vis vaak ook alarmerende berichten. Mits de nodige aandacht voor de kwaliteit van het product, blijft vis en vlees eten zonder twijfel gezond, op voorwaarde dat je er voldoende gevarieerd van eet. Schrap je ze toch uit je menu, dan moet je een aantal essentiële voedingsstoffen op een andere manier binnenkrijgen. In dat geval is het raadzaam om een diëtist te raadplegen.

### Kies voor vis

Ondanks alarmerende berichten over vervuilde zeeën en de gevolgen daarvan voor vis, blijft regelmatig vis eten gezond. Bovendien zijn **vette vissoorten** zoals zalm, haring en sardienen **rijk aan essentiële omega-3 vetzuren**. Omega-3 is een vetzuur dat ons lichaam uit zichzelf niet aanmaakt en een positief effect heeft op de gezondheid van hart- en bloedvaten.

### Vlees

Ook over vlees bestaan heel wat misverstanden. Het zou veel cholesterol en vet bevatten en in sommige gevallen zelfs kankerverwekkend zijn. Dit is grotendeels onwaar. Zeker wanneer je de voorkeur geeft aan magere vleessoorten.

Vlees bevat veel waardevolle voedingsstoffen (eiwitten, vitamine B, mineralen, zink en ijzer), waaronder enkele die je niet in plantaardige producten vindt, bijvoorbeeld vitamine B12, essentieel voor de aanmaak van rode bloedcellen en een goede werking van het zenuwstelsel.

**Geef de voorkeur aan mager vlees.** Elke vleessoort bevat magere stukken. Wit vlees zoals gevogelte of konijn is niet noodzakelijk minder vet dan rood vlees. Rood vlees bevat wel meer ijzer. Wissel daarom rode met witte vleessoorten af.

**Magere vleessoorten:** gevogelte, varkenshaasje of – mignonette, konijn, paardenvlees.

**Vette vleessoorten:** charcuterie, hamburgers, orgaanvlees.

### Tips voor het bereiden van vlees

- Snij het zichtbare vet weg, laat het vel van gevogelte steeds links liggen.
- Bak je vlees op een grill of rooster, zo heb je geen bereidingsvet nodig.
- Maak je vlees klaar in de braadpan? Kies dan je pan in functie van de grootte van het stuk vlees. Zo gebruik je niet te veel vet voor een kleine portie vlees.
- Vermijd gepaneerde bereidingen. Het paneermeel absorbeert namelijk veel vetten.
- Een originele manier om vlees te bereiden is 'en papilotte'. Wikkel een mager stukje vlees in aluminiumfolie, samen met groenten en kruiden en laat het in de oven garen.

## Vleesvervangers

Beslis je uit ethische of gezondheidsoverwegingen om geen vis en vlees te eten? Dan dien je een aantal belangrijke voedingsstoffen op een andere manier te bekomen. Je kan bijvoorbeeld vleesvervangers als tempeh (gefermenteerde sojabonen), tofu (gestremde sojamelk), seitan (gekookte tarwe gluten), peulvruchten, zaden (bv. lupinezaden) en fungi (gisten, schimmels en zwammen) eten.

Deze zijn doorgaans zeer eiwitrijk, maar bevatten op zich minder ijzer en vitaminen. Daarom worden ze aan sommige producten toegevoegd. Vleesvervangers bevatten evenveel vetten als vlees, maar vooral de 100 % plantaardige vleesvervangers hebben dan weer een lager gehalte aan verzadigde vetten en cholesterol.

## Eieren

3 eieren per week passen perfect in een evenwichtige voeding. Ze bevatten veel vitamines, mineralen (bv. ijzer) en proteïnen. Het zijn zelfs ideale vlees- of visvervangers in een hoofdmaaltijd. Let wel op voor 'verstopte' eieren, bv. in puree, sauzen, vleesbereidingen, ...

## Hoeveel heb je ervan nodig?

Een portie van 100 gram per dag is ruimschoots voldoende. Tracht vlees en vis regelmatig met elkaar af te wisselen. Twee visdagen ten opzichte van vijf vleesdagen is een goede verhouding. **Nog beter is om een dag in de week geen vlees of vis te eten.** Dat is niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook minder belastend voor het milieu.

# Melkproducten

Melk, kaas, yoghurt, ... : voor sommigen is zuivel essentieel voor een gezonde voeding. Anderen beweren dat je best zonder al die melkproducten kan. Feit is dat zuivel boordevol belangrijke voedingsstoffen zit: eiwitten, calcium, zink en vitamine A, D, B2 en B12. Daarom is en blijft een dagelijkse portie zuivel een makkelijke en doeltreffende manier om gezond te eten.

## Halfvol, half zo gezond?

Halfvolle zuivelproducten bevatten minder vet, maar daarom niet minder gezonde voedingsstoffen. Je vindt er evenveel calcium in als in volle varianten. Het plaatje is dus snel gemaakt: **gebruik bij voorkeur magere of halfvolle zuivelproducten.**

## Goed voor de botten en de tanden

Zuivelproducten zijn onze belangrijkste bron van calcium. En dat goedje is essentieel voor de vorming en het stevig houden van ons skelet en gebit.

Zonder calcium zouden we heel wat minder vast op de benen staan.

En calcium is niet enkel belangrijk voor groeiende kinderen. Aangezien ons lichaam met de leeftijd minder vlot calcium opneemt, is een flinke dosis calcium ook voor ouderen essentieel. Te weinig beweging en te weinig calcium in de voeding verhogen het risico op osteoporose of botontkalking na je vijftigste gevoelig.

### Harde kazen, harde botten

De grootste calciumleveranciers vind je bij de harde kaassoorten als emmental, gruyère, manchego of comté. Ze bevatten ongeveer 900 à 1200 mg per 100 g.

Ter vergelijking (calciumgehalte in mg per 100 g product):

- Zachte kazen 120 à 600 mg
- Yoghurt 100 à 170 mg
- Halfvolle melk 120 mg
- Platte kaas 110 mg

## Yoghurt, een alternatief voor melk

Sommige personen hebben moeite om melk te verteren omwille van de lactose of melksuiker. Yoghurt is voor hen een goed alternatief. Het is gefermenteerde melk die daardoor minder lactose bevat. Die is door het gistingsproces omgezet in melkzuur. Bovendien bevat yoghurt een aantal gezonde fermenten voor de darmflora. Natuurlijk kunnen ook melkdrinkers hiervan genieten!

## Hoeveel heb je ervan nodig?

3 tot 4 glazen melk of melkproduct (in totaal 450-600 ml) en 1 tot 2 sneetjes kaas (20-40 g) per dag volstaan. Meer heb je niet nodig, overdrijf dus zeker niet met melkproducten.



## Voorzichtig met **vetten**

Vetten lijken de absolute boeman in een gezonde voeding. Maar niets is minder waar. Ons lichaam kan eenvoudigweg niet zonder vetten. Die heeft het nodig om cellen aan te maken. Bovendien brengen vetten de nodige vetzuren en vetoplosbare vitaminen A, D en E aan. Vetten zijn dus onmisbaar, mits een juiste dosis en een goede keuze.

### **The good, the bad and the 'olie'**

Eenvoudig gesteld zijn er twee soorten vetten: goede en slechte. **De goede zijn de onverzadigde vetsoorten.** Zij verlagen het cholesterolgehalte en je vindt ze vooral in voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong: olijfolie, koolzaadolie, arachideolie of margarines op basis van plantaardige oliën.

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong bevatten dan weer vooral **verzadigde vetten** en **zijn minder gezond.** Ze verhogen de cholesterol en daarmee ook de kans op hart- en vaatziekten. Tracht er

daarom zo weinig mogelijk van te eten. Je vindt ze vooral in vette vlees- en kaassoorten, eieren, volle melkproducten, boter, gebak en koek.

Gezonde vetten herken je aan hun structuur. Zachte smeerbare of vloeibare vetten bevatten meer onverzadigde vetten dan verzadigde vetten en zijn dus beter voor je gezondheid.

Het vetgehalte van olie is voor alle soorten gelijk, ook van olijfolie: 100 % of 89 kcal per eetlepel. Ook met olie moet je dus voorzichtig omspringen. Het is dan wel goed

voor de gezondheid, maar het is en blijft een vet. Een eetlepel per persoon is hier de gulden regel.

### Hoeveel heb je ervan nodig?

Beperk vooral je gebruik van zichtbare vetten: sauzen, room en boter. Wees ook voorzichtig met minder zichtbare vetten die wel aanwezig zijn in andere producten zoals chocolade, vette kaas, charcuterie, gefrituurde gerechten en koffiekoeken.

Dagelijks heb je ongeveer 70 gram vetstof nodig, waarvan 25 gram smeer- en bereidingsvetten. Dat komt overeen met een mespunt smeervet per boterham en een eetlepel bereidingsvet voor het bereiden van de maaltijden.

### De beste keuze?

- De beste keuzes van smeervetten in een gezonde voeding zijn producten met 25, 35 of 38 % vet. Dat zijn meestal plantaardige vetten of minarines.
- De beste keuze van bereidingsvetten in een gezonde voeding zijn de zachte margarines of vloeibare bak- en braadvetten. Je kan ze afwisselen met olie.

## De toemaatjes, met mate

Gezond eten betekent niet dat je alle zoetigheid uit je leven moet bannen. Voel je dus vooral niet schuldig wanneer je eens snoept of alcohol drinkt. Overdrijven is uiteraard wel uit den boze!

De toemaatjes vind je in de top van de actieve voedingsdriehoek. Hierin zitten alle voedingswaren die ons lichaam niet absoluut nodig heeft: snoep, chocolade, alcohol enz. Voedsel uit deze categorie eet je best met mate omdat ze dikwijls enkel calorieën, vet en/of suiker bevatten zonder nuttige voedingsstoffen aan te brengen.

Een eenvoudige tip is dat je per dag maximaal 10 % van je dagelijkse energiebehoefte mag opnemen onder de vorm van voedingsmiddelen uit de restgroep. **Voor mannen** komt dit neer op ongeveer **250 kcal per dag** en **voor vrouwen** op ongeveer **200 kcal**.

### 1 glas wijn per dag

Je hoort het vaak zeggen: "Een glas wijn per dag is gezond". Is het waar? Jawel, 1 à 2 glazen wijn per dag zijn helemaal niet schadelijk, integendeel. Wijn is lichtjes zuur en bevat weinig of geen suiker. Een glas wijn bij het eten is goed voor de spijsvertering en de cholesterol. Maar let vooral op dat je er niet te veel van drinkt. Voor je het weet zijn alle positieve effecten verdwenen.

### Gezonde snacks

Af en toe een zoetigheid als tussendoortje is dus geen doodzonde. Maar vooraleer je opgelucht de deur van de snoepkast opentrekt, willen we je toch nog enkele gezonde alternatieven geven.

- **Fruit:** appels, bananen, sinaasappels, druiven... Alle fruitsoorten zijn goed als tussendoortje.
- **Groente:** een stuk wortel of selder uit het vuistje kunnen een leuke afwisseling op fruit zijn.
- **Granenrepen of rijstwafels:** zolang ze niet te zoet zijn, zijn granenrepen en rijstwafels het perfecte alternatief voor koeken of wafels. Kijk wel eerst goed op de verpakking of ze zo gezond zijn als je denkt!
- **Kwark & yoghurt:** ook hier geldt: niet te zoet. Let op met de kleine verpakkingen. Ze lijken gezond, maar bevatten vaak veel toegevoegde suikers of zoetstoffen.
- **Noten:** ideaal om het hongergevoel te stillen: een handvol ongezoeten en ongepelde pistachenoten, walnoten en pinda's.

## Nuttige adressen

### [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)

De website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie.

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

De website van het Nutrition Information Center, een initiatief van het VLAM (Vlaams Agentschap voor Agro- en Visserijmarketing).

### [www.alldaylong.be](http://www.alldaylong.be)

Een website boordevol tips om op een creatieve manier met fruit en groenten om te gaan.

### [www.vegetarisme.be](http://www.vegetarisme.be)

De website van het Ethisch Vegetarisch Alternatief, boordevol informatie en tips om vegetarisch te eten.

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

# Onafhankelijke Ziekenfondsen

Brochures en praktische  
info om u te helpen

—  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)



de Landsbond van de Onafhankelijke Ziekenfondsen groepeert

