#1Evenwichtig eetplezier

#2Een evenwichtige voeding

Een evenwichtige voeding houdt rekening met:

*Variatie Wissel af in voedingswaren. Probeer andere recepten, bereidingswijzen en nieuwe smaken.*

*Evenwicht Eet elke dag producten uit elke groep. Neem in verhouding meer uit de onderste grote groepen van de driehoek dan uit de kleine.*

*Gematigdheid Respecteer binnen elke groep de juiste hoeveelheid.*

#2De voedingsdriehoek

#3Melkproducten

Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten, vitamines van de B-groep, vetten en vetoplosbare vitamines.

Tot de melkproducten behoren ook afgeleide producten zoals yoghurt, calciumverrijkte sojadrinks en -desserts, alle kaassoorten en karnemelk. Halfvolle en magere producten verdienen de voorkeur.

Dagelijks 3 tot 4 glazen melk en 1 tot 2 sneden kaas zorgen voor het nodige calcium.

#3Water

Water is onmisbaar in de dagelijkse voeding.

Dranken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee en ongebonden en ontvette bouillon.

Dagelijks minstens 1,5 liter drinken is goed. Wie intensief sport beoefent of zwaar lichamelijk werk doet, drinkt het best méér om het verlies aan transpiratievocht te compenseren.

#3Groenten

Groenten leveren enkelvoudige en meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen en vocht.

Dagelijks minimum 300 gram groenten (10 eetlepels) eten is gezond. Zet zowel bereide groenten als rauwkost op het menu en spreid deze over de verschillende maaltijden. Ook als tussendoortje of bij het ontbijt zijn groenten erg verfrissend.

#3Graanproducten en aardappelen

Van de vaste voeding vormen volgende producten het grootste deel: aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, muesli en andere granen zoals tarwe en rogge, rijst en deegwaren.

Ze zijn de voornaamste aanvoerders van meervoudige koolhydraten (zetmeel). Ze zorgen bovendien voor voedingsvezels, vitamines en mineralen. Volkorenproducten verdienen de voorkeur omdat ze méér voedingsvezels, vitamines en mineralen bevatten dan de meer geraffineerde witte soorten.

Er wordt aanbevolen minstens 50% van de totale energie uit zetmeelproducten te halen. Dit betekent dat men ongeveer 5 tot 12 sneden brood en 3 tot 5 aardappelen per dag kan eten.

#3Fruit

Fruit zorgt net als groenten voor de aanvoer van koolhydraten, vocht, vitamines en mineralen. Minstens 2 stukken fruit eten per dag is een absolute must. Kies liever vers fruit dan fruit uit blik of gedroogd fruit. Fruit kan ook als tussendoortje, snack, broodbeleg of dessert.

Groenten en fruit kunnen elkaar niet vervangen omdat ze samengesteld zijn uit verschillende specifieke voedingsstoffen. Ze vullen elkaar aan. Bij de keuze van zowel groenten als fruit is afwisseling belangrijk.

#3Vlees, vis, eieren of vervangproducten

Vlees, vis en eieren bevatten veel eiwitten, vitamines en mineralen zoals ijzer. Vis bevat bovendien gezonde vetten en oliën, zeker voor mensen met een hoog gehalte aan cholesterol in het bloed. Daarom wordt aanbevolen twee maal per week vis te eten.

Sojaproducten, peulvruchten en noten kunnen vlees, vis en eieren vervangen. Deze plantaardige vervangproducten bevatten geen vitamine B12 en zijn minder goede ijzerbronnen. Noten hebben een hoog vetgehalte.

Een dagelijkse hoeveelheid van 100 gram vlees, vis, eieren of sojaproducten volstaat. Wilt u vegetarisch eten ? Dan kan u vlees volledig vervangen door een combinatie van plantaardige eiwitbronnen en granen of melkproducten.

#3De restgroep

De restgroep bestaat uit zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise en andere sauzen. Deze producten leveren veel energie (via vet en suiker) en geen of weinig voedingsvezels, vitamines en mineralen. Extraatjes zijn niet nodig in een gezonde voeding. Gebruik ze daarom beter met mate.

#3Vetstoffen

Smeer- en bereidingsvet, waaronder de minarines, margarines, boter, halfvolle boter en oliën, staan in voor de dagelijkse energiebehoefte. Ze leveren meer dan tweemaal zoveel energie per gram als eiwitten en koolhydraten. Vetten voeren essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines aan.

De totale dagelijkse vetopname mag maximaal 30% van de totale energieopname bedragen. Een mespuntje smeervet op de boterham en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan.

Hou rekening met de zogenaamde 'verborgen' vetten in heel wat voedingsmiddelen zoals in melkproducten (vooral kaas en roomijs), vlees, koekjes, chocolade, ...

(Olijf)olie en plantaardige margarine of minarine (rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren) zijn beter dan boter, vooral in het voorkomen van hart- en vaatziekten.

#3Beweeglaag

Bewegen vormt de basislaag van de driehoek. Meer lichaamsbeweging inbouwen in de dagelijkse activiteiten levert een aanzienlijke gezondheidswinst op, bv. door wat vaker de trap te nemen in plaats van de lift of eens meer te fietsen of te wandelen om korte afstanden te overbruggen.

Volwassenen zorgen per dag best voor minstens 30 minuten matig intensief bewegen. Kinderen en jongeren hebben per dag minstens één uur matig intensieve lichaamsbeweging nodig.

Matig intensieve activiteiten zijn ook: fietsen, stevig doorstappen, traplopen, zwemmen, dansen en balsporten.

#2Voedings'richtwijzer' per leeftijd

Hoeveel energie iemand nodig heeft en hoe het lichaam voedsel verwerkt, verandert met de leeftijd. De voeding voor kinderen moet aangepast worden aan de groei en ontwikkeling. Het is belangrijk al van in de kindertijd voedingsmiddelen te kiezen die chronische ziekten helpen voorkomen. De hoeveelheid voedingsmiddelen die men nodig heeft, hangt af van het soort werk of activiteit.

#2Bereidingswijzen

Elke bereidingswijze heeft zijn voor- en nadelen: de duur van de bereiding, het al dan niet nodig hebben van vetstoffen, ...

#3Bereidingswijzen met weinig of zonder vet

Kookwater is rijk aan minerale zouten en kan gebruikt worden om soep of saus klaar te maken.

Onder stoom in een snelkoker of mandje blijft de voedingswaarde en de smaak van groenten, aardappelen en vis goed bewaard. Er is minder zout voor nodig.

In de oven (geroosterd of soufflé) is vetstof niet noodzakelijk om een goudgeel gebakken en knapperig stuk vlees te verkrijgen.

In de microgolfoven blijft de voedingswaarde en de oorspronkelijke smaak van de voedingsmiddelen bewaard en is minder zout nodig.

Stoven van ragout, hutsepot of karbonade is koken met een deksel, in een weinig vloeistof en op een zacht vuurtje.

Bij het grillen hoeft geen vetstof toegevoegd worden. Laat niet te lang bakken.

In aluminiumfolie voor groenten, aardappelen en vis,...

In een braadpan met een speciale anti-kleeflaag is geen bereidingsvet nodig. Gebruik geen metalen voorwerp om het vlees los te maken.

#2Enkele praktische voedingstips

#3Eet gevarieerd

Niet alle voedingsmiddelen uit een zelfde groep bevatten dezelfde soorten en hoeveelheid voedingsstoffen. Variatie is zelfs binnen een zelfde groep noodzakelijk.

Steeds hetzelfde eten uit een groep leidt tot een eenzijdige en onevenwichtige voeding.

#3Eet veel groenten en fruit, aardappelen en volle graanproducten

Deze voedingsmiddelen staan afgebeeld in de grootste groepen van de voedingsdriehoek. Ze leveren veel voedingsstoffen. Men moet ze dan ook het meeste eten.

Graanproducten en verse groenten en fruit mag je onbeperkt eten. Deze voedingsmiddelen zijn zeer gezond. Uw gewicht zal er niet door toenemen.

#3Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout

Vaak zitten vetten, suiker en zout reeds in de voedingsmiddelen. Zo kunnen vlees, kaas maar ook koekjes en gebak veel vet bevatten. Deze producten extra toevoegen is dus niet nodig.

Eet minstens één keer per week vis of andere vervangproducten voor vlees. Vis bevat noodzakelijke voedingsstoffen en is over het algemeen minder vet dan vlees.

#3Drink veel water en melkproducten

Het lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Om uitdroging te voorkomen moet men per dag minstens 1,5 liter drinken, bij voorkeur water.

Calcium in melk of in calciumverrijkte sojadrinks helpt bij de opbouw van sterke botten.

Veel suikerhoudende dranken en alcoholische dranken gebruiken is schadelijk voor de gezondheid.

#2Gezonde leef- en eetgewoonten

Gezond zijn en blijven hangt voor een groot deel af van de leefgewoonten in het algemeen. Goede eetgewoonten zorgen ervoor dat het risico vermindert op hart- en vaatziekten en andere ziekten zoals kanker, suikerziekte, botontkalking, zwaarlijvigheid of magerzucht.

#3Neem voldoende maal'tijd'

Eet bij voorkeur in een rustige omgeving.

Neem de maaltijd in een ontspannen sfeer, alleen, in familie of onder vrienden.

Combineer voedingsmiddelen zodanig dat het geheel aantrekkelijk oogt. Besteed aandacht aan de tafelschikking.

#3Neem elke morgen een evenwichtig ontbijt

Het ontbijt zorgt voor de aanvoer van energiereserves en van belangrijke voedingsstoffen om een 'appelflauwte' in de voormiddag te vermijden.

Wie gehaast is, probeert beter vroeger op te staan. Sla het ontbijt niet over, neem het eventueel mee.

Als u 's morgens geen honger heeft, begin dan met een kleine hoeveelheid van iets dat u graag eet. Drink ten minste een glas melk of vruchtensap en vul het ontbijt aan met een gezond tussendoortje in de loop van de voormiddag.

#3De avondmaaltijd mag lichter zijn

De lichamelijke activiteit is 's avonds en 's nachts veel beperkter.

Deze maaltijd is samengesteld uit voedingsmiddelen van dezelfde voedingsgroepen als de middagmaaltijd maar in kleinere hoeveelheid.

#3Zorg steeds voor voldoende hygiëne bij de bereiding van voeding

Voedselvergiftigingen zijn meestal het gevolg van onvoldoende hygiëne. Was daarom best regelmatig de handen, zeker vóór het eten, vóór en na het aanraken van voedsel en na het toiletgebruik.

Bereid groenten en fruit onmiddellijk na het wassen of schillen. Bewaar etensresten afgedekt in de koelkast en nooit langer dan twee dagen.

#3Lees de verpakkingen

Het is verstandig eerst de verpakking te bekijken. Let op de houdbaarheidsdatum. Deze vertelt tot wanneer een product vers is.

Wat is de samenstelling van het product ? Welke ingrediënten werden er gebruikt? Kies zoveel mogelijk verse en natuurlijke producten.

#3Gezond eten hoeft niet duur te zijn

Gebruik resten van vlees, vis, groenten, aardappelen of rijst om ze in een andere maaltijd te gebruiken door ze anders klaar te maken of met andere voedingsmiddelen te combineren.

Kies seizoensgebonden groenten- en fruitsoorten.

#3Houd uw gewicht op peil

Dit kan door op vaste tijdstippen, gevarieerd en met mate te eten.

Ook regelmatig bewegen zal hierbij helpen.

#3Doe regelmatig aan beweging : wandelen, zwemmen, tuinieren,...

Dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen kan al heel wat gezondheidswinst opleveren.

Om de conditie te verbeteren of gewicht te verliezen dan is meer en intensievere lichaamsbeweging nodig. Kies één of meerdere sporten die u graag doet.

#3Rook niet of stop met roken

#3Neem regelmatig ontspanning

#1Drink-water!

Water is een levensnoodzakelijke dorstlesser. Zonder voedsel kan een mens enkele weken overleven maar zonder water slechts enkele dagen! Hoeveel water moet men drinken en kan men om het even welk water drinken zonder gezondheidsrisico's ?

#2Het lichaam en water

Het lichaam bestaat voor 50 tot 70% uit water. De precieze hoeveelheid hangt af van gewicht, leeftijd, geslacht en lichaamssamenstelling.

Water lest niet alleen de dorst, maar speelt ook een belangrijke rol bij verschillende lichaamsfuncties:

**bouwstof van cellen**

**transport van voedingsstoffen door heel het lichaam**

**uitscheiden van afvalstoffen via urine en zweet**

**vergemakkelijken van het doorslikken van voedsel (via het water in de speekselsappen)**

**regelen van de lichaamstemperatuur**

**beschermen van het lichaam en de organen tegen schokken van buitenaf via het water dat zich in en rond de lichaamsweefsels bevindt**

**gemakkelijker bewegen dankzij het water in de ledematen, de spieren, het bindweefsel en het kraakbeen in de gewrichten.**

De vochtbalans in evenwicht houden, is dan ook noodzakelijk om deze functies vlot te laten verlopen!

Voldoende vocht opnemen, levert bovendien volgende voordelen op:

**een frissere huid via een betere doorbloeding**

**een betere concentratie en verbeterd korte termijngeheugen**

**minder kans op nierstenen en infecties van de urinewegen**

**verminderde kans op constipatie**

**lager risico op zwaarlijvigheid bij kinderen en jongeren**

**verminderde kans op bepaalde vormen van kanker**

**ideale slankhouder omdat het geen vet of calorieën bevat en het hongergevoel onder controle houdt.**

#2De waterbalans

Dagelijks neemt het lichaam water op via voedingsmiddelen en drank. Het voert water af via de nieren (urine), de huid (zweten), de longen (adem) en de darmen (ontlasting).

De opname en afvoer van vocht moeten in evenwicht zijn. Een volwassene neemt per dag ongeveer 2 tot 3 liter water op en voert dat ook weer af.

#2Hoeveel water heeft men nodig ?

Het verlies aan vocht moet men compenseren. In gewone omstandigheden neemt een volwassene per dag ongeveer 0,7 tot 1,5 liter water op uit vast voedsel. Men moet die vochtbehoefte dus aanvullen met minimum 1,5 liter (= 6 tot 8 glazen) uit dranken.

In sommige omstandigheden heeft het lichaam een grotere vochtinname nodig:

**zware lichamelijke inspanningen of sport**

**blootstelling aan extreme temperaturen**

**grote hoogte**

**blootstelling aan verwarmde of recirculerende lucht (airconditioning) gedurende een lange periode**

**droge lucht**

**ziektesymptomen zoals koorts, diarree en braken die een verhoogd verlies van water veroorzaken**

**verhoogd vochtverlies ten gevolge van cafeïne- en alcoholgebruik**

**inname van bepaalde soorten geneesmiddelen**

**vezelrijk eten: bij vezelrijke voeding, gecombineerd met onvoldoende drinken, kan men obstipatie uitlokken in plaats van te voorkomen.**

Sommige personen hebben ook een grotere vochtopname nodig:

**Kinderen verliezen in verhouding tot volwassenen meer vocht als ze in een warme omgeving zijn, braken, hoge koorts of diarree hebben. Kinderen moet men sowieso aanmoedigen om voldoende te drinken. Hun dorstmechanisme is nog niet zo goed ontwikkeld waardoor dorst onvoldoende wordt aangevoeld.**

**Moeders die borstvoeding geven nemen best drie tot vier glazen meer vocht in.**

**Senioren vanaf 60 jaar drinken best 1 glas meer per dag omdat ze vaak minder eten en daardoor minder water binnenkrijgen via voedsel. Ook de nierfunctie gaat bij hen vaak achteruit waardoor de nieren meer vocht nodig hebben om afvalstoffen via de urine af te voeren. Uitdroging kan bij senioren ook sneller optreden als gevolg van een verminderde gevoeligheid van de dorstprikkel.**

#2Gevolgen van vochttekort

Het lichaam kan op verschillende manieren laten weten dat de vochtbalans uit evenwicht is:

dorst

hoofdpijn

vermoeidheid en een slechte concentratie

duizeligheid die verergert bij het opstaan

verlies van eetlust

brandend gevoel in de maag

obstipatie

weinig of donkere urine

droge mond, gebarsten lippen, dik speeksel

droge huid

slechte adem

opgeblazen uiterlijk

warmtegevoeligheid, rood aangezicht

krampen in armen en benen

Op lange termijn kan men bij te weinig drinken een groter risico lopen op blaasontstekingen en nierproblemen. Een vochtverlies van 4 tot 6% van het lichaamsgewicht kan leiden tot hartproblemen en in het bijzonder een verhoogde hartslag om de verlaagde bloeddruk te compenseren. Verdere uitdroging (10% vochtverlies) is levensbedreigend.

#2Water als ideale vochtleverancier

Om op een gezonde manier voldoende vocht in te nemen, gebruikt men het best dranken uit de watergroep van de actieve voedingsdriehoek. Deze dranken geven voldoende vocht, maar leveren weinig of zelfs geen energie!

Drink bij voorkeur water. Kies als afwisseling tussen koffie, thee, kruidenaftreksels zonder toevoegingen, light-frisdranken, ongebonden en ontvette bouillon.

Deze dranken bevatten geen of een (beperkt) aantal calorieën. Ze zijn enkel aangewezen als afwisseling en men drinkt er geen anderhalve liter per dag van.

Bovendien vergroten koffie en thee de urineproductie van de nieren en kunnen ze zo leiden tot vochtverlies. Light-frisdraanken bevatten 5 kcal of minder per 100 ml. Ze bevatten energievrije zoetstoffen waardoor ze ook niet onbeperkt gedronken mogen worden.

#2Soorten water

Verschillende soorten water kunnen de dorst lessen. Welke soort men ook kiest, het water is in ieder geval onderworpen aan kwaliteitsvoorwaarden.

#3Leidingwater

Leidingwater wordt geleverd via het openbaar waterleidingsnet. Het wordt streng en veelvuldig gecontroleerd door de drinkwaterbedrijven en door onafhankelijke laboratoria in opdracht van gemeenten, provincies en gewesten.

De wereldgezondheidsorganisatie en de Europese Unie leggen vast dat leidingwater aan meer dan 60 kwaliteitseisen moet voldoen. Enkel op het gebied van nitraten wordt de Europese norm in enkele gebieden overschreden.

Leidingwater biedt volgende voordelen:

**goed om te drinken**

**niet duur**

**altijd beschikbaar**

**milieuvriendelijk, want het brengt geen afval of vervuiling met zich mee door verpakking of transport**

Leidingwater is in een groot deel van Vlaanderen gezond. Enkel voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en zuigelingen wordt leidingwater niet aangeraden omwille van de concentratie nitraten die in het water zouden kunnen zitten.

#3Flessenwater

In de winkel is er keuze tussen bron- en mineraalwater. Deze bestaan in verschillende soorten met elk hun eigen mineralensamenstelling en smaak. Bovendien is er dan nog de keuze tussen plat en bruisend water en zelfs water met vruchtenextracten.

Bronwater is afkomstig van een bron in de oppervlakkige waterlagen. Dit water wordt beïnvloed door neerslag en klimaat waardoor de samenstelling gemakkelijk verandert. Een strenge controle van dit water is dan ook noodzakelijk.

Natuurlijk mineraalwater komt uit de diepere lagen van een strikt afgebakend gebied. De samenstelling van het water is zeer stabiel ongeacht de weersomstandigheden. Er zijn geen normen bij wet vastgelegd over de hoeveelheid minerale zouten die mag aanwezig zijn. Uiteraard is ook voor mineraalwater eerst toestemming nodig van de Minister van Volksgezondheid na een controle door de Algemene Eetwareninspectie.

Binnen de mineraalwaters zijn er verschillende soorten. De licht gemineraliseerde waters bevatten minder dan 500 mg. mineralen per liter. Deze soort mag iedereen drinken. Wanneer men omwille van gezondheidsredenen (bv. verhoogde bloeddruk) bepaalde voedingsstoffen (bv. natrium) moet vermijden, raadpleeg dan best het etiket van de fles of vraag hierover raad aan een arts of diëtist.

Spuitwater is een bron- of mineraalwater waar koolzuur aan toegevoegd is. Spuitwater vult de maag sneller dan natuurlijk mineraalwater en bronwater. Bij sommige mensen kan het de maag prikkelen en een opgeblazen gevoel veroorzaken.

#3Water met vruchtenextracten

Er komen steeds meer gearomatiseerde waters of waters met een smaakje op de markt. Bij deze watersoorten kan men best nakijken of er geen suikers of zoetstoffen zijn toegevoegd. Is dit het geval dan behoren deze waters tot de groep van frisdranken of light-frisdranken. Gebruik ze dan alleen af en toe ter afwisseling.

#2Nog enkele praktische tips

**Wacht niet met drinken totdat een dorstgevoel opduikt. Dorst is immers al een eerste signaal van uitdroging.**

**Bewaar een fles water afgesloten op een koele en donkere plaats.**

**Drink de fles leeg binnen de twee tot drie dagen.**

**Kies glazen flessen in plaats van plastic flessen. Ze zijn beter voor het milieu.**

**Zorg ervoor dat hervulbare flessen of drinkbekers goed worden uitgespoeld na gebruik.**

**Wegwerpflessen kan men het best maar een aantal keren gebruiken.**

**Drink niet aan de fles. Het risico op bacteriegroei in het water wordt hierdoor groter. Gooi een flesje waar wel aan de fles is gedronken weg zodra het leeg is.**

**Geef water eens een andere smaak door er een schijfje citroen, sinaasappel of een takje munt in te leggen.**

#1Gewicht in balans

#2Te dik?

Een klein groepje vrouwen en mannen met het etiket 'model' bepaalt het Westers slankheidsideaal. Het gewicht van deze modellen ligt echter ver onder de norm voor een gezond gewicht. Hierdoor voelen vele mensen zich te dik terwijl ze dat eigenlijk niet zijn.

Aan de hand van de Body Mass Index (BMI) kan u berekenen of u een goed gewicht heeft. Deel uw gewicht (in kg) door uw lengte (in m in het kwadraat).

Daarnaast speelt ook de plaats van uw overtollige kilo's een belangrijke rol. Een persoon met voornamelijk vetopstapeling in de buikstreek, loopt meer kans op hart- en vaatziekten of diabetes. De vetopstapeling in de buikstreek noemt men het 'appelmodel'. Het komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Vrouwen hebben vaak meer vetopstapeling op de heupen. Dit noemt men het 'peermodel'. Het brengt minder gezondheidsrisico's met zich mee.

#2Oorzaken van overgewicht

Om de dag op een energieke manier door te komen, heeft men dagelijks voldoende energie nodig. Maar ook niet te veel! De mate waarin u zwaarder wordt, hangt af van uw energie-evenwicht. Als de energie-inname via de voeding groter is dan het energieverbruik stapelt het lichaam het teveel aan energie op als vetreserve en stijgt het lichaamsgewicht. U krijgt een buikje of zwaardere dijen.

Het is normaal dat het gewicht wat toeneemt met de leeftijd. Bij het ouder worden, heeft het lichaam minder energie nodig. Bovendien beweegt u vaak wat minder. Een toename van 1 of 2 kg over een periode van 10 jaar voor een volwassene is normaal. Een grotere of snellere gewichtstoename is een signaal. Ook vrouwen in de menopauze hebben vaak last van gewichtstoename door de hormonale veranderingen in het lichaam.

Bij een klein percentage mensen met overgewicht ligt de oorzaak in een ziekte of medicatiegebruik.

#2Een gezond gewicht. Alleen maar voordelen

Met een gezond gewicht zijn dagelijkse activiteiten gemakkelijker uit te voeren, bv. de trap nemen, zware boodschappen dragen, ... Het lichaam ondervindt minder fysieke ongemakken zoals kortademigheid, overvloedig zweten, gewrichtspijn in knieën en heupen of lage rugpijn. Er is bovendien minder risico op verhoogde bloeddruk, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, galstenen, verhoogd cholesterolgehalte in het bloed en bepaalde soorten kanker. Ook de huid herademt en men voelt zich beter in zijn vel. Een gezond gewicht hebben en houden, levert heel wat voordelen op.

#2Naar een gezond gewicht. Hoe pakt u het aan ?

Zorgen voor een gezond gewicht steunt op twee pijlers, namelijk de energie-inname via de voeding verminderen door een verantwoord eetgedrag en het energieverbruik verhogen via lichaamsbeweging. Gewicht verliezen en het nieuwe gewicht ook blijven houden, kan alleen als u uw eet- en beweegpatroon verandert.

#2Beheers je energie-inname

Om de lichaamsfuncties op peil te houden is energie uit voeding nodig. Een energie-inname die groter is dan het energieverbruik brengt de balans uit evenwicht en zorgt dat het gewicht toeneemt. Om af te vallen moet men dan ook minder energie innemen dan men verbruikt. Een streng dieet volgen is echter geen goed idee: er is wel snel gewichtsverlies, maar dit is gedeeltelijk vocht en spiermassa. Het lichaam zal zich snel aanpassen onder meer door een daling van de stofwisseling waardoor men na het stoppen weer snel bijkomt.

Gezond vermageren met een normaal, evenwichtig en gevarieerd voedingspatroon, gebaseerd op de principes van de actieve voedingsdriehoek, is langer vol te houden en zal op langere termijn meer succes geven. U hoeft geen honger te lijden of alle lekkere producten uit het menu te schrappen. Uw gewicht komt zo op een gezonde manier terug in balans. Bovendien levert deze manier u op termijn ook gezondheidswinst op.

De actieve voedingsdriehoek bevat 7 groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding. Gebruik dagelijks producten uit elke voedingsgroep en houd hierbij rekening met de grootte van de groep. Probeer ook zoveel mogelijk binnen eenzelfde groep te variëren.

De restgroep vormt het topje van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsmiddelen leveren geen essentiële bijdrage tot een gezonde voeding. Het zijn vooral deze producten die heel wat vetten en suikers aanleveren. Wie zijn energie-inname wil beperken, kan ze dus beter met mate gebruiken.

#2Een verantwoord voedingsgedrag

Breng regelmaat aan in uw voedingspatroon. Honger zorgt ervoor dat u gemakkelijker uw toevlucht zoekt in snoep en snacks. Sla geen enkele maaltijd over maar eet ook niet de hele dag door. Neem in plaats van twee grote maaltijden, drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes. Vermijd zo snoepen tussendoor.

Leer opnieuw een natuurlijk hongergevoel ontwikkelen en luister er naar.

Eet langzaam en kauw goed. Geniet meer van elke hap, dit bevordert de spijsvertering.

Pas uw portie aan. Calorieën blijven calorieën ongeacht waar ze vandaan komen. Schep slechts één maal op. Haal het overblijvende eten weg, dan kan u niets meer bijnemen.

Probeer te achterhalen in welke situaties u gemakkelijker naar calorierijk voedsel grijpt (bv. bij stress, verveling, emotioneel moeilijke momenten) en wees alert voor deze situaties.

Lees aandachtig de etiketten op voedingsmiddelen en vermijd zoveel mogelijk vetrijke producten.

Kies zoveel mogelijk voor vetarme bereidingen zoals stomen, wokken, grillen of gaar maken in een microgolfoven in plaats van bakken of frituren.

Geef de voorkeur aan verse producten. Vermijd gepaneerde gerechten. Kant-en-klare producten en diepvriesmaaltijden zijn veelal vetrijk en bevatten veel zout.

Bereid regelmatig zelf een energie-arm dessert. De meeste dessertjes in de handel bevatten veel suiker en zijn calorierijk.

Gebruik kruiden in plaats van vetrijke sauzen om uw voeding op smaak te brengen.

#3Concrete tips

**Drink minstens 1,5 liter per dag. Water, ontvette bouillon, lichte thee of koffie zonder suiker en light-frisdranken (max. 0,5 liter per dag) brengen weinig of geen energie aan.**

**Kies bruin brood, rogge- of volkorenbrood, volle rijst en volkorenpasta in plaats van wit brood, witte rijst en pasta. De volkoren of bruine soorten zorgen voor een beter verzadigingsgevoel.**

**Eet groenten en fruit bij elk eetmoment. Dagelijks 300 gram groenten (10 eetlepels) en minstens twee tot drie stukken fruit zijn aanbevolen. Zorg binnen elke groep voor variatie zodat u voldoende vitaminen en mineralen binnen krijgt. Groenten en fruit zijn ook lekker als tussendoortje.**

**Kies voor magere of halfvolle melk en melkproducten in plaats van de volle variant. Ze bevatten minder vet.**

**Let op het vetgehalte van kaas. Vaste kaas met 20 of 30+ is een goede keuze. Gebruik kaas - ook magere - steeds met mate.**

**Eet geen te grote porties vlees. 100 gram per dag volstaat. Mager vlees van rund, paard, kalf, varken, wild of gevogelte zonder vel verdient de voorkeur.**

**Vervang vlees minstens één tot twee keer per week door vis.**

**Kies smeer- en bereidingsvetten arm aan verzadigde vetzuren.**

**Wees matig met het smeren van de boterhammen. Een mespuntje koelkastsmeerbare margarine of minarine volstaat. Een eetlepel bereidingsvet (olie, vloeibaar bak- en braadvet) per persoon volstaat voor het bereiden van een warme maaltijd.**

**Beperk gefrituurde gerechten tot één keer om de veertien dagen.**

**Vermijd warme sausen, slasausen en mayonaise. Vervang dressing en mayonaise door een eigen bereiding op basis van magere yoghurt.**

**Drink alcohol met mate (max. 1 tot 2 glazen per dag).**

**Suikerrijke producten zoals koekjes, taart, ijs, chocolade en frisdrank kan u beter beperken.**

**Kies voor gezonde tussendoortjes zoals vers fruit, yoghurt, ...**

#2Het energieverbruik verhogen

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat men energie verbruikt. Dagelijks een half uurtje matig intensief bewegen zorgt al voor een belangrijke gezondheidswinst. Dit kan via eenvoudige maatregelen zoals korte afstanden te voet of met de fiets afleggen, de auto eens wat verder van de bestemming parkeren, een halte eerder afstappen van bus of tram, de trap nemen in plaats van de lift, een korte avondwandeling maken, ...

Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat men vooral vetweefsel verbrandt terwijl de spiermassa behouden blijft, waardoor ook het energieverbruik niet daalt. Het gaat dus eerder om een ondersteunend effect van het dieet. Door regelmatig te fietsen, te joggen of te zwemmen, zal u zich op termijn veel fitter en beter in uw vel voelen.

Om effectief kilo's te verliezen is een intensievere lichaamsbeweging noodzakelijk. Vraag raad aan uw arts welke lichaamsbeweging hiervoor voor u het meest is aangewezen.

#2Snoep out, lightproducten in?

Betekent dit nu dat een stukje chocolade of een snoepje niet meer kan?  
Een keer wat meer eten of een snoepje of taartje kan best, als het lichaam de calorieën maar weer verbruikt. Dit kan door wat meer te bewegen of het eetpatroon de volgende dag wat aan te passen.

En wat met lightproducten ? De term 'light' houdt in dat het product ten minste 1/3 minder calorieën, suiker of vet bevat dan vergelijkbare producten. Maar het feit dat een product minder suiker bevat, betekent niet automatisch dat het ook minder vet bevat en omgekeerd. Light-bereidingen bevatten meestal kleinere porties waardoor men vluger honger krijgt.

Niet alle light-producten passen bovendien in een vermageringsdieet. Zo blijft light-salami een vetrijk broodbeleg. Sommige zoete desserts bevatten in hun lightversie nog altijd veel meer calorieën dan bv. een stuk fruit.

Houd er ook rekening mee dat de meeste lightproducten ondanks hun verminderde energie-aanbreng toch tot de restgroep behoren. Light-chips en light-koekjes zijn dus net zoals gewone chips en koekjes enkel als toemaatje toegestaan.

#2Voedingsadvies

Een gezonde, evenwichtige en lekkere voeding, daar komt het dus op neer. Wie een meer persoonlijk aangepast dieet of meer specifieke voedingsinformatie wil, kan een beroep doen op een diëtist(e). Diëtisten zijn opgeleid om praktisch voedingsadvies te geven dat rekening houdt met uw leefgewoonten, voorkeuren en vagen. De diëtist(e) stelt een voedingsplan op dat op langere termijn haalbaar is.

Voor inlichtingen of adressen kan u steeds terecht bij de Vlaamse Beroepsvereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten, Vergote Square 43, 1030 Brussel, tel. 0478 48 20 48, www.dietistenvereniging.be, e-mail: [info@dietistenvereniging.be](mailto:info@dietistenvereniging.be)  
Contacteer ook uw regionaal ziekenfonds voor meer informatie over de terugbetaling van dieetadvies.

#2Mirakeldieet

Mirakeldiëten bestaan niet. Sommige wonderdiëten gaan zodanig in tegen de gangbare voedingsgewoonten dat ze niet vol te houden zijn. Snelle en drastische diëten leiden tot vochtverlies en afbraak van spierweefsel maar minder verlies van vetten.

Bovendien zijn drastische diëten vaak eentonig en niet volwaardig samengesteld. Het lichaam krijgt tekort aan noodzakelijke voedingsstoffen zoals vitaminen, calcium, ijzer, ... Dat kan de gezondheid schaden. Het maakt u moe, futloos en u bent sneller geïrriteerd. Zodra u stopt met het dieet, vervalt u gemakkelijker terug in de oude eet- en leefgewoonten en gaan de vetreserves zich weer herstellen. Gevolg: u komt snel terug in gewicht bij. Dit wordt het jojo-effect genoemd.

#2Vermageringsprogramma's

Sommige mensen houden gemakkelijker vol om hun gewicht onder controle te houden met de steun van een groep mensen met hetzelfde doel. Zij nemen deel aan groepsprogramma's van verenigingen of volgen een vermageringskuur in een gespecialiseerde instelling. Voor dergelijke programma's bestaat nog geen wettelijke regeling. Er wordt dus ook geen controle op uitgeoefend waardoor er geen kwaliteitsgarantie is.

#2Voedingssupplementen of geneesmiddelen ?

Er zijn voedingssupplementen en producten op de markt die beloven op een gemakkelijke manier te doen vermageren. Deze moeten echter niet aan dezelfde strenge criteria voldoen als geneesmiddelen. Voor de meeste van deze producten is er geen wetenschappelijk bewijs dat ze effectief werken, terwijl ze vaak erg duur zijn. Soms is ook de veiligheid niet gewaarborgd. Vraag daarom steeds advies aan uw arts of diëtist(e) vooraleer ze te gebruiken.

Geregistreerde geneesmiddelen op voorschrift van een arts kunnen een vermageringsprogramma ondersteunen als uw BMI hoger is dan 30 en gecombineerd is met andere risicofactoren. Op korte termijn bevorderen ze gewichtsverlies maar ze veranderen uw eetgewoonten niet. Daarom blijven een aangepaste voeding en voldoende lichaamsbeweging de belangrijkste pijlers in de behandeling van overgewicht.

Als uw BMI hoger is dan 40 en gecombineerd is met andere risicofactoren, kan uw arts een ingreep tot maagverkleining voorschrijven.

#2Praktische tips

Stel een realistisch doel voor ogen. Een gewichtsverlies van 5 tot 10% van het lichaamsgewicht is een goed streefdoel omdat u hiermee een duidelijke verbetering van uw risicoprofiel bereikt. Een gewichtsverlies van 0,5 kg per week is een ideaal tempo om op lange termijn een gezond gewicht te krijgen en te behouden. Een sneller gewichtsverlies gaat vaak ten koste van spiermassa.

Weeg u wekelijks en liefst altijd op hetzelfde moment van de dag. Zo blijft u gemotiveerd wanneer u eens een dag gezondigd hebt.

Stel elke week een evenwichtig en gevarieerd menu samen.

Maak een boodschappenlijst aan en houd u eraan.

Winkel indien mogelijk niet met honger. Men komt gemakkelijker in de verleiding om (ongezonde) dingen te kopen die niet echt nodig zijn.

Houd geen snoep of hapklare voeding in huis. Dit voorkomt de verleiding om te snoepen.

#1Voedingssupplementen en vitaminen

Vitaminen zijn onmisbaar om het lichaam optimaal te laten functioneren maar zijn slechts in een kleine hoeveelheid noodzakelijk. Een teveel aan vitaminen kan soms zelfs schadelijk zijn.

#2Soorten vitaminen

Er zijn maar liefst dertien verschillende soorten vitaminen bekend: A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotine, C, D, E, foliumzuur en K. Over het algemeen worden ze ingedeeld in twee groepen.

De eerste groep omvat de vetoplosbare vitaminen (bv. A en D). Deze zitten in vetrijke voeding, zoals vetstoffen, eieren, lever en melkproducten. Het lichaam slaat ze op in het vetweefsel.

De tweede groep verzamelt de wateroplosbare vitaminen (bv. B en C). Deze zijn onder meer te vinden in verse groenten, fruit, graan- en melkproducten. Ze worden slechts in kleine hoeveelheden en voor een korte periode in het lichaam opgeslagen. Wat het lichaam niet nodig heeft, wordt via de urine uitgescheiden.

#2Behoefte

Hoewel het lichaam sommige vitaminen zelf aanmaakt, moet het gros ervan door de voeding worden geleverd. Gezonde en gevarieerde maaltijden zijn dan ook de beste garantie voor een evenwichtige inname van vitaminen.

De behoefte verschilt wellicht van persoon tot persoon. Een aantal personen besteden best extra aandacht aan evenwichtige voeding:

**groeiende kinderen;**

**topsporters;**

**zwangere vrouwen;**

**moeders die borstvoeding geven;**

**gebruiksters van de anticonceptiepil;**

**verzwakte personen met een verstoord voedingspatroon;**

**hoogbejaarden;**

**alcoholisten.**

Om de exacte behoeften van ieder mens te kennen, is verder onderzoek nodig. Tot op heden is men er nog niet in geslaagd om de aanbevolen dagelijkse dosis per voedingsstof exact te bepalen.

#2Tekort aan vitaminen

Een tekort aan vitaminen kan gezondheidsproblemen veroorzaken. Een bekend voorbeeld is botontkalking (osteoporose) bij gebrek aan vitamine D. Andere aandoeningen, zoals scheurbuik of beriberi, zijn in de Westerse samenleving echter zeldzaam.

Belangrijke risicofactoren voor een vitaminetekort zijn:

**een onevenwichtig eetpatroon, wat vaak voorkomt bij vegetariërs en mensen die een eenzijdig dieet volgen;**

**het langdurig gebruik van plaspillen, laxeermiddelen en andere geneesmiddelen die een verhoogde uitscheiding van vitaminen en mineralen teweegbrengen;**

**aandoeningen aan het maag- en darmstelsel;**

**het operatief verwijderen van bepaalde delen van het maag- en darmstelsel.**

#2Teveel aan vitaminen

Voor de meeste vitaminen is het spreekwoord ‘baat het niet, dan schaadt het niet’ niet van toepassing, want ook een teveel kan schade berokkenen.

Een paar voorbeelden:

**een te hoge inname van vetoplosbare vitaminen kan leiden tot een vergiftiging;**

**tijdens een zwangerschap kunnen overdreven hoeveelheden vitamine A en andere vetoplosbare vitaminen verstrekkende gevolgen hebben voor de baby;**

**sporters kunnen er beter rekening mee houden dat te veel vitamine A en K vermoeidheid veroorzaakt;**

**vitamine B1 kan allergische reacties geven;**

**vitamine B3 en B6 kan leiden tot neurotoxische reacties;**

**experimenten tonen ook aan dat te veel vitamine C bij een aantal proefdieren kanker uitlokt. Of dit ook bij de mens het geval is, is nog niet bekend.**

#2Voedingssupplementen?

Om zich beter te beschermen tegen gezondheidsproblemen, nemen heel wat mensen extra vitaminen en mineralen in. Zonder medische indicatie zijn deze voedingssupplementen echter overbodig. Het lichaam heeft namelijk geen overvloed aan vitaminen nodig en een gezonde en gevarieerde voeding volstaat meestal om de behoefte te dekken.

Dat mensen toch hun toevlucht nemen tot extra vitaminen en mineralen, heeft niet zelden te maken met misleidende reclame. Dat velen onder hen er zich goed bij voelen, is vaak te verklaren door psychologische redenen (het zogenaamde placebo-effect).

Een gezonde voeding en dito levenswijze zijn voor gezonde personen veel belangrijker dan het slikken van vitaminen en mineralen. Zo toonde een studie aan dat beweging en evenwichtige voeding efficiënter zijn om vaatverkalking te voorkomen dan vitamine E-supplementen. Deze zouden bovendien eerder de weerstand tegen ziekten laten afnemen in plaats van deze te versterken, zoals vaak wordt beweerd. Dit komt wellicht omdat een overdadige toevloed van deze stoffen het natuurlijke evenwicht in ons lichaam kan verstoren.

#2Zelfzorg

Voedingssupplementen kunnen nooit gezonde voedingsgewoonten vervangen. Wie te veel, te vet, te zout, te weinig vezels en weinig groenten en fruit eet, kan deze ongezonde gewoonten niet compenseren door het gebruik van extra vitaminen en mineralen. Deze verkleinen de kans op ziektes die worden veroorzaakt door een onevenwichtig voedingspatroon totaal niet. Bovendien bevat een gevarieerde voeding veel nuttige stoffen die niet in een supplement zitten.

Gezond en gevarieerd eten is dus de boodschap. Concreet betekent dit:

**veel groenten;**

**veel fruit;**

**veel volkorenproducten;**

**voldoende zuivelproducten;**

**gezonde smeer- en bereidingsvetten (bv. olijfolie).**

#2Supplementen noodzakelijk

Het gebruik van voedingssupplementen kan aangeraden zijn:

**op advies van een arts en nadat een bloedonderzoek een tekort aan vitaminen of mineralen heeft aangetoond;**

**bij bepaalde ziekten;**

**na sommige operaties waarbij de voedselopname gestoord kan zijn;**

**in specifieke situaties. Zo krijgen zwangere vrouwen de raad om foliumzuur in te nemen en hebben sommige patiënten baat bij vitamine D- en calciumsupplementen om botontkalking te voorkomen. Ook bij verzwakte bejaarden kan het voorschrijven van supplementen zinvol zijn. Althans wanneer vooraf een voedingsevaluatie plaatsvindt en de situatie nauwgezet wordt opgevolgd.**

#2Juist gebruik

Wanneer u ondanks alles toch voedingssupplementen moet innemen, is het belangrijk rekening te houden met volgende aanbevelingen :

**Neem slechts een minimale hoeveelheid in. Gebruik hierbij als maatstaf de aanbevolen dosis, die u via de voeding zou moeten innemen.**

**Schaf niets aan via het internet of postorderbedrijven.**

**Vermijd producten met een onduidelijke bijsluiter en/of met een overdreven of te precieze indicatie (bv. reumabestrijdende werking, ontstekingswerend). Slechts een aantal supplementen wordt namelijk erkend als geneesmiddel.**

**Geloof nooit zomaar het etiket ‘natuurlijk’ of ‘biologisch’.**

**Breng steeds uw arts en apotheker op de hoogte als u voedingssupplementen inneemt. Vitaminen en mineralen kunnen namelijk de werking van andere geneesmiddelen beïnvloeden.**