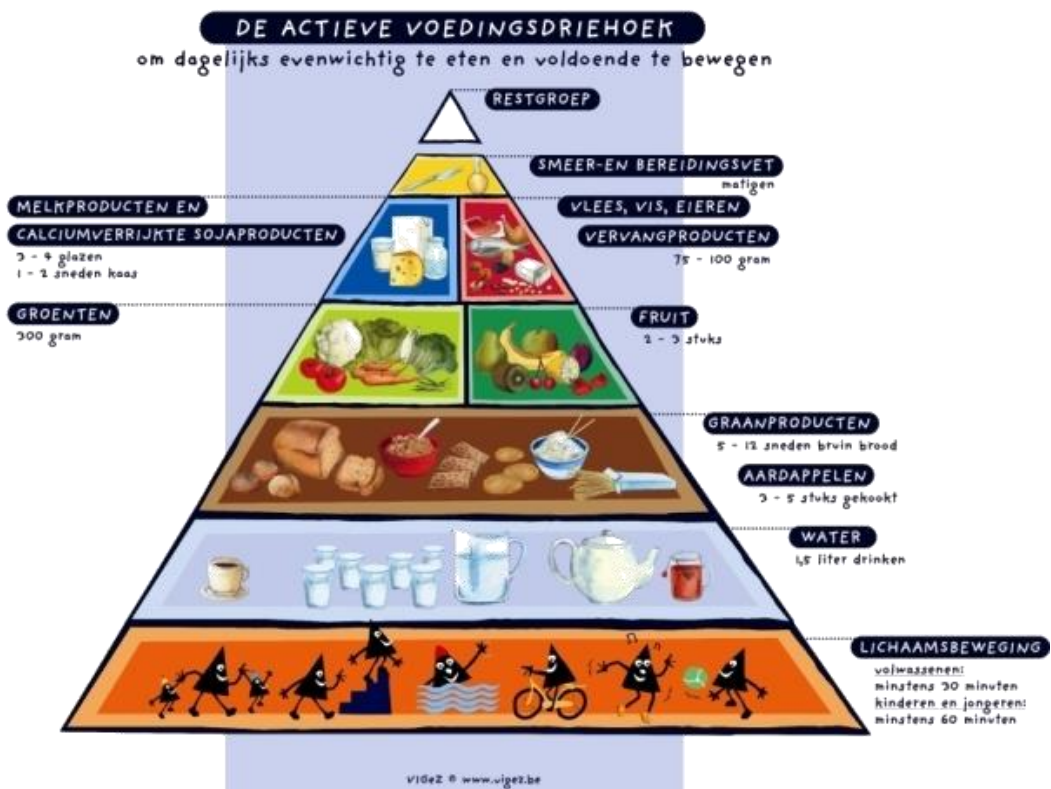




# Gezonde voeding

Een gezonde voeding is een voeding die alle essentiële voedingsstoffen aanbrengt in de goede verhoudingen. Een gevarieerde en evenwichtige voeding zal alle voedingsstoffen aanbrengen. Een ongevarieerde en onevenwichtige voeding zal niet alle voedingsstoffen bevatten waardoor tekorten optreden en ziektes kunnen ontstaan. Gezonde voeding draagt met andere woorden bij tot een goede gezondheid.

## De actieve voedingsdriehoek als leidraad:



De actieve voedingsdriehoek kan als hulpmiddel gebruikt worden bij een gezonde en evenwichtige voeding. De actieve voedingsdriehoek bestaat uit verschillende lagen. De voedingsmiddelen zijn ingedeeld in 9 verschillende groepen: 7 essentiële groepen van voedingsmiddelen, 1 restgroep en 1 laag voor lichaamsbeweging.

De onderste laag is de laag van de **lichaamsbeweging**. Een gezonde en evenwichtige voeding begint bij de beweging. Onder lichaamsbeweging wordt niet enkel sport verstaan, maar ook de dagelijkse beweging onder de vorm van bijvoorbeeld de trap oplopen, te voet naar de winkel gaan,... Er wordt aanbevolen dat volwassenen dagelijks minimum een half uur aan beweging doen, terwijl er voor kinderen het dubbele, namelijk een uur wordt aanbevolen.



De volgende laag is de laag van het **water**. Water is een belangrijk transportmiddel om voedingsstoffen te transporteren en deel te nemen in

verschillende processen in het lichaam. Ook wordt er water uitgescheiden onder de vorm van urine, stoelgang, transpireren en ademen. Water is belangrijk in de voeding. Er wordt aanbevolen om dagelijks minimum anderhalve liter water te drinken. Binnen deze groep van het vocht, behoort nog koffie, thee, bouillon en licht frisdranken.

Bovenop de laag van het vocht, is de laag van de **en graanproducten** geplaatst. De voedingsmiddelen in vormen eigenlijk de basisvoeding van de mens. Liefst



**aardappelen** deze groep, wordt er bruin

brood gegeten, omdat deze meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen aanbrengt. Ook bij de rijst en de pasta wordt er liefst gekozen voor de bruine of volkoren variant. Er wordt aangeraden om dagelijks 3,5 tot 5 stukken aardappel te eten en 5 tot 12 sneden bruin brood.



De volgende laag is in twee groepen verdeeld, namelijk de groep van het fruit en de groep van de groenten. Deze twee groepen behoren tot dezelfde laag omdat ze allebei goede bronnen zijn van vitaminen en mineralen. Omdat ze niet alle mineralen en vitaminen in een gelijke hoeveelheid bevatten, worden ze in twee groepen opgedeeld.

Allereerst is er de groep van de **groenten**. Groenten brengen niet alleen vitaminen en mineralen aan, maar ook voedingsvezels. Het is belangrijk dat er variatie in de groentekeuze wordt gebracht omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen in dezelfde hoeveelheid zullen aanbrengen. Er wordt aanbevolen om dagelijks 300g groenten te eten, verdeeld over de dag. Er worden dus best groenten gegeten bij de warme maaltijd maar ook bij de broodmaaltijd.



Vervolgens is er de groep van het **fruit**. Fruit brengt veel vitaminen en mineralen aan, voedingsvezels, maar ook vruchtensuiker. Net zoals bij de groenten is het de bedoeling dat er variatie wordt gebracht in de fruitkeuze omwille van dezelfde reden als bij de groenten, namelijk de verschillende aanbreng in vitaminen en mineralen. Er wordt aanbevolen om dagelijks 2 tot 3 stukken fruit te eten.

Daarboven is er terug een laag in 2 groepen verdeeld, enerzijds de groep van melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten, anderzijds de groep van vlees, vis, eieren en vervangproducten. Deze 2 groepen brengen veel eiwitten aan, soms brengen ze ook veel vetten aan.

De groep van de **melkproducten en de calciumverrijkte sojaproducten** bevat naast melk, ook yoghurt, pudding, kaas,... en alle sojaproducten die verrijkt zijn met calcium. Calcium is belangrijk voor de opbouw van het skelet en de sterkte van de botten. Verder helpt calcium ook om een regelmatige hartslag te bekomen. Liefst wordt er gekozen voor halfvolle melk en magere tot halfvette kaas. Er wordt aanbevolen om dagelijks 3 glazen melk en 1 tot 2 sneetjes kaas te eten.





De groep van het **vlees, vis, eieren en vervangproducten** brengen ook eiwitten aan. Daarnaast kunnen ze ook veel vet aanbrengen. Bij het vlees wordt er liefst gekozen voor het magere vlees aangezien vet vlees de slechte vetten bevat. Bij de vis mag er ook gebruik gemaakt worden van vette vis aangezien deze de goede vetten bevat. Eieren brengen cholesterol en natrium aan, waardoor er liefst maximum 3 eieren per week worden gegeten.

Vervangproducten zijn niet nodig indien u niet vegetarisch bent. Voorbeelden van vervangproducten zijn quorn, tofu, seitan, tempeh, maar ook peulvruchten, noten en zaden. Er wordt aangeraden om dagelijks ongeveer 100g vlees, vis of vervangproducten te eten.

Het **smeer- en bereidingsvet** krijgt ook zijn plaats in de voedingsdriehoek. Deze groep levert in de eerste plaats energie onder de vorm van vet. Tot deze groep behoren alle vetstoffen en oliën waarmee er eten bereid wordt, of die op de boterham worden gesmeerd. Er wordt aangeraden om niet te veel bereidingsvet te gebruiken, 1 lepel per persoon is genoeg om de warme maaltijd te bereiden. Bij de broodmaaltijd is een mespuntje per boterham genoeg. Vetstoffen rijk aan onverzadigd vet bijvoorbeeld Becel, Vitelma, Alpro Soya,... zijn de betere vetsoorten in tegenstelling tot diegene die veel verzadigd vet bevatten. Verzadigd vet zit vooral in dierlijke vetsoorten zoals bijvoorbeeld echte melkerijboter, vet vlees, volle melk,... Dit verzadigde vet is vet van slechte kwaliteit, het kan namelijk blijven kleven aan de binnenkant van de vaatwanden, waardoor de aders kunnen dichtslibben.



Als laatste is er het kleine driehoekje die niet aan de actieve voedingsdriehoek vast hangt. Dit topje zweeft omdat u alle producten uit deze groep eigenlijk niet nodig heeft. De **restgroep** bevat alle voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet bijvoorbeeld mayonaise, allerlei sausjes,..., alle voedingsmiddelen die rijk zijn aan suiker bijvoorbeeld confituur, honing, stroop,..., alle voedingsmiddelen die rijk zijn aan vet en suiker bijvoorbeeld koekjes, taart, ijs, chocolade,... en alle alcoholische dranken of voedingsmiddelen waarin alcohol zit bijvoorbeeld whisky, bier, likeurpralines,... U heeft deze voedingsmiddelen weliswaar niet nodig, toch mag u met mate gebruik maken van deze producten. Genieten met mate is dus de boodschap.

## Aanbevelingen voor volwassenen

Voedingsmiddelengroep	Aanbeveling
Water	Minimum 1,5 liter
Graanproducten en aardappelen	7 – 12 sneden bruin brood 3,5 – 5 stuks aardappelen
Groenten	Minimum 300g
Fruit	2 – 3 stuks
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	3 glazen melk 1 – 2 sneetjes kaas
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	100g
Smeer- en bereidingsvet	Dun smeren (5g per sneede) Bereidingsvet: 10g
Restgroep	Niet nodig

## Belang van voedingsvezels

Voedingsvezels brengen geen energie aan en toch zijn ze nodig. Ze hebben namelijk tal van positieve effecten.

Wat doen vezels?

- Vezels helpen om het voedsel sneller door de darmen te laten bewegen. Hierdoor zal u een vlottere stoelgang hebben,
- Vezels helpen om het slechte cholesterol in uw bloed te laten dalen,
- Vezels zorgen voor een verzadiging, u zal dus sneller genoeg gegeten hebben dan wanneer u geen vezels eet,
- Vezels kunnen helpen om darmkanker te voorkomen,
- Vezels hebben een goede invloed op de regeling van de bloedglucose.

Dagelijks hebben we ongeveer 30 gram vezels nodig. Deze zijn vooral aanwezig in volkoren voedingsmiddelen, groenten en fruit.

### Tips om meer te bewegen

- Neem de trap in plaats van de lift,
- Stap een bushalte vroeger uit,
- Neem de fiets in plaats van de wagen,
- Maak een wandeling met de hond,
- Ga met vrienden sporten in plaats van alleen. Dit hou je langer vol en is leuker,
- Sta vroeger op en maak een ochtendwandeling voor je dag begint.

### Tips om gezond te eten

- Vervang een koek door een stuk fruit,
- Eet bij de boterham 's avonds een portie groentjes,
- Matig het gebruik van smeerstof en bak- en braadvet,
- Gebruik eens olie om in te bakken en braden,
- Kies voor volkoren producten. Deze geven je minder honger en zijn beter voor de gezondheid,
- Kies eens voor vette vis,
- Gebruik een antikleefpan zodat je geen of minder vetstof hoeft te gebruiken,
- Neem een klein flesje water overal mee. Dit zal je helpen om meer water tussendoor te drinken,
- Neem natuuryoghurt die je zelf op smaak brengt met stukjes vers fruit of zoetmiddel.