

# Adviezen voor een gezonde voeding

Een gezonde voeding is **geen dieet** maar een levensstijl die van belang is ter preventie van allerlei welvaartsziekten.

De richtlijnen van een gezonde voeding bespreken we aan de hand van de voedingsdriehoek. Dit is een hulpmiddel om een evenwichtige voeding samen te stellen en zorgt er dus voor dat we alle voedingsstoffen in een goede verhouding tot ons nemen. De voedingsdriehoek is onderverdeeld in verschillende groepen, die elk specifieke voedingsmiddelen bevatten. Het is de bedoeling dat er van elke groep de juiste hoeveelheid wordt ingenomen. De voedingsmiddelen waarvan we het meest moeten eten staan onderaan, in de brede basis. De kleinere vakken aan de top zijn voor voedingsmiddelen waarvan we minder nodig hebben.

Naast voeding is het uiteraard ook belangrijk voldoende te **bewegen**. Dit verklaart de benaming "actieve voedingsdriehoek". In de mate van het mogelijke is het aan te raden elke dag te bewegen. Dit kan variëren van de trap nemen ipv de lift tot een uurtje intensief fitnessen.

## VOCHT



In normale omstandigheden heeft een persoon minstens 1,5 liter vocht per dag nodig. Maar mensen die sporten of zware lichamelijke arbeid verrichten en dus meer vocht verliezen door transpiratie wordt aanbevolen om meer te drinken. Ook bij warm weer of bij braken of diarree is er een verhoogde behoefte. Tot deze groep behoren: water, thee, koffie, bouillon.

Tips om voldoende vocht op te nemen:

- citroen, -appelsiensap of munt aan water toevoegen
- kleine flesjes ipv grote
- afwisselen van merk
- fles naast je zetten

## GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN



Deze voedingsmiddelen leveren vooral koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Tot deze groep behoren: aardappelen, brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst of deegwaren. Niet-geraffineerde producten krijgen de voorkeur want zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Voedingsvezels zijn zeer belangrijk voor een optimale werking van het spijsverteringsstelsel. Deze groep bevat onoplosbare vezels, die werken als een spons en het vocht vasthouden waardoor de ontlasting zacht is. Ook voldoende vochtinname speelt hier weer een belangrijke rol want vezels houden vocht vast waardoor de stoelgang zacht blijft.

## GROENTEN



Deze voedingsmiddelen leveren voedingsvezels, mineralen en vitaminen. In deze groep zijn het oplosbare vezels die aanwezig zijn. Deze worden in de dikke darm door de aanwezige bacteriën afgebroken waardoor stoffen ontstaan die de darmbeweging stimuleren. In een evenwichtige voeding zijn zowel oplosbare als niet-oplosbare vezels aanwezig. Per dag is ongeveer 300 g groenten aangewezen. In praktijk kan men dit bereiken door elke dag zowel bereide groenten als rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden.

## FRUIT



Ook deze leveren (oplosbare) voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Groenten en fruit worden als 2 aparte groepen beschouwd omdat ze elkaar niet kunnen vervangen maar wel kunnen aanvullen. Per dag is het aanbevolen minimum 2 stuks/ 3 stuks fruit te eten.

## MELKPRODUCTEN



Deze zijn een belangrijke bron van calcium, eiwit en B-vitaminen. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Een hoeveelheid van 1 tot 2 sneden kaas en 3 tot 4 glazen halfvolle melk of afgeleide producten (yoghurt, karnemelk) per dag zijn een minimum om aan onze calciumbehoefte te voldoen.

## VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN



Deze zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen (bv. ijzer). Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn o.a. sojaproducten, peulvruchten en noten. Een belangrijke opmerking hierbij is dat plantaardige voedingsmiddelen geen vitamine B12 aanbrengen en een minder goede ijzerbron zijn. Per dag volstaat 100 g vlees of vleeswaren, eveneens voor vis en sojaproducten. In een gezonde voeding eet men maximum 3 eieren per week. In een vegetarische voeding vervangt men vlees volwaardig door plantaardige eiwitbronnen te combineren met granen en melkproducten.

## **SMEER- EN BEREIDINGSVET**



Deze groep levert ons hoofdzakelijk energie, maar ze zijn ook van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Minarines, margarines, boter, halfboter en oliën behoren tot deze groep. Olie, margarine en minarine genieten de voorkeur omdat ze hart-en vaatziekten helpen voorkomen.

## **RESTGROEP**



Bovenaan de voedingsdriehoek bevindt zich de restgroep waar alle voedingsmiddelen toe behoren die niet noodzakelijk zijn in een gezonde evenwichtige voeding. Deze voedingsmiddelen leveren meestal enkel energie. Enkele voorbeelden: snoep, frisdranken, alcohol, mayonaise, pizza,...