



ALGEMEEN VOEDINGSADVIES



ALGEMEEN VOEDINGSADVIES

Wat is goede voeding? Wat zijn de beste keuzes die je kan maken en hoe maak je die keuzes? Mag je nog wel wat lekkers of betekent goed en gezond eten alleen nog maar groentes eten? Dit algemene voedingsadvies geeft richting waar het gaat om productkeuze, variatie en hoe om te gaan met lekkere trek.

EET VOLWAARDIG, GEVARIEERD, VERS, MET
RUIJMTTE VOOR GENIETEN!



KIES VOLWAARDIGE PRODUCTEN

Voorop, het advies is om voor volwaardige producten te kiezen. Volwaardige producten zijn (bijna) niet bewerkt en bevatten nog (bijna) alle micronutriënten van het product. Denk hierbij aan verse groentes en fruit die niet zijn voorverpakt en het liefst ook onbespoten zijn. Ook volkoren rijst (bruine of zilvervlies) is een betere keus dan bijvoorbeeld witte rijst. Dit wil ik even uitleggen om je meer idee te geven van wat ik met 'bewerkt' of 'onbewerkt' bedoel. In het bewerkingsproces wordt de rijstkorrel gestript waardoor de buitenste lagen van de korrel verwijderd wordt en de blanke pit over blijft. Maar, juist die buitenste lagen bevatten essentiële voedingsstoffen die je lijf nodig heeft. Wanneer je alleen maar witte rijst zou eten mis je deze

micronutriënten. Dit geldt dus ook voor producten zoals wit brood, normale pasta, etc.

Let ook op producten die in de fabriek zijn gemaakt – denk aan koek, snoep, ijs, etc. – dat zijn samengestelde producten en noemen we ook wel 'lege calorieën'. Deze producten bevatten wel degelijk calorieën en leveren je enigszins energie, maar ze bevatten nauwelijks of geen essentiële micronutriënten. Kortom je lijf heeft er geen profijt van omdat het jouw lijf niet voedt.

Verderop in de document vertel ik meer over de richtlijnen voor een volwaardig voedingspatroon.

VARIATIE

Om alle essentiële micronutriënten binnen te krijgen is het naast het kiezen voor volwaardige producten ook belangrijk dat je voldoende varieert in je productkeuze. Kies voor zo veel mogelijk kleur op je bord! Varieer met de groentes en fruit die je eet. Voeg regelmatig bonen en peulvruchten toe. En varieer regelmatig tussen eieren, vlees, gevogelte, vis, schelpdieren en vegetarische eiwitbronnen. Soms is het zelfs heel fijn om een dag géén vlees te eten. Kies dan voor tofu of tempé of een vleesvervanger (vaak is

dit op basis van soja). Ook kun je variëren in zuivelproducten. Kies diverse soorten kaas, yoghurt, kwark (van mager tot vol) en kies ook eens voor plantaardige varianten. Ook de koolhydraten die je eet mag je flink variëren, denk hierbij aan (volkoren)brood, aardappelen, (zilvervlies)rijst, (volkoren)pasta, bulgur, en ga zo maar door.

DE 80-20 REGEL

Moet je nu altijd volwaardig eten, en mag je nooit meer iets lekkers? Zeker niet! Je kan absoluut blijven genieten van een traktatie of een etentje. Dat is zelfs heel gezond om te doen! Een handigheid hierin is om de 80-20 regel te hanteren. Deze regel heeft twee functies.

De eerste functie is de gedachte bij het getal 80: probeer iedere maaltijd voor slechts 80% vol te eten en stop dan. Meestal zit je na een kwartier helemaal vol en heb jij niet meer gegeten dan je nodig hebt.

De tweede functie is de 80/20 verdeling: 80% van de tijd eet je volgens plan en 20% van de tijd trakteeer jij jezelf op iets 'lekkers'. Een traktatie kan een minder volwaardige keuze binnen

dezelfde productgroep zijn – denk bijv. aan witte rijst in plaats van zilvervlies rijst. Het kan ook een gerecht zijn wat voor jou echt een traktatie is. Dat betekent overigens niet dat die 20% nog eens bovenop wat je normaal al zou eten komt, het is niet de 100-20 regel. Het gaat dus om het maken van een keus.

Voorbeeld: Stel je vindt chocoladevla ontzettend lekker. Dat eet je natuurlijk niet elke dag want het bevat erg veel calorieën en geen nuttige voedingsstoffen. In plaats daarvan eet je bijna iedere avond een bakje kwark. Eén keer in de week vervang je dat bakje kwark voor een bakje chocolade vla. Zo kun je toch genieten van je favoriete producten, maar alles in balans.

RICHTLIJNEN VOLWAARDIG VOEDINGSPATROON

Eet iedere dag	Eet iedere week
<ul style="list-style-type: none">• 450 gram groentes• 200 gram fruit• Volkoren graanproducten en/of aardappelen• Zuivel en/of zuivelvervangers (liefste soja)• Onbewerkt vlees of vleesvervangers• Zachte en/of vloeibare (bereidings)vetten• Minimaal 2 liter vocht	<ul style="list-style-type: none">• Drie porties peulvruchten en bonen• Minstens twee keer vette vis• Minimaal 4x er week 15 gram ongezoeten noten en zaden

Maak verantwoorde keuzes

- Kies voor verse groentes of diepvriesgroente.
- Kies voor vers fruit of diepvries fruit.
- Kies bijvoorbeeld voor volkorenbrood, volkorenrijst, parelgort, verse gele of zoete aardappelen
- Kies voor melk, kwark, yoghurt of soja.
- Kies voor onbewerkt vlees en natuurlijke vleesvervangers, zoals ei, peulvruchten of noten.
- Kies voor water, thee of koffie zonder melk en suiker.
- Kies voor verschillende soorten olie.
- Kies voor verschillende soorten ongezoeten noten.
- Kies voor bonen, kikkererwten, linzen, etc. Vers of uit blik/pot.
- Kies voor vette vis, zoals haring, zalm, makreel, paling. Liefst duurzaam gevangen (te herkennen aan het MSC-keurmerk).
- Kruid je eten zo veel mogelijk zelf en vermijd pakjes.

SUPPLEMENTEN

Een volwaardig voedingspatroon leidt tot voldoende aanbod macro- en micronutriënten. Je voorziet je lijf immers van voldoende voedingsstoffen. Eet optimaal om een optimaal resultaat te behalen.

Desalniettemin zijn er soms factoren waardoor het suppleren van voedingsstoffen een goed idee is. Een van die factoren is wanneer je het doel hebt om af te vallen en dus (langere tijd) minder eet dan je aan energie nodig hebt. Maar ook wanneer je lange tijd een eenzijdig dieet hebt gevolgd, met grote regelmaat sport, zwanger bent of borstvoeding geeft. Denk je dat baat kan hebben bij het nemen van supplementen? Geef dit dan bij mij aan dan kunnen we bespreken welke supplementen nuttig zijn voor jou.

LET FOOD BE THY MEDICINE AND
MEDICINE BE THY FOOD.

- HIPPOCRATES, FATHER OF MEDICINE, 431 B.C.