

LOES NEVEN, ERIKA VANHAUWAERT EN KRISTA MORREN



BEWUST ETEN KIEZEN, KOPEN EN KLAARMAKEN



WEETJE

DEHYDRATEREND EFFECT VAN ALCOHOL EN KOFFIE

Alcoholische dranken hebben een dehydraterend effect: wanneer je alcohol drinkt, scheid je meer vocht uit dan dat je via deze drank had opgenomen. Dit wordt ook beweerd van cafeïne, maar een normale consumptie van koffie blijkt géén vochtafdrijvende werking te hebben en draagt dus zeker bij aan de dagelijkse vochtinname (Armstrong e.a., 2007). Wel gaan sommige mensen na het drinken van koffie iets sneller of vaker naar het toilet, maar de totale hoeveelheid urine verandert niet.

Meer over gezond drinken vind je in het volgende hoofdstuk 'Gezond de dag door met de actieve voedingsdriehoek'.

Graanproducten en aardappelen (bruine groep)

Wat?

Elke hoofdmaaltijd moet voedingsmiddelen uit deze groep bevatten. We eten bijvoorbeeld brood, beschuit of ontbijtgranen bij de broodmaaltijden en aardappelen, rijst of deegwaren bij de warme maaltijd.

Kies daarbij zo veel mogelijk voor de vezelrijke varianten, zonder al te veel toevoeging van vet en suiker: bruin of volkorenbrood, muesli, gekookte aardappelen, volkorenpasta, ...

Producten op basis van granen of aardappelen die rijk zijn aan vet en/of suiker en in verhouding weinig nuttige voedingsstoffen leveren, zijn opgenomen in de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Denk daarbij aan gefrituurde aardappelgerechten zoals frieten, kroketten en chips en aan koekjes en gebak.

Hoeveel?

De dagelijkse aanbeveling is 5 tot 12 sneden brood (175 tot 420 g) en 3 tot 5 gekookte aardappelen (210 tot 350 g). De aanbevelingen voor brood zijn erg ruim omdat de hoeveelheid die iemand nodig heeft, afhankelijk is van de leeftijd, het geslacht en hoe actief iemand is. Wie zware fysieke arbeid verricht of intensief sport, zal meer boter-

Vitamine	Functie: waarbij speelt het een rol?	Bron: in welke voedingsmiddelen komt het voor?
Vitamine D	Groei van tanden en botten (calciumabsorptie) Onderhoud van hartactiviteit en zenuwstelsel	Blootstelling van de huid aan zonlicht (5-15 minuten per dag) Voeding: smeer- en bereidingsvetten, volle melkproducten, eigeel, vette vis, lever
Vitamine E	Beschermt bloedcellen en weefsels tegen afbraak (antioxidans)	Volle granen, bladgroente, broccoli, fruit, eieren, noten, oliën, smeer- en bereidingsvetten
Vitamine K	Bloedstolling Botmetabolisme	Groene bladgroenten, vlees, lever, volle melkproducten
Wateroplosbare vitaminen		
Vitamine B1	Koolhydraatvertering Groei en spierspanning (overdracht van zenuwprikkels)	Aardappelen, bruine rijst, havervlokken, tarwezemelen en -kiemen, groenten, varkensvlees, biergist
Vitamine B2	Vertering van eiwitten, koolhydraten en vetten Gezond houden van huid en haren	Graanproducten, groene bladgroenten, zuivel, lever, gist
Vitamine B3 = niacine	Nodig om energie uit je voeding te halen	Vlees, vis, graanproducten, groenten, aardappelen
Vitamine B5 = pantotheenzuur	Rol in de vertering, samen met co-enzym A	Graanproducten, groenten, melkproducten, vlees
Vitamine B6	Aanmaak lichaamweefsels Eiwitvertering	Vlees, vis, eieren, lever, volle graanproducten, peulvruchten, noten
Vitamine B9 = foliumzuur	Ontwikkeling genetisch materiaal (belangrijk bij zwangerschap) Productie rode bloedcellen	Volle graanproducten, groene groenten (spinazie, broccoli), fruit, eieren, lever, melkproducten
Vitamine B12	Celontwikkeling en werking zenuwstelsel	Enkel in dierlijke producten: vlees, vis, melk, ei

proteïne (beter bekend als quorn™) en sojaproducten (bijvoorbeeld: tofu, tempé). Omdat plantaardige voedingsmiddelen geen vitamine B12, weinig ijzer en (behalve soja) minder hoogwaardige eiwitten bevatten, kunnen ze op zich geen vlees vervangen maar moeten ze onderling of met melkproducten of met eieren gecombineerd worden. Melkproducten op zich kunnen evenmin vlees vervangen omdat ze geen bron van ijzer zijn.

Omdat vlees verzadigd vet bevat, gaat de voorkeur uit naar de magere vleessoorten. Vis, ook vette vis, is een aanrader om regelmatig op het menu te zetten (één à twee keer per week). Vette vis is rijk aan onverzadigde vetzuren. In het volgende hoofdstuk vind je volop tips om te variëren in je broodbeleg.

Tabellen 15 tot 20 geven een overzicht van de verschillende producten uit de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten ingedeeld in producten die je als voorkeur kiest en producten die je beter als middenweg of maar af en toe kiest.

Vleeswaren en gerookte vis bevatten meestal een grote hoeveelheid natrium of zout en beperk je daarom beter.

ONDER DE LOEP: VEGETARISME

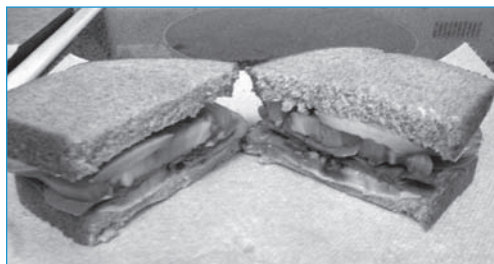


Vegetariërs eten geen vlees, maar er bestaan wel enkele subcategorieën. Lacto-(ovo-) vegetariërs eten wel melkproducten (lacto) en soms ook eieren (ovo). Pesco-vegetariërs eten geen vlees maar gebruiken wel vis, melkproducten en eieren.

Gezond vegetarisch eten is veel meer dan gewoon vlees weglaten uit de voeding. Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig om verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken.

Enkele voorbeelden van goede combinaties (op één dag):

- granen en peulvruchten, bijvoorbeeld: linzensoep met zevengranenbrood
- tarwe en kaas, bijvoorbeeld: brood met een snede kaas
- een handvol noten als tussendoortje en een gekookt eitje bij de boterham
- een potje yoghurt als tussendoortje en maaltijdsoep met linzen
- aardappel met ei, bijvoorbeeld: opgebakken aardappel met ei
- muesli met melk.



RECEPT

COMBINEER EEN BELEGDE BRUINE BOTERHAM MET FRUIT OF GROENTEN

- magere verse kaas, radijsjes in schijfjes en peterselie
- ham en schijfjes kiwi of perzik
- kaas, schijfjes tomaat of komkommer
- gebakken ei met ui en tomaat
- plattekaas en confituur of vers fruit



RECEPT

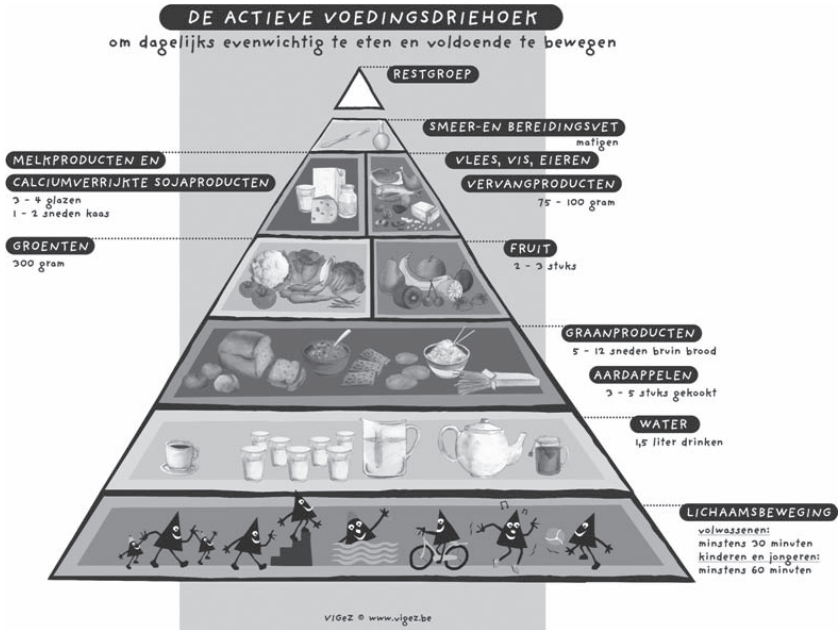
PITTIGE GROENTESOEP

Ingrediënten: 300 g wortelen, 200 g prei, 1 rode paprika, 2 liter magere groentebouillon, 1 koffielepel sambal, peper

Bereidingswijze: Maak de wortelen, prei en paprika schoon. Verwijder de zaadlijsten van de paprika. Snijd de wortels in schijfjes en de paprika en prei in grove stukken. Doe de bouillon in een kom en voeg de groenten toe. Laat de soep een 20-tal minuten koken. Mix de soep en voeg de sambal toe. Breng op smaak met peper.

Een handig hulpmiddel om te weten wat en hoeveel je dagelijks zou moeten eten en hoeveel je het best beweegt, is de actieve voedingsdriehoek (figuur 2). De aanbevelingen zijn geldig voor iedereen vanaf 6 jaar.

Figuur 2. De actieve voedingsdriehoek.



De actieve voedingsdriehoek bestaat uit negen groepen: de groep lichaamsbeweging, zeven essentiële voedingsgroepen en een zwevend topje, de restgroep, bovenaan. Elke groep heeft een andere kleur. De essentiële groepen zijn onmisbaar in een evenwichtige voeding en we moeten er dus dagelijks voedingsmiddelen uit gebruiken. De voedingsmiddelen zijn gegroepeerd volgens de voedingsstoffen of nutriënten die ze aanbrengen. De groep water levert vooral vocht, terwijl de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten vooral een bron is van eiwitten, ijzer en vitamine B12. De zwevende top is de zogenaamde restgroep: de producten hierin leveren weinig of geen essentiële voedingsstoffen in verhouding tot hun energieaanbreng en zijn dus een toemaatje.

Een voedingsmiddel is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen. Tabel 1 geeft het energiegehalte per gram voedingsstof. Koolhydraten en vetten zijn vooral leveranciers