

De basisrichtlijnen van een gezond voedingspatroon

*De ene voedingstrend zegt dit, de ander dat. Weet jij nog wat de basis van een gezonde voeding is?! Hoe je dit kunt integreren in je huidige leefstijl en voedingspatroon zodat het voor jou werkt?! En vol te houden is?!
Lees het artikel hieronder.*

Voeding, bewegen en gezondheid gaan hand in hand.

In dit artikel zoom ik in op het stukje voeding; de basis.

Essentie van het verhaal: Wees je bewust van wat je eet, hoeveel je eet en wanneer je dit eet. Geniet met mate. Blijf kritisch kijken wat er in bepaalde voedingsmiddelen zit. Is het echt gezond, of heet het gezond?

Zie dit artikel als een bewustwording, niet als een MUST DO. Zoek een weg door het bos met de vele informatie naar wat voor jou werkt!!

Wat is een voedingspatroon?

De manier waarop een individu eet, wat hij/zij eet, wanneer, hoeveel en hoe hij/zij zijn/haar eten bereid. Dit is per persoon verschillend. Over het algemeen bestaat het voedingspatroon van ons in Nederland uit drie hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch en diner) en drie tussendoortjes.

Belangrijk is dat je, verdeeld over de dag en dus deze 6 eetmomenten, ervoor zorgt dat je alle benodigde voedingsstoffen (koolhydraten, vetten, eiwitten, vitaminen en mineralen) binnen krijgt! Het lichaam heeft veel nodig en kan helaas niet alles zelf aanmaken.

Om houvast te bieden hoe je gezond kunt eten, heeft het voedingscentrum 'De schijf van vijf' bedacht.

In de schijf staan alleen maar voedingsmiddelen die gezondheidswinst opleveren; voedingsmiddelen die ervoor zorgen dat je voldoende energie (kcal) EN alle benodigde voedingsmiddelen binnenkrijgt.

De vijf schijven

1. Groente en fruit

Laag in calorieën, veel vezels, vitaminen en mineralen.

2. Brood, graanproducten en aardappelen

Hoog voedingsgehalte (kcalrijk = energieleveranciers), met name koolhydraten en leveren veel B-vitamines.

3. Zuivel, noten, vis/vlees, peulvruchten en ei

Eiwitrijke schijf -> bouwstoffen.

4. Smeer- en bereidingsvetten

Met name vetten -> brandstof + bouwstof. Belangrijk voor de vitaminen A, D en E.

5. Dranken

Vochtverlies aanvullen. Drink 1,5-2 L per dag (zonder toegevoegde suikers).

Op basis van deze schijf zijn vijftien adviezen/richtlijnen opgesteld door de gezondheidsraad.

1. Eet uit elk vak (van de schijf) de aanbevolen hoeveelheden
2. Eet dagelijks groente (in ieder geval 250 gram)
3. Eet dagelijks fruit (in ieder geval 2 porties)
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten (liever oliën en vloeibaar)
5. Neem dagelijks zuivel (magere/halfvolle melk, yoghurt en kaas)
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen
7. Eet dagelijks ongezouten noten (richtlijn = 15 gram)
8. Eet wekelijks vis (vette vissoorten)
9. Eet wekelijks peulvruchten
10. Beperk het eten van bewerkt vlees tot 500 gram per week
11. Eet dagelijks voldoende volkorenbrood/bruin brood of volkoren producten (richtlijn = minimum van 90 gram)
Vervang geraffineerde graanproducten (witte pasta's etc) -> volkoren producten.
12. Drink kraanwater en groene/zwarte thee (richtlijn GV 3 koppen) en/of gefilterde koffie.
Drink geen of maximaal één glas alcohol per dag.
Drink geen of zo min mogelijk suikerhoudende dranken (frisdrank, vruchtensap).
13. Voeg zo min mogelijk suiker/zout toe aan eten en drinken (Beperk keukenzout tot 6 gram per dag)
14. Eet met name producten uit de schijf van vijf, zo min mogelijk producten erbuiten.
15. Varieer binnen elke groep (schijf) met voedingsmiddelen

Allemaal leuk en aardig, maar hoe kan een dagmenu er dan uitzien volgens de schijf van vijf en de 15 adviezen?

Voordat je het menu gaat bekijken even de volgende punten:

Blijf altijd KRITISCH kijken welk aantal calorieën en verdeling van de macro's JIJ nodig hebt op basis van jouw leefstijl, activiteitsniveau en lichaamssamenstelling. Blijf VARIEREN, ook binnen de schijf van vijf. Niet één voedingsmiddel bevat alle stoffen die het lichaam nodig heeft.

Voorbeeld: binnen de schijf van zuivel, kun je de ene dag kiezen voor een avondmaaltijd met vlees, de volgende dag met vis, de dag daarop een gerecht met peulvruchten of ei.

*Varieer verstandig. Het ene voedingsmiddel is het andere niet, wat het vergelijken soms heel lastig maakt. Het aantal calorieën en de verdeling koolhydraten, vetten, eiwitten is niet één op één gelijk. Zorg ervoor dat je verhoudingsgewijs op de dag weer goed uitkomt. Elke dag is anders en zo ook je voedingspatroon. ;)

Het voorbeelddagmenu bestaat uit een ontbijt, lunch, diner en drie tussendoortjes.

Ontbijt	Twee volkoren boterhammen besmeerd met halvarine één belegd met 20 gram 30+ kaas en één belegd met 15 gram achterham (onbewerkt). 1 Kop zwarte koffie (200 ml).
Tussendoortje 1	Banaan Glas drinkyoghurt. 1 Kop zwarte koffie (200 ml).
Lunch	1 Kop zwarte koffie (200 ml) of een kop thee (200 ml). Eén volkoren boterham besmeerd met halvarine, belegd met 20 gram kaas, 4 cherrytomaatjes en een ½ gekookt eitje. Eén volkoren boterham besmeerd met halvarine, belegd met 20 gram kipfilet (onbewerkt), 30 gram komkommer en een ½ gekookt eitje.
Tussendoortje 2	Handje ongezouten noten (25 gram) Glas water (200 ml).
Diner	200 gram broccoli, gekookte aardappelen (3 kleine) en een varkensfilet (onbewerkt, 200 gram) gebraden in vloeibaar bakvet (+/- 20 gram). Glas water (200 ml).
Tussendoortje 3	Bakje magere kwark 250 gram met: <ul style="list-style-type: none"> - Portie blauwe bessen - 20 gram havermoutvlokken Kopje thee (200 ml)

*Per boterham ongeveer 5 gram halvarine.

*Tussendoor mag er extra water gedronken worden.



Kun je dan nooit meer "buiten" de schijf eten?!

Zeker wel, maar wees je bewust van het volgende.

- Voedingsmiddelen (in de supermarkt) met name koek, snoep, kant-en-klare sauzen en maaltijden worden steeds calorierijker (veel suikers en vetten). Ook afhaalmaaltijden zijn erg calorierijk.
→ Probeer zo vaak mogelijk vers te koken zonder pakjes/zakjes.
Een keertje kan zeker geen kwaad. Maar laat dit niet de overhand hebben in je voedingspatroon.
- Eten is onderdeel van onze levensstijl geworden. Iets te vieren?! Dit gaat over het algemeen genomen altijd samen met "lekker" eten en drinken. Veel loze calorieën.
→ Probeer eens verantwoorde snacks en minder calorierijke/suikerrijke en/of vetrijke versnaperingen. Of kies een keer voor de 0.0% alcohol.
- Het aanbod van voedingsmiddelen explodeert. Wat is nu echt nog gezond, of wordt het door de fabrikant gezond genoemd?!
→ Lees de etiketten, wat zit erin?!

Advies van de gezondheidsraad:

Nuttig voedingsmiddelen buiten de schijf met mate.

Voorbeeld: Kies maximaal 3-5x per week een zoet broodbeleg (hagelslag, jam).

Neem één keer een koekje bij de koffie per dag. Niet bij elk bakje koffie dat je drinkt.

Kies wekelijks maximaal 3x voor een witte pasta soort, een bewerkte vleessoort of een suikerrijk toetje.

Mijn advies: Geniet met mate, zo blijft het speciaal en kijk je uit naar het moment dat je van je "cheat" kunt genieten!! :)

Belangrijkste is dat je je bewust bent van wat je eet!

