



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



ONDER TOEZICHT VAN EEN
WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

2

Gezond eten en je fit voelen

TIPS EN TRICKS VOOR MANNEN



Wat je moet (w)eten

De ingrediënten van een gezonde leefstijl zijn eenvoudig: veel bewegen, gezond en gevarieerd eten, niet roken én genieten. Genieten van die deugddoende en ontspannende effecten van een gezonde leefstijl op het lichaam.

Kleine aanpassingen

Om gezond te leven hoef je geen marathon te lopen en alleen nog groenten en fruit te eten. Kleine aanpassingen zijn vaak al voldoende. Weet dat enkel meer bewegen vaak niet volstaat. Een gezonde voeding is minstens even belangrijk. Gezond eten is bovendien niet zo saai en smaakloos als velen denken. Gezond eten kan perfect samengaan met snel en lekker.

Maak je er graag eens een culinair festijn van? Dat kan. Gezond eten staat genieten niet in de weg. Oké, ongezonde eetgewoonten veranderen vergt in het begin enige inspanning, maar op termijn biedt het alleen maar voordelen: je risico op overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes en kanker verkleint, je weerstand verbetert, je hebt meer energie, je ziet er goed uit en voelt je fitter.

We kunnen beter

De gemiddelde Vlaming eet nog te weinig gezond. Dat geldt ook voor mannen. Betekent dit dat we op dieet moeten? Zeker niet. Gezond eten is niet gelijk aan diëten. Meer evenwicht en variatie in de voeding, daar komt het op aan. In de praktijk betekent dit meestal meer fruit, groenten en peulvruchten eten, matig zijn met vlees, vaker volkorenbrood kiezen en voldoende melkproducten nemen. Ook de portiegroottes, de pintjes en andere alcoholische dranken en de bijhorende borrelhapjes verdienen enige aandacht. Maar wees gerust, niets is verboden in een gezonde voeding. Alles kan, op voorwaarde dat je oog blijft hebben voor evenwicht en variatie.



**"GEZOND ETEN IS
KONIJNENVOER.
INTUSSEN WEET IK
WEL BETER. EVA HEEFT
BEWEZEN DAT GEZOND
OOK GEVARIEERD EN
LEKKER KAN ZIJN."**

Michaël (41), partner van Eva (39)

ConcrEET

tips & tricks

1 VERLANG NIET NAAR DAT OVERVOLLE GEVOEL

Honger en verzadiging zijn natuurlijke overlevingssignalen van het lichaam. Ze zorgen ervoor dat we eten wat we nodig hebben. Als je deze signalen negeert en je vooral laat leiden door goesting, leidt dit vaak tot overeten. Probeer dit te vermijden aan de hand van de volgende tips. Eet op vaste tijdstippen. Zo voorkom je hongeraanvallen en eet je niet te veel tussendoortjes. Kies ook niet systematisch voor het 'king-size'-formaat of voor een tweede portie. Eet langzaam en bewust en probeer te genieten van elke hap. Gun je lichaam de tijd om verzadigingssignalen uit te zenden en gewaar te worden. Je gezondheid heeft er alle baat bij.

2 STAP VOOR STAP

Akkoord, ingebakken slechte gewoonten verander je niet zomaar. Kies daarom zelf veranderingen die je kan en wil doorvoeren, bijvoorbeeld: "Ik neem voortaan volkorenbrood in plaats van wit brood", "Ik kies vaker fruit of yoghurt als dessert dan koek of gebak", "Ik neem niet steeds saus bij de warme maaltijd". Valt het eens tegen, laat je dan niet ontmoedigen. Ga gewoon door met je plan in plaats van weer helemaal terug te vallen op je oude gewoonten.

3 GEZOND GASTRONOMISCH, HET KAN

Een entente of een zakenlunch op de agenda? Door slim te kiezen ga je voor meer gezondheid maar daarom niet voor minder smaak. Kies bijvoorbeeld voor een lichte soep of een origineel slaatje als



voorgerecht. Geef de voorkeur aan hoofdgerechten met veel groenten en gekookte aardappelen of volkoren granen en wissel vlees af met vis, gevogelte, ei, peulvruchten of een ander vervangproduct. Vraag om de saus apart te serveren. Zo bepaal je zelf hoeveel je ervan neemt. En ten slotte, laat je slechts af en toe verleiden door een klein en verfijnd nagerecht. Koffie en thee zonder suiker zijn ook prima afsluiters.

Eten met gezond verstand



Eet niet meer dan je lichaam verbruikt

De energie (calorieën) die je inneemt maar niet verbruikt, wordt opgeslagen als reservevet. Bij mannen gebeurt dit vooral ter hoogte van de buik. Zeker met het ouder worden, lijkt het moeilijker om dat buikje onder controle te houden. Vetophopingen rond de buik (appeltype) maken je vatbaarder voor onder meer diabetes en hart- en vaatziekten. Wat kan je hier tegen doen? Bewaar het evenwicht tussen je energieverbruik en je energie-inname. Voer je energieverbruik op door meer beweging in te bouwen in je dagelijkse routine (ga vaker te voet, neem de fiets, enz.). De energie-inname wordt bepaald door wat je eet, hoeveel je eet, hoe vaak je eet en hoe je het bereidt. Een matig actieve man heeft gemiddeld 2500 kcal per dag nodig.

Start met een goed ontbijt

Het zorgt ervoor dat je lichaam weer op krachten kan komen na een nachtje vasten. Het ontbijt levert niet alleen energie maar ook noodzakelijke voedingsstoffen. Dat is belangrijk om intellectuele en fysieke prestaties in de voormiddag tot een goed einde te brengen. Een gezond ontbijt bestaat uit een drank (water, koffie of thee zonder suiker), een volkoren graanproduct zoals havermout of volkorenbrood met een mespuntje smeer-
vet, een stuk vers fruit en een melkproduct zonder toegevoegde suiker.

Botten en spieren versterken

Niet alleen fysieke activiteit houdt je spieren en botten in conditie. Ook voedingsstoffen zoals eiwitten en calcium spelen een rol. Melk en melkproducten leveren beide in optimale hoeveelheden. Geef de voorkeur aan halfvolle melkproducten zonder toegevoegde suiker en magere kaas. Binnen het groeiende aanbod plantaardige dranken kan alleen een sojadrink verrijkt met calcium en vitamines melk volwaardig vervangen.

Alcohol kan, maar met mate

Alcohol is in de eerste plaats een genotmiddel en geen voedingsmiddel. Alcoholische dranken behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek en dragen dus niet bij tot een gezonde voeding. Neem niet meer dan 10 glazen alcohol per week en niet elke dag. De toegelaten dagdosis opsparen voor het weekend is geen goed idee.

**"IK NEEM
SYSTEMATISCH
EEN GLAS MELK
BIJ HET ONTBIJT.
DAT LUKT GOED."**

Johan (30)

Lekkere recepten



Harthige prikkers (voor 2 personen)

6 augurken - 6 blokjes (light)kaas

Ter variatie: komkommer, kerstomaten, zure uitjes, mozzarella-parels, druiven, ananas, enz.

Ideaal voor een uitgebreid assortiment aperitiefhapjes zonder al te veel werk. Ook leuk om samen met de kinderen te maken. Neem een prikker en prik hierop een kleine augurk en een blokje (light)kaas. Je kan in plaats van een augurk ook een stukje komkommer, een kerstomaat of een zuur uitje gebruiken. Prikkers met verschillende soorten fruit ogen ook mooi en zijn heerlijk als tussendoortje voor de kinderen of als dessert.

Lamsfilet met Provençaalse groenten (voor 2 personen)

200 g lamsfilet - 1 rode paprika - 1 aubergine - 1 courgette - 1 ui - 2 teentjes knoflook - 3 eetlepels olijfolie - rozemarijn - peper

Verwarm de oven op 180°C. Was de groenten, maak ze schoon en snij ze in gelijke stukken. Prik met een vork een paar keer in de groenten. Leg de stukken naast elkaar in een ovenschaal en voeg de knoflookteentjes toe. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en breng op smaak met rozemarijn en peper. Zet ongeveer 30 minuten in de oven. Bak de lamsfilet aan in een eetlepel olijfolie. Laat 4 tot 5 minuten verder garen in de oven. Laat even rusten en snij het vlees vervolgens in schijfjes. Dien op met de Provençaalse groenten. Serveer er in de schil gekookte aardappelen of zilvervliesrijst bij.



Cake met plattekaas (voor 1 cake)

125 g zachte margarine - 50 g suiker - 2 ½ eieren - 120 g plattekaas - 185 g zelfrijzende volkorenbloem - 18 g bakbestendige zoetstof - citroensap - 2 druppels vanille-essence

Scheid de dooiers van het wit van ei. Roer de margarine, de suiker en de eidooiers onder elkaar. Voeg de plattekaas, een weinig citroensap, de vanille-essence en het zoetmiddel toe. Klop het wit van ei stijf en spatel het onder het beslag. Vet de cakevorm in en bestrooi met bloem. Doe het beslag in de cakevorm. Bak de cake in een voorverwarmde oven van 200°C gedurende ongeveer 50 minuten. Beschouw ook deze gezondere cakeversie als een extraatje en niet als dagelijkse kost.



De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wil iedereen met haalbare en praktische adviezen bewust maken en motiveren om gezonder te eten. Hij houdt rekening met het effect van voedingsmiddelen op de gezondheid, de milieu-impact en wat volgens de huidige voedingsgewoonten beter kan, ook bij gezonde mannen van 19 tot 60 jaar ^{1,2}. Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten.

- ✓ Drink vooral (kraantjes) **WATER** doorheen de dag.
- ✓ Eet dagelijks voldoende **GROENTEN** en **FRUIT** bij voorkeur van het seizoen. Zet **VOLLE GRANEN** of **GEKOOKTE AARDAPPELEN** op het menu en kies vaker voor **PEULVRUCHTEN** en **NOTEN**.
- ✓ Vul aan met de aanbevolen porties **MELKPRODUCTEN**, waaronder yoghurt en kaas. Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker.
- ✓ Wissel **ROOD VLEES** voldoende af met **GEVOGELTE**, **VIS** van het seizoen, **EIEREN**, **PEULVRUCHTEN EN ANDERE WEINIG BEWERKTE PLANTAARDIGE VERVANGPRODUCTEN** (bv. tofu). Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag. Een portie vlees ter grootte van de handpalm of een kwart van je bord volstaat en verkies vers vlees boven bewerkt vlees.
- ✓ Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei of vleesvervanger. Neem voor een dubbele boterham enkel beleg en vul verder aan met groenten en fruit.
- ✓ Kies als smeer- en bereidingsvet voor **PLANTAARDIGE OLIE EN ANDERE VETSTOFFEN RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN** (bepaalde margarines en minarines) in kleine hoeveelheden. Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals **BOTER, HARDE MARGARINES VERPAKT IN EEN WIKKEL, KOKOSVET, PALMOLIE EN CACAOBOTER**.
- ✓ Eet producten uit de rode bol niet te vaak en niet te veel.
- ✓ Zit niet te lang stil en zorg voor voldoende beweging tijdens het grootste deel van de dag. Je vindt hierover meer info in de bewegingsdriehoek op www.gezondleven.be.



¹ Meer info en tips: www.nice-info.be en www.gezondleven.be

² Moet je een dieet volgen, vraag dan bijkomend advies aan je behandelende arts of een erkende diëtist.

My food, junkfood?

Wat zijn jouw favoriete voedingsmiddelen? Chips, frieten, pizza, chocolade, snoep en andere zoete en vetrijke snacks? Lekker, maar niet de beste keuze om gezond en fit te blijven. Zij brengen veel calorieën aan in de vorm van suiker en/of vet maar

weinig essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels. Niets is verboden maar probeer het te beperken en geniet altijd met mate. Combineer waar mogelijk met iets gezonds. Vraag bijvoorbeeld extra groenten bij pita, neem een klein pakje friet in plaats van een groot pak, kies een minisnoepreep, enz.

Tips bij onze dagelijkse kost



1 EERST WATER, DE REST KOMT LATER

Dagelijks moeten we 1,5 liter drinken. (Kraantjes)water krijgt de absolute voorkeur en is de dorstlesser bij uitstek. Ter afwisseling kunnen koffie en thee zonder suiker. Te veel frisdrank is een belangrijke valkuil. Ook bij mannen. Met een blikje frisdrank (33 cl) krijg je al snel 7 klontjes suiker binnen. Fruitsap en energiedranken brengen eveneens veel suiker aan. Beperk

en vervang ze ter afwisseling liever door water met een smaakje zonder toegevoegde suiker of zoetstoffen.

2 ALCOHOL = CALORIEËN

Alcoholische dranken zijn een belangrijke bron van energie (calorieën). Alcohol bevordert bovendien de eetlust en doet je sneller naar borrelhapjes en snacks grijpen. Drink geen alcohol bij grote dorst. Neem eerst een glas water en geniet daarna bewust van een glas wijn of bier.

3 BELEGDE BROODJES

Koop je vaak een belegd broodje? Geef dan de voorkeur aan één soort beleg. Dus niet én kaas én hesp én ei. Vraag extra rauwkost in plaats van mayonaise. Nog beter en goedkoper is je lunchpakket van thuis meenemen. Voor een dubbele boterham volstaat enkel beleg. Geef de voorkeur aan volkorenbrood en opteer vaker voor gezond beleg zoals vers fruit, groentetapenades, peulvruchtenspreads (bv. hummus), magere (platte)kaas en vis.



NICE-to-know

Een gezonde voeding is belangrijk voor een gezond leven op elke leeftijd.

Tips en tricks voor kinderen, adolescenten, vrouwen en 60-plussers en nog veel meer vind je in andere folders binnen deze reeks.

Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Brochures en materialen**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

- >> Informatie per thema
- >> Brochures en materialen
- >> Recepten



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle info en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

www.nice-info.be

Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vbvd.be

De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijjons.be

Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.