



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



ONDER TOEZICHT VAN EEN
WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

3

Gezond eten en je goed voelen

TIPS EN TRICKS VOOR VROUWEN



Wat je moet (w)eten

Gezond eten is niet moeilijk, saai en tijdrovend. Gezond eten gaat perfect samen met eenvoudig, snel en lekker. Maak je er graag eens een culinair festijn van? Dat kan. Gezond eten staat genieten niet in de weg.

Alleen maar voordelen

Om gezonder te eten zijn kleine aanpassingen vaak al voldoende. Toegegeven, het wordt in het begin misschien wat wennen maar op termijn biedt een gezonde eet- en leefstijl alleen maar voordelen: je zit beter in je vel, je voelt je slanker en fitter, je beweegt je letterlijk en figuurlijk vlotter tussen de mensen, ... Niemand die jou nog achteloos voorbijloopt.

Gezond eten ≠ diëten

Wonderdiëten, ze klinken veelbelovend maar je houdt ze niet vol. Bovendien zijn ze vaak gefixeerd op één voedingsmiddel of enkele voedingsgroepen. Eenzijdigheid in de voeding leidt tot tekorten aan

essentiële voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Dat kan je lusteloos maken en op termijn zelfs je gezondheid schaden. Evenwicht en variatie, daar draait het om. De voedingsdriehoek vertelt je hoe het werkt. Meer fruit, groenten en peulvruchten eten, matig zijn met vlees, vaker volkorenbrood kiezen en voldoende melkproducten nemen: dat zijn belangrijke werkpunten. Hecht ook belang aan de bereidingswijze. Een nonchalant gebruik van vetstof en room drijft snel de calorie-inname op. Idem dito als je systematisch voor een tweede portie gaat of altijd kiest voor het 'king-size'-formaat. Hou het liever klein maar fijn.

"IK HEB ALTIJD ZIN IN ZOET. GEEN ZOET ETEN, DAT HOU IK NIET VOL. DAAROM GUN IK MEZELF ELKE DAG ÉÉN STUKJE CHOCOLADE BIJ DE KOFFIE."

Katrien (40)



ConcrEET

tips & tricks

1 GEZOND ETEN KAN NIET ZONDER BEWEGEN

Probeer zoveel mogelijk te bewegen en minder lang stil te zitten. Je hoeft niet meteen aan echte sportprestaties te denken. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn ook al goed. Bouw zoveel mogelijk beweging in in je dagelijkse routine, bijvoorbeeld regelmatig rechtstaan, de trap nemen in plaats van de lift, stoeien met de kids, zelf de ramen zemen en het gazon afmaaien. En heb je daarnaast nog tijd over en zin in sport? Prima. Doen!

2 BEGIN ELKE DAG MET EEN GOED ONTBIJT

Het zorgt ervoor dat je lichaam weer op krachten kan komen na een nachtje vasten en het brengt alvast een gezonde portie essentiële voedingsstoffen aan zoals vitamines, mineralen, vezels en eiwitten. Het vermindert ook de drang om tussendoor te snoepen. Een gezond ontbijt bestaat uit de volgende ingrediënten: een drank (water, koffie of thee zonder suiker), een volkoren graanproduct zoals havermout of volkorenbrood met een mespuntje smeervet, een stuk vers fruit en een melkproduct zonder toegevoegde suiker.

3 HOU JE GEWICHT ONDER CONTROLE

We moeten dagelijks energie (calorieën) bijtanken, maar ook niet te veel. Te veel energie wordt opgeslagen als reservevet. Vaak ter hoogte van de buik en de dijen. Zeker met het ouder worden, wordt het moeilijker om deze probleemzones onder controle te houden. De truc is: bewaar het evenwicht tussen je energieverbruik en je



energie-inname. Voer je energieverbruik op door meer te bewegen. De energie-inname wordt bepaald door wat je eet, hoeveel je eet, hoe vaak je eet en hoe je het bereidt. Ook dit heb je dus in de hand. Een matig actieve vrouw heeft gemiddeld zo'n 2000 kcal per dag nodig.

Eten met gezond verstand



Ben je een graastype? Je eet als het ware altijd wel iets, op elk uur van de dag? Zo verlies je snel het zicht op wat je uiteindelijk gedurende een hele dag hebt gegeten. De som van al die kleine beetjes zou uiteindelijk wel eens veel groter kunnen zijn dan je dacht. Mogelijk loop je zo ook belangrijke voedingsstoffen mis. Zorg liever voor regelmaat in je eetpatroon: eet op vaste tijdstippen en vermijd te veel tussendoortjes.

Brood met beleg

Brood in normale hoeveelheden is geen dikmaker. Te veel beleg op het brood vaak wel. Voor een dubbele boterham volstaat enkel beleg. Kies zoveel mogelijk gezond beleg zoals vers fruit, rauwe en gegrilde groenten, groentetapenades, peulvruchtenspreads (bv. hummus), magere (platte)kaas, vis, ei en bijvoorbeeld (gebakken) kip- of kalkoenfilet.

Opgelet met 'light'

Een lightproduct bevat minstens 30 % minder energie, suiker, vet of zout dan de normale versie. Raadpleeg het etiket voor meer precieze info. Is light goed voor de lijn? Minder vet is niet altijd gelijk aan vetarm en soms wordt vet vervangen door suiker. Met een doos lightkoekjes of een zak lightchips krijg je nog altijd behoorlijk veel vet en calorieën binnen. Kies je bijvoorbeeld voor een sneetje lightkaas in plaats van een sneetje vette kaas, dan doe je je voordeel. Neem je twee sneetjes lightkaas voor een

sneetje vette kaas, dan krijg je mogelijk meer vet binnen. Moraal van het verhaal: als je voor light kiest: check het etiket en neem er niet meer van.

Koken met smaak

Lekker koken vraagt niet altijd veel vet. Pocheren, stomen, grillen, koken in de microgolfoven en bakken in een pan op maat met anti-aanbaklaag doet je behoorlijk wat vet uitsparen én de natuurlijke smaak blijft beter behouden. Laat het zoutvat liever achterwege en breng meer pit in de maaltijden met kruiden, specerijen, ui, look en citroen. Een kruidenwijzer kan handig zijn om wegwijs te raken in alle mogelijke combinaties.

"IK AT STEEVAST TE WEINIG GROENTEN. NU VUL IK MIJN BORD VOOR 1/2 MET GROENTEN, VOOR 1/4 MET VLEES OF VIS EN VOOR 1/4 MET AARDAPPELEN."

Annelies (25)

Lekkere recepten



Overnight oats

(voor 1 persoon)

3 eetlepels havermout (30 g) - 125 g yoghurt of plattekaas natuur - 1 stuk fijngesneden seizoensfruit - 1 eetlepel ongezouten (geroosterde) noten

Doe de havermout in een kommetje en voeg yoghurt of plattekaas toe. Meng dit nog niet. Zet het afgedekt een nacht in de koelkast. Meng 's morgens pas alle ingrediënten.

Slanke slasausjes (voor 4 personen)

4 eetlepels magere yoghurt of plattekaas - 1 eetlepel citroensap - 1 eetlepel lightmayonaise of dressing - peper - flink wat gehakte peterselie en bieslook

Meng alle ingrediënten goed onder elkaar.

Je kan het citroensap, de peterselie en de bieslook vervangen door een scheut ketchup (cocktailsaus).

Of roer door de yoghurt of plattekaas een eetlepel citroensap, 2 eetlepels gehakte tuinkruiden, een mespuntje geraspte mierikswortel en een koffielepel kappertjes. Werk af met een paar draaien van de pepermolen.



Gevuld pitabroodje (voor 1 persoon)

1 volkoren pitabroodje - 50 g lightkaas of gebakken kip in reepjes gesneden - ijsbergsla en andere groenten naar keuze (tomaat, paprika, wortelen, champignons, enz.) - yoghurt dressing of een ander slank slasausje

Rooster het pitabroodje in de broodrooster en snij het langs één kant open zodat je een envelop bekomt. Vul het broodje met de gekozen vulling en overgiet met een beetje dressing of een ander slank sausje. Schik het pitabroodje samen met wat rauwe groenten op een bord. De groenten zorgen voor extra kleur en maken het nog gezonder en smakelijker.

Een warme vulling met champignons, een gesnipperd sjalotje, een geperst teentje knoflook en fijngesneden peterselie is ook een aanrader.

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 vrouwen van 19 tot 60 jaar ^{1,2}. Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten.

- ✓ Drink vooral (kraantjes) **WATER** verspreid 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 concrete info en tips: www.nice-info.be en www.gezondleven.be.

² Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

Gezond eten op het werk

Maak je gebruik van het bedrijfsrestaurant? Probeer dan zoveel mogelijk te kiezen voor gezond. Vraag expliciet naar een ruime portie groenten, maak gebruik van de saldbaar maar wees matig met mayo en ande-

re sauzen en dressings, wissel vlees af met vis, gevogelte, ei, peulvruchten of een ander vervangproduct en kies niet systematisch voor gefrituurde aardappelbereidingen of puree. Bestel je een belegd broodje? Geef de voorkeur aan een volkoren broodje met één soort beleg. Dus niet én kaas én hesp én ei. Vraag extra rauwkost (5 kcal) in plaats van mayonaise (185 kcal/eetlepel).

Wat te kiezen?



1 HALFVOLLE MELK

Melk, bij voorkeur halfvolle, als onderdeel van een gezonde voeding is een goede manier om voldoende calcium op te nemen. Het brengt tegelijkertijd ook nog andere essentiële voedingsstoffen aan zoals eiwitten en de vitaminen B2 en B12. Een glas melk kan je prima vervangen door bijvoorbeeld een potje yoghurt natuur of een glas karnemelk. Geef de

voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker. Binnen het groeiende aanbod plantaardige dranken kan alleen een sojadrink verrijkt met calcium en vitaminen melk volwaardig vervangen.

2 EEN GOEDE BRON VAN IJZER

Naast een calciumtekort is ook een ijzertekort een veel voorkomend probleem bij vrouwen. Wie een ijzertekort heeft, voelt zich futloos en sneller moe. Een stukje vlees is een goede bron van ijzer maar ook vis, peulvruchten, groene groenten en volkoren graanproducten kunnen bijdragen tot de inname van voldoende ijzer. De opname van ijzer wordt bevorderd door vitamine C. Eet daarom altijd groenten of fruit bij de maaltijd. Ijzersupplementen kunnen soms aangewezen zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap. Neem echter geen voedings-supplementen op eigen initiatief. Vraag hierover altijd raad aan je huisarts.

NICE-to-know

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

Tips en tricks voor kinderen, adolescenten, mannen 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.