



**Gezonde
voeding**

**Je gezondheid,
zó werk je eraan!**

www.lm.be



Inleiding

Doe de test en kijk of je gezond eet

De ingrediënten van een gezonde levensstijl zijn eenvoudig: gezond en gevarieerd eten, veel bewegen, lang stilzitten beperken, niet roken en vooral genieten. Wie dit niet doet, verhoogt zijn kans op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker, osteoporose en overgewicht.

De Gezondheidsenquête (2013) toont aan dat bijna de helft van de Belgische bevolking te dik is, 14 % is zwaarlijvig. Het is dan ook hoog tijd voor actie!

Kleine aanpassingen in het eet- en beweegpatroon kunnen je gezondheid al een hele stap vooruit helpen! Toegegeven, het is wennen, maar op termijn biedt een gezonde levensstijl alleen maar voordelen: je zit beter in je vel, je bent slanker en fitter, je wordt vlotter in je sociale contacten, enz.

Kijk snel verder in deze folder voor meer informatie en praktische tips.

| | Altijd | Meestal | Soms | Nooit |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Sla je het ontbijt wel eens over? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Ben je diegene die aan tafel alle restjes opeet? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Duik je meteen in de koelkast bij stress en emoties? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Als je anderen ziet eten, krijg je dan ook zin in iets (zelfs al heb je geen honger)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Eet je kant-en-klare maaltijden? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Gebeurt het dat je jezelf opnieuw bedient, louter omdat je zin hebt en niet omdat je nog honger hebt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Drink je overdag of 's avonds suikerhoudende frisdranken en/of alcohol? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Neem je saus bij de maaltijd (bv. vleessaus, mayonaise, cocktailsaus of andere)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Eet je elke dag een beetje kaas? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Koop je bruin of volkorenbrood? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | Altijd | Meestal | Soms | Nooit |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 11. Drink je anderhalve liter water per dag? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Kan je eraan weerstaan iets lekkers te kopen als je langs de bakker of een snackbar loopt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Eet je elke dag vers fruit? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Eet je elke dag een ruime portie groenten (300 gram)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Vervang je vlees regelmatig door vis? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Geef je de voorkeur aan magere producten (bv. magere of halfvolle melk, magere kaas en vleeswaren)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Hou je van variatie en pas je dit principe ook toe? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Neem je elke dag 3 glazen melk of melkproducten (bv. yoghurt, karnemelk, pudding)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Lees je de voedingsinformatie op de verpakkingen van voedingsmiddelen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Neem je voldoende beweging (het grootste deel van de dag bewegingen van lichte intensiteit. Daarnaast bewegingen van matige en hoge intensiteit)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

SCORE:

Vraag 1 tot 8:

Altijd = 1 punt

Meestal = 3 punten

Soms = 5 punten

Nooit = 7 punten

Vraag 9 tot 20:

Altijd = 7 punten

Meestal = 5 punten

Soms = 3 punten

Nooit = 1 punt

Je scoort minder dan 60 punten

Je leeft er lustig op los wat je voeding betreft en staat niet echt stil bij wat je eet. Leg gezonde eetadviezen niet zomaar naast je neer, ook al heb je nu misschien een goed gewicht. Bekijk het hoofdstuk 'Gezond en duurzaam eten met de voedingsdriehoek' en probeer een aantal adviezen in je eetpatroon door te voeren.

Je scoort tussen 60 en 120 punten

Je laat nog wel eens een steekje vallen, maar je bent goed bezig. Zoom eens in op je eet- en leefgewoontes en zoek waar en hoe het beter kan.

De tips bij het hoofdstuk 'Gezond en duurzaam eten met de voedingsdriehoek' tonen je hoe het gemakkelijker beter kan.

Je scoort meer dan 120 punten

Trommel jezelf op de borst, huppel drie keer in het rond, wees fier en overtuig je omgeving om het minstens zo goed te doen als jou. Zijn er nog zaken waarop je toch weinig scoorde? Tracht deze dan bij te sturen, lees hiervoor aandachtig deze folder.

Bron: www.nice-info.be › Test: Eet jij gezond, ben je zeker? Website van Nutrition Information Center (NICE).

Eten om te leven

Vetten, koolhydraten en eiwitten zijn voedingsstoffen die ons lichaam energie leveren om te functioneren en spierarbeid te verrichten. Maar ons lichaam heeft ook nood aan andere voedingsstoffen, zoals vocht, vitaminen, mineralen en vezels, om het optimaal te laten renderen.

Vetten zijn voedingsstoffen die veel energie leveren, ze bevatten essentiële vetzuren zoals omega3- en omega6-vetzuren en zijn bronnen van vetoplosbare vitaminen.

Vetten worden ingedeeld in:

- **onverzadigde vetten**, meestal van plantaardige oorsprong; en
- **verzadigde vetten**, meestal van dierlijke oorsprong. Een overdadig vetgebruik kan leiden tot overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes en rug- en gewrichtsproblemen.

Koolhydraten zijn de belangrijkste energieleveranciers voor ons lichaam.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen:

- **complexe koolhydraten**, die rijk zijn aan voedingsvezels, vitaminen en mineralen; en
- **enkelvoudige koolhydraten** (suikers).

Enkelvoudige koolhydraten worden onderverdeeld in suikers die van nature aanwezig zijn in voedingsmiddelen en toegevoegde suikers.

Eiwitten hebben een opbouwende en beschermende functie voor ons lichaam.

Vocht is een onmisbare voedingsstof voor ons lichaam. Het belang ervan kan niet genoeg beklemtoond worden. Doe de vochttest op mijn.gezondleven.be en kijk of je voldoende drinkt.

Vitaminen, mineralen en voedingsvezels helpen onze weerstand tegen ziekte te verhogen en zorgen voor een goede algemene werking van ons lichaam.



Gezond en duurzaam eten met de voedingsdriehoek

Gezond eten doe je met gezond verstand. Extreme vermageringskuren of jezelf te hoge eisen stellen, is niet vol te houden. Geniet gerust van een koekje maar eet niet de doos half leeg, hou het bij één glaasje wijn in de plaats van een halve fles. Bedenk dat veel kleintjes één groot maken!

De 3 uitgangspunten van de voedingsdriehoek

1) Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding

Een overwegend plantaardige voeding biedt de beste garanties voor de gezondheid en heeft een lagere impact op het milieu. Er wordt te veel vlees en te weinig vezelrijke plantaardige voeding, zoals groenten, fruit, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten, gegeten. Streef naar een bewustere vleesconsumptie en kies ook eens alternatieve eiwitbronnen, zoals peulvruchten.

2) Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk

Onze voeding is geëvolueerd van een voeding bestaande uit grotendeels onbewerkte basisvoeding en versbereide maaltijden naar veelvuldig gebruik van

sterk bewerkte, kant-en-klare voedingsmiddelen.

Sterk bewerkte of ultrabewerkte voedingsmiddelen kenmerken zich door toevoeging van ruime hoeveelheden suiker, (verzadigd) vet en zout. Het zijn voedingsmiddelen met veel calorieën en lage voedingswaarden (ze bevatten weinig nuttige stoffen zoals vitamines, mineralen en vezels). Met een wereldwijde toename van obesitas en andere chronische ziekten tot gevolg. De voedingsmiddelen hebben geen meerwaarde in een gezonde voeding en zijn dus eigenlijk overbodig.

3) Verspil geen voeding en matig je consumptie

We eten de hele dag door en meer dan nodig. De overconsumptie en verspilling van voedsel is een gezamenlijke 'bedreiging' voor gezondheid en milieu. Zet daarom in op minder eten (of toch niet meer dan nodig) en het belang van portiegroottes. Plan je maaltijden en de aankopen van voeding, want verspilling voorkomen en afval verminderen is automatisch duurzamer.

De tien gezond leven tips

Wat eet je het best?

1) Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

2) Beperk de inname van producten met dierlijke oorsprong.

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen, kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

3) Drink vooral water.

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

4) Beperk sterk bewerkte producten tot een minimum.

Voorbeelden van sterk bewerkte producten zijn snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, enz. Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

Hoe doe je dat?

5) Varieer en zoek alternatieven.

Elke dag hetzelfde eten wordt al snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door een gezonde variant: koop bijvoorbeeld volkorenbrood in plaats van wit brood.

6) Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.

Las vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kinderen en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

7) Eet bewust en met mate.

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: televisie uit en smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

8) Pas je omgeving aan.

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde keuze moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.

9) Werk stapsgewijs.

Moet je van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor! Elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. Geef vooral niet op wanneer je een terugval hebt – het overkomt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

10) Geniet van wat je eet!

Laat eten vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding en gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf je gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek een goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

De voedingsdriehoek in kleur



Bovenaan de driehoek staat de **categorie 'water'**. Water drinken is vooral belangrijk om je vochtbalans in stand te houden en krijgt daarom een aparte plaats bovenaan. Water is de beste keuze qua drank, maar ter afwisseling kun je ook kiezen voor thee of koffie (bij voorkeur zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof).

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie categorieën. De kleuren van de verschillende delen staan voor de effecten van de voedingsmiddelen op je gezondheid.

Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en

andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Kies zoveel als mogelijk de weinig of niet bewerkte versie.

Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet bewerkte variant.

Oranje

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een nadelig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetten). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bijvoorbeeld ijzer in rood vlees.

Rood: buiten categorie

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan bewezen is dat ze nadelig zijn voor je gezondheid. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, enz. Deze producten zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Je eet of drinkt ze dan ook het best niet vaak en in kleine porties.

Aandachtspunten

1) Door meer te bewegen verbeter je je levenskwaliteit!

Dagelijks bewegen is belangrijk voor onze fysieke en mentale gezondheid. Alle kleine vormen van beweging zoals trappen oplopen, te voet boodschappen doen, huishouden, enz. helpen je gezondheid reeds een

hele stap vooruit! Kies haalbare doelen en geef niet op wanneer je eens een terugval kent. Maak er een gewoonte van om elke dag zitten, staan en bewegen af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag **licht intensief** te bewegen tijdens je taken: stap bijvoorbeeld op je werk, neem de trap of doe licht huishoudelijk werk. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met **matige intensiteit**: neem bijvoorbeeld de fiets naar het werk. Gooi je er nog een wekelijkse portie beweging aan **hoge intensiteit** tegenaan? In de vorm van een sportsessie bijvoorbeeld? Dan speel je volop de gezondheidskaart uit. Vergeet niet om je **spieren** ook wekelijks te **trainen** en zo te versterken.

Wens je meer informatie over beweging?

Vraag dan in je kantoor van LM naar de brochure 'Beweging' of download ze gratis op www.lm.be.

Sportievelingen genieten bij LM van een tussenkomst bij het betalen van lid-, aansluitings- of abonnementsgeld van een sportclub, fitnesscentrum, babyzwemmen of een joginitiatie. Surf naar www.lm.be of ga langs bij een LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

2) Drink voldoende

Je zou dagelijks 1,5 liter water moeten drinken om je vochtgehalte op peil te houden. Wanneer je zware fysieke arbeid verricht, intensief sport of tijdens warme periodes is het nodig om meer te drinken.

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker en/of zoetstof.

Frisdranken, energiedranken en alcoholische dranken leveren geen nuttige voedingsstoffen en schrap je daarom best zoveel mogelijk. Maak ook van light-frisdranken geen gewoonte. Lightfrisdranken bevatten geen suiker, maar kunstmatige zoetstoffen en zijn daardoor een betere keuze, maar ze bevatten wel nog steeds dezelfde zuren als gewone frisdranken die het tandglazuur aantasten. (Kleine) kinderen mogen er maar een beperkte hoeveelheid van drinken.

TIPS

- Varieer tussen verschillende soorten waters: bruisend, niet-bruisend, met een schijfje citroen, gearomatiseerde waters, enz.
- Overdrijf niet met cafeïnehoudende dranken zoals koffie en thee, 3 tot 4 tassen per dag volstaan.

3) Groenten en fruit

Groenten en fruit leveren in verhouding tot hun gewicht weinig energie, maar veel koolhydraten, vitaminen en mineralen. Variatie is belangrijk, want groenten en fruit kunnen elkaar niet vervangen door de enorme verscheidenheid aan voedingsstoffen. Eet per dag minstens twee keer groenten en minstens twee stukken fruit.



Verse groenten en diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen verdienen de voorkeur. Groenten in blik kunnen ter afwisseling.

Vers fruit krijgt de voorkeur. Fruit op eigen nat in blik of glas en diepvriesfruit zonder toevoegingen kunnen ter afwisseling. Gedroogd fruit is calorierijker maar brengt meer voedingsvezels aan. Eet er niet meer dan een handvol per dag van. Fruitsap is geen goede vervanger van fruit, vanwege zijn hogere calorie-aanbreng. Door het persen van de vrucht gaat een deel van de vezels en vitaminen verloren. Een stuk fruit geeft ook een groter verzadigingsgevoel dan een glas fruitsap. Daarnaast tast fruitsap het tandglazuur sterker aan dan een stuk fruit. Door het kauwen stimuleert een stuk fruit namelijk de aanmaak van speeksel. Dit speeksel zorgt ervoor dat zuren sneller geneutraliseerd en weggespoeld worden.

TIPS

- Neem bij de warme maaltijd $\frac{1}{2}$ bord groenten en eet steeds rauwkost of een tas soep bij de broodmaaltijd.
- Geen tijd om verse groenten klaar te maken? Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen zijn een volwaardig alternatief voor verse groenten.
- Fruit en rauwe groenten, zoals reepjes wortel, stukjes komkommer, radijsjes, kerstomaatjes, zijn ideaal als gezond tussendoortje.
- Een groentesoep net voor de maaltijd zorgt ervoor dat je minder van het hoofdgerecht zal eten.
- Denk ook eens aan groenten en fruit als broodbeleg.



4) Volle granen en aardappelen

Volle granen zijn rijk aan koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Je eet het beste volle granen of aardappelen bij elke hoofdmaaltijd.

Kies bij voorkeur volkoren producten, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en volkoren rijst. Aardappelen eet je bij voorkeur gekookt, in de schil of gestoomd. Gefrituurde bereidingen, zoals frieten, kroketten en chips, zijn te mijden omwille van hun hoog vetgehalte.

TIPS

- Puree, bereid met melk en kruiden, is minstens even lekker en véél gezonder dan puree bereid met boter en eieren.
- Rijst en deegwaren leveren bijna twee maal zoveel calorieën (energie) als dezelfde portie gekookte aardappelen.
- Eet brood met beleg in de plaats van beleg met brood.
- Een sneetje rozijnenbrood met een mespuntje smeervet in de plaats van een koffiemoek bespaart je 150 calorieën.



WIST JE DAT?

Na een hele nacht slapen heeft ons lichaam nood aan nieuwe energie. Het ontbijt is hiervoor noodzakelijk! Het zorgt ervoor dat je minder tussendoor eet en bevordert psychologische en fysieke prestaties.

5) Peulvruchten en vleesvervangers

Peulvruchten, zoals kikkererwten, linzen, sojabonen, witte bonen en bruine bonen, zijn rijk aan eiwitten en een goed alternatief voor vlees. Peulvruchten, zoals snijbonen, sperziebonen, doperwten en peulen bevatten minder eiwitten en zijn hierdoor geen vleesvervangers, maar worden wel gerekend bij de groenten. Ook tofu, tempé, seitan en mycoproteïne zijn plantaardige vleesvervangers. Vervang minstens één keer per week vlees door een vleesvervanger.

Laat gedroogde peulvruchten minstens tien minuten koken. Rauw bevatten ze van nature lectine, een giftige stof die ernstige darmklachten tot zelfs beschadiging van je nieren kan veroorzaken. Peulvruchten in een pot of een blik werden door de producenten al verhit en kunnen zonder problemen gegeten worden. Plantaardige vleesvervangers bevatten geen vitamine B12 en weinig ijzer. Eet daarom ook voldoende andere eiwitrijke producten, zoals zuivel en eieren.

Verwar plantaardige vleesvervangers niet met kant-en-klare vegetarische burgers. Kant-en-klare burgers hebben een lagere voedingswaarde. Daarnaast kan ook heel wat zout of vet toegevoegd zijn. Gepaneerde soorten absorberen ook heel wat vet bij het bakken.

TIPS

- Maak een chili con carne met minder vlees en meer bonen. Of maak een chili sin carne: zonder vlees en met extra veel bonen.
- Vleesvervangers passen ook als broodbeleg, bijvoorbeeld als hummus op basis van kikkererwten op je boterham.

6) Noten en zaden

Noten en zaden bevatten veel vet (noten 45 tot 70 % - zaden 30 tot 50 %). Maar dit zijn hoofdzakelijk goede onverzadigde vetten. Daarnaast bevatten ze veel eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Ze geven een lange tijd een verzadigd gevoel.

Kies steeds voor de pure, onbewerkte soorten (zonder extra zout of suiker) en ter aanvulling voor gebrande of geroosterde, ongezouten noten en zaden. Vermijd notenpasta of pindakaas waaraan suiker of extra vet is toegevoegd. Net zoals gezouten noten, aperitiefnootjes met een gefrituurd jasje en noten omhuld met chocolade.

TIPS

- Sprengel noten en zaden in je potje yoghurt of ontbijtgranen.
- Strooi ze over salades of pasta's.
- Neem ze mee als tussendoortje onderweg.

7) Smeer- en bereidingsvet, ken je grenzen

Afhankelijk van welke vetstof je gebruikt, hebben ze een invloed op je gezondheid. Plantaardige olie en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren (vloeibaar of zacht op koelkasttemperatuur) hebben een positief effect op je gezondheid. Boter bevat meer verzadigde vetten. Een teveel hiervan is negatief voor je gezondheid.

Maar smeer- en bereidingsvet bevatten ook vetoplosbare vitaminen (A, D, E en K) en essentiële vetzuren. Ban ze dus niet volledig uit je voeding.

Het volstaat om je boterham licht te besmeren met smeervet (1 mespunt per snede brood) en één eetlepel bereidingsvet (kies vooral voor plantaardige oliën) per persoon bij de warme maaltijd te gebruiken.

TIPS

- Olie, ook olijfolie, bevat 100 % vet. Eén eetlepel levert bijna 90 calorieën. Wees er zuinig mee.
- Bak vlees en vis in een pan op maat, zo heb je minder bereidingsvet nodig.
- Lekker koken met weinig of geen vet? Het kan met een pan met antiaanbaklaag, door te stomen, te pocheren, te grillen of te wokken. Bereidingen 'en papillote' of in de microgolfoven vragen eveneens weinig of geen vet.



WIST JE DAT?

Vetten die vloeibaar of zacht zijn bij koelkasttemperatuur, zoals vloeibare margarine en oliën, zijn rijk aan onverzadigde vetten en verdienen de voorkeur. Vetten die vast zijn op koelkasttemperatuur, zoals boter, zijn rijk aan verzadigde vetten en kun je beter mijden.

8) Wees matig met vlees, vis en eieren

Vlees, vis en eieren zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Beperk je vleesconsumptie bij voorkeur tot maximaal één maaltijd per dag: ofwel bij de boterham als beleg ofwel bij de warme maaltijd.

Afhankelijk van het soort vlees en de hoeveelheid die je eet, heeft vlees een effect op je gezondheid. Van wit vlees, zoals gevogelte, is het effect niet duidelijk aangetoond: er zijn geen ongunstige effecten, maar ook geen gunstige. Een hoge consumptie van rood vlees (runderen, varkens, schapen, geiten, enz.) kan ongezond zijn. Bewerkt vlees is vlees dat bijvoorbeeld

gerookt, gezouten of gedroogd werd om de smaak of houdbaarheid te beïnvloeden, zoals salami. Hiervan is overtuigend bewijs dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen.

Kies bij voorkeur voor wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt. Kies ook eerder voor magere vleessoorten. Vervang vlees ook eens door vis, eieren of plantaardige vleesvervangers.

Zowel vette (zoals zalm, paling, haring, sprout en makreel) als magere (kabeljauw, koolvis, rog en victoriabaars) vis horen thuis in een gezonde voeding. Eet één keer per week (vette) vis. Wissel af tussen soorten vis die seizoensgebonden zijn en niet worden overbevist, duurzaam worden gevangen en milieuvriendelijk worden gekweekt. Deze herken je aan het MSC-label (Marine Stewardship Council = duurzame vangst) en ASC-label (Aquaculture Stewardship Council = duurzame kweek).

Eieren hebben geen aangetoonde positieve of negatieve effecten op je gezondheid. Eieren zijn een goed alternatief als je minder vlees wilt eten. Er bestaan verschillende bereidingswijzen: zacht- of hardgekookt, omelet (met of zonder toevoeging van groenten), enz. Gebruik ze ook eens als beleg.

TIPS

- Voorbeeld voor weekfrequentie voor vlees bij de warme maaltijd: 2x vers wit vlees (gevogelte), 2x vers rood vlees (rund, varken, schaap), 1x (vette) vis, 1x peulvruchten (linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (tofu of quorn) en 1x eieren.
- Gepaneerde bereidingen slurpen veel vet op en wijzen op vlees of vis van lage kwaliteit.
- Vis past bij de warme maaltijd, maar ook bij een slaatje of als broodbeleg.



WIST JE DAT?

Vis, maar vooral vette vis, is een belangrijke bron van omega3-vetzuren. Deze omega3-vetzuren behoren tot de groep onverzadigde vetzuren en verlagen onder andere het risico op hart- en vaatziekten en spelen een belangrijke rol in de hersenontwikkeling bij kinderen.

9) Melkproducten en kaas

De wetenschap is er nog niet uit wat de exacte impact van melk en melkproducten is. Ze kunnen een positief en negatief effect hebben op je gezondheid. Hun effect is afhankelijk van het type (melk, kaas, yoghurt, enz.) en van het melkgehalte (mager, halfvol of vol). Positief is bijvoorbeeld dat ze een belangrijke bron zijn van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium en zink.

Geef de voorkeur aan halfvolle melk en magere of halfvolle melkproducten. Kies voor puur natuur en voeg zelf vers fruit of noten toe.

Harde kazen bevatten veel calcium, maar ook relatief veel vet, verzadigd vet en zout. Kies daarom liever voor magere en halfvette kazen en plattekaas. Geniet maar overdrijf niet met je porties.

De plusaanduidingen op de kaasverpakkingen duiden het vetgehalte per 100 gram droge stof aan. 20+ kazen zijn mager, 30+ kazen zijn doorgaans halfvet en vanaf 40+ gaat het om vette kaassoorten. Verwar de plusaanduidingen echter niet met 30 % kaas, want hiermee bedoelt men dat de kaas 30 gram vet bevat op 100 gram kaas.



TIPS

- Calciumverrijkte sojadrink natuur is een volwaardig alternatief voor halfvolle melk.
- Yoghurt is door zijn smaak uitstekend te combineren in zowel zoete als hartige gerechten. Lekker bij het ontbijt, als tussendoortje, als dessert, maar ook als basis voor dipsausjes en dressings.



WIST JE DAT?

Yoghurt bevat nuttige bacteriën die onze natuurlijke darmflora helpen behouden. Daarnaast is yoghurt een gefermenteerd melkproduct waardoor het gemakkelijker verteert dan niet-gefermenteerde melkproducten zoals melk.

10) Wees matig met producten uit de restgroep

De producten uit de restgroep zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding. Ze leveren vooral calorieën, maar geen volwaardige voedingsstoffen, zoals vezels, vitamines en mineralen. Ze zijn ultrabewerkt, waardoor ze je gezondheid zelfs kunnen schaden.

Alcoholische dranken, suikerrijke dranken en voedingsmiddelen, vetrijke snacks en fastfood, zout en bewerkt vlees behoren tot de restgroep. Deze producten vermijden is moeilijk en ook niet nodig. Streef naar een evenwichtig voedingspatroon en eet de voedingsmiddelen uit de restgroep met mate.



TIPS

- Geef de voorkeur aan lichte bereidingen op smaak gebracht met sjalotjes of uitjes, verse kruiden of pittige specerijen in de plaats van steeds sauzen te gebruiken.
- Gebruik slechts een saus om de smaak van het gerecht beter te laten uitkomen en dus niet om de smaak te verdoezelen.
- Vermijd room in de keuken. Indien een bepaald gerecht toch om room vraagt, kies dan voor lightroom of sojaroom. Let op, ook deze bevatten een aanzienlijke hoeveelheid calorieën.
- Alcohol levert veel calorieën, bevordert de eetlust en doet je sneller naar snacks en hapjes grijpen. Drink als volwassene niet meer dan 10 standaardglazen alcohol per week, spreid je gebruik over meerdere dagen en drink een aantal dagen niet. Jongeren onder 18 jaar drinken het best geen alcohol. Ook als je zwanger wilt worden, tijdens de zwangerschap en tijdens de borstvoedingsperiode is het het veiligst om geen alcohol te drinken. Drink niet als je nog met de wagen moet rijden.
- Een stuk fruit in de plaats van een stuk fruittaart bespaart je 240 calorieën.



WIST JE DAT?

Een hoge bloeddruk verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Minder zout eten verlaagt de bloeddruk. Heb je een hoge bloeddruk, wees dan matig met het gebruik van zout in de keuken. Ook bepaalde voedingsmiddelen zoals kaas, vleeswaren, sauzen, kant-en-klaar maaltijden, chips en borrelhapjes zijn rijk aan zout.

Meer informatie

Weet wat je eet en gebruik de caloriewijzer van LM.

Om de keuze voor gezonde voeding nog gemakkelijker te maken heeft LM een caloriewijzer ontworpen. Door de beoordeling 'gezonde keuze' zie je onmiddellijk of het voedingsmiddel van je keuze al dan niet past in een gezonde voeding. Daarnaast worden er ook een aantal belangrijke voedingsstoffen en mineralen vermeld. Vraag ernaar in je LM-kantoor en kies bewust voor gezonde voeding!

Heb je nood aan meer gepersonaliseerd voedingsadvies? Ga langs bij je (huis)arts of vraag raad aan een diëtist(e), zij/hij zal je helpen een evenwichtig voedingsplan op maat op te stellen. LM verleent een tussenkomst voor verschillende dieetformules. Surf naar www.lm.be of ga langs bij LM-kantoor in je buurt voor meer informatie.

Wens je meer informatie over andere gezondheids- onderwerpen, zoals gezond gewicht, beweging, rook- stop, enz.? Ga dan langs bij het kantoor van LM en **vraag naar onze gezondheidsbrochures** of download ze gratis op www.lm.be.

Vergeet je zeker niet te abonneren op onze tweemaandelijks **gezondheidsnieuwsbrief** via onze website.

Interessante websites

Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) - www.vbvd.be
Nutrition Information Center (NICE) - www.nice-info.be
Vlaams Instituut Gezond Leven
www.gezondleven.be
mijn.gezondleven.be
www.gezondopvoeden.be
www.100oostappen.be



LM Antwerpen

Lange Nieuwstraat 109 - 2000 Antwerpen

☎ 03 203 76 00 - 📠 03 225 02 35

📧 info@lmpa.be

LM Brabant

Koninginneplein 51-52 - 1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

📧 info@mut403.be

LM West-Vlaanderen

Revillpark 1 - 8000 Brugge

☎ 050 45 01 00 - 📠 050 45 01 02

📧 info@lmwvl.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109 - 9000 Gent

☎ 09 223 19 76 - 📠 09 224 11 74

📧 info.ov@lm.be

LM Limburg

Geraetsstraat 20 - 3500 Hasselt

☎ 011 29 10 00 - 📠 011 22 20 67

📧 info415@lm.be

LM Vlaams Gewest

Kalkoven 22 - 1730 Asse

☎ 02 452 90 10 - 02 454 06 70 - 📠 02 452 62 20

📧 info417@lm.be



**Wij zijn echt met je
gezondheid bezig!**

**Ontdek LM op
www.lm.be**

Deze en andere brochures zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds