



14

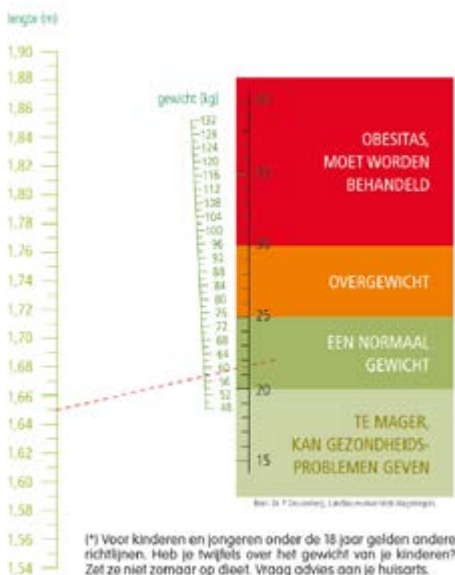
Lijnvriendelijke voeding

TIPS EN TRICKS VOOR EEN GEZOND GEWICHT



Wat je moet (w)eten

Te zwaar zijn is niet gezond, dat weten we allemaal. Wie kampt met overgewicht heeft op termijn meer kans op suikerziekte, hart- en vaatziekten en kanker. Zwaarlijvigheid kan bovendien vlot bewegen bemoeilijken. Een gezond gewicht nastreven is geen straf. Het is zorg dragen voor jezelf. Of je nu enkele kilo's te veel wil wegwerken of gewoon op gewicht wil blijven, de basisregels zijn dezelfde. Evenwichtig eten en voldoende bewegen bieden op termijn de beste garantie op een gezonde lijn en een goede gezondheid. Strenge en eenzijdige diëten zijn niet alleen een aanslag op je humeur maar ook op je lichaam. De actieve voedingsdriehoek vormt de beste leidraad voor een lijnvriendelijke voeding.



"ELK JAAR EEN GRIJS HAAR ERBIJ EN EEN KILOOTJE EXTRA. HET LEEK ONVERMIJDELIJK. TOT IK GEZONDER GING ETEN. NU BLIJVEN DE EXTRA KILO'S WEL WEG."

Els (53), bejaardenhulp

Niet te dik, niet te dun

Een gezond gewicht heeft niets te maken met een mannequinmaat. Integendeel, te mager zijn is evenmin gezond. Zit jij gezond op gewicht? Kijk het na op de lijngrafiek hiernaast. Trek met een lineaal een lijn van je lengte naar je gewicht. Trek ze door naar de kleurenbalk. Staat je gewicht op groen, op oranje of op rood?

Appel- of peerfiguur?

Vetophopingen rond de buik (appeltype) zijn slechter voor de gezondheid dan wat vet rond de heupen en de dijen (peertype). Ben jij een appel- of een peertype? Neem een lintmeter en meet je middelomtrek net onder je onderste ribben terwijl je uitademt. Mannen hebben een verhoogd risico op gezondheidsproblemen vanaf een middelomtrek groter dan 94 cm, vrouwen vanaf een middelomtrek van 80 cm. Het risico is sterk verhoogd bij een middelomtrek hoger dan 102 cm voor mannen en 88 cm voor vrouwen.

Ik hou van mijn lijn

1 IK ZORG VOOR EEN ENERGIE-BALANS IN EVENWICHT

Neem niet meer energie in dan je verbruikt. Volwassen mannen hebben gemiddeld genoeg aan ongeveer 2500 kcal per dag, vrouwen aan gemiddeld 2000 kcal. Neem minstens 30 minuten lichaamsbeweging per dag. Zo verbruik je wat extra energie en het houdt je fit en soepel. Wie systematisch meer calorieën inneemt dan hij verbruikt, ziet de kilo's op zijn weegschaal geleidelijk aantikken. Hou het in het oog. Voorkomen is beter en zoveel gemakkelijker dan genezen.

2 IK EET REGELMATIG EN VERMIJD HONGER

Elke dag 3 hoofdmaaltijden nemen, te beginnen met een ontbijt, en maximaal 2 gezonde tussendoortjes nemen is een goede gewoonte. Als je de hele dag door van alles eet, verlies je het overzicht en dreig je snel te veel te eten. Maaltijden overslaan in de hoop gewicht te verliezen is evenmin een goed idee. Zodra het hongergevoel de kop opsteekt, ben je minder makkelijk in te tomen. Je eet sneller, scheidt meer op of kan niet meer weerstaan aan de snoepautomaat. Extra tips om honger te voorkomen: neem bij elke maaltijd een ruime portie groenten (rauw, gekookt of als soep) of een stuk fruit, kies volkoren producten, eiwitrijke producten bevorderen het verzadigingsgevoel (bv. een melkproduct, eens een eitje bij het ontbijt).



© VIGeZ - www.vigez.be

3 IK KEN MIJN CALORIE-BOMMEN

Spijtig, maar het is niet anders: snoep en andere zoetigheden, fastfood en vetrijke snacks, sausen, suikerrijke en alcoholische dranken brengen veel calorieën aan en weinig of geen essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels. Een goede stelregel: haal niet meer dan 250 kcal per dag uit producten uit de restgroep, het loszittende topje van de actieve voedingsdriehoek dat plaats biedt aan onze zoete zonden. Vergis je niet: 250 kcal is snel bereikt (bv. een snoepprep, een klein zakje chips of een croissant). Voor dezelfde 250 kcal kan je ook kiezen voor bijvoorbeeld twee stukken fruit én twee potjes magere yoghurt.

4 IK LET OP PORTIEGROOTTES

Niet alleen wat je eet maar ook hoeveel je eet, is belangrijk. Kies evenwichtig, varieer en weet maat te houden¹, ook met voedingsmiddelen die bekend staan als gezond. Te veel is te veel.

¹ Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via www.nice-info.be > Brochures.

Calorieënteller

Minder calorieën innemen betekent niet altijd minder eten. Het komt er vooral op aan om slimmer te kiezen. Kleine aanpassingen in je voeding kunnen al een heel verschil maken.

	KCAL/ PORTIE	LIJNVRIENDELIJK ALTERNATIEF	KCAL/ PORTIE
Frisdrank met suiker (1 glas – 150 ml)	62	Lightfrisdrank (1 glas – 150 ml)	0
Ontbijtgranen (1 kommetje – 30 g)	113	Bruinbrood (1 sneetje – 30 g)	75
Croissant (1 stuk – 50 g)	228	Volkoren boterham met confituur (1 sneetje 30 g + 1 portie 14 g)	107
Salami (1 sneede – 12 g)	42	Kalkoenham (1 sneede – 15 g)	16
Chocopasta (1 portie voor 1 sneede – 12 g)	65	Confituur (1 portie voor 1 sneede – 14 g)	34
Volle melk (1 glas – 150 ml)	98	Magere melk (1 glas – 150 ml)	51
Kaas Gouda (1 sneetje – 20 g)	70	Magere kaas Gouda (1 sneetje – 20 g)	55
Mayonaise (1 eetlepel – 25 g)	183	Dressing met yoghurt (1 eetlepel – 25 g)	72
Gekookte deegwaren (200 g)	284	Gekookte aardappelen (200 g)	164
Spinazie met roomsaus (250 g)	118	Spinazie zonder saus (250 g)	55
Worst (100 g)	211	Kippenlapje (100 g)	103
Fruittaart (1 spie – 130 g)	306	Fruitsalade (1 portie – 125 g)	63
Roomijs vanille (1 bolletje – 50 g)	102	Lightvanille-ijs (1 bolletje – 50 g)	68
Petit beurre-koekje met chocolade (30 g)	153	Petit beurre-koekje (25 g)	111
Chips (1 klein zakje – 30 g)	161	Popcorn (schaaltje – 50 g)	77
Trappist (1 glas – 33 cl)	231	Pils (1 glas – 33 cl)	149

Bron: www.internubel.be – januari 2015

Op zoek naar nog meer lijnvriendelijke alternatieven, raadpleeg www.nice-info.be > Q&A overgewicht en obesitas.

Lekkere recepten



Slaatje met pittige yoghurt-dressing (voor 4 personen)

200 g gemengde sla – 2 tomaten in stukjes – 100 g blauw-schimmelkaas verkruid – 1 potje (125 ml) magere yoghurt – 1 el witte wijnazijn – 1 kopje fijngehakte tuinkruiden (bv. bieslook, peterselie, dragon) – versgemalen zwarte peper

Voor de dressing: meng yoghurt, wijnazijn, kruiden en peper. Doe de sla, de tomaten en de kaas in een kom. Giet er de dressing over en meng alles. Serveer met een stuk (geroosterd) volkorenbrood.

Tip: voor een extra magere dressing vervang de blauwschimmelkaas door magere platte kaas en voeg extra kruiden toe.

Pizzabroodje (voor 1 persoon)

2 sneden volkorenbrood – 1 tomaat in schijfjes – ½ gele paprika in reepjes – 1 tl vetstof – 1 plakje magere jonge kaas – 1 handvol basilicumblaadjes gesnipperd – gemalen paprikapoeder

Fruit de paprikareepjes in wat vetstof. Beleg de sneden brood met de tomatenschijfjes en de paprikareepjes. Leg er telkens ½ sneetje kaas bovenop. Kruid en zet ze kort onder de warme grill tot de kaas gesmolten is. Versier met de basilicumsnippers.

Tip: met andere groenten en kruiden maak je telkens een ander kleurrijk pizzabroodje.



Varkenshaasje met broccoli en slanke bechamelsaus (voor 2 personen)

400 g broccoli – 200 g varkenshaasje – eventueel 1 el vetstof – 250 ml magere melk – 2 el bloem – nootmuskaat – peper

Strijk het varkenshaasje eventueel in met een beetje vetstof en grill het bruin. Stoom de broccoli gaar. Los de bloem op in een deel van de melk. Breng de rest van de melk aan de kook. Voeg al roerend de opgeloste bloem toe en laat de saus even doorkoken. Breng op smaak met nootmuskaat en peper. Giet de saus over de broccoli. Serveer met gekookte aardappelen.

Tip: voor een kaassaus: roer 70 g geraspte lightkaas onder de hete bechamelsaus.



Tips & tricks

HET ZIT NIET ALLEEN IN DE GENEN

De ene lijkt alles te mogen eten, de andere zegt van het minste bij te komen. De mate waarin je verdikt, heeft deels met je genetische aanleg te maken. Maar hoeveel je uiteindelijk aankomt, heb je grotendeels zelf in de hand. Je eetgedrag is doorslaggevend. Je genen kan je niet bijsturen, je eetgewoontes wel. Neem ze kritisch onder de loep. Wat zijn jouw verborgen dikmakers? Spoor ze op en ga op zoek naar een lijnvriendelijker alternatief.



KILOOTJES LOPEN NIET ZOMAAR WEG

Voldoende lichaamsbeweging nemen is belangrijk voor je gezondheid. Het helpt ook je gewicht op peil te houden. Maar, combineer het altijd met een gezond eetgedrag. Dat werkt het best. Om de ingenomen calorieën van een reep chocolade met nootjes te verbranden moet je al gauw 50 minuten

wandelen aan een flink tempo. De hoeveelheid calorieën in een middelgrote appel zijn al na een kwartiertje wandelen verbrand.

GEZOND VERMAGEREN IS MEER DAN ALLEEN MAAR CALORIEËN TELLEN

Wie wil vermageren moet de ingenomen calorieën beperken om energie vrij te maken uit het opgeslagen lichaamsvet. Dat kan door minder te eten maar vaak ook door slimmer te kiezen. Het caloriegehalte van voedingsmiddelen vind je op het etiket. Je kan ook gebruik maken van de gegevens in een voedingsmiddelentabel. Neem niet minder dan 1200 kcal per dag, anders loop je kans op tekorten aan voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines, mineralen en vezels die nodig blijven om je fit te voelen. Basisvoedingsmiddelen zoals volkoren producten, gekookte aardappelen, groenten, fruit, vis en magere en halfvolle melkproducten hebben het voordeel dat ze voor relatief weinig calorieën veel voedingsstoffen bieden. Een glas frisdrank bijvoorbeeld bevat evenveel calorieën als een glas halfvolle melk. Maar frisdrank brengt alleen maar suiker aan en geen nuttige voedingsstoffen zoals calcium, eiwitten en vitamines. Schrap geen basisvoedingsmiddelen die bijdragen tot een gezonde voeding om ze te vervangen door producten uit de restgroep, louter op basis van de hoeveelheid calorieën.



WONDERDIËTEN BESTAAN NIET

Wat magazines je ook beloven, wat dieetgoeroes ook beweren, er bestaat geen wondermiddel om gewicht te verliezen. Slimmer kiezen gedurende een voldoende lange tijd zodat die gewoonte je eigen wordt, is het enige dat echt werkt om slanker te worden en te blijven. Het klopt ook niet dat een voedingsmiddel op zich verantwoordelijk is voor je gewichtszorgen. Brood maakt je niet dik als je normale porties eet en het niet te rijkelijk belegt. Wie bepaalde basisproducten zonder meer uit zijn voeding schrapt, riskeert te vervallen in een onevenwichtig en eenzijdig voedingspatroon dat op termijn meer kwaad dan goed doet.

HET BESTE DIEET...

is het dieet dat je kan volhouden. Ga voor een evenwichtig voedingspatroon dat bij je past. Snel gewichtsverlies door een crashdieet is aantrekkelijk, maar meestal ook maar van zeer korte duur. Wil je vermageren, streef dan naar zo'n halve kilo gewichtsverlies per week. Heb je een gezond gewicht (bereikt), blijf dan gezond eten en voldoende bewegen. Heb je je even laten gaan op een feestje of op vakantie? Geen ramp, zolang je de gezonde draad maar weer oppikt. Ga even op de rem staan en je bent terug in balans. Riskeer je te vaak uit de bocht te gaan, zoek dan tijdig bijkomende ondersteuning van bijvoorbeeld een diëtist. Kreeg je het advies om drastischer en sneller te

vermageren, vraag dan raad aan je arts en raadpleeg een diëtist. Zij kunnen je hierin professioneel begeleiden.

**"IK HEB EEN KAST
VOL DIEETBOEKEN
VERZAMELD. GEEN
ENKELE METHODE HEEFT
GEWERKT. HET ADVIES
VAN MIJN DIËTISTE KAN
IK WEL VOLHOUDEN."**

Marleen (45), telefoniste

NICE-to-know

Een gezonde eet- en leefstijl heeft een gunstige invloed op de gezondheid in het algemeen en op ons gewicht. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én lijnvriendelijk te eten.

Tips en tricks met specifieke aandachtspunten voor een hart- en botvriendelijke voeding vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.

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

www.nice-info.be

- >> Q&A: veel gestelde vragen over overgewicht en andere voedingsthema's
- >> Brochures
- >> Bekijk ons aanbod per thema



Nuttige adressen

www.nice-info.be

Doe de test.

Bereken je BMI. Ben je baas in eigen bord? Eet jij gezond?

www.vigez.be/voeding

Je vindt er alle info over de actieve voedingsdriehoek.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet.

Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet?

Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je

kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

www.internubel.be

Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling

www.vbvd.org

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

www.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.