NICE TO KNOW

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

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

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 diabetes type 2, 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 kilootjes 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 gezond gewicht en een goede gezondheid. Strenge en eenzijdige diëten zijn niet alleen een aanslag op je humeur maar ook op je lichaam. De voedingsdriehoek vormt de beste leidraad voor een gezonde lijnvriendelijke voeding.

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 aan de hand van de Body Mass Index (BMI). Staat je gewicht op groen, op oranje of op rood? Het cijfer dat je bekomt, geeft aan hoe het staat met jouw gewicht.
De BMI is enkel bruikbaar vanaf 18 jaar. Ben je jonger en twijfel je over je gewicht, vraag dan raad aan je arts.

Appel- of peerfiguur?

Vetophopingen rond de buik (appeltype) zijn nadeliger voor de gezondheid dan 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 groter dan 80 cm. Vanaf 102 cm voor mannen en 88 cm voor vrouwen is er een sterk verhoogd gezondheidsrisico.

"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

BMI
= gewicht (kg) / lengte (in m) x lengte (in m)

MEER DAN 30 OBESITAS, MOET WORDEN BEHANDELD
25 TOT 29,9 OVERGEWICHT
18,5 TOT 24,9 NORMAAL GEWICHT
MINDER DAN 18,5 TE MAGER, KAN OOK GEZONDHEIDSPROBLEMEN GEVEN

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.
Bouw zoveel mogelijk beweging in in je dagelijks leven en beperk lang stilzitten: sta regelmatig recht, neem de trap, ga vaker te voet of met de fiets. Elke stap telt. Zo verbruik je extra energie en blijf je fit en soepel. Wie systematisch meer eet 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

Eet op vaste tijdstippen, te beginnen met een gezond ontbijt, en vermijd te veel tussendoortjes. 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 zo gewicht te verliezen is evenmin een goed idee. Zodra het hongergevoel de kop opsteekt, ben je minder makkelijk in te tomen. Je eet sneller, schept meer op of kan nog moeilijker weerstaan aan de snoepautomaat.
Extra tips om honger te voorkomen: eet langzaam en bewust, neem bij elke maaltijd een ruime portie groenten (rauw, gekookt of als soep) of een stuk fruit, kies volkoren producten en regelmatig peulvruchten, eiwitrijke producten bevorderen het verzadigingsgevoel (bv. een melkproduct, eens een eitje bij het ontbijt).



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 vitaminen, mineralen en vezels. Ze behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Ze zijn niet nodig en kunnen bij hoge inname zelfs je gezondheid schaden. Eet er zo weinig mogelijk van. Dat wil zeggen: niet te vaak en niet te veel. Ter info: voor dezelfde 250 kcal in een snoepreep of een croissant kan je bijvoorbeeld al 2 stukken fruit en 2 potjes magere yoghurt eten. Dat zorgt ook voor meer verzadiging en meer essentiële voedingsstoffen.

4 IK LET OP PORTIEGROOTTES

Niet alleen wat je eet maar ook hoeveel je eet, is belangrijk. Kies evenwichtig en gevarieerd. Overdrijf evenmin qua porties met voedingsmiddelen die bekend staan als meer gezond (bv. een hand noten per dag volstaat). Te veel is te veel.
.

Kies bewust

Hoeveel je eet en hoeveel calorieën je in totaal inneemt speelt een rol, maar ook wat je eet is belangrijk om gewichtstoename te voorkomen of gewicht te verliezen. Het komt er vooral op aan om slimmer te kiezen. Kleine aanpassingen in je voeding kunnen al het verschil maken.

	KCAL/ PORTIE	LIJNVRIENDELIJK ALTERNATIEF	KCAL/ PORTIE
Frisdrank met suiker (1 glas – 150 ml)	63	Water met een smaakje zonder suiker of zoetstof (1 glas – 150 ml)	0
Croissant (1 stuk - 50 g)	228	Volkoren boterham met confituur (1 snede 30 g + 1 portie 14 g)	108
Salami (1 sneetje – 12 g)	43	Kalkoenham (1 sneetje – 15 g)	16
Chocopasta (1 portie voor 1 snede – 12 g)	67	Confituur (1 portie voor 1 snede – 14 g)	35
Volle melk (1 glas – 150 ml)	98	Halfvolle/magere melk (1 glas – 150 ml)	71 / 51
Kaas Gouda (1 sneetje – 20 g)	70	Gouda light (1 sneetje – 20 g)	54
Mascarponekaas (1 eetlepel – 30 g)	125	Volle/magere plattekaas (1 eetlepel – 25 g)	33 / 12
Mayonaise (1 eetlepel – 25 g)	185	Dressing met yoghurt (1 eetlepel – 25 g)	72
Gekookte deegwaren (200 g)	278	Gekookte aardappelen (200 g)	133
Spinazie met roomsaus (200 g)	94	Spinazie zonder saus (200 g)	44
Worst (varken) (100 g)	245	Kippenborst (100 g)	103
Fruittaart (1 spie – 130 g)	306	Fruitsalade (1 portie – 125 g)	55
Roomijs vanille (1 bolletje – 50 g)	103	Lightijs vanille (1 bolletje – 50 g)	74
Petit beurre-koekje met chocolade (30 g)	153	Petit beurre-koekje (25 g)	110
Chips (1 klein zakje – 30 g)	155	Groene olijven (1 schaaltje – 50 g)	72

Bron: www.internubel.be – oktober 2024

Meer info en tips: **www.nice-info.be.**

Lekkere recepten



Vergeten groentesalade met kipsatés *(voor 4 personen)*

4 wortelen – 2 pastinaken – 4 aardperen – ½ bol knoflook – 400 g kipsatés – 2 sneden volkorenbrood – 4 el olijfolie – 2 el rozemarijn – 2 el salie – peper – 40 g gehakte walnoten – yoghurtdressing

Was alle groenten en snijd ze in gelijke stukken. Leg ze in een ovenschaal met de knoflook. Besprenkel met 2 el olie. Kruid met peper, rozemarijn en salie. Zet 40 min in een voorverwarmde oven (200°C). Bak de kipsatés in 2 el olijfolie. Rooster de sneetjes brood in een broodrooster. Schep de warme groentesalade op een bord. Serveer met een kipsaté, krokante broodkorstjes, walnoten en wat yoghurtdressing.

Snelle tomatensoep *(voor 4 personen)*

800 g tomaten (uit blik) – 3 uien – 2 courgettes – 1 bouillonblokje – 1,5 liter water – peper – olie

Snipper de ui en snijd de courgette in stukken. Verhit wat olie in een soeppan. Fruit de ui en voeg courgette toe. Laat 10 min stoven. Voeg de tomaten, het water en het bouillonblokje toe. Laat de soep zo'n 15 min. afgedekt sudderen. Haal de soep van het vuur en pureer met een staafmixer. Kruid met peper.





Groenteburger met knolselderfrietjes *(voor 4 personen)*

1 knolselder in frietjes gesneden – 1 geraspte courgette – 200 g broccoliroosjes – 100 g erwtjes – 1 ei – 4 el paneermeel – 200 g yoghurt – sap van ½ citroen – ½ tl curry-, chili-, en komijnpoeder – tl mosterd – 4 el olijfolie – peper – munt – veldsla

Kruid de knolselderfrietjes met currypoeder en bedruppel met olie. Verdeel over een bakplaat en plaats 40 min. in een voorverwarmde oven (200°C). Kook de broccoli en erwtjes gaar, pureer ze en meng met courgette, ei, paneermeel, chili- en komijnpoeder. Schep het mengsel in hoopjes in een pan met hete olie. Bak elke burger langs beide kanten goudbruin. Meng het citroensap, de mosterd en munt onder de yoghurt. Serveer de burgers met de yoghurt, knolselderfrietjes en veldsla.

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. Je genen kan je niet bijsturen, je eetgewoontes wel. Neem ze kritisch onder de loep. Prik jouw prioritaire werkpunten aan de hand van veelvoorkomende voedingsfouten.



KILOOTJES LOPEN NIET ZOMAAR WEG

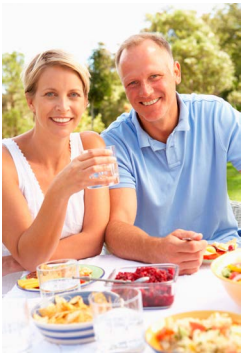
Voldoende lichaamsbeweging nemen is belangrijk voor je gezondheid. Het helpt ook je gewicht op peil te houden. Maar, combineer het altijd met een gezond eetgedrag. Alleen dat werkt op termijn.

GEZOND VERMAGEREN IS MEER DAN ALLEEN MAAR CALORIEËN TELLEN

Wie wil vermageren moet minder eten dan hij of zij verbruikt. Dat kan door kleinere hoeveelheden te eten maar vaak ook door slimmer te kiezen. Het caloriegehalte van voedingsmiddelen vind je op het etiket. Dat kan interessant zijn om producten onderling te vergelijken, maar laat je niet leiden door het caloriegehalte alleen. Het is niet de bedoeling om enkel calorieën te tellen. Volg geen crashdieet. Neem je minder dan 1200 kcal per dag, dan loop je kans op tekorten aan voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en vezels die nodig blijven om je fit te voelen. Kies voor basisvoedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volkoren producten, gekookte aardappelen, peulvruchten, halfvolle melkproducten, vis, eieren en mager vlees. Schrap deze basisvoedingsmiddelen die belangrijke voedingsstoffen aanbrengen niet om ze, louter op basis van de hoeveelheid calorieën, te vervangen door producten uit de rode zone buiten de voedingsdriehoek. De voedingsdriehoek is een goede leidraad om gezond en evenwichtig te eten.

ZOEK STEUN VOOR JE PLAN

Raadpleeg de folder ‘Gezonder eten, stap voor stap’ binnen de NICE-to-know-folderreeks met tips voor een realistisch stappenplan.



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 gezond op gewicht te geraken en te blijven. Het klopt ook niet dat een voedingsmiddel op zich verantwoordelijk is voor je gewichtszorgen. Volkorenbrood 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 aanlokkelijk, 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. Riskeer je te vaak uit de bocht te gaan, zoek dan tijdig bijkomende ondersteuning van een erkende diëtist. Kreeg je het advies om drastischer en sneller te vermageren, vraag dan bijkomend raad aan je arts. 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 en op ons gewicht. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én lijnvriendelijk te eten.

Tips en tricks met specifieke aandachtpunten 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 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.internubel.be
Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling.

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

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
www.gezondleven.be

NICE

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid