NICE TO KNOW

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

✓ ONDER TOEZICHT VAN EEN WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

10

Gezonder eten stap voor stap

TIPS EN TRICKS OM VOL TE HOUDEN



Wat je moet (w)eten

Gezond eten kan ertoe bijdragen dat je langer fit en gezond blijft. Gezond en milieuverantwoord kiezen is ook goed voor de planeet. Daar is iedereen het over eens. Maar niemand is perfect.
We betrappen onszelf allemaal wel eens op eetgewoonten die niet in overeenstemming zijn met de aanbevelingen, bijvoorbeeld een kop koffie met een of twee klontjes suiker, een wafel- of koekjesbreak op het werk, een tv-avond met chips, een avondje uit met veel verleidelijke hapjes en drankjes. Zolang het maar af en toe is, geen probleem. Wordt het een gewoonte en sta je niet langer stil bij wat, hoeveel en hoe vaak je eet, dan is er meer aan de hand.

Goede voornemens

Gezonder eten is wellicht een van de meest gemaakte goede voornemens. De redenen kunnen zeer uiteenlopend zijn: enkele kilo's te veel, zich fitter willen voelen, meer energie hebben om te sporten, een waarschuwing van de arts voor een verhoogd risico op suikerziekte of een hartkwaal, enz. Op bepaalde momenten in het leven is de motivatie om gezonder te eten ook groter. Jonge ouders bijvoorbeeld omwille van de kinderen. Maar ook mannen en vrouwen die met de eerste tekenen van een verouderend lichaam worden geconfronteerd, hopen het tij alsnog te kunnen keren door een aangepaste eet- en leefstijl. Terecht, want het is nooit te laat en het heeft altijd zin.



Makkelijk gezegd, maar...

Het is eigen aan gewoonten, ook voedingsgewoonten, dat we ze niet zomaar kunnen omgooien. Het vraagt de nodige aandacht. Deze folder reikt je concrete handvatten aan om je eigen voedingsgewoonten stap voor stap gezonder te maken en vooral ook om vol te houden.

"DE HELE TREINRIT NAAR HUIS BABBELEN EN KNABBELEN WE. VROEGER STEEVAST CHIPS, MAAR SINDS VORIGE MAAND EEN APPEL."

Caro (28) en Pauline (30) kiezen samen gezonder

Ik ga voor...

MEER EVENWICHT OP MIJN BORD

Dienen groenten alleen maar om je bord te versieren? Serveer je vis steevast met een roomsaus? Gebruik je bijna dagelijks je frituurpan? Dan is meer evenwicht op je bord noodzakelijk.

Tips: Een gezond bord is voor de helft gevuld met groenten, voor een kwart met gekookte aardappelen, volkoren pasta of bruine rijst en voor een kwart met een stukje vlees, vis, kip, ei, peulvruchten of een andere plantaardige eiwitbron. Sauzen blijven best beperkt tot een streepje op het bord. Voor meer tips en tricks, raadpleeg de folder 'Warm eten, 's middags of 's avonds' binnen de NICE-to-know-folderreeks.

GEZONDERE TUSSENDOORTJES

Kan je moeilijk weerstaan aan koekjes, wafels, gebak, snoeprepen, chips en dergelijke? Eet je er meer van dan je lijf lief is?

Tips: Ga voortaan voor slim gekozen tussendoortjes zoals yoghurt met vers fruit, snoepgroenten of een handje ongezouten noten. Zij hebben een positiever effect op onze gezondheid. Vind je fruit, rauwkost, noten en melkproducten maar saai? Laat je verrassen door talrijke lekkere combinaties! Raadpleeg de folder 'Een opkikkertje nodig?' binnen de NICE-to-knowfolderreeks.

KLEINERE PORTIES

Ben je een flinke eter? Heb je de neiging om altijd je bord leeg te eten, ook al heb je eigenlijk genoeg? Dan is de kans groot dat je systematisch meer eet dan je nodig hebt en overbodige kilo's kweekt.



Tips: Bereid niet meer dan nodig is. Schep niet te veel op je bord of kies een kleiner bord. Als je bijschept, kies dan voor groenten. Neem voldoende 'maal'tijd zodat je beter aanvoelt wanneer je honger gestild is. Geniet van wat je eet. Laat je niet afleiden door je smartphone en tv.

GEZONDER DRINKEN

Drink je vaak frisdranken, bier of wijn? Kom je alleen dankzij sloten koffie de dag door? Hoog tijd om gezonder te drinken.

Tips: Les je dorst vooral met kraanwater, eventueel gepimpt met schijfjes citroen, komkommer of kruiden. Een glas melk past prima bij de broodmaaltijd of als tussendoortje. Drink niet meer dan 4 kopjes koffie en thee zonder suiker per dag en niet meer dan 10 glazen alcohol per week en niet elke dag.

MEER REGELMAAT IN MIJN VOEDING

Te druk om te eten? Hoogstens tijd voor een snelle hap en nu en dan iets tussendoor? Zo verlies je het overzicht over wat je elke dag eet. Mogelijk te veel, misschien te weinig en niet gezond.

Tips: Sla geen maaltijden over. Neem elke dag een ontbijt, een tweede broodmaaltijd en een warme maaltijd. Neem maximaal 2 gezonde tussendoortjes.

De voedingsdriehoek: de basis

Gezonde en milieuverantwoorde eetgewoonten leunen zoveel mogelijk aan bij de voedingsaanbevelingen van de voedingsdriehoek. Toets je eigen eetgedrag aan deze aanbevelingen. Wat kan bij jou beter?



- ✓ Drink vooral *kraanwater* verspreid doorheen de dag. Neem niet meer dan 4 kopjes koffie of thee per dag en zonder suiker.
- ✓ Eet meer *groenten* en *fruit*, bij voorkeur van het seizoen. Kies vaker voor *volle granen* of *aardappelen*, *peulvruchten* , *noten* en *zaden*.
- ✓ Vul aan met 2 tot 3 porties *melkproducten* waaronder yoghurt en kaas. Geef de voorkeur aan melkproducten zonder toegevoegde suiker.
- ✓ Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag en verkies vers vlees boven bewerkt vlees. Wissel *rood vlees* bovendien regelmatig af met *gevogelte, vis van het seizoen, eieren* en plantaardige eiwitbronnen zoals *peulvruchten* en *tofu*.
- ✓ Vul de helft van je bord met groenten, een kwart met aardappelen of volle granen en een kwart met vlees, vis, ei, peulvruchten of een ander plantaardige vleesvervanger zoals tofu. 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 en drink zo weinig mogelijk producten uit de rode bol zoals fastfood en snacks, zoetigheden en frisdranken.

Meer voedingsaanbevelingen per leeftijdsgroep vind je in de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via www.nice-info.be > Brochures en materialen. Voor meer concreet voedingsadvies op maat, vraag raad aan een erkende diëtist.

Lekkere recepten



Vegetarisch stoofpotje

(voor 4 personen)

2 uien - 2 teentjes knoflook - 200 g pompoenblokjes - 1 knolselder - 2 wortelen - 2 eetlepels tomatenpuree - 250 g witte bonen uit blik - 1 koffielepel oregano - 1 kaneelstokje - 200 ml groentebouillon - olie - peper - 1 bosje verse basilicum

Snipper de uien fijn. Schil de wortelen en de knolselder en snij ze in blokjes. Fruit de ui in een beetje olie. Voeg de geperste look, wortel-, knolselder- en pompoenblokjes, oregano, tomatenpuree en het kaneelstokje toe en roerbak 5 minuten. Breng op smaak met peper. Voeg de witte bonen toe en giet er de bouillon bij. Laat 15 minuten op een zacht vuur sudderen tot de groenten gaar zijn. Werk af met verse basilicum. Serveer met aardappelen of rijst.

Verloren brood met aubergines en paprika *(voor 4 personen)*

4 sneden volkorenbrood - 2 paprika's - 1 aubergine - 1/2 kl komijnpoeder - 1/2 kl kurkuma - 1/2 kl koriander poeder - 1/2 kl garam masala - 4 eetlepels melk - 3 eieren - peper - olijfolie

Halveer en verwijder de zaadjes van de paprika's. Snij de paprika's en de aubergine in blokjes. Stoof de groenten met wat olijfolie in een pan tot ze zacht zijn. Klop de eieren los in een kom en meng er de melk en de kruiden onder. Haal de sneden brood aan elke kant door het eimengsel. Bestrijk een grillpan met wat olie. Leg de sneden brood op de hete pan en draai om wanneer ze goud kleuren. Leg ze op een bord en bestrooi ze rijkelijk met de groenten.





Fruitspiesjes op de BBQ

Allerlei seizoensfruit naar keuze, bijvoorbeeld peren, appelen, aardbeien, perziken, bananen, ananas, sinaasappelen – 1 citroen

Snij de vruchten in stukjes: de zachte fruitsoorten in grotere stukken en de stevige fruitsoorten in kleinere stukjes. Besprenkel de vruchten die snel verkleuren met citroensap. Steek de stukjes op een spies en leg ze 5 minuten op de BBQ, de grillplaat of onder de grill. Draai ze om en gril verder tot ze bruinen. Superlekker met amandelschilfers en een dipsausje van yoghurt op smaak gebracht met munt.

Stap voor stap gezonder eten

Ingebakken eetgewoonten verander je niet van de ene dag op de andere. Een stappenplan helpt je op weg om je eetgewoonten blijvend gezonder te maken. Onthou alvast de volgende twee stelregels: vele kleintjes maken een groot en alle beetjes helpen.

STAP 1. KEN JEZELF

Neem je eigen voedingsgewoonten onder de loep. Hou enkele dagen een voedingsdagboek bij. Noteer alles, bijvoorbeeld ook de suiker die je in koffie of thee doet, de snoepjes die je en passant neemt of de borrelnootjes die je op café krijgt. Zo kan je achteraf makkelijk aan te passen eetgewoonten opsporen. Heb je nood aan meer informatie of extra ondersteuning?
Vraag dan raad aan een erkende diëtist.

STAP 2. BE SMART

Duid aan welke aan te passen eetgewoonten je eerst wil aanpakken. Beperk je tot 1 duidelijk doel. Voor wie te veel ineens wil veranderen, loert de mislukking om de hoek. Denk aan het letterwoord SMART: een doelstelling is specifiek (dit pak ik aan), meetbaar (bv. ik eet vanaf nu elke dag 1 stuk fruit), acceptabel (ik wil dit zelf echt doen), realistisch (het is voor mij haalbaar) en tijdsgebonden (ik start vandaag, niet morgen of volgende week en hou dit minstens 1 maand vol).
Kies vooral positief geformuleerde doelstellingen (bv. ik eet elke dag minstens een stuk fruit tussendoor) in plaats van negatieve (bv. ik eet nooit meer chips tussendoor). Een weekmenu en een boodschappenlijstje kunnen helpen om je plan concreet te maken.

STAP 3. MET VALLEN EN OPSTAAN

De weg naar gezondere eetgewoonten loopt niet altijd over rozen. De verleiding om terug te vallen op oude vertrouwde gewoonten is soms groot. Ben je eens gezwicht of valt het even tegen? Laat je niet ontmoedigen. Beschouw dit niet meteen als een mislukking maar grijp het aan als een leermoment. Waarom kon je niet aan de verleiding weerstaan? Wat kan je doen om dit de volgende keer te voorkomen? De volgende dag neem je de draad gewoon weer op.

STAP 4. YES, YOU CAN

Is je nieuwe gewoonte zo vanzelfsprekend geworden dat je er niet meer over moet nadenken? Proficiat, je hebt je doelstelling gehaald. Beloon jezelf. Je hebt het verdiend. Koop bijvoorbeeld iets nieuws of gun jezelf wat extra verwentijd. Vermijd 'ongezonde' eetbeloningen. Nu je weet dat je oude gewoonten kan veranderen, ben je meer gemotiveerd en helemaal klaar voor een volgende doelstelling. Stap voor stap kom je zo dichter bij een gezonder eetgedrag.

Valkuilen omzeilen

IK EET VAAK BUITENSHUIS

Als je regelmatig op restaurant wordt uitgenodigd of meermaals per week in de bedrijfskantine eet, ben je misschien van mening dat je weinig controle hebt over je voeding. Toch kan je ook dan gezondere keuzes maken. Kies vooral groenteschotels en -soepen, neem geregeld peulvruchten en vis in plaats van vlees, laat sausen en dressings apart serveren, neem maar één keer per twee weken frietjes of kroketten en sluit liever af met een kopje koffie of thee dan met een dessert.

HONGER VERSUS GOESTING

Honger wordt nogal eens verward met goesting. Probeer het onderscheid te maken. Honger kan je gezond stillen met bijvoorbeeld een boterham. Heb je vaak goesting in chocolade, een wafel of chips, probeer dan afleiding te zoeken door bijvoorbeeld een glas water te drinken, iemand te bellen of een ommetje te maken.

MIJN GEZIN STAAT OP DE REM

Gezonde eetgewoonten zijn voor alle leden van het gezin belangrijk, groot en klein, jong en oud. Bepaal samen doelstellingen waarin iedereen zich SMART-gewijs kan vinden. Zo is er minder weerstand. Steun en motiveer elkaar. Geef als ouder het goede voorbeeld aan je kinderen.

HET LUKT MIJ NIET

Lukt het niet om je doelstellingen te halen? Blijf je hervallen in oude gewoonten? Geef niet te snel op. Herbekijk je doelstellingen. Misschien was je te ambitieus en moet je ze meer realistisch maken. Zoek steun bij naasten of vrienden en stel gemeenschappelijke doelen. Samen sta je sterker. Heb je nood aan professionele ondersteuning? Raadpleeg dan een erkende diëtist.

"VROEGER AT IK ALLEEN WIT BROOD. VORIG JAAR BRUIN BROOD EN SINDS KORT BIJNA ALTIJD VOLKORENBROOD. EN DAT MET VEEL PLEZIER EN SMAAK."

Cas (55), arbeider

NICE-to-know
Over gezond eten doen veel misverstanden de ronde. Het zou ingewikkeld zijn en moeilijk vol te houden. In deze folder vind je tips en tricks om stap voor stap gezonder te eten.

Tips en tricks om gezond te kiezen, gezond te koken en te leren dat gezond eten niet duur hoeft te zijn, 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 informatie en materialen over de voedingsdriehoek. Test via www.mijngezondleven.be hoe gezond je eet en beweegt en maak een persoonlijk plan.

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.vlaamselogos.be
Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. De 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