

Voedingsadviezen bij..

De voedingsdriehoek.

Een gezonde leidraad voor een evenwichtige voeding.

Wat verstaan we onder een evenwichtige voeding?

Voedingsdeskundigen hebben onderzocht welke voedingsstoffen een mens nodig heeft om gezond te blijven. Deze stoffen worden onderverdeeld in een aantal groepen en de juiste onderlinge verhoudingen zijn eveneens vastgelegd.

Hieronder zie je het resultaat: de voedingsdriehoek.

De basis is voldoende drinken, minimum 1,5 l water per dag. Van de producten onderaan de voedingsdriehoek kunnen we naar hartelust eten. De top van de voedingsdriehoek bestaat uit extraatjes, die we best zoveel mogelijk beperken.

De voedingsdriehoek



De voedingsdriehoek geeft een idee van wat we dagelijks zouden moeten eten om voldoende voedingsstoffen in te nemen.

De voedingsdriehoek wordt ingedeeld in 8 groepen voedingsmiddelen die elk hun aandeel leveren in de samenstelling van een gezonde, gevarieerde en evenwichtige

voeding. Dagelijks moeten voldoende voedingsmiddelen uit elke groep geconsumeerd worden. Het onvoldoende gebruik maken van een blok en zeker het negeren ervan kan op lange termijn tot tekorten leiden. Enkel de top van de voedingsdriehoek bevat extraatjes die niet noodzakelijk zijn in een evenwichtige voeding.

Water

1,5 liter per dag



Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg vormt water een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. In normale omstandigheden zouden we **minstens 1,5 liter water per dag** moeten drinken. Bij warm weer, bij sport of zware lichamelijke arbeid wordt aanbevolen om meer te drinken, bij voorkeur water.

Dranken die tot de watergroep behoren zijn water, spuitwater, koffie, thee, licht frisdranken, bouillon en ongebonden soep. Alcohol, frisdranken en melk behoren niet tot deze groep! Alcohol en frisdranken zitten in de restgroep. Melk levert ook vocht, maar omdat het ook andere voedingsstoffen bevat, hoort het in de groep van de melkproducten thuis.

De **totale vochtbehoefte per dag** ligt op **minimum 2,5 liter**. Als we het vocht dat in vaste voedingsmiddelen zit, aanvullen met 1,5 liter drinken, voldoen we aan die behoefte.

Graanproducten en aardappelen

5 tot 12 sneden bruin brood

3 tot 5 gekookte aardappelen



Deze groep omvat alle soorten graanproducten zoals brood (tarwebrood, roggebrood, beschuiten, ontbijtgranen), rijst, deegwaren en aardappelen. Ze leveren hoofdzakelijk **complexe koolhydraten, vezels, vitaminen en mineralen**.

Volgens de voedingsaanbevelingen moet minstens **50 %** van de totale energie aangebracht worden door complexe koolhydraten.

Volkorenproducten krijgen de voorkeur, zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de meer geraffineerde soorten, zoals wit brood, pistolet, rozijnenbrood, witte rijst of gewone deegwaren. Deze laatste worden bij voorkeur ter afwisseling ingeschakeld.

Groenten

300 g per dag



Groenten leveren **meervoudige en enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen**. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten, is afwisseling heel belangrijk.

Groenten eten we nooit genoeg. In totaal zouden we **minimum 300 g groenten per dag** moeten eten. Deze hoeveelheid kunnen we bereiken door zowel bereide groenten als rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden. De warme maaltijd zou steeds een ruime portie groenten moeten bevatten: minstens 200 g na bereiding of 250 g rauw gewicht. Bij de broodmaaltijd kan best 100 g rauwkost. Ook de tussendoortjes of het ontbijt mogen beslist een groentetintje krijgen.

Nota: Bij stomen of bij zachtjes beetgaar koken met een minimum aan water in een afgedekte kookpot blijven de verschillende vitaminen veel beter behouden. Ook koken in de magnetron geeft een minimaal vitamineverlies.

Fruit

2 à 3 stuks per dag



Fruit levert net zoals groenten **enkelvoudige koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels**. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten voedingsstoffen en door de hoeveelheid ervan. Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten. Fruit kan bij het ontbijt, als tussendoortje of snack, als broodbeleg en als dessert gegeten worden met een **minimum van 2 stuks per dag**. Gebruik liever vers fruit dan blikfruit of gedroogd fruit omdat zij meer calorieën bevatten.

Nota: Om de vitaminen en mineralen maximaal te behouden is het raadzaam fruit zo snel mogelijk na aankoop te consumeren en indien mogelijk ongeschild te eten.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

3 à 4 glazen halfvolle of magere melk
1 à 2 sneden kaas



Deze groep is een belangrijke leverancier van **calcium, eiwit** alsook **vetten, mineralen en vitaminen van de B-groep**. Melk en melkproducten vormen een afzonderlijke groep omwille van de aanbreng van **calcium**. Melkproducten met een hoog vetgehalte leveren naast eiwitten, calcium en vitamine B ook vetoplosbare vitaminen.

Om de dagelijkse behoefte aan calcium te dekken zijn 3 porties melkproducten of calciumverrijkte sojaproducten en **1 tot 2 sneetjes kaas** nodig, dit komt overeen met 450 ml melk en 20 tot 40 gram kaas.

Onder melkproducten verstaan we naast melk ook afgeleide producten zoals yoghurt, kaas en karnemelk. Halfvolle en magere producten krijgen de voorkeur.

Vlees, vis, eieren, vervangproducten

75 tot 100 g/dag



In de groep vlees, vis en eieren zijn ook de sojaproducten, peulvruchten en noten opgenomen als alternatieve eiwitleveranciers ter vervanging van vlees.

Vlees en vleesproducten leveren voornamelijk **verzadigde vetten**; **vis** daarentegen is een goede bron van **poly-onverzadigde vetten**. Geef daarom de voorkeur aan mager vlees en vervang dit regelmatig door vis of vervangproducten zoals peulvruchten. Per dag volstaat het 100 g vlees of vleeswaren (bij voorkeur mager), vis, eieren of sojaproducten te eten.

Nota: Sojaproducten, peulvruchten en noten zijn een goed alternatief voor vlees en vis, maar bevatten geen vitamine B12. Noten zijn energierijk omwille van hun hoog vetgehalte, dat echter van goede kwaliteit is.

Smeer- en bereidingsvet

Matigen!

1 mespuntje per snede brood

1 eetlepel bereidingsvet per persoon, per dag



Voor smeer- en bereidingsvet is slechts een klein vakje voorzien. Ze leveren veel **energie**, zelfs tweemaal zoveel als eiwitten en koolhydraten, maar ook **essentiële vetzuren** en **vetoplosbare vitaminen**.

Onder smeer- en bereidingsvetten verstaat men minarines, margarines, boter en oliën (zichtbare vetten). De voedingsmiddelen uit de andere blokken leveren ons al behoorlijk wat (onzichtbare) vetten op.

Gebruik vetstof met mate en geef voorkeur aan vetten met een laag gehalte aan verzadigde vetten en een hoog gehalte aan onverzadigde vetten.

Restgroep

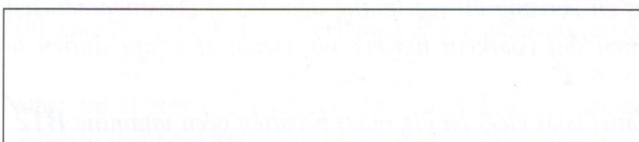
Matigen!



Het topje van de voedingsdriehoek omvat de restgroep: een afzonderlijk zwevend gedeelte waarin we alle voedingsmiddelen kunt plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Dit topje is eigenlijk een **toemaatje**. Zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise, chips... zijn hierin terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen met mate mogen worden geconsumeerd. Zij leveren meestal enkel energie (vet en suiker) zonder hierbij voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen aan te brengen.

Geheugensteuntje voor gezonde voeding:

- Eet gevarieerd.
- Eet voldoende groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten m.a.w. eet vezelrijk.
- Matig het gebruik van vlees, vet (let op de vetsamenstelling), suiker en zout.
- Drink tenminste 1,5 liter vocht, wees matig met alcohol en frisdranken.
- Eet regelmatig, neem 3 hoofdmaaltijden en max. 3 tussendoortjes.
- Neem voldoende tijd, eet langzaam en kauw goed.
- Lees wat op de verpakking staat.



uw apotheker
uw raadgever

Apotheek
In
Beweging