

Nieuwe voedingstrends: een modeverschijnsel?





Imagebank

NIEUWE VOEDINGSTRENDS: EEN MODEVERSCHIJNSEL?

Gezonde leefgewoonten leveren een belangrijke bijdrage aan een gezond leven. Met een evenwichtig samengesteld voedingspatroon vermindert het risico op chronische ziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker. Meer en meer mensen worden zich daarvan bewust en willen actief hun levenskwaliteit verbeteren.

Wat zijn de noden van een persoon die wil kiezen voor gezonde voeding? Voor welke bevolkingsgroepen gelden er specifieke voedingsaanbevelingen? Tegenwoordig doen steeds meer voedingsmiddelen met zogenoemde gezondheidsbevorderende effecten hun intrede. Producten die een betere darmwerking, minder cholesterol en een fitter gevoel claimen, zijn al behoorlijk aanwezig in de winkelrekken. Voor wie zijn ze nuttig? Hebben ze ook ongewenste effecten? Waarop moet je letten bij het lezen van etiketten?

Duidelijke en begrijpbare info is belangrijk in deze tijden van kant- en klaarmaaltijden, snelle hapjes en voeding in flesjes. Deze gids biedt je nuttige info bij het maken van gezonde voedingskeuzes en wil je helpen een kritische houding te ontwikkelen tegenover de nieuwste voedingstrends

DE HUIDIGE TREND... IS HELAAS NIET DE MEEST GEZONDE!

Voeding is een belangrijke bron van gezondheid. Om een zicht te krijgen op de eetgewoonten van de Belgen werd recent voor het eerst een Nationale Voedselconsumptiepeiling georganiseerd. Uit de resultaten van dat onderzoek blijkt dat er nog heel wat pijnpunten zijn die moeten worden aangepakt:

- 1 Belg op 4 slaat het ontbijt regelmatig over;
- 1 Belg op 2 drinkt dagelijks één of meer gesuikerde dranken;
- 1 Belg op 3 laat na dagelijks een melkproduct te gebruiken;
- slechts 1 Belg op 3 eet dagelijks groenten;
- slechts een derde tot de helft van de Belgen eet dagelijks fruit;
- 10 à 15% van de ondervraagde bevolking eet zelfs minder dan 1 keer per week fruit;
- 3 op 4 jongeren eten dagelijks zoete of zoute snacks;
- 1 Belg op 2 gebruikt dagelijks graanproducten en/of aardappelen;
- 1 Belg op 2 geeft aan ten minste eenmaal per week vis te eten;
- respectievelijk 62,5% en 50,4% van de mannen en vrouwen geeft aan dagelijks minstens eenmaal vlees (of een vleesproduct) te eten;
- 1 Belg op 10 gebruikt dagelijks voedingssupplementen.

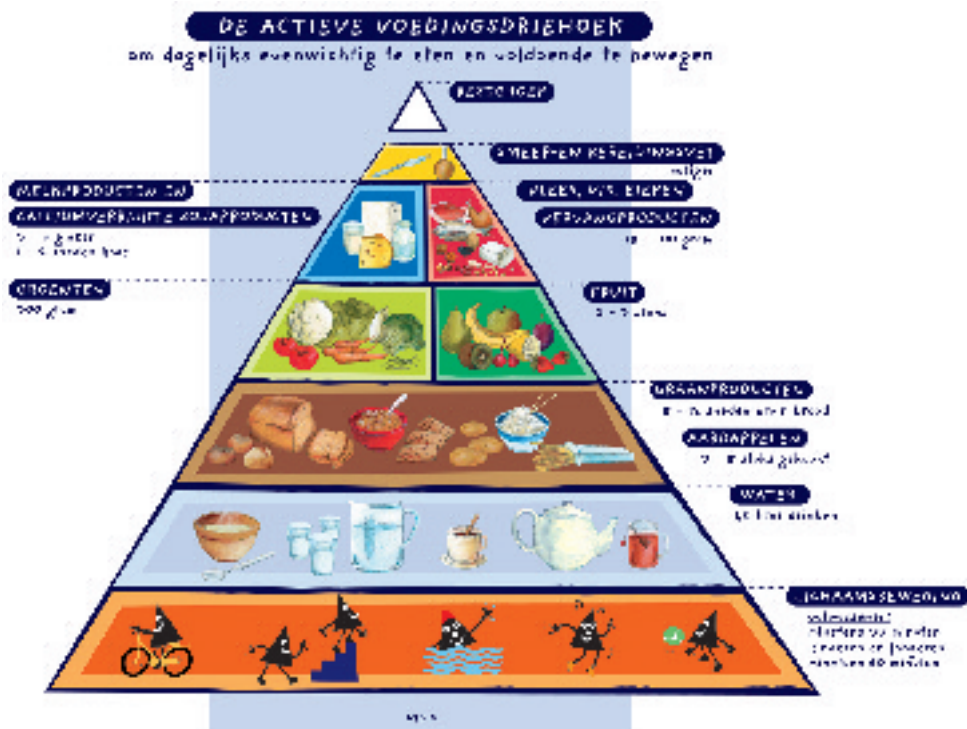
Bron: Nationale Voedselconsumptiepeiling 2004, Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid

Vaak zijn mensen zich niet bewust van ongezonde eetgewoonten en denken ze ten onrechte dat ze gezond eten. Voedingsaanbevelingen gaan door die misvatting aan hen voorbij.

Krijg jij alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen?

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK, HET UITGANGSPUNT

Om gezond te zijn en te blijven, heeft het lichaam nood aan een breed gamma van voedingsstoffen zoals water dat van vitaal belang is, koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen, sporenelementen en voedingsvezels. Om al die voedingsstoffen voldoende gevarieerd en in de ideale hoeveelheden in te nemen, kan je terugvallen op de actieve voedingsdriehoek. Die driehoek toont je hoe je evenwichtig kan eten en voldoende kan bewegen. De actieve voedingsdriehoek telt 7 essentiële voedingsgroepen, een beweeglaag en de restgroep met toemaatjes.



De aanbevelingen uit de actieve voedingsdriehoek zijn geldig voor de algemene bevolking (iedereen vanaf 6 jaar die matig fysiek actief is). Verricht je zware fysieke arbeid, doe je intensief aan sport, volg je een bepaald dieet of heb je om andere gezondheidsredenen nood aan specifieke voedingsaanbevelingen, dan kan je voor persoonlijk advies terecht bij een diëtist of voedingsdeskundige.

Een persoon in goede gezondheid en met gezonde en evenwichtige eetgewoonten die zijn aangepast aan de leeftijd en het energieverbruik, heeft geen nood aan voedingssupplementen.

SPECIFIEKE VOEDINGSAANBEVELINGEN

In bepaalde levensfasen en in bepaalde omstandigheden heeft het lichaam nood aan specifieke voeding. Hieronder vind je een beknopt overzicht van de aanbevelingen.

Zuigelingen, peuters en kleuters

- De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) beveelt aan om zuigelingen tot zes maanden uitsluitend borstvoeding te geven. Meestal wordt het gebruik van vitamine K- en D-supplementen aanbevolen. Prematuur geboren baby's hebben specifieke noden: je pediater zal ze toelichten.
- Vanaf 6 maanden is het over het algemeen aanbevolen om meer afwisseling te brengen in de voeding: naast het drinken van minstens 500 ml aangepaste melk, zal de baby gaandeweg kennis maken met groentepap (verrijkt met een beetje olie), fruitpap, graanproducten en aardappelen, vlees, vis, eierdooier, enz. In geval van een allergie of een verhoogd risico op allergieën, moet je voorzichtig zijn met het introduceren van nieuwe voedingsmiddelen. Zie er tevens op toe dat je kindje voldoende vitamines opneemt.
- Vanaf 12 maanden mag de peuter gevarieerd gaan eten. Gedurende de groei-periode moet je de specifieke voedingsaanbevelingen, die verbonden zijn aan de leeftijd, goed respecteren.
- Een specifiek aandachtspunt in het voedingspatroon van peuters en kleuters is de hogere vetbehoefte (in vergelijking met volwassenen). Voor kindjes tot 2 à 3 jaar wordt momenteel groeimelk aanbevolen. Kleuters tot 4 jaar drinken het beste volle melk, vanaf 4 jaar kan dan worden overgeschakeld op halfvolle melk.

Kinderen (6 tot 12 jaar)

- Vanaf de leeftijd van 6 jaar gelden de principes van de actieve voedingsdriehoek. De aanbevolen hoeveelheden voor kinderen liggen lager dan voor volwassenen en zijn afhankelijk van de leeftijd en het geslacht.
- Over het algemeen geldt dat kinderen zelf aanvoelen hoeveel hun lichaam nodig heeft en hoeveel ze dus moeten eten. Ouders beslissen wel wat en wanneer er gegeten wordt!
- Schenk extra aandacht aan het drinken van water en melk en zorg ervoor dat je kind dagelijks een flinke dosis groenten en fruit eet.

Adolescenten

- Het merendeel van de jongeren neemt te weinig calcium in via de voeding en moet dus extra aandacht schenken aan het gebruik van melkproducten. Naast halfvolle melk zijn ook yoghurt, kaas, peulvruchten, noten en bepaalde mineraalwaters rijk aan calcium!
- Jonge meisjes en vrouwen hebben hogere ijzerbehoeften: de inname van voedingsmiddelen rijk aan ijzer zoals vlees, magere vleeswaren, gevogelte, vis, eieren en groenten is dus aangewezen.

Zwangere vrouwen

- Vrouwen met een kinderwens en zwangere vrouwen nemen voor de bevruchting en tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap het beste extra foliumzuur in (afzonderlijk of via multivitaminetabletten) om de normale ontwikkeling van de foetus te bevorderen. Ook de inname van extra vitamine D, jodium en ijzer wordt over het algemeen aanbevolen. Voldoende aanbreng van omega 3-vetzuren zou eveneens wenselijk zijn. Bespreek dat met je arts.
- Een gezonde voeding is tijdens de zwangerschap meer dan ooit aanbevolen: gebruik geen alcohol en beperk het drinken van koffie tot een minimum. Drink veel water en melk.
- Eten voor twee is niet nodig. Naast de normale aanbevelingen volstaat de inname van een extra tussendoortje zoals een stuk fruit en een kommetje yoghurt. Eet voldoende vezelrijke producten.

Vrouwen die borstvoeding geven

- Om moedermelk aan te maken die aangepast is aan de behoeften van de baby en om goed te herstellen van de bevalling, is het nodig om gevarieerd en evenwichtig te eten volgens de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek.
- Erg belangrijk is dat je voldoende vocht inneemt: drink minstens 2 liter water! Wees matig met cola, thee en koffie en vermijd alcohol.
- Verder schenk je het best extra aandacht aan de aanvoer van koolhydraten (aardappelen en brood), vitamines en mineralen (twee stukken fruit en een grote portie groenten), ijzer (vlees, vis en eieren), omega 3-vetzuren (eet regelmatig vette vis zoals zalm, haring, koolzaadolie, enz.) en calcium en fosfor (drie à vier melkproducten).



Senioren

- De aanbeveling voor senioren in goede gezondheid verschilt weinig t.o.v. die van jongere volwassenen. De energiebehoefte vermindert wel met het ouder worden, hoofdzakelijk omdat oudere mensen vaker minder fysiek actief zijn. Opgelet met voedingstekorten: ze komen vaker voor bij ouderen.
- Ter preventie van osteoporose is het nodig voldoende calcium te blijven innemen, voornamelijk uit melkproducten, afgeleide varianten, sojamelk verrijkt met calcium en bepaalde mineraalwaters. Ook beweging houdt je botten sterk en gezond. Na de menopauze hebben vrouwen een verhoogd risico op osteoporose en dan kan het nuttig zijn om extra calcium en vitamine D in te nemen. Bespreek dat met je huisarts.
- Het dorstgevoel bij senioren neemt vaak af, terwijl de vochtbehoefte hetzelfde blijft. Drink dus voldoende water!

Sporters

- Wie dagelijks een half uur of een uur beweegt, heeft behalve water geen extra speciale dranken nodig.
- Wie intensief sport, heeft nood aan extra veel koolhydraten, vaak het dubbele van wat een niet-sporter dagelijks nodig heeft. Voor topsporters is specifiek voedingsadvies wenselijk!
- Voor, tijdens en na de inspanning moet er voldoende vocht worden ingenomen. Geef de voorkeur aan een sportdrankje met koolhydraten en ook wat natrium, voor het behoud van een goede vochtbalans.



VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Wie gezond en gevarieerd eet, heeft in principe geen nood aan supplementen. Toch kunnen supplementen met concentraties aan vitamines, mineralen, sporenelementen of andere bioactieve bestanddelen nuttig zijn voor mensen met verhoogde behoeften of tekorten (bv. zwangere vrouwen, senioren, zieken, enz.).

Neem geen supplementen in op eigen initiatief: overleg steeds met je arts. Je arts kan via een bloedonderzoek nagaan of je tekorten hebt. Als dat het geval is, moet in eerste instantie je voeding worden aangepast. Je arts zal je adviseren of supplementen nodig zijn.

Vitaminesupplementen

Vitamines zijn stoffen die we uit onze voeding halen (bv. fruit, groenten, enz.) en die ervoor zorgen dat we fit en gezond blijven. Vergeet niet dat het vitaminegehalte van een voedingsmiddel bepaald wordt door de versheid van het product: tijdens het koken worden vitamines vernietigd, bij het invriezen blijft het vitaminegehalte behouden. Personen bij wie de aanbrenghouding van vitamines ontoereikend is, kunnen gebruik maken van vitaminesupplementen. Dat doe je het best in overleg met je arts of diëtist, want een onoordeelkundig of overmatig gebruik kan de gezondheid schaden (een teveel aan vitamine A en D is toxisch). Let erop dat de dosering overeenkomt met de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH).

Nutraceuticals

Wanneer bioactieve stoffen (zoals carterenoiden, polyfenolen, vetzuren, enz.) worden toegevoegd aan voedingssupplementen, spreekt men van 'nutraceuticals'. Een nutraceutical dat tegenwoordig sterk in de schijnwerpers staat, zijn visoliecapsules. Die brengen essentiële vetzuren aan uit de omega 3-groep en zouden bescherming bieden tegen hart- en vaatziekten. De resultaten van recente studies spreken elkaar echter tegen.

Een alternatief is regelmatig vette vis te eten. Voordeel daarvan is dat men dan ook minder vlees eet. Een optimale verhouding tussen omega 3- en omega 6-vetzuren vind je terug in koolzaadolie. Die olie mag niet verwarmd worden en is ideaal om te gebruiken bij salades.

Supplementen met plantenextracten

Wanneer plantenextracten gebruikt worden om de gezondheid te bevorderen, spreekt men van fytotherapie of kruidengeneeskunde. Een veel gebruikt supplement is een preparaat op basis van de plant 'echinacea' of rode zonnehoe. Het zou de weerstand versterken. Geen enkele wetenschappelijke studie toonde tot op heden gunstige effecten aan.

Opgelet: planten zijn niet altijd even onschadelijk. De traditionele lindethee heeft haar onschuld wel bewezen, andere daarentegen bevatten actieve stoffen die schadelijk kunnen zijn. Een voorbeeld daarvan is het sint-janskruid, dat efficiënt is voor de behandeling van lichte depressies, maar de werking van heel wat geneesmiddelen kan verstoren. De grootste voorzichtigheid is dus geboden.

FUNCTIONELE VOEDING

Fruit en groenten bevatten tal van stoffen zoals flavonoiden, isoflavonen, polyfenolen, enz. die de reputatie hebben nuttig te zijn voor de gezondheid. Het werkingsprincipe van die stoffen vormt het onderwerp van heel wat studies. Hoe langer hoe meer producten komen in de handel die met dergelijke zogenoemde gezondheidsbevorderende componenten worden verrijkt (= functionele voeding).

Het onderstaande overzicht is geen opsomming van wondermiddeltjes om een ongezonde levensstijl te compenseren! Van prioritair belang is dat je de principes van de actieve voedingsdriehoek respecteert. In sommige gevallen waarbij klassieke dieetaanbevelingen geen oplossing bieden, kan functionele voeding wel haar nut hebben. Toch blijft voorzichtigheid geboden: gezondheidsvoordelen die in recente studies worden aangetoond kunnen door volgende studies immers weer tegengesproken worden.

Soja

Naast sojascheuten worden verschillende voedingsmiddelen verrijkt met soja (sojamelk, sojayoghurt, tofu, enz.). Studies tonen aan dat soja-eiwitten cholesterolverlagend zouden werken. Een recente studie van de Amerikaanse hartvereniging stelt dat cholesterolverlagend effect echter in vraag. Ook de beschermende rol die soja zou spelen bij borstkanker en prostaatkanker staat niet vast. Evenmin is er een consensus tussen de onderzoekers op het vlak van een eventuele bescherming tegen osteoporose. De positieve effecten van soja op vrouwen in de menopauze zouden eerder zwak zijn... tot nihil.

Melk en yoghurt op basis van soja zijn volledig lactose-vrij en kunnen gebruikt worden in een lactose-vrij dieet. Daarnaast kan sojamelk een oplossing bieden voor kinderen met een koemelkeiwitallergie, op voorwaarde dat er geen sprake is van een allergie voor soja. Bespreek dat met je pediater.

Probiotica

Aan sommige gefermenteerde zuivelproducten worden levende micro-organismen toegevoegd die mogelijk gunstig inwerken op de darmflora en de darmfuncties (bv. Lactobacillus, Bifidus, enz.).

Onderzoek suggereert dat regelmatig (dagelijks) gebruik van probiotica de gezondheid positief beïnvloedt (door o.a. een verbeterde stoelgang, daling van het cholesterolgehalte, verbeterde opname van calcium uit voeding) en het risico op bepaalde ziekten beperkt (verlaagd risico op darmkanker, verhoogde immuniteit). Bijkomend onderzoek is nodig om dergelijke gezondheidsclaims te bevestigen.

Prebiotica

Aan sommige voedingsmiddelen worden niet-verteerbare koolhydraten (bv. inuline, oligofruuctose) toegevoegd die de groei van 'gezonde bacteriën' in de dikke darm beïnvloeden. Die prebiotica komen ook voor in natuurlijke voedingsmiddelen zoals tarwe, uien, bananen en look.

Onderzoek suggereert dat regelmatig (dagelijks) gebruik van prebiotica de gezondheid positief beïnvloedt (door o.a. een verminderde obstipatie, verhoogd stoelgangvolume en verhoogde stoelgangfrequentie, herstel van de gezonde darmflora, verbeterde opname van calcium uit de voeding) en mogelijk het risico op darmkanker vermindert.

Een alternatief is om regelmatig en in voldoende grote hoeveelheden natuurlijke voedingsmiddelen rijk aan vezels te consumeren (volkoren granen, peulvruchten, fruit en groenten, enz.)

Synbiotica

Aan sommige gefermenteerde zuivelproducten wordt een combinatie van pro- en prebiotica toegevoegd. De eigenschappen van beide functionele middelen worden gecombineerd, wat nog een beter effect zou opleveren. Meer onderzoek is echter nodig om die positieve effecten te bevestigen.



Plantaardige sterolen en stanolen

Plantensterolen en plantenstanolen - die toegevoegd worden aan margarines, minarines, melk, verse kaas en yoghurt - zorgen ervoor dat cholesterol uit de voeding moeilijker wordt opgenomen, waardoor het cholesterolniveau (LDL-cholesterol) in het bloed gaat dalen (studies tonen een daling aan van 10-15% op voorwaarde dat er dagelijks en verspreid over de dag sterolen of stanolen worden gebruikt). Er bestaan ook yoghurtdrankjes met toegevoegde stanolen die je slechts eenmaal per dag moet drinken. Dergelijke producten, die bestemd zijn voor volwassenen met een profiel van verstoorde bloedvetten, zijn natuurlijk enkel nuttig wanneer ze gebruikt worden in combinatie met een cholesterolverlagend dieet.

Dat houdt in: kies steeds voor volkoren graanproducten, groenten en fruit en matig het gebruik van suikers, vetten en alcohol! Verder kies je het beste voor gunstige onverzadigde vetten, eet twee keer per week vette vis, gebruik olijfolie of koolzaadolie (voor de bereiding van koude gerechten).

Voor personen met een sterk verhoogd cholesterolgehalte en personen die reeds cholesterolverlagende medicatie gebruiken, kunnen plantensterolen en -stanolen in combinatie met een cholesterolverlagend dieet een hulpmiddel zijn, wanneer traditionele diëten onvoldoende efficiënt blijken. Dergelijke producten zijn niet geschikt voor kinderen, onder meer omdat ze ook de absorptie van bepaalde vetoplosbare vitamines (A, D, E, K) verminderen.

Omegavetzuren

Linolzuur (omega 6) en alfa-linoleenzuur (omega 3) zijn twee vetzuren die niet door het lichaam kunnen gevormd worden en die essentieel zijn om het lichaam normaal en efficiënt te laten functioneren. De omega 6-vetzuren komen vooral voor in zonnebloemolie, noten, maïsolie, sojaolie en zacht smeerbare minarines en margarines. Bronnen van omega 3-vetzuren zijn onder meer lijnzaadolie, raapzaadolie, sojaolie, groene groenten, walnoten en vette vis (bv. forel, haring, zalm, enz.).

Studies tonen aan dat een goede verhouding van omegavetzuren in de voeding het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en borstkanker doet verminderen. Vooral de omega 3-vetten hebben een sterk gezondheidsbevorderend effect. Daarom wordt aanbevolen regelmatig (1 à 2 maal per week) vette vis te eten, gebruik te maken van oliën rijk aan omegavetzuren (gebruik die het beste bij koude bereidingen), regelmatig voor noten te kiezen als gezonde versnapering (maar ook niet te veel, want ze leveren veel energie!) en smeervetten te gebruiken met toegevoegde omega 3-vetten.

EEN BEETJE LETTEN... OP DE ETIKETTEN !

Gezond eten start met bewust gezonde voeding aan te kopen. Het aanbod in de winkelrekken is zeer uitgebreid en een gezonde keuze maken is bijgevolg niet zo eenvoudig. De informatie op het etiket kan je bijstaan in het vullen van een gezond samengestelde winkelkar. Uit onderzoek blijkt dat 2 op 3 consumenten het etiket lezen, maar slechts 10% van de ondervraagden zegt voldoende kennis te hebben om de informatie op het etiket ook echt te begrijpen (Bron: *Consumentenpercepties met betrekking tot de voedingswaarde-etikettering*, OIVO, 2005).

Welke informatie vind je op het etiket?

Op basis van Europese regelgeving moeten onderstaande gegevens verplicht vermeld worden op het etiket van voorverpakte voedingsmiddelen:

- de productnaam of een omschrijving van het levensmiddel;
- de productsamenstelling met een opsomming van alle ingrediënten in dalende volgorde van gewicht;
- wanneer het levensmiddel of één van de ingrediënten een overgevoelighedsreactie kan veroorzaken, moeten de meest voorkomende allergenen eveneens vermeld worden (bv. koemelk, noten, eieren, glutenbevattende granen, enz.);
- de additieven (herkenbaar aan het E-nummer) die toegevoegd werden aan het product om het fabricageproces te vergemakkelijken of om het uitzicht, de smaak of de voedingswaarde te verbeteren (bv. kleurstoffen, bewaarmiddelen, zoetstoffen, enz.);
- de minimale houdbaarheidsdatum (ten minste houdbaar tot) voor producten die langer bewaard kunnen worden, of de uiterste consumptiedatum (te gebruiken tot) op voedingsmiddelen die snel bederven;
- de bewaarvoorschriften (verplicht bij diepvriesproducten);
- de naam en adresgegevens van de aansprakelijke fabrikant, verpakker of verkoper;
- de netto-inhoud van het product in (kilo)gram of (mili)liter;
- het lotnummer (niet verplicht indien de houdbaarheidsdatum is afgebeeld met dag en maand).

Naast de bovenstaande verplichte vermeldingen is vaak ook bijkomende informatie terug te vinden op het etiket, zoals de voedingswaarde-aanduiding.

De voedingswaarde-aanduiding

Wanneer de verpakking van een product gezondheidsbeweringen vermeldt, moet de voedingswaarde-informatie verplicht worden weergegeven. De voedingswaarde geeft weer hoeveel energie, eiwitten, vetten en koolhydraten een product bevat (meestal uitgedrukt per 100 g, per 100 ml of per portie). Soms wordt ook het mineralengehalte, het vitaminegehalte, het aantal voedingsvezels, enz. op het etiket weergegeven. Het vergelijken van de voedingswaarden van verschillende producten kan je helpen bij het maken van gezonde voedingskeuzes.

Vergelijking van de voedingswaarden van bruin brood, rozijnenbrood en croissants per 100 g

	Bruin brood	Rozijnenbrood	Croissant
Energie	243 kcal of 1017 kJ	280 kcal of 1173 kJ	475 kcal of 1985 kJ
Eiwitten	7 g	6,3 g	9,2 g
Vetten (waarvan:)	3,7 g	8,0 g	26,3 g
- verzadigd	1,3 g	4,3 g	18,0 g
- enkelvoudig onverzadigd	1,4 g	2,2 g	6,3 g
- meervoudig onverzadigd	0,9 g	0,7 g	0,8 g
- cholesterol	30 mg	56 mg	73 mg
Koolhydraten (waarvan:)	45,6 g	46,0 g	50,3 g
- suikers	2,9 g	9,3 g	2,7 g
- zetmeel	42,7 g	37,2 g	47,6 g
- vezels	5,7 g	3,7 g	2,3 g

Bron: Belgische Voedingsmiddelentabel, NUBEL

Uit de bovenstaande tabel valt af te leiden dat de voorkeur moet uitgaan naar bruin brood. Rozijnenbrood en croissants leveren immers meer vetten (vooral het aantal verzadigde vetten bij croissants is erg hoog, wat slecht is voor hart- en bloedvaten). Zo leveren twee croissants je ongeveer de helft van de vetaanbeveling voor 1 dag. Daarnaast levert bruin brood bijna dubbel zoveel voedingsvezels en de helft minder cholesterol. Bruin brood levert bovendien het minste calorieën.

De Europese Commissie heeft aangegeven dat de wetgeving omtrent etikettering in de nabije toekomst opnieuw wordt geëvalueerd en waar nodig aangepast. Een doorlichting van de Belgische etikettering in het kader van het Nationaal Voedings- en Gezondheidsprogramma in België heeft tot doel concrete verbeteringen voor te stellen bij die Europese discussies.

EEN GEVAARLIJKE TREND... WE ETEN TE VEEL VET !

Overgewicht en obesitas nemen in onze samenleving steeds grotere proporties aan. Dat is niet verwonderlijk in een cultuur waar fastfood, afhaalgerechten, frisdranken en snelle en calorierijke snacks de bovenhand hebben.

De Belgen eten te veel vet

De voedingsaanbeveling voor vetten bedraagt maximum 30 energie% van de totale energie-opname. Met meer dan 39 energie% zit het huidige gemiddelde vetverbruik van de Belg daar ver boven. Niet alleen wordt er teveel vet gegeten, ook eet men te veel 'ongunstige' verzadigde vetten (gemiddeld eten we 16 energie% verzadigde vetten; de maximaanbeveling bedraagt 10 energie%). Bovendien is men zich vaak niet bewust van 'verborgen' vetten in de voeding. Lees daarom het etiket en ontdek de verborgen vetten!



Light of vetarm? Laat je niet misleiden!

Een lightproduct bevat 30% minder vet, suiker of zout dan de vergelijkbare standaardversie. Maar minder vet wil niet zeggen vetarm! Dus ook met lightproducten spring je het best voorzichtig om. Vetarme producten waarbij de vetten werden vervangen door suikers leveren vaak evenveel energie en zijn dus niet zo onschuldig als ze lijken... Lees het etiket!

Nuttige tips

- Let op het soort vet: verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Onverzadigde vetten hebben een tegenovergestelde werking en zijn dus gunstig voor hart- en bloedvaten.
- Kies voor smeervetten op je boterham die gemakkelijk smeerbaar zijn en zacht blijven: in het algemeen bevatten die smeervetten meer onverzadigde vetten dan harde soorten.
- Kies voor vloeibare bak- en braadproducten met minstens 80% onverzadigde vetten. Olie bevat 100% vet, dus wees ook daar zuinig mee!
- Opgelet met kaas, want kaas bevat vaak veel (verzadigde) vetten: 20+-kazen zijn mager, 30+-kazen zijn doorgaans halfvet en vanaf 40+ spreken we over vette kaassoorten. Ook magere kazen zijn vetrijke producten: beperk het gebruik ervan tot 1 à 2 sneetjes per dag.
- Drink bij voorkeur magere- of halfvolle melk, die bevat minder vet dan volle melk.
- Eet 1 à 2 keer per week vis: vette vis zoals haring, zalm, makreel, enz. bevat veel gunstige onverzadigde vetten.
- Gebruik bij voorkeur magere vleessoorten en vleeswaren (bv. mager rundsvlees, lamsfilet, achterham, enz.) of gevogelte zoals kip en kalkoen zonder vel.
- Beperk het gebruik van hartige en zoute snacks! Ze bevatten veel (verzadigde) vetten. Een zakje chips van 30 g bevat 10 g vet! Ook in koekjes, chocolade en gebak zitten veel verborgen vetten. Snoepgoed bevat eerder weinig vet, maar levert veel suikers en dus calorieën!

Modediëten: mirakels bestaan niet!

Wonderbaarlijke diëten waarbij je snel kilo's verliest (zoals bv. het Atkinsdieet, de Montignacmethode, het Soepdieet, enz.) zijn erg onevenwichtig en dus ongezond. Je verliest vooral spiermassa of vocht, terwijl het aandeel lichaamsvet onveranderd blijft. En wat nog erger is, zodra je terug 'normaal' gaat eten, komen de verloren kilo's er in de vorm van vet terug bij. Dergelijke diëten veranderen je voedingsgewoonten slechts tijdelijk, maar zetten je niet aan tot gezonde eetgewoonten en een gezonde levensstijl. Een klassiek 'dieet' op basis van de actieve voedingsdriehoek verdient daarom steeds de voorkeur!

Maaltijdvervangers

Modern vermageren kan tegenwoordig niet alleen met een energiebeperkend dieet, maar ook met maaltijdvervangers. Het principe is als volgt: vervang gemiddeld twee maaltijden per dag door een ruim aanbod van graanrepen, kant-en-klare drankjes, poeders, soepen, yoghurts, enz. die weinig calorieën leveren en toch alle noodzakelijke voedingsstoffen aanbrengeen. Wanneer maaltijdvervangers ingebed zijn in een evenwichtige voeding kan het resultaat erg positief zijn. Er zijn ook nadelen: met maaltijdvervangers is er geen sociaal eetgedrag mogelijk, ze zijn duur en zodra men terug 'normaal' gaat eten, komt men snel in de verleiding om meer calorieën in te nemen.

EEN GEZONDE LEVENSTIJL, JE LEVEN LANG!

Het moge duidelijk zijn: een levensstijl volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek helpt je om fit en gezond te blijven. Een aantal nieuwe trends kunnen je daarbij wat extra hulp bieden. Ga echter niet op eigen houtje voedingssupplementen slikken. Heb je specifieke vragen of denk je dat je nood hebt aan specifiek voedingsadvies, raadpleeg dan een arts of diëtist.



NUTTIGE ADRESSEN



Vlaamse Beroepsvereniging voor Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD)

Vergote Square 43 - 1030 Brussel
Tel.: 02-380 80 98 - Fax: 02-380 83 60
GSM: 0478-48 20 48
dietisten@skynet.be
www.vvvd.be

Nubel vzw (Nutriënten België)


Belgische voedingsmiddelentabel
Eurostation – Blok II
Victor Hortaplein 40, bus 10 - 1060 Brussel
Tel.: 02-524 72 20 – Fax: 02-524 73 98
carine.seeuws@health.fgov.be
www.nubel.com - www.internubel.be

Nutrition Information Center vzw (NICE)

Leuvenseplein 4 – 1000 Brussel
Tel.: 02-510 63 66 - Fax: 02-510 63 65
info@nice-info.be
www.nice-info.be

Op internet

www.vig.be
www.gezondheidstest.be
www.kindengezin.be
www.fevia.be
www.veiligvoedsel.org
www.zuivelzitalsgegoten.be
www.mijnvoedingsplan.be
www.healthandfood.be
www.voeding-gezondheid.be



Deze brochure is een uitgave van
de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail:
gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's • Imagebank • Jo Pauwels



Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

