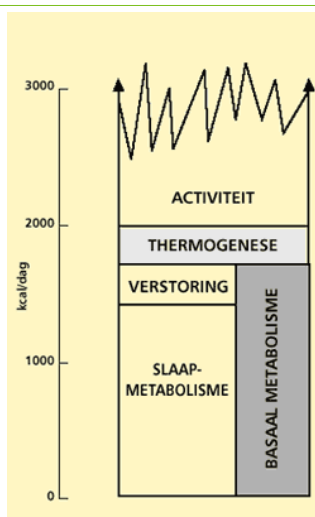


Hoofdzonden van de tafelende Belg

- we eten teveel vet
- we eten te weinig volkoren graanproducten
- we eten zelden 2 stukken fruit per dag
- we eten te weinig verse groenten
- we eten te veel vlees en te weinig vis
- we eten veel te veel zout
- we drinken te weinig water
- we lusten vaak geen melk(producten)

Metabolisme



Rustmetabolisme of basaal metabolisme:

- 65 tot 70 % van het totale dagelijkse energieverbruik
- om in leven te blijven + voor alle vitale functies : pompen van het hart, de regeling van de lichaamstemperatuur, de ademhaling, ..

Thermogenese of verteringsmetabolisme

- de absorptie van het voedsel en de verdere verwerking van het voedsel in het lichaam
- ongeveer 10 % van het dagelijkse energieverbruik

Fysieke activiteit

JOJO-effect



- Veroorzaakt door te strenge caloriebeperking bv. Soepdieet
vochtverlies en verlies eigen spierweefsel

➡ Doel! Verlies **vetmassa**

- Snel afvallen en nadien sneller bijkomen
- metabolisme past zich na tijd aan strenge caloriebeperking

➡ Energieverbranding op lager pitje

➡ Indien nadien weer normaal eten → extra aangeboden energie wordt makkelijker als vet opgeslagen

35

Fasen van gewichtsverlies



Vetcel = vocht + vet

Fasen = trapsgewijs

1e : Verlies aan vochtmassa → snelle fase

2e: Verlies aan vetmassa → trage fase

3e: "Blijven hangen "

→ reden : rustmetabolisme daalt

35

Geleidelijk evolueren naar een gezond gewicht



* - 500 kcal / dag → - 0,5 kg à 1kg/week

Sneller aan 500 kcal dan je denkt...

- 1 zak chips (90g)
- 2 trappisten
- 1 croissant of 1 koffiekoek
- 1 reep chocolade en 1 suikerwafel
- 1 glas wijn of porto met borrelhapjes (80g kaas/salami)
- 0,5l frisdrank en 2 pilsjes

35



1. Welk type van vetopstapeling is het meest ongunstig voor de gezondheid?

- A. Appeltype
- B. Peertype

7 | 35



1. Welk type van vetopstapeling is het meest ongunstig voor de gezondheid?

- A. Appeltype
- B. Peertype

2. Mensen met overgewicht hebben meer kans op het ontwikkelen van diabetes, kanker, hart-en vaatziekten

- A. Waar
- B. Niet waar

2. Mensen met overgewicht hebben meer kans op het ontwikkelen van diabetes, kanker, hart-en vaatziekten

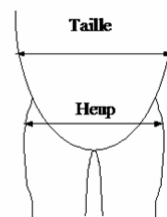
A. Waar

B. Niet waar

VROUW



MAN



Vrouwen	Mannen
< 88 cm	< 102 cm

Hoeveel mag je wegen?



BMI = Body mass index

$$\frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte}^2 \text{ (m)}}$$

Gezond gewicht 18,5 – 25

Overgewicht 25 – 30

Obesitas > 30



35

Hoeveel mag je wegen?



BMI = Body mass index

$$\frac{98 \text{ (kg)}}{1,6 \times 1,6 \text{ (m)}}$$

38.3

Gezond gewicht 18,5 – 25

Overgewicht 25 – 30

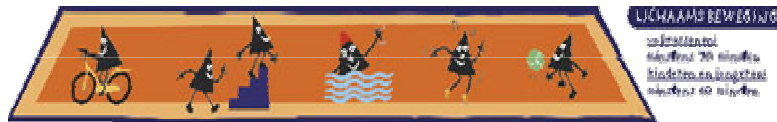
Obesitas > 30



35

Gezondheidseffecten van regelmatige lichaamsbeweging

- > Daling van het cardiovasculair risico
- > Stijging van het calorieverbruik
- > Stijging van de fitheid
- > Botontkalking-preventie
- > Stijging van de levenskwaliteit



Effect van 10% gewichtsdeling

- mortaliteit ↓
- bloeddruk ↓
- glycemie nuchtere glycemie ↓ 50 %
- lipiden

totale CH	↓ 10 %
LDL-CH	↓ 15 %
TG	↓ 30 %
HDL-CH	↑ 8 %

- **Veel gehoorde uitvluchten**
 - Ik ben niet sportief
 - Ik ben al een hele dag druk bezig
 - Ik heb geen tijd
 - Ik mag niet voor mijn hart, voor mijn,...
 - Ik ben moe na mijn werk
 - Het is slecht weer
 - ...

- > of = aan 3 maal per week (beter dan 1uur intensief sporten per week)
- 20 – 30 minuten
- Lichte kortademigheid (nog kunnen praten)
- Matige polsversnelling

- **Maak het dagelijks leven actiever**
 - Boodschappen doen te voet of met de fiets
 - De trap nemen in plaats van de lift
 - Stap een halte vroeger van de bus of van de tram af
 - Maak een frisse avondwandeling in plaats van al dat 'zappen' op TV
 - Gras maaien ...





Wandelen Fietsen Zwemmen

1 rijstwafel (10 g)	10 min	5 min	5 min
1 pils of glas wijn (25 cl) of 1 fruitsap of cola (200 ml)	30 min	20 min	20 min
1 plakje cake of 1 chocoprince (27,5 g) of 2 speculaasjes	40 min	30 min	25 min
1 mars (50 g) of 1 suikerwafel(55g) of 1 zakje chips (45 g) of 1 reepchocolade (47 g) of 1 Duvel (33 cl)	1u 15 min	1u	50 min
1 handje pindanootjes (50 g) 1 croissant (70 g)	1u 30 min 1u 40 min	1u 10 min 1u 20 min	1u 1u 10 min
1 pizza (350 g) 1 bakje frieten (300g)	3u 4u 30 min	2u 20 min 3u 30 min	2u 10 min 3u 15 min



1. Hoeveel klontjes suiker bevat 1 blikje frisdrank?

- A. 2 klontjes
- B. 6 klontjes
- C. 12 klontjes





2. Hoeveel glazen water moet je elke dag drinken?

- A. 7 à 8 glazen
- B. 2 glazen
- C. Zoveel als je wil



2. Hoeveel glazen water moet je elke dag drinken?

- A. 7 à 8 glazen
- B. 2 glazen
- C. Zoveel als je wil



Koffie

- **Cafeïnerijk!**
 - Stimulerende eigenschappen
 - Hoofdpijn, trillerigheid en slapeloosheid
 - Vernietigt vitamines bv. Vitamine B
 - Belemmert de opname van mineralen:
 - calcium
 - ijzer

Thee

- 3x minder theïne dan in koffie
- bevat anti-oxidanten (flavonoïden)
 - voorkomen de vorming van vrije radicalen

- bescherming tegen:
 - hart- en vaatziekten
 - kanker



- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Water, mineraalwater, koffie en thee zonder suiker• Groentesappen• Light frisdranken max 0,5l per dag | <ul style="list-style-type: none">• Frisdranken• Caloriearme dranken• Gezoet en ongezoet Vruchtensap• Wijn, bier of andere alcoholische dranken |
|---|--|



- Verse, magere ongebonden soep met vetarme bouillonblokjes
- Kant en klare soep max 25kcal/100g

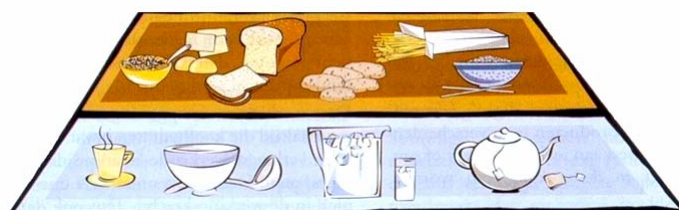


- Soep met vetstof, room, aardappelen, deegwaren, vlees,...
- Kant en klare soep met room, korstjes, deegwaren, vlees,....
- Soep bereid met gewone bouillonblokjes



TIPS OM MEER TE DRINKEN

- Citroen, appelsien, munt, ... bij water voegen
- Klein flesje met teut
- Fles naast u zetten
- Drinken juist voor en tijdens de maaltijden
- Afwisselen van merk
- Op temp zetten dat je wenst het water te drinken
- Naast wijnglas ook waterglas
- ...



1. Hoeveel appelen kan je eten tvv 1 croissant?

- A. 2 appelen
- B. 3,5 appelen
- C. 6 appelen





2. In aardappelen zit er evenveel vezels als in volkoren rijst

- A. Waar
- B. Niet waar



2. In aardappelen zit er evenveel vezels als in volkoren rijst

- A. Waar
- B. Niet waar



- Bruin brood, volkoren-, en meergranenbrood, roggebrood
- Volkoren beschuit, knäckebröd
- Granenkoek
- Havermout, muesli, All-bran, Brinta, vezelrijke ontbijtgranen (vb. Fitness, Special K, ...),
- Ongesuikerde ontbijtgranen

- Wit brood, toastbrood,
- Fantasiebrood
- Alle soorten gebak , koeken
- Gesuikerde ontbijtgranen, ontbijtgranen met choco, honing,....



- Gekookte aardappelen, aardappelpuree, aardappel in de schil,...

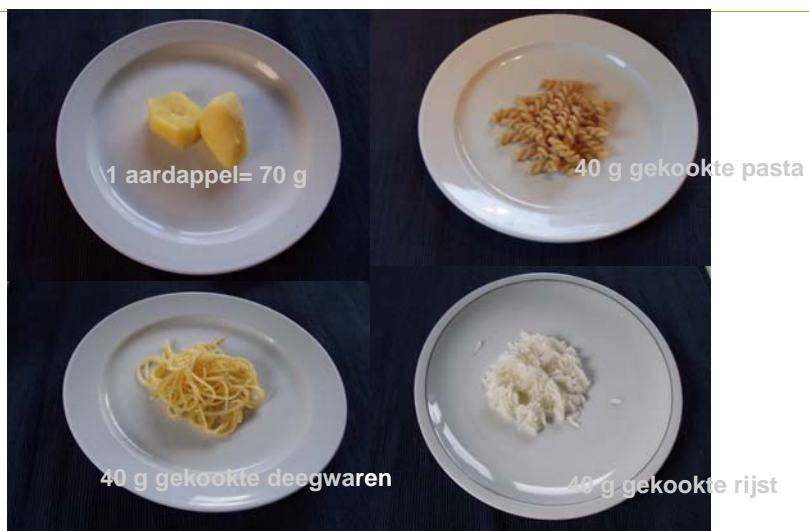
- Volle rijst, zilvervliesrijst, wilde rijst

- Volkoren deegwaren

- Frieten, kroketten en gebakken aardappelen max. 1x / 14 dagen

- Witte rijst, Siam rijst, Basmati rijst

- Witte deegwaren





Broodtips

wissel regelmatig af van broodsoort
toasten doet wonderen
versier je brood met groenten en fruit
dressing of yoghurt-saus i.p.v mayo
wissel af met mager beleg (zie lijst)
eet brood met beleg , geen beleg met brood

...

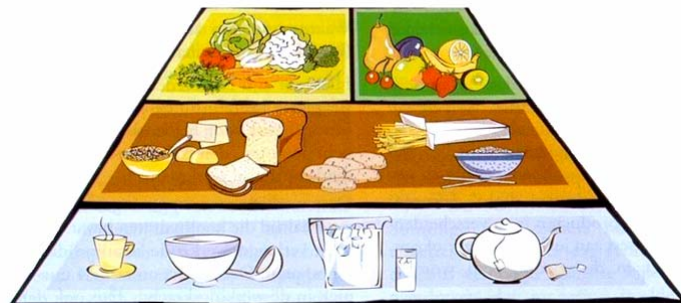
GOED



FOUT



Fruit





1. Hoeveel stukken fruit mag je max. per dag eten?

- A. 1 stuk
- B. Zoveel als je wil
- C. 3 stukken



1. Hoeveel stukken fruit mag je max. per dag eten?

- A. 1 stuk
- B. Zoveel als je wil
- C. 3 stukken**



2. Een glas sinaasappelsap bevat evenveel calorieën als een glas cola

- A. Waar
- B. Niet waar



2. Een glas sinaasappelsap bevat evenveel calorieën als een glas cola

- A. Waar**
- B. Niet waar

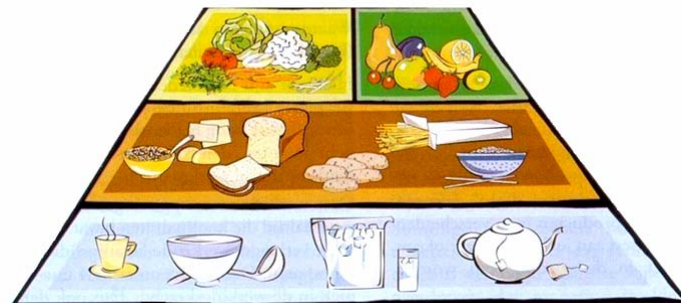




- Alle soorten vers fruit
- Vruchtenconserven zonder suiker, op eigen nat of op sap

- gedroogde vruchten, gekonfijte vruchten
- Vruchtenconserven op siroop
- Ongezoet en gezoet fruitsap
- Bananen en druiven
- Noten

Groenten





- Alle verse of onbereide diepvriesgroenten
- Onbereide groenteconserven (let op zout)
- Maïs, erwten en witte bonen max 1x/14 dagen

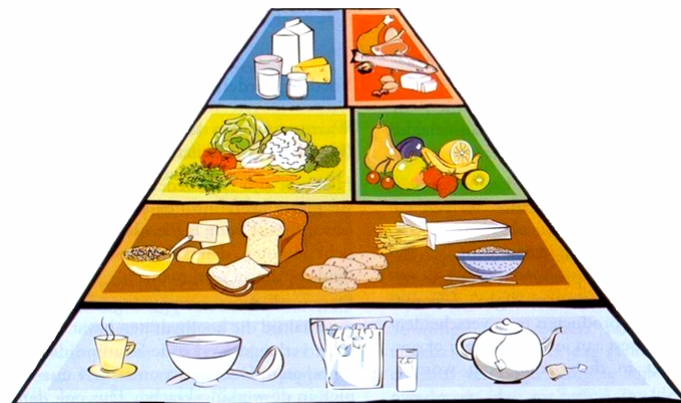


- Gedroogde peulvruchten
- Bereide diepvriesgroenten en groenteconserven
- Avocado





Melkproducten





1. Sojamelk bevat evenveel Calcium als koemelk?

- A. Waar
- B. Niet waar



1. Sojamelk bevat evenveel Calcium als koemelk?

- A. Waar
- B. Niet waar**



2. Magere smeerkaas bevat evenveel vet als magere vaste kaas

- A. Waar
- B. Niet waar



2. Magere smeerkaas bevat evenveel vet als magere vaste kaas

- A. Waar
- B. Niet waar**





3. Magere vaste kaas is magerder dan mager vlees?

- A. Waar
- B. Niet waar



3. Magere vaste kaas is magerder dan mager vlees?

- A. Waar
- B. Niet waar**



4. 1 zakje chips (30g) bevat evenveel zout als 1 snede kaas (30g)?

- A. Waar
- B. Niet waar

4. 1 zakje chips (30g) bevat evenveel zout als 1 snede kaas (30g)?

- A. Waar**
- B. Niet waar

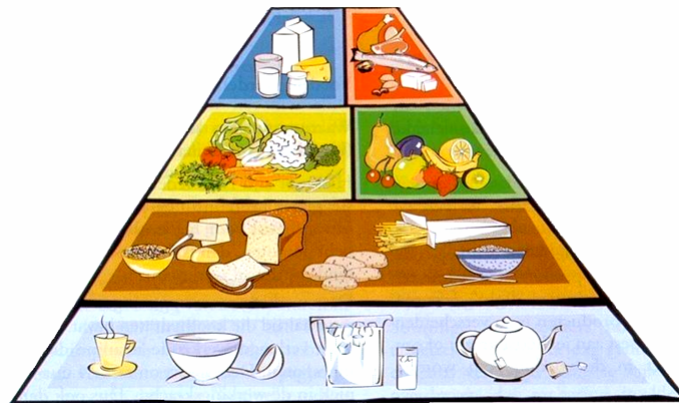


- Magere tot halfvolle melk, karnemelk
 - Pudding met halfvolle melk en zoetstof
 - Magere yoghurt/platte kaas
 - Magere witte kaas
 - Magere smeerkaas
 - Harde en / of gegiste kaassoorten met verlaagd vetgehalte
- 20+ tot 30+ kaas

- Volle melkproducten
 - Alle gesuikerde melkproducten
 - Room en light room
 - Kant en klare desserts, ook die met 0% vet
 - Alle vette kaassoorten (vaste kaas, gemalen kaas, Franse kaas,...)
- 48+ kaas

Klopt dit wel??





1. Kalkoensalami bevat evenveel vet als kippenwit



- A. Waar
- B. Niet waar



1. Kalkoensalami bevat evenveel vet als kippenwit



- A. Waar
- B. Niet waar**

2. Hoeveel maal per week moet men vis eten

- A. 1x/week
- B. 2x/week
- C. Men hoeft geen vis te eten



2. Hoeveel maal per week moet men vis eten

- A. 1x/week
- B. 2x/week**
- C. Men hoeft geen vis te eten



3. Kabeljauw bevat minder vet dan kip

- A. Waar
- B. Niet waar





3. Kabeljauw bevat minder vet dan kip

- A. Waar
- B. Niet waar



Vlees en gevogelte

- mager vlees van kalfs, rund, varken, lam en paard
- kip, kalkoen en ander gevogelte
- wild
- ongepaneerde vleesvervangers
- magere vleeswaren zoals casselerrrib, kalkoenham, kippeham, kalfsgebraad, rosbief, gerookt vlees, magere hesp

Vlees en gevogelte

- vet vlees zoals lamsvlees, schapevlees, spek, kotelet, gans, eend
- bereide vleeswaren zoals salami, vleespasteien, worst, ...
- vleesconserven
- gefrituurd of gepaneerd vlees



Vis

- magere, halfvette tot vette vis
- visconserven op eigen nat, vis in 't zuur
- schelp- en schaaldieren

Vis

- gepaneerde vis, vissalades
- visconserven in olie

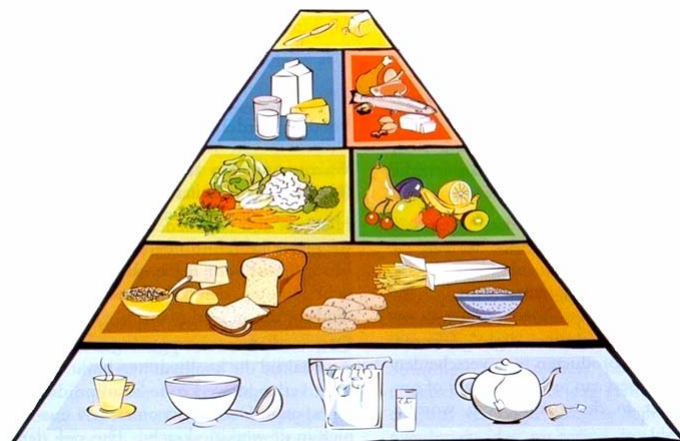
Eieren

- max 2 à 3 per week
- gekookt ei, licht gebakken, roerei,...

Eieren

- eiersalade, eieren met spek,...





1. In plaats van 1 eetlepel mayonaise kan men ...
aantal lepels ketchup eten?

- A. 4 eetlepels
- B. 8 eetlepels





1. In plaats van 1 eetlepel mayonaise kan men ...
aantal lepels ketchup eten?



- A. 4 eetlepels
- B. 8 eetlepels**

2. Welke vetten zijn goede vetten?

- A. Verzadigde vetten
- B. Onverzadigde vetten

2. Welke vetten zijn goede vetten?

- A. Verzadigde vetten
- B. Onverzadigde vetten**



1. Cholesterol vind je vnl terug in?

- A. Groenten en fruit
- B. Aardappelen
- C. Vlees en eieren





1. Cholesterol vind je vnl terug in?

- A. Groenten en fruit
- B. Aardappelen
- C. Vlees en eieren**



2. Hoeveel keer mag je gefrituurde gerechten eten binnen gezonde voeding?

- A. 1x/week
- B. 2x/week
- C. 1x/14dagen

2. Hoeveel keer mag je gefrituurde gerechten eten binnen gezonde voeding?

- A. 1x/week
- B. 2x/week
- C. 1x/14dagen**



- Minarine max 40% vet
- Margarines voor bakken en braden +/- 80% vet en laag verzadigd vetgehalte
- Frituurolie max 1x / 14 dagen
- Dressing max 35% vet
- Slasauzen en vinaigrette max 25% vet
- Yoghurtsauzen
- Ontvette vleessaus
- Ketchup, mosterd, pikkels
- Olie, olijfolie 100% vet --> beperkte hoeveelheid (kcal)!

- Boter, halfvolle boter
- Margarines met hoog verzadigd vetgehalte
- Frituurvet
- Mayonaise
- Béarnaise, tartaarsaus, alle kant en klare sauzen
- Niet ontvette vleessaus
- Roomsaus
- Room met meer dan 15% vet

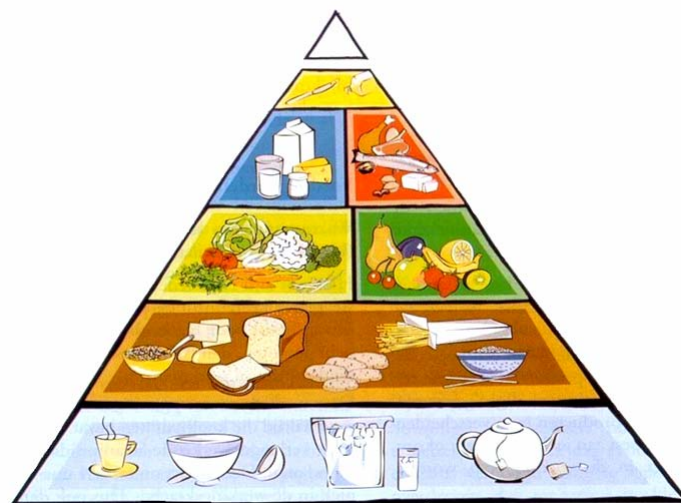
GOED



FOUT



Restgroep





1. 100 g chips (= $\frac{1}{2}$ grote zak) bevat evenveel calorieën dan een volledige warme maaltijd

- A. Waar
- B. Niet waar



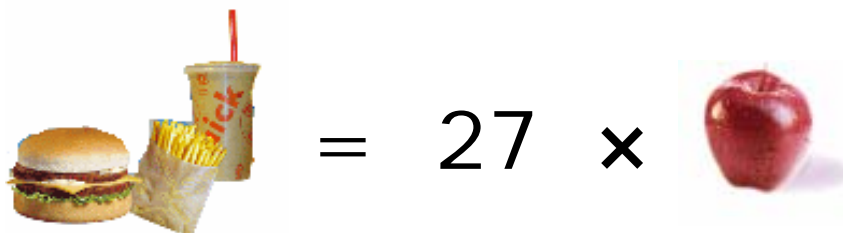
1. 100 g chips (= $\frac{1}{2}$ grote zak) bevat evenveel calorieën dan een volledige warme maaltijd

- A. Waar**
- B. Niet waar



2. Hoeveel appelen kan je eten ipv een big Mac
Menu + potje mayo

- A. 8 appelen
- B. 15 appelen
- C. 27 appelen





3. Hoeveel appelen kan je eten tvv 1 marsreep?



- A. 2 appelen
- B. 5 appelen
- C. 10 appelen



3. Hoeveel sneden brood zitten er in 1 trappist?

- A. 2 sneden
- B. 3,5 sneden
- C. 6 sneden

3. Hoeveel sneden brood zitten er in 1 trappist?

- A. 2 sneden
- B. 3,5 sneden**
- C. 6 sneden



- Zoetmiddelen op basis van aspartaam, acesulfaam K, cyclamaten of sacharine
- Fruitmoes met zoetmiddel
- Confituur met een verlaagd suikergehalte
- IJs zonder suiker

- Alle soorten suiker
- Zoet beleg, confituur, honing, siroop, gelei, choco, choco 'zonder' suiker, ...
- Koekjes, koekjes 'zonder' suiker, gebak, cake, snoep, chocolade, chocolade 'zonder' suiker, roomijs, ...
- Dieetproducten met fructose

Nuttige info

ZNA Middelheim diëtisten:

03/280.31.34

ZNA Palfijn diëtisten:

03/640.28.04