



10 KEER GEZOND



10 KEER GEZOND

Er zijn volgens ons tien regels waar het voedingspatroon van elke sporter of niet-sporter dagelijks aan zou moeten voldoen. Deze richtlijnen zijn grotendeels gebaseerd op de adviezen van het Voedingscentrum en de Gezondheidsraad. Het zijn

adviezen die voortkomen uit uitgebreid onderzoek en momenteel de betrouwbaarste kennis is die voorhanden is.



EET GROENTEN

Groenten leveren veel vitamines en mineralen en geven je een vol gevoel zónder dat je veel calorieën binnenkrijgt. Maar de ene groente is de andere niet. Sommige leveren bijvoorbeeld extra veel vezels, zoals nerfrijke bladgroenten als spinazie. Andere zijn weer echte smaakmakers of vitaminebommetjes. Een overzicht van onze favoriete groenten vind je terug in het voorbeeldboodschappenlijstje op p243.

HOEVEEL?

De gemiddelde Nederlander heeft dagelijks 250 gram groente nodig. Het levert mogelijk meer gezondheidsvoordelen op om net wat meer groente te eten dan de aanbevolen 250 gram ^[93,94]. Wissel drie tot vier verschillende groentesoorten door de week af. Diepvriesgroenten bevatten overigens net zo veel vitamines als verse.



EET FRUIT

Net zoals groente is fruit essentieel om aan je vitamines en mineralen te komen. Om er zeker van te zijn dat je voldoende bouwstoffen binnenkrijgt, is het verstandig om minimaal twee stuks fruit per dag te eten. En varieer met fruitsoorten! Als je vet wilt verliezen, zul je wel enigszins moeten oppassen met bepaalde soorten fruit. Een rijpe banaan levert bijvoorbeeld zo'n 100 kilocalorieën meer dan een mandarijntje en bevat relatief veel suiker. Vruchtensap rekenen we overigens níet tot fruit.

HOEVEEL?

Het Voedingscentrum raadt aan om minstens 2 porties (200 gram) fruit per dag te eten. Wissel in ieder geval drie tot vier verschillende fruitsoorten door de week af.



EET VEZELS

Voedingsvezels zijn om een aantal redenen belangrijk. Ten eerste zorgen ze voor een betere stoelgang doordat ze vocht opnemen. Dat vergroot de maaginhoud, wat een voller gevoel geeft zodat je minder snel trek krijgt ^[95]. En dat is natuurlijk handig als je minder wilt eten. Daarnaast verminderen voedingsvezels de kans op diabetes type 2 ^[96] en zijn ze goed voor je cholesterolwaarden ^[97]. Voedingsmiddelen die veel voedingsvezels bevatten zijn volkorenproducten, ontbijtgranen (zoals muesli en havermout), peulvruchten, fruit en bepaalde groente (zoals broccoli en sperziebonen).

HOEVEEL?

Je lichaam heeft 30-40 gram voedingsvezels per dag nodig. Dit krijg je binnen als je elke dag 200 gram groente, 2 stukken fruit, 5-6 sneetjes volkorenbrood en 200 gram volkorenpasta, volkorenrijst of aardappelen eet. Vezelrijke producten zijn bijvoorbeeld zemelen (2,2 gram per eetlepel) en bruine bonen (7 gram per opscheplepel). Verreweg de meeste mensen krijgen echter nog minder dan 15 gram vezels binnen per dag.



VERGEET VET NIET

Je lichaam heeft het macronutriënt vet nodig als energiebron. Vet is tevens belangrijk voor de opname van de vitamines A, D, E en K. Schrap volvette producten dus niet uit je voedingspatroon. Gezonde producten die relatief veel vet bevatten zijn noten, vette vis, avocado, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën. Kies bij het bakken voor vetten die vloeibaar zijn op kamertemperatuur. Meer over gezonde en ongezonde vetten vertellen we je op p222.

HOEVEEL?

Minimaal 20% tot hoogstens 35% van je totale energiebehoefte zal moeten bestaan uit vet. Voor mensen met overgewicht geldt 30% als bovengrens, voor mensen met een gezond gewicht 35%. Eet verhoudingsgewijs meer onverzadigde dan verzadigde vetten. Houd aan dat maximaal 10% van je energie-inname bestaat uit verzadigd vet.



KIES VOOR KOOLHYDRATEN

Kies de juiste koolhydraten. Hoewel sommige diëten dit macronutriënt haast verbannen, heb je ze toch echt nodig. Ga wel voor zogenaamde complexe koolhydraten (zoals

in volkorenproducten) en probeer zo weinig mogelijk extra suikers te eten. Vermijd om die reden suikerhoudende frisdrank en sap. Meer informatie over koolhydraten en tips hoe je suiker kan mijden, lees je op p208.

HOEVEEL?

We adviseren om 50-60% van je calorie-inname uit koolhydraten te laten bestaan. Dit is wel afhankelijk van hoeveel je sport; naarmate je meer aan duursport doet, heb je meer koolhydraten nodig.



EET VOLDOENDE EIWITTEN

Eiwitten vormen de laatste van de drie macronutriënten. Zorg ervoor dat je bij elke

maaltijd voldoende eiwitten binnenkrijgt. Bronnen van eiwit zijn vlees, zuivel, bonen, peulvruchten, vis en brood. Op p205 hebben we een aantal voedingsmiddelen op een rijtje gezet die veel eiwitten bevatten.

HOEVEEL?

Hoeveel eiwitten je nodig hebt, hangt af van factoren als je gewicht, hoeveel je sport en wat je trainingsdoel is. Maar ook of je vegetariër bent of niet. Meer over eiwitten en hoeveel jij precies nodig hebt, lees je verderop in het hoofdstuk over macronutriënten.



ZUINIG MET ZOUT

De meeste Nederlanders krijgen te veel zout binnen. En te veel zout is ongezond, want

het zorgt voor een verhoogde bloeddruk en een grotere kans op hart- en vaatziekten ^[98]. Brood, pizza, instant soep, voorverpakt vlees en kant-en-klaarproducten zijn voorbeelden van producten die relatief veel zout bevatten.

HOEVEEL?

Probeer zeker niet meer dan 6 gram zout per dag binnen te krijgen. Meer informatie over zout lees je in het hoofdstuk over zout.



BEPERKT BEWERKT

Het beste is om zo weinig mogelijk bewerkte producten te eten. Deze zitten vaak vol zout, suiker, ongezond vet en ongezonde toevoegingen. Onbewerkte en verse producten zijn vaak veel gezonder. Voorbeelden hiervan zijn groente, fruit en noten.



VOLDOENDE VOCHT

Zeker als je sport dien je je watervoorraad op peil te houden. Drink dus genoeg water en thee gedurende de hele dag. Dorst is een

signaal van je lijf dat het vocht nodig heeft; probeer dit dan ook voor te zijn.

HOEVEEL?

Drink minimaal 1,5 tot 2 liter water per dag. Tel hier voor elke 15-20 minuten dat je in het zweet werkt met beweging nog 150-350 milliliter bij op. Zorg ervoor dat je het vochttekort als gevolg van sport goed aanvult. Dit kan door het verschil te meten van je gewicht voor en na de inspanning. Lees meer over de vochtbehoefte op p252.



ZORG VOOR VARIATIE EN BALANS

Een gezond voedingspatroon is gevarieerd en gebalanceerd. Variëren is niet alleen nuttig omdat het lekker is, maar bijvoorbeeld ook

omdat elke groentesoort weer andere belangrijke stoffen bevat. Zou je elke dag exact hetzelfde avondeten eten, dan is de kans groter dat je op den duur een tekort ontwikkelt aan belangrijke vitamines en mineralen. Tekorten kunnen leiden tot verschillende gezondheidsklachten. Gevarieerd eten is dus belangrijk om je lichaam gezond te houden. Zorg er kortom voor dat je voedingspatroon in balans is. Verdeel je voedselinname over de dag en sla geen maaltijden over.