



Minicursus Gezonde voeding

Havermout en superfoods, zelf groenten verbouwen en uitgebreid koken: gezonde voeding is een trend. In de zomer is gezond eten nóg belangrijker: we willen sons tenslotte goed voelen als we op het strand liggen.

Wil jij meer weten over gezonde voeding, maar vraag je je af waar je op moet letten? Deze **gratis minicursus Gezonde voeding** reikt je de handvatten aan om goede keuzes te maken. Wel zilvervliesrijst, liever geen witte rijst. Geniet van je biefstukje, wees matig met rookworst.

Start snel met de minicursus!

De voeding van onze voorouders

Onze verre voorouders haalden hun eten uit de natuur om hen heen. Vrouwen en kinderen plukten bessen, wilde groenten en knollen en ze verzamelden noten en zaden. Hier waren ze de hele dag mee bezig. Naast dit voedsel at men insecten, larven en rupsen. Ei of honing waren uitzonderlijke delicatessen. De mannen jaagden op groot en klein wild, waardoor er af en toe een stukje mager vlees op het menu stond. Men had dus veel meer beweging dan de moderne mens.



Vergeleken met oervoeding levert moderne voeding veel meer zout, suiker, verzadigde vetten en transvetten.

We moeten terug naar een meer natuurlijk leefpatroon, dat uiteraard is aangepast aan de hedendaagse tijd. Gezonde voeding anno nu is zo veel mogelijk puur en onbewerkt. Eten als een 'oermens' draagt bij tot een goede gezondheid.

De Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf is het algemene communicatiemiddel over gezond eten van het Voedingscentrum. Doel van het Schijf van Vijf-concept is om in één oogopslag aan te geven hoe een voedingspatroon eruit kan zien, dat zo goed mogelijk aansluit bij de RGV. Het Schijf van Vijf-concept bestaat uit:

- vijf regels, als vertaling van de RGV;
- vijf groepen basisvoedingsmiddelen;
- aanbevolen hoeveelheden voor de basisvoedingsmiddelen;
- een driedeling per productgroep in 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'.

De Schijf van Vijf bestaat, zoals het woord vijf al zegt, uit vijf groepen basisvoedingsmiddelen:

1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervanger
4. Drinken (vocht)
5. Vetten, olie



Afbeelding: De Schijf van Vijf

De vijf vakken van de Schijf van Vijf

De vijf verschillende vakken hebben allemaal een andere grootte. Hoe groter het vak, des te groter het aandeel van voedingsmiddelen uit het vak moet zijn. Het vak 'groente en fruit' is het grootst, gevolgd door 'brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten', 'zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervanger' en vervolgens 'dranken (vocht)'. Het vak 'vetten en olie' is het kleinst. De regel is dat er dagelijks meer producten uit de grote vakken worden gebruikt en minder producten uit de kleine vakken. Dit houdt in dat men iedere dag een ruime hoeveelheid groente, fruit en (volkoren) graanproducten kan eten en een kleine hoeveelheid vlees(waren), zuivel, vetten en olie kan gebruiken.

Groente en fruit



Groente en fruit zitten boordevol vitamines, mineralen en vezels. Vitamines en mineralen zijn nodig om het lichaam goed te laten functioneren en gezond te houden. Vezels zijn nodig voor een goede darmwerking (een goede stoelgang) en zorgen voor een verzadigd (vol) gevoel. Dit helpt bij het behoud van een gezond lichaamsgewicht. Het advies is om dagelijks 200 gram groente (dit komt overeen met vier grote opscheplepels groente bij de warme maaltijd) en twee stuks fruit te gebruiken.

Groente is in verschillende vormen te koop, namelijk vers, in pot of blik en uit de diepvries. Het maakt niet uit welke vorm van groente men kiest. Groenten uit blik, pot en diepvries doen niet wezenlijk onder voor verse groenten. De verschillen in hoeveelheden vitamines en mineralen zijn heel klein. Wel bevatten groenten in pot of blik vaak (te veel) zout. Diepvriesgroente en verse groente hebben in dat opzicht de voorkeur. Groenten op basis van crème, zoals spinazie à la crème of prei à la crème bevatten meer kilocalorieën en vet dan de normale varianten van de groente.

Fruit is vers te koop, maar tevens in pot of blik, uit de diepvries en zelfs gedroogd. Fruit uit de diepvries is even gezond als vers fruit. Fruit uit pot of blik valt ook onder het kopje 'gezond', mits het fruit is op basis van water of eigen sap en niet op basis van siroop. Siroop bevat namelijk veel suiker. Door drogen verdwijnt alle vitamine C uit het fruit. Gedroogde vruchten zijn erg zoet en plakkerig, waardoor kleine stukjes aan de tanden kunnen blijven plakken. Dit kan tandbederf veroorzaken. Vers fruit geheel vervangen door gedroogd fruit is daarom geen aanrader.



Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten

Brood en (ontbijt)granen



Net als groente en fruit bevatten brood en (ontbijt)graanproducten veel vitamines, mineralen en vezels. Verder leveren deze producten de nodige energie (kilocalorieën) in de vorm van koolhydraten, zodat er voldoende brandstof beschikbaar is voor de dagelijkse activiteiten. Brood vormt in Nederland de basis voor een gezond ontbijt en een gezonde lunch. Dagelijks heeft een volwassen man 6-7 sneetjes brood nodig en een volwassen vrouw 5-6 sneetjes. Net als brood vormen (ontbijt)granen de basis voor een gezond ontbijt.

Er zijn maar weinig voedingsmiddelen die van nature jodium bevatten. Tijdens de tweede wereldoorlog besloot de overheid om het jodiumtekort onder de Nederlandse bevolking terug te dringen. Er werd gekozen om jodium aan brood toe te voegen, zodat iedereen het zou binnenkrijgen. Sindsdien gebruikt de bakkerijsector zout met toegevoegd jodium voor de productie van brood, beschuit en crackers. Met ongeveer zes sneetjes brood per dag krijgt een volwassene voldoende jodium binnen.

Volkorenbrood heeft de voorkeur. Volkorenmeel – waarvoor de gehele tarwekorrel is vermalen – heeft een hoger voedingsvezelgehalte dan tarwebloem. Doordat het grootste deel van de voedingsstoffen zich in de buitenste laag van de korrel bevindt, is volkorenmeel ook het meest rijk aan vitamines en mineralen. De kleur van brood zegt niets over de hoeveelheid vezels. Fabrikanten wekken vaak de indruk dat hun brood veel vezels bevat door moutextract toe te voegen, waardoor het donkerder kleurt. Het donkerste brood bevat soms nauwelijks meer vezels dan witbrood. Om te weten of er veel of weinig vezels in brood zitten, kun je kijken of het is gemaakt van volkorenmeel, tarwemeel (basis voor bruin brood) of bloem (basis voor wit brood). Wie zeker wil zijn van een boterham met veel gezonde voedingsvezels, kan het best kiezen voor volkorenbrood in plaats van meergranenbrood of brood met fantasienamen als 'waldkorn'. De term 'volkoren' is namelijk warenwettelijk beschermd. Dit garandeert dat het brood is gemaakt van volkorenmeel.

Zuurdesem- of desembrood is brood waarvan het deeg niet met gist is gerezen, maar met zuurig deeg als rijsmiddel. De bakker maakt een dun beslag van meel en water en laat dat rusten. Na een paar dagen ontwikkelt zich de gewenste 'microflora' van bacteriën en gisten. Bij het deeg maken wordt iets van dit verzuurde deeg toegevoegd om het brooddeeg te laten rijzen. Zuurdesembrood is wat steviger dan gistbrood en heeft een bijzondere, volle smaak.

(Ontbijt)granen kunnen bij het ontbijt als alternatief voor brood worden gekozen. Er dienen wel een paar kanttekeningen te worden geplaatst. Aan veel ontbijtproducten zoals cruesli (krokante muesli), cornflakes en drinkontbijten is suiker toegevoegd. Deze producten bevatten dan weinig vezels en veel kilocalorieën en suiker in vergelijking met brood. Ook kan de jodiumvoorziening in het gedrang komen als er weinig brood wordt gegeten.

Aardappelen, pasta, rijst en peulvruchten

Aardappelen, pasta, rijst, couscous en peulvruchten zitten vol voedingsstoffen als koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer. Bij witte rijst zijn het vlies, de kiem en de zemelen verwijderd. De rijst wordt geslepen en gepolijst en verliest daarmee ook veel van zijn goede voedingsstoffen zoals B-vitamines en vezels. Zilvervliesrijst, waarbij de korrel dus onbewerkt is, is daarom gezonder dan witte rijst. Volkoren pasta heeft de voorkeur boven witte pasta. Couscous bestaat uit hele kleine pastakorrels van gemalen durumtarwe. Dit is een tarwesoort met een grote, harde korrel. Peulvruchten zijn in te delen in verse en gedroogde peulvruchten, kiemen, sojabonen en pinda's. Verse peulvruchten zijn doperwten, peulen, snijbonen, sperziebonen, tuinbonen en kousenband. Tot de gedroogde peulvruchten behoren bruine en witte bonen, grauwe en groene erwten, kapucijners, kievitsbonen, limabonen, linzen, rode nierbonen, spliterwten

en zwarte nierbonen. In peulvruchten zitten meer voedingsvezels dan in de meeste volkoren producten. Ze zijn verder rijk aan voedingsstoffen zoals eiwitten, ijzer en B-vitamines.

Deze basisvoedingsmiddelen vormen vaak samen met groente en vlees, vis, ei of vleesvervanger de basis voor een gezonde warme maaltijd. De dagelijkse aanbeveling is 200 gram aardappelen, pasta, rijst of peulvruchten. Hiermee wordt de hoeveelheid bereid product bedoeld. Dit komt overeen met ongeveer vier grote opscheplepels (à 50 gram).

Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers

Zuivel



Zuivelproducten zijn een belangrijke bron van onder meer calcium en B-vitamines, zoals vitamine B2, B6 en B12. Melk, (smeer)kaas, yoghurt(drank), vla en kwark zijn allemaal zuivelproducten. Deze producten zijn in Nederland in veel varianten verkrijgbaar. Melk en melkproducten leveren naast eiwit ook veel calcium voor de botten. Voor een goede calciumvoorziening zijn dagelijks twee tot drie zuivelproducten nodig. Dit komt overeen met ongeveer 450 milliliter aan zuivelproducten.

Zonder zuivel is het lastig om met de voeding voldoende calcium en vitamine B2 binnen te krijgen. Sojaproducten, mits deze verrijkt zijn met calcium en vitamine B2, kunnen een goede vervanging zijn.



Vlees(waren)

Vlees(waren) zijn een belangrijke bron van ijzer en vitamine B12. Vitamine B12 komt alleen voor in dierlijke producten, zoals vlees, vis, zuivel en eieren. Naast ijzer en vitamine B12 is vlees ook een belangrijke leverancier van eiwit, zink, vitamine D en verschillende B-vitamines. Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Het lichaam heeft eiwitten nodig voor de afbraak, de opbouw en het herstel van cellen en weefsel. Er zijn veel varianten vlees(waren) verkrijgbaar in Nederland. Dagelijks is 75 tot 100 gram vlees(waren) per avondmaaltijd nodig. Een gemiddeld plakje vleeswaren weegt 15-20 gram. Een klein stukje (onbereid) vlees weegt al snel 100 gram.

Voor een gezond eetpatroon is het belangrijk om te kiezen voor de juiste varianten vlees(waren). Grofweg zijn er drie groepen vlees(waren): mager, gemiddeld vet en vet. Deze zijn terug te vinden in de keuzetabel. Vegetariërs kunnen het stukje vlees of vis vervangen door ei, vleesvervanger of peulvruchten. Door vlees of vis te vervangen door een alternatief, loopt men minder risico op tekorten, zoals een ijzertekort. In hoofdstuk 12 staat meer informatie over vegetarische voeding.

Vis

Naast vlees is ook vis een bron van vitamine A, D, B12 en eiwitten. (Vette) vis zoals zalm, haring en makreel bevat veel onverzadigde vetzuren en de omega 3-vetzuren DHA en EPA. In tegenstelling tot de verzadigde vetten uit vlees, zijn de onverzadigde vetten uit vis juist gezond. Omega 3-vetzuren uit vis zijn goed voor hart en bloedvaten. Ze hebben een cholesterolverlagende werking. Ook zijn er aanwijzingen dat omega 3-vetzuren het risico op dementie en andere hersenaandoeningen verkleinen.

De Gezondheidsraad beveelt iedereen aan om 450 mg visvetzuren per dag te eten. Dit komt neer op het advies om per week twee porties vis (à 100-150 g) te eten, waarvan één keer vette vis. Vis is zowel vers als in blik of uit de diepvries te verkrijgen. Voor de gezondheid maakt het niet uit welke variant men kiest. Verse vis is veelal smakelijker dan de overige varianten. Mensen die geen vis eten, wordt aangeraden een visoliepreparaat te nemen om geen tekort aan essentiële vetzuren te krijgen.

Duurzaamheid

Sommige vissen zijn zo zwaar bevestigd dat ze dreigen uit te sterven. Duurzaam gevangen vis krijgt meestal het MSC-keurmerk, gericht op duurzaam zeebeheer. Goede Vis, een initiatief van de onafhankelijke natuur- en milieuorganisatie Stichting De Noordzee, beoordeelt vissen, schaal- en schelpdieren die in Nederland en België te koop zijn op duurzaamheid. Voor consumenten is er de VISwijzer. Hierin hebben vissoorten een groene, oranje of rode kleur gekregen. Vis die is aangeduid met een groene kleur, is duurzame vis. De viswijzer is te downloaden via de website van Goede Vis.

MSC-keurmerk: keurmerk van Marine Stewardship Council (MSC), een wereldwijde organisatie die samenwerkt met vissers, de visverwerkende industrie en handel, wetenschappers, natuur- en milieuorganisaties en de consument om de meest milieuvriendelijke keuze voor vis en visproducten te promoten.

Ei, vleesvervangers en peulvruchten

In vlees en vis zitten veel vitamines, mineralen en eiwitten. Toch is het zeker niet noodzakelijk om zeven dagen in de week vlees of vis bij de warme maaltijd te eten. Eén à twee dagen per week vegetarisch eten is goed voor de gezondheid, het welzijn van de dieren en het milieu. Het vertrouwde stukje vlees of vis kan prima worden vervangen door ei, vleesvervanger of peulvruchten.

Een klassiek alternatief voor vlees of vis zijn ei of peulvruchten. Een enkel ei is al een goede vervanger van het stukje vlees of vis. In eieren zit ook cholesterol. Drie eieren per week passen prima in een gevarieerd eetpatroon. Peulvruchten zijn vers te koop, gedroogd, maar ook in pot of blik. Voor de hoeveelheid vitamines, mineralen en eiwitten maakt het niet uit voor welke variant wordt gekozen. Net als in vlees of vis zitten in ei en peulvruchten ijzer, vitamine B12 en eiwitten.

Een 'vleesvervanger' is een product op basis van tofu, soja of Quorn, zoals een vegetarische burger. In de meeste Nederlandse supermarkten is een apart schap met vleesvervangers te vinden bij de vlees- en visafdelingen. Het assortiment vleesvervangers is relatief groot, waardoor er een ruime keuze is uit verschillende vegetarische producten. Kant-en-klare vegetarische burgers zijn vaak verrijkt met vitamine B12, maar vleesvervangers zoals tofu en tempé bevatten geen vitamine B12. Strenge vegetariërs en veganisten die behalve vlees en vis ook geen ei en zuivelproducten gebruiken, vormen een risicogroep voor een tekort aan vitamine B12. In hoofdstuk 12 wordt nader ingegaan op het onderwerp vegetarische voeding.

Vetten en olie



Vet levert energie en is een belangrijke brandstof voor het lichaam. Vet is nodig om onmisbare in vet oplosbare vitamines binnen te krijgen, zoals de vitamines A, D en E. Ook leveren vetten en oliën essentiële vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken. Verzadigde vetten en transvetten zijn ongezond voor hart en bloedvaten. Kies daarom voor producten met zo min mogelijk verzadigd vet en transvetten.

Dagelijks 5 gram broodsmearsel (bijvoorbeeld margarine of halvarine) op iedere snee brood en 15 gram of 15 ml (= 1 eetlepel) vloeibaar bak- en braadvet of (olijf)olie bij de bereiding van de warme maaltijd zorgt voor voldoende goede vetten. Een handig ezelsbruggetje is de consistentie van het vet bij kamertemperatuur: vloeibaar is goed, vast is slecht. Vaste vetsoorten bevatten veel verzadigd vet. Vloeibare vetsoorten en oliën bevatten veel onverzadigde en minder verzadigde vetzuren. Dat zijn de zachte soorten, zoals halvarine en margarine voor op brood, vloeibaar bak- en braadvet uit een knijpfles en alle soorten olie.

Dranken (vocht)



Het lichaam heeft vocht nodig om afvalstoffen uit te scheiden, voedingsstoffen op te nemen en de lichaamstemperatuur op peil te houden. Per dag is gemiddeld 1,5-2 liter vocht nodig. Afhankelijk van de omstandigheden heeft men de ene dag meer vocht nodig dan de andere. Omstandigheden waarbij meer vocht nodig is dan 1,5-2 liter per dag: (intensief) sporten, warm weer, zwangerschap en borstvoeding. Vocht komt niet alleen uit dranken, maar ook deels uit vaste voedingsmiddelen zoals groente en fruit.

Beperk frequent gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren zoals frisdranken en vruchtensappen. Suiker kan zorgen voor cariës (tandbederf) en voedingszuren kunnen tanderosie veroorzaken. Light dranken (zonder toegevoegd suiker) zijn voor tanderosie even slecht, omdat zij evenveel zuur bevatten als gewone frisdrank. Voor het ontstaan van cariës zijn zij wel minder schadelijk.

Regels bij de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf geeft behalve vijf groepen voedingsmiddelen ook vijf regels of aanbevelingen:

1. Eet gevarieerd.
2. Eet niet te veel en beweeg.
3. Eet minder verzadigd vet.
4. Eet veel groente, fruit en brood.
5. Eet veilig.

1. Eet gevarieerd

Gevarieerd eten en drinken levert de dagelijks benodigde voedingsstoffen. Wissel dagelijks de soorten gezonde voedingsmiddelen af: groente, fruit, (volkoren) brood, aardappelen, (zilervlies)rijst, (volkoren) pasta, peulvruchten, (magere) zuivelproducten, vlees(waren), vis, ei of vleesvervanger, onverzadigde vetten, dranken (vocht). Kies bijvoorbeeld iedere dag voor andere soorten groente, fruit, vlees(waren) en/of vis.

2. Eet niet te veel en beweeg

Om een gezond gewicht te behouden, is het belangrijk om niet te veel te eten.

Gebruik niet te vaak producten waar veel vet (koek, gebak, snacks) of suiker (frisdrank, snoep) in zit en wees matig met alcohol. Gebruik drie hoofdmaaltijden en drie tot vier tussendoortjes per dag. Sla geen maaltijden over en zeker niet het ontbijt.

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Na een lange nacht heeft het lichaam nieuwe energie nodig om de dag te beginnen. Niet ontbijten maakt de kans groot dat er in de loop van de dag naar producten wordt gegrepen waar veelal veel vet en suiker in zit.

3. Eet minder verzadigd vet

Gebruik zo weinig mogelijk producten met een hoog gehalte aan verzadigde vetzuren en transvetzuren. Beperk het gebruik van verzadigde vetzuren tot minder dan 10 energieprocent en dat van transvetzuren tot minder dan 1 energieprocent. Te veel verzadigd vet verhoogt het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten. Verzadigde vetzuren zitten vooral in: koek, gebak, chocolade, snacks, kaas, volle zuivelproducten, vette vleeswaren, vet vlees, zoutjes en roomboter.

4. Eet veel groente, fruit en volkoren graanproducten

Door iedere dag voldoende groente en fruit te eten, verlaagt men het risico op het krijgen van chronische ziekten of welvaartsziekten, zoals diabetes mellitus (suikerziekte), hart- en vaatziekten of obesitas (overgewicht). Eet dagelijks 200 gram groente en twee stuks (200 gram) fruit. Volkoren graanproducten, groente en fruit bevatten veel vezels. Vezels zorgen voor een verzadigd (vol) gevoel en ze 'schuren' de binnenkant van de darmen. Eet dagelijks 5-7 (volkoren) boterhammen. Door het eten van voldoende groente, fruit en volkoren graanproducten wordt het makkelijker om het gewicht op peil te houden en ook de stoelgang verbetert erdoor.

5. Eet veilig

Het is belangrijk om op een veilige en hygiënische manier met voeding om te gaan. Hieronder volgen een aantal regels voor veilig en hygiënisch handelen:

- Let op de houdbaarheidsdatum. Eet of drink geen voedingsmiddelen die over de houdbaarheidsdatum zijn.
- Bewaar voedingsmiddelen op de juiste plek. Vaak is op de verpakking van een product te zien hoe en waar het product het beste kan worden bewaard.
- De temperatuur in de koelkast moet tussen de 4 en 7 graden Celsius zijn.

- Was of schil groente en fruit altijd.
- Verhit kip, ei en varkensvlees door en door. Zo worden micro-organismen gedood en krijgen ziekteverwekkende bacteriën geen kans.
- Vermijd tijdens het koken elk contact tussen rauw en bereid eten. Scheid rauw en bereid eten zo nauwkeurig mogelijk.
- Was de handen regelmatig met water en zeep. In elk geval voor het koken, na aanraking met rauw vlees of rauwe vis en na toiletbezoek.
- Gebruik altijd schone messen, vorken, lepels, snijplanken of ander keukengereedschap.
- Zet producten die snel kunnen bederven na gebruik meteen terug in de koelkast.
- Klietjes zijn te bewaren, mits in de koelkast en maximaal twee dagen.
- Bewaar geen resten van afhaalmaaltijden, zoals afhaalchinees.
- Gebruik dagelijks een schone vaatdoek, theedoek en handdoek.

Naast de bovengenoemde vijf regels bij de Schijf van Vijf zijn er nog een paar algemene adviezen voor een gezonde leefstijl:

Beperk de inname van zout

Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag. De gemiddelde Nederlander eet per dag 9 tot 10 gram zout. Bij inname van meer dan 6 gram zout per dag kan de bloeddruk omhooggaan, waardoor de kans op het krijgen van een hartinfarct of beroerte toeneemt. Voeg aan de warme maaltijd zo min mogelijk zout toe. Het meeste zout zit in kant-en-klaarmaaltijden, pizza, hartige snacks, sauzen en soepen.

Wees matig met alcohol

Te veel alcohol brengt gezondheidsrisico's met zich. Wie dagelijks te veel alcohol drinkt, heeft een groter risico op het krijgen van kanker, leverziekten en diabetes mellitus. Overmatig alcoholgebruik kan tevens leiden tot hersenbeschadiging en overgewicht.

Beperk het gebruik van alcoholische dranken tot twee standaardglazen (mannen) of één standaardglas (vrouwen) per dag. Zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven, wordt helemaal afgeraden alcohol te drinken. Alcohol is schadelijk voor het ongeboren kind (zie hoofdstuk 10).

Zorg dagelijks voor voldoende lichaamsbeweging

Beweeg iedere dag zo veel mogelijk. Op ten minste vijf – maar bij voorkeur op alle – dagen van de week minstens een half uur matig inspannende lichamelijke activiteit in de vorm van bijvoorbeeld stevig lopen, fietsen of tuinieren. Bij een te hoog lichaamsgewicht is het advies om de lichamelijke activiteit te verhogen tot ten minste een uur matig inspannende activiteit per dag.

Driedeling: voorkeur, middenweg en uitzondering

Naast de indeling van producten in vakken wordt er nog een tweede indeling gemaakt om voor gezonde producten te kiezen. Per productgroep is er een driedeling in 'bij voorkeur', 'middenweg' en 'bij uitzondering'. De driedeling is gemaakt op basis van de richtlijnen van de Gezondheidsraad. De producten in de tabel zijn ingedeeld per groep vergelijkbare producten. Ze zijn vervolgens op een aantal punten beoordeeld: de hoeveelheid verzadigd vet en transvet, de hoeveelheid zout, de hoeveelheid toegevoegde suiker, de hoeveelheid energie (kilocalorieën), de hoeveelheid voedingsvezels.

De producten die onder het kopje 'bij voorkeur' vallen, zijn op basis van deze criteria beoordeeld als het meest gezond. De producten in de categorie 'bij uitzondering' zijn het minst gezond of ongezond. Het gaat erom dat er een goede balans is tussen gezonde en minder gezonde keuzes. De keuzetabel is een hulpmiddel om de keuze voor gezondere producten makkelijker te maken.

Keuzetabel voorkeur, middenweg, uitzondering

	voorkeur	middenweg	uitzondering
Groente	Alle soorten verse groente Groente (diepvries, blik, pot) zonder toevoegingen	Groentepuree Zoetzure paprika Tomatensap zonder zout	Groente à la crème of met saus Olijven Augurk Zoetzure zilveruitjes Tomatensap
Fruit	Alle soorten vers fruit Fruit in blik of pot op water of eigen sap		Fruit in blik of pot op siroop
Vruchtensappen		Sinaasappelsap met vruchtvlees Grapefruitsap	Ananassap Appelsap Druivensap
Brood	Donker roggebrood Licht roggebrood Volkoren knäckebröd Volkorenbrood Volkorenkrentenbrood	Bruinbrood Krentenbol Meergranenbrood met zaden	Beschuit Croissant Krentenbrood Mueslibrood Witbrood
Ontbijtgranen	Bambix naturel Brinta	Havermout Muesli met vruchten	Cornflakes Krokante muesli Rice krispies
Aardappelen en knollen	Gekookte aardappelen Gepofte aardappel Gekookte pomtajer of zoete bataat	Aardappelpuree	Aardappelkroket en frites Gekookte cassave of yam Gebakken aardappelen
Pasta en noedels	Volkoren pasta Couscous		Witte pasta
Rijst	Zilvervliesrijst	Meergranenrijst	Witte rijst
Peulvruchten	Alle soorten peulvruchten		

Melk(producten)	Karnemelk Magere melk, kwark, yoghurt Karnemelkse bloempap Magere vla met zoetstof Magere vruchtenyoghurt met zoetstof Yoghurtdrink met zoetstof	Chocolademelk light Halfvolle melk en yoghurt Magere vla en vruchtenkwark	Volle melk, kwark, vla, yoghurt Alle soorten pudding Alle soorten yoghurtdrink, vruchtenyoghurt en chocoladepap met suiker Halfvolle kwark Haverhoutpap of rijstepap
Kaas	Camembert (30+) Hüttenkäse Kaas (20+) Verse geitenkaas Verse kaas light (8% vet)	Camembert (45+) Mozzarella	48+ kaas Alle soorten roomkaas Alle soorten smeerkaas en korstloze kaas Bluefort Cheddar Edammer kaas (40+) Emmenthaler Friese nagelkaas (40+) Gorgonzola Gruyère Limburgse kaas Maasdammer (45+) Parmezaanse kaas Rookkaas (Room)brie Roquefort Saint Paulin Stilton
Vlees, onbewerkt (rauw)	Biefstuk Geitenvlees Kip zonder vel Runderbak- en braadlappen Rundertartaar, - bak- of braadlap, schenkel Entrecote Hamlap Kip zonder vel Kipfilet Rosbief Varkensfilet, - fricandeau, -haas en - lap		Doorregen rundvlees Kip met vel Lamszadel Varkensgehakt, -krabbetjes Hamburger Lamsvlees (Magere) rookworst Rundergehakt Schouderkarbonade
Eieren	Gemiddeld 3 eieren per week past in een gevarieerd eetpatroon		
Vis	Mosselen Alle verse vis, vis in blik en diepvries Garnalen Zoute haring Gestoomde makreel Gerookte zalm Zure haring Gerookte makreel	Vissticks onbereid Bokking, gestoomd	Gebakken vissticks Kibbeling Lekkerbekje

Vleesvervangers	Seitan Sojabrokjes Tahoe of Tofu (sojakaas) Tempé Producten van Tivall, Valess, Vivera, Goodbite		Quorn (bevat geen ijzer)
Vleeswaren	Beenham Casselrib Gekookte lever Magere knakworst		Achterham Alle soorten worst Knakworst Leverkaas, Berliner Leverpastei Mager gebraden gehakt Paté Pekelvlees Rauwe ham Rookvlees Schouderham Varkensfricandeau
Olie en vetten	Halvarine Halvarineproduct (35% vet) <10 g verzadigd vet Alle soorten olie Vloeibaar bak- en braadvet, frituurvet en margarine	Margarine (kuipje)	Margarine (pakje) Roomboter Vast bak- en braadvet
Water	(Mineraal)water Koffie en thee zonder suiker en melk		

Keuzetabel voorkeursproducten

Eetmomenten

Een voedingspatroon gaat verder dan een indeling in voedingsmiddelen. Naast de onderverdeling in het soort voedingsmiddelen is ook het aantal eetmomenten over de dag van belang. De Gezondheidsraad zegt hierover: beperk het gebruik van voedingsmiddelen en dranken met gemakkelijk vergistbare suikers en dranken met een hoog gehalte aan voedingszuren tot zeven eet- of drinkmomenten per dag (inclusief de hoofdmaaltijden). Deze richtlijn komt er in de praktijk op neer dat er naast de drie hoofdmaaltijden maximaal vier keer iets tussendoor mag worden gegeten of gedronken (hierbij blijven water, koffie en thee zonder suiker en melk buiten beschouwing). Hieronder staat kort de context van het Nederlandse voedingspatroon geschetst.

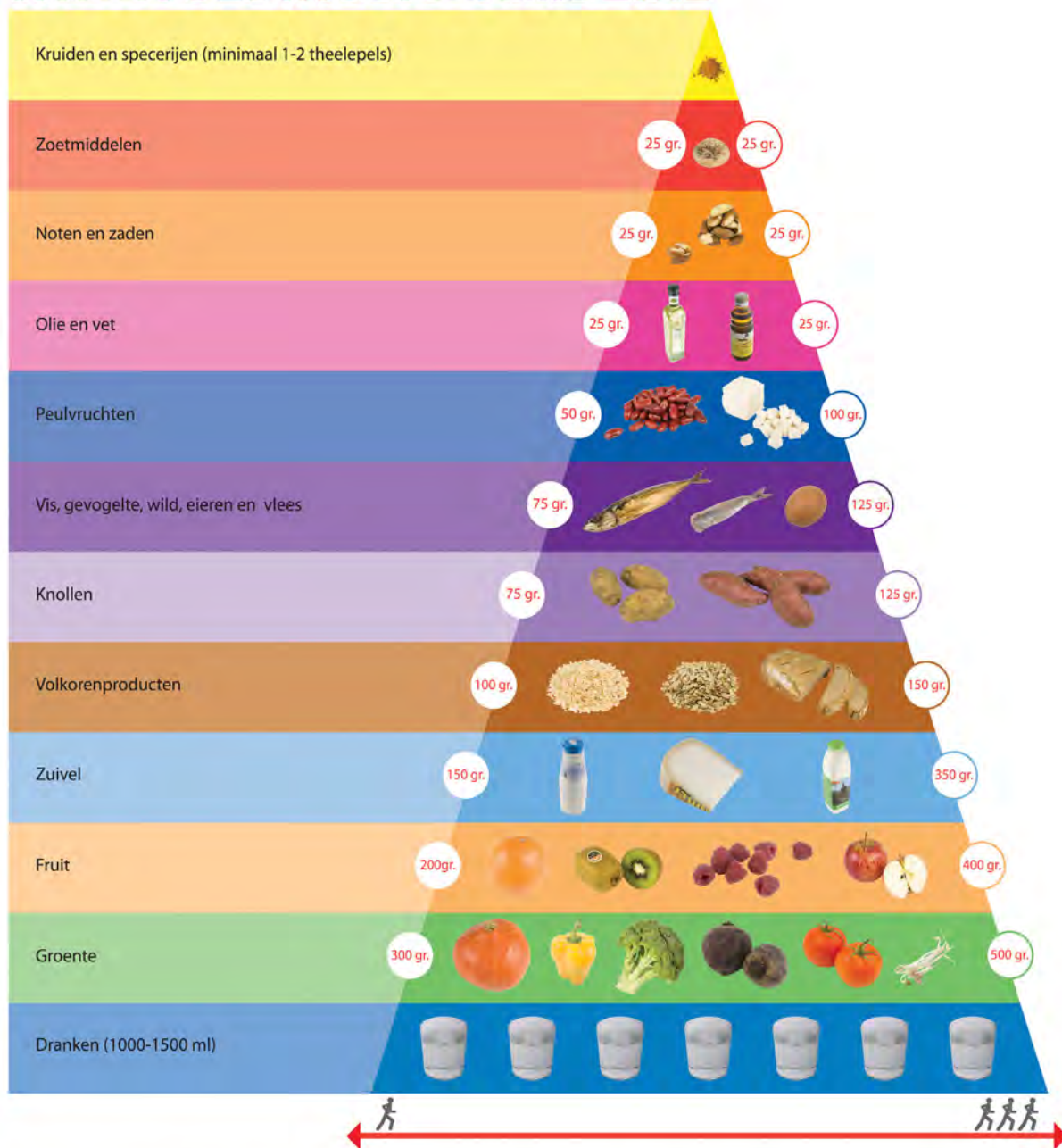
De uitdrukking 'ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar' past niet helemaal bij het Nederlandse eetpatroon, waarbij de avondmaaltijd als het belangrijkste eetmoment wordt gezien. De uitdrukking geeft wel het belang aan van een goed ontbijt. Het ontbijt zorgt voor energie om de dag tegemoet te gaan, activeert de spijsvertering en voorkomt lekkere trek later op de dag. Ontbijten is van belang voor het behoud van een gezond gewicht. Er zijn aanwijzingen dat mensen die niet ontbijten, een groter risico hebben op overgewicht. Onder een goed ontbijt wordt verstaan een maaltijd met (volkoren)brood of andere vezelrijke graanproducten (bijvoorbeeld muesli).

De lunch is in het Nederlandse voedingspatroon meestal een broodmaaltijd en daardoor een belangrijk eetmoment voor het stimuleren van de brood- en daarmee vezelconsumptie. De lunch leent zich ook voor het verhogen van de groente-, fruit- en visconsumptie (groente, rauwkostsalades, fruit en vis als beleg).

De warme maaltijd is in het Nederlandse voedingspatroon de maaltijd waarin zo goed als alle groente wordt gegeten. Daarom is aandacht voor een goed samengestelde warme maaltijd van belang. Het is niet noodzakelijk om de basisvoeding volledig te verdelen over de drie hoofdmaaltijden. Een deel van de basisvoedingsmiddelen kan ook tijdens tussendoormomenten worden gebruikt (bijvoorbeeld fruit, rauwkost, melk, brood).



WWW.VOEDINGSPIRAMIDE.NL



Kies voor variatie, vers, puur, natuurlijk en bij voorkeur biologisch.

 <p>♂ Maximaal 2 glazen alcohol. ♀ Maximaal 1 glas alcohol.</p>	 <p>Maximaal 6 gram zout.</p>	 <p>Caféïnehoudende dranken met mate.</p>
 <p>Aanvullend multi-vitaminen/mineralen. Voor risicogroepen en bij risicofactoren extra voedingssupplementen.</p>	 <p>Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep, taart, ijs, chips, snacks, suiker, lichtproducten, chocolade en drop.</p>	 <p>Leefstijl: 30-60 minuten bewegen en buitenlicht voor vitamine D. Voldoende ontspanning en nachtrust.</p>

Afbeelding: De voedingspiramide

De voedingspiramide

De Schijf van Vijf is in Nederland het meest gebruikte voorlichtingsmodel. Er zijn echter nog andere modellen die behulpzaam zijn bij voedingsvoorlichting over gezond eten, zoals de voedingspiramide. Als wetenschappelijke basis voor de piramide zijn eveneens de richtlijnen en voedingsnormen van de Gezondheidsraad gebruikt. De voedingspiramide is ontwikkeld voor iedereen die zo gevarieerd, vers, puur, gezond en natuurlijk mogelijk wil eten. De piramide is ontwikkeld door diëtisten, in samenwerking met het Netwerk Orthomoleculair Diëtisten (NOD). Onder puur en natuurlijk wordt verstaan dat voedingsmiddelen zo min mogelijk industrieel bewerkt zijn. De wetenschappelijke basis voor de piramide is gelijk aan die voor de Schijf van Vijf, maar de vertaling naar producten verschilt. In de voedingspiramide heeft roomboter bijvoorbeeld de voorkeur boven margarine of halvarine. Zorgverleners met affiniteit voor natuurvoeding zullen daarom veelal de voorkeur geven aan de piramide boven de Schijf van Vijf. Een voordeel van de voedingspiramide is dat de aanbevolen hoeveelheden duidelijk zijn opgenomen.

De voedingspiramide bevat twaalf lagen, met twaalf verschillende voedingsgroepen. Dit zijn er meer dan in de meeste piramides en in de Schijf van Vijf. In de voedingspiramide zijn verschillende groepen uitgesplitst. Daardoor is er een aparte plek voor bijvoorbeeld peulvruchten, granen en knollen. Dit is om te laten zien dat al deze voedingsmiddelen andere, waardevolle voedingsstoffen leveren en daarom juist een plek hebben in een gezonde voeding. Wie eet volgens de voedingspiramide, krijgt alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn voor het behouden van een goede gezondheid en een goed gewicht.

De twaalf voedingsgroepen

1. Dranken

Het voedingspiramideadvies is: drink dagelijks 1-1,5 liter vocht. Niet alle dranken zijn even geschikt. Water verdient de voorkeur. Sterk bewerkte drankjes horen niet thuis in de dagelijkse voeding. Het advies is bovendien matig te zijn met alcohol en cafeïnehoudende dranken.

2. Groente

Groente levert veel voedingsstoffen en maar weinig kilocalorieën. Alle kleuren groenten leveren weer andere gezonde stoffen. Eet dus alle kleuren groente en eet er veel van. De voedingspiramide raadt daarom aan dagelijks 300-500 gram groenten te eten.

3. Fruit

Fruit is in al zijn soorten en kleuren een van de belangrijkste leveranciers van gezondheidsbevorderende stoffen. Alle kleuren fruit doen weer iets anders op het gebied van het beschermen van de gezondheid. Fruit levert vezels, vitamines en mineralen. Net als bij groente is het belangrijk om fruit af te wisselen. Het voedingspiramide-advies is om dagelijks 200-400 gram fruit (twee tot vier stuks) te eten.

4. Zuivel

De term zuivel omvat melk en alle producten die hiervan gemaakt zijn, zoals kaas, yoghurt, karnemelk en kwark. Zuivel is een leverancier van eiwitten, vitamines en calcium. Het voedingspiramideadvies is om dagelijks 1-2 consumpties zuivel te gebruiken.

5. Volkoren graanproducten

Tot deze groep behoren alle granen die worden gemaakt van de hele graankorrels. Dit is meer dan alleen het van tarwe gemaakte volkorenbrood. Ongeraffineerde granen zijn een bron van vezels, vitamines en mineralen. Granen zijn tarwe, rogge, haver, gerst, boekweit, gierst, couscous, bulgur en seitan. Het voedingspiramideadvies is om verschillende graansoorten zo veel mogelijk af te wisselen.

6. Knollen

Aardappelen worden binnen de voedingspiramide tot de knollen gerekend. Maar ook de zoete aardappel, de aardpeer en de cassave zijn knollen. Ze zijn een bron van zetmeel maar leveren ook andere voedingsstoffen. Het advies is net als bij de granen om verschillende soorten knollen af te wisselen.

7. Vis, gevogelte, wild, ei en vlees

Deze groep levert vooral eiwitten, die belangrijke bouwstoffen zijn voor het lichaam. Ze zijn dagelijks nodig om gezond te blijven. Het advies is om dagelijks tussen de 75-125 gram van deze producten te gebruiken. Eet regelmatig vis en matig het gebruik van vet en bewerkt vlees.

8. Peulvruchten

Tot de peulvruchten horen allerlei soorten bonen zoals kikkererwten, linzen, sojabonen en producten zoals tahoe of tofu. Ze leveren veel goede voedingsstoffen zoals vezels en zijn lekker bij de warme maaltijd. Ze worden echter in Nederland veel te weinig gegeten.

9. Olie en vet

Olie en vet bevatten waardevolle vitamines en vetten die onmisbaar zijn voor de gezondheid. Verschillende soorten olie of vetten zijn geschikt om in te bakken, als dressing te gebruiken en brood mee te besmeren. De voedingspiramide adviseert zo veel mogelijk natuurlijke vetten en olie te gebruiken. Roomboter hoort hier ook bij.

10. Noten

Het voedingspiramide-advies is: neem dagelijks een handje noten als gezond tussendoortje. Noten leveren veel waardevolle voedingsstoffen, vitamines, mineralen, vezels en goede vetten. Er zijn veel verschillende soorten noten, elk met karakteristieke eigenschappen, zoals walnoten, paranoten, cashewnoten, pecannoten, amandelen en hazelnoten.

11. Zoetmiddelen

In de voedingspiramide worden alle producten die een zoete smaak aan eten kunnen geven, tot de zoetmiddelen gerekend.

12. Kruiden en specerijen

Met kruiden en specerijen kan men op een heerlijke en gezonde manier de maaltijd op smaak brengen. Ook hebben ze een goed effect op de gezondheid. Kruiden en specerijen zijn rijk aan antioxidanten en andere gezondheidsbevorderende stoffen. In de voedingspiramide wordt daarom aangeraden ze dagelijks te gebruiken.

Voedselconsumptiepeilingen

De aanbevolen voeding volgens de Schijf van Vijf levert niet altijd voldoende vitamines en mineralen. Het Voedingscentrum bevestigt dit. Met een eetpatroon dat bestaat uit de aanbevolen hoeveelheden basisvoeding, worden niet in alle gevallen de aanbevelingen voor de behoefte aan voedingsstoffen gehaald. Het niet realiseren van de aanbevelingen voor een deel van de leeftijds- of geslachtsgroepen betreft vooral de nutriënten ijzer, foliumzuur, vitamine A en vitamine D. Voor vitamine D zijn daarom suppletieadviezen voor deze groepen opgesteld.

Meer weten over gezonde voeding?

Je hebt een idee gekregen van wat gezond en minder gezond is, maar uiteraard weet je nog lang niet alles over gezonde voeding. Om een echte voedingsexpert te worden, volg je de [cursus Gezonde voeding](#).

