



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

2

Gezond eten en je fit voelen

TIPS EN TRICKS VOOR MANNEN



Wat je moet (w)eten

De ingrediënten van een gezonde levensstijl zijn eenvoudig: veel bewegen, gezond en gevarieerd eten, niet roken én genieten. Genieten van die deugddoende en ontspannende effecten van een gezonde levensstijl op het lichaam.

Kleine aanpassingen

Om gezond te leven hoef je niet onmiddellijk een marathon te lopen en alleen nog groenten en fruit te eten. Kleine aanpassingen zijn vaak al voldoende. Weet dat meer bewegen alleen, vaak niet volstaat. Een gezonde voeding is minstens even belangrijk. Gezond eten is bovendien niet zo saai en smaakloos als de meesten denken. Gezond eten kan perfect samengaan met snel en

lekker. Maak je er graag eens een culinair festijn van? Dat kan. Gezond eten staat genieten niet in de weg. Oké, het vergt in het begin enige inspanning, maar op termijn biedt het alleen maar voordelen: je risico op overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes en kanker verkleint, je weerstand verbetert, je hebt meer energie, je ziet er goed uit en voelt je fitter.

We kunnen beter

De gemiddelde Belg eet nog te veel en vooral te weinig gezond. Dat geldt ook voor mannen. Betekent dit dat we op dieet moeten? Zeker niet. Gezond eten is niet gelijk aan diëten. Meer evenwicht en variatie in de voeding, daar komt het op aan. In de praktijk betekent dit meestal meer groenten en fruit eten, matig zijn met vlees en regelmatig vis op het menu plaatsen, meer bruin brood en minder beleg kiezen en voldoende magere of halfvolle zuivelproducten nemen. Ook de portiegroottes, de pintjes en andere alcoholische dranken en de bijhorende borrelhapjes verdienen enige aandacht. Maar wees gerust, niets is verboden in een gezonde voeding. Alles kan, op voorwaarde dat je oog blijft hebben voor evenwicht en variatie.



**"GEZOND ETEN IS
KONIJNENVOER.
INTUSSEN WEET IK
WEL BETER. EVA HEEFT
BEWEZEN DAT GEZOND
OOK GEVARIEERD EN
LEKKER KAN ZIJN."**

Michaël (41), partner van Eva (39)

ConcrEETe tips & tricks

1 VERLANG NIET NAAR DAT OVERVOLLE GEVOEL

Honger en verzadiging zijn natuurlijke overlevingssignalen van het lichaam. Ze zorgen ervoor dat we eten wat we nodig hebben. Als je deze signalen negeert en je vooral laat leiden door goesting, leidt dit vaak tot overeten. Probeer dit te vermijden aan de hand van de volgende tips. Breng regelmaat in je voeding: hou je aan 3 hoofdmaaltijden - twee broodmaaltijden en een warme maaltijd - en 2 gezonde tussendoortjes. Zo voorkom je hongeraanvallen. Kies ook niet systematisch voor het "king-size"-formaat of voor een tweede portie. Eet langzaam en probeer te genieten van elke hap. Gun je lichaam de tijd om verzadigingssignalen uit te zenden en gewaar te worden. Je gezondheid heeft er alle baat bij.

2 STAP VOOR STAP

Akkoord, ingebakken slechte gewoonten verander je niet zomaar. Kies daarom zelf veranderingen die je kan en wil doorvoeren, bijvoorbeeld: "Ik neem voortaan bruin brood in plaats van wit brood", "Ik kies vaker fruit of yoghurt als dessert dan koek of gebak", "Ik neem niet steeds saus bij de warme maaltijd". Valt het eens tegen, laat je dan niet ontmoedigen. Ga gewoon door met je plan in plaats van weer helemaal terug te vallen op je oude gewoonten.

3 GEZOND GASTRONOMISCH, HET KAN

Een etentje of een zakenlunch op de agenda? Door slim te kiezen ga je voor meer gezondheid maar daarom niet voor minder smaak. Kies bijvoorbeeld voor een



lichte soep of een slaatje als voorgerecht. Geef de voorkeur aan hoofdgerechten met minder vet zoals gegrild vlees en gestoomde vis. Vraag om de saus apart te serveren. Zo bepaal je zelf hoeveel je ervan neemt. Een extra portie groenten bestellen is nooit verkeerd. Brood of gekookte aardappelen zijn ook lekker bij een hoofdgerecht. En ten slotte, laat je slechts af en toe verleiden door een klein en verfijnd nagerecht. Koffie en thee zijn ook prima afsluiters.

Eten met gezond verstand



Eet zoveel als je lichaam verbruikt

De energie die je inneemt maar niet verbruikt, wordt opgeslagen als reservevet. Bij mannen gebeurt dit vooral ter hoogte van de buik. Zeker met het ouder worden, lijkt het moeilijker om dat buikje onder controle te houden. Vetophopingen rond de buik (appeltype) maken je vatbaarder voor onder meer diabetes en hart- en vaatziekten. Wat kan je hiertegen doen? Bewaar het evenwicht tussen je energieverbruik en je energie-inname. Voer je energieverbruik op door meer beweging in te bouwen in je dagelijkse routine (ga vaker te voet, neem de fiets, enz.). De energie-inname wordt bepaald door wat je eet, hoeveel je eet, hoe vaak je eet en hoe je het bereidt. Een matig actieve man heeft gemiddeld 2500 kcal per dag nodig.

Begin de dag met een goed ontbijt

Het zorgt ervoor dat je lichaam weer op krachten kan komen na een nachtje vasten. Het ontbijt levert niet alleen energie maar ook noodzakelijke voedingsstoffen. Dit is belangrijk om intellectuele en fysieke prestaties in de voormiddag tot een goed einde te brengen. Een goed ontbijt bestaat uit een drank (water, koffie of thee), een graanproduct zoals brood met een mespuntje smeer-
vet, een stuk vers fruit en een melkproduct.

Botten en spieren versterken

Niet alleen beweging houdt je spieren en botten in conditie. De aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten helpt ook. Geef de voorkeur aan magere en halfvolle zuivel. Ze leveren essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten en calcium in optimale hoeveelheden.

Alcohol kan, maar met mate

Alcohol is in de eerste plaats een genotmiddel en geen voedingsmiddel. Of het goed is voor hart- en bloedvaten? Misschien, maar overdrijven is schadelijk. Hou het daarom bij maximaal 2 glazen per dag. De toegelaten dagdosis opsparen voor het weekend is geen goed idee.

**"VOLDOENDE MELK
DRINKEN WAS
LASTIG. IK NEEM NU
SYSTEMATISCH EEN
GLAS MELK BIJ HET
ONTBIJT. DIT LUKT
GOED."**

Johan (30)

Lekkere recepten



hartige prikkers (voor 2 personen)

6 augurken - 6 blokjes (light)kaas

Ter variatie: komkommer, kerstomaten, zure uitjes, mozzarella-parels, druiven, ananas, enz.

Ideaal voor een uitgebreid assortiment aperitiefhapjes zonder al te veel werk. Ook leuk om samen met de kinderen te maken. Neem een prikker en prik hierop een kleine augurk en een blokje (light)kaas. Je kan in plaats van een augurk ook een stukje komkommer, een kerstomaat of een zuur uitje gebruiken. Prikkers met verschillende soorten fruit ogen mooi en zijn heerlijk als tussendoortje voor de kinderen of als dessert.

Lamsfilet met Provençaalse groenten (voor 2 personen)

200 g lamsfilet - 1 rode paprika - 1 aubergine - 1 courgette - 1 ui - 2 teentjes knoflook - 3 eetlepels olijfolie - rozemarijn - peper

Verwarm de oven op 180°C. Was de groenten, maak ze schoon en snijd ze in gelijke stukken. Prik met een vork een paar keer in de groenten. Leg de stukken naast elkaar in een ovenschaal en voeg de knoflookteentjes toe. Besprenkel met 2 eetlepels olijfolie en breng op smaak met rozemarijn en peper. Zet ongeveer 30 min. in de oven. Bak de lamsfilet aan in een eetlepel olijfolie in een anti-aanbakpan. Laat 4 tot 5 min. verder garen in de oven. Laat even rusten en snijd het vlees vervolgens in schijfjes. Dien op met de Provençaalse groenten en in de schil gekookte aardappelen.



Cake met plattekaas (voor 1 cake)

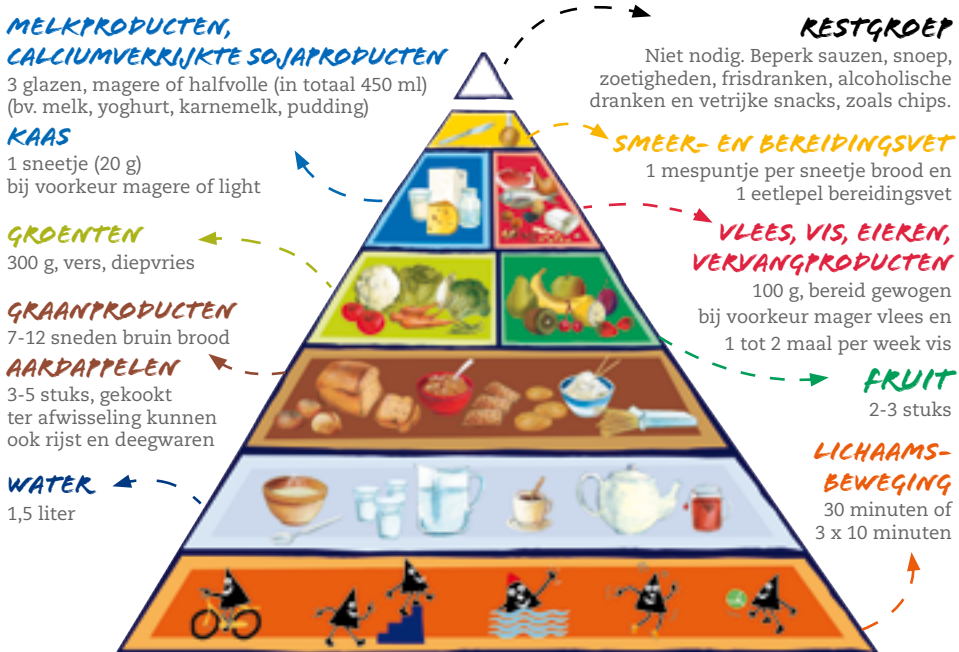
125 g zachte margarine - 50 g suiker - 2 ½ eieren - 120 g magere plattekaas - 185 g zelfrijzende bloem - 18 g bakbestendige zoetstof - citroensap - 2 druppels vanille-essence

Scheid de dooiers van het wit van ei. Roer de margarine, de suiker en de eidooiers goed onder elkaar. Voeg de plattekaas, een weinig citroensap, de vanille-essence en het zoetmiddel toe. Klop het wit van ei stijf en spatel het onder het beslag. Vet de cakevorm in en bestrooi met bloem. Doe het beslag in de cakevorm. Bak de cake in een voorverwarde oven van 200°C gedurende ongeveer 50 min.

De actieve voedingsdriehoek

VOOR EEN DAGELIJKSE EVENWICHTIGE KEUZE

De actieve voedingsdriehoek toont welke voedingsgroepen je elke dag nodig hebt en hoeveel je ervan moet gebruiken om gezond en fit te blijven. De aanbevelingen die je hier vindt, zijn gemiddelden voor gezonde mannen van 19 tot 60 jaar ^{1,2}.



© VIGeZ - www.vigez.be

¹ Moet je een dieet volgen, vraag dan bijkomend advies aan je behandelende arts of diëtist.

² De voedingsaanbevelingen voor kinderen, adolescenten, vrouwen en 60-plussers vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.

My food, junkfood?

Wat zijn jouw favoriete voedingsmiddelen? Chips, frieten, pizza, pitta, chocolade, snoep en andere zoete en vetrijke snacks? Lekker, maar niet de beste keuze om gezond en fit te blijven. Zij brengen veel calorieën aan in de vorm van suiker en/of

vet maar weinig essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels. Niets is verboden maar probeer het te beperken tot nu en dan en geniet altijd met mate. Combineer waar mogelijk met iets gezonds. Vraag bijvoorbeeld extra groenten bij pitta, neem een klein pakje friet in plaats van een groot, kies minisnoepren, enz.

Tips bij onze dagelijkse kost



1 EERST WATER, DE REST KOMT LATER

Dagelijks moeten we 1,5 liter drinken. Water krijgt de absolute voorkeur en is de dorstlessen bij uitstek. Ter afwisseling kunnen koffie en thee. Te veel frisdrank is een belangrijke voedingsfout. Ook bij mannen. Met een blikje frisdrank (33 cl) krijg je al snel 7 klontjes suiker binnen. Fruitsap en energiedranken kunnen eens ter afwisseling maar mogen water niet systematisch vervangen omwille van hun hoog suikergehalte.

2 ALCOHOL = CALORIEËN

Alcoholische dranken zijn een belangrijke bron van energie (calorieën). Alcohol bevordert bovendien de eetlust en doet je sneller naar borrelhapjes en snacks grijpen. Drink geen alcohol bij grote dorst. Neem eerst een glas water en geniet daarna pas van een glas wijn of bier.

3 BELEGDE BROODJES

Koop je vaak een belegd broodje op het werk? Geef dan de voorkeur aan één soort beleg. Dus niet én kaas én hesp én ei. Vraag ook wat extra rauwkost in plaats van mayonaise. Nog beter en goedkoper is je lunchpakket van thuis meenemen. Voor een dubbele boterham volstaat enkel beleg. Geef de voorkeur aan mager beleg zoals ontvette ham, rosbief, kippenwit of lightkaas. Kies ook voor groenten of fruit op of naast de boterham.

NICE-to-know

Een gezonde voeding is belangrijk voor een gezond leven op elke leeftijd.

Tips en tricks voor kinderen, adolescenten, vrouwen en 60-plussers en nog veel meer vind je in andere folders binnen deze reeks.

Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Brochures**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Gezond eten en bewegen > Volwassenen



Nuttige adressen

www.vigez.be/voeding

Je vindt er alle info over de actieve voedingsdriehoek.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testen om zelf na te gaan of je gezond eet.

Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten en eet je niet te vet?

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijjons.be

Voor een breed gamma aan recepten met producten van bij ons.