



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

3

Gezond eten en je goed voelen

TIPS EN TRICKS VOOR VROUWEN



Wat je moet (w)eten

Gezond eten is niet moeilijk, saai en tijdrovend. Gezond eten gaat perfect samen met eenvoudig, snel en lekker. Maak je er graag eens een culinair festijn van? Dat kan. Gezond eten staat genieten niet in de weg.

Alleen maar voordelen

Om gezonder te gaan eten zijn kleine aanpassingen vaak al voldoende. Toegegeven, het wordt in het begin misschien wat wennen maar op termijn biedt een gezonde eet- en leefstijl alleen maar voordelen: je zit beter in je vel, je voelt je slanker en fitter, je beweegt je letterlijk en figuurlijk vlotter tussen de mensen, je bent verleidelijk... Niemand die jou nog achteloos voorbijloopt. Daar gaat elke vrouw toch voor?

Gezond eten ≠ diëten

Wonderdiëten, ze klinken veelbelovend maar je houdt ze niet vol. Bovendien zijn ze vaak gefixeerd op één voedingsmiddel of enkele voedingsgroepen. Eenzijdigheid in de voeding leidt tot tekorten aan

essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen. Dat kan je lusteloos maken en op termijn zelfs je gezondheid schaden. Evenwicht en variatie, daar draait het om. De actieve voedingsdriehoek vertelt je hoe het werkt. Meer groenten en fruit, matig met vlees, regelmatig vis, meer bruin brood, minder beleg en voldoende magere of halfvolle zuivelproducten: dat zijn belangrijke werkpunten. Hecht ook belang aan de bereidingswijze. Een nonchalant gebruik van vetstof en room drijft snel de calorie-inname op. Idem dito als je systematisch voor een tweede portie gaat of altijd kiest voor het "king-size"-formaat. Hou het liever klein maar fijn.

"IK HEB ALTIJD ZIN IN ZOET. GEEN ZOET ETEN, DAT HOU IK NIET VOL. DAARDOM GUN IK MEZELF ELKE DAG ÉÉN STUKJE CHOCOLADE BIJ DE KOFFIE."

Katrien (40)



ConcrEETe tips & tricks

1 GEZOND ETEN KAN NIET ZONDER BEWEGEN

De aanbeveling luidt een half uurtje bewegen per dag. Je hoeft niet meteen aan echte sportprestaties te denken. Wandelen, fietsen en zwemmen zijn ook al goed. Tracht zoveel mogelijk beweging in te bouwen in je dagelijkse routine, bijvoorbeeld de trap nemen in plaats van de lift, stoeien met de kids, zelf de ramen zemen en het gazon afmaaien. En heb je daarnaast nog tijd over en zin in sport? Prima. Doen!

2 BEGIN ELKE DAG MET EEN GOED ONTBIJT

Het zorgt ervoor dat je lichaam weer op krachten kan komen na een nachtje vasten en het brengt alvast een gezonde portie essentiële voedingsstoffen aan zoals vitamines, mineralen, vezels en eiwitten. Het vermindert ook de drang om tussendoor te snoepen. Een goed ontbijt bestaat uit een drank (water, koffie of thee), een graanproduct zoals brood, een stuk vers fruit en een melkproduct.

3 HOU JE GEWICHT ONDER CONTROLE

We moeten dagelijks energie (calorieën) bijtanken, maar ook niet te veel. Te veel energie wordt opgeslagen als reservevet. Vaak ter hoogte van de buik en de dijen. Zeker met het ouder worden, wordt het moeilijker om deze probleemzones onder controle te houden. De truc is nochtans eenvoudig: bewaar het evenwicht tussen je energieverbruik en je energie-inname. Voer je energieverbruik op door meer te bewegen. De energie-inname wordt be-



paald door wat je eet, hoeveel je eet, hoe vaak je eet en hoe je het bereidt. Ook dit heb je dus in de hand. Een matig actieve vrouw heeft gemiddeld zo'n 2000 kcal per dag nodig.

Eten met gezond verstand



Ben je een graastype? Je eet als het ware altijd wel iets, op elk uur van de dag? Zo verlies je snel het zicht op wat je uiteindelijk gedurende een hele dag hebt gegeten. De som van al die kleine beetjes zou wel eens veel groter kunnen zijn dan je dacht. Mogelijk loop je zo ook belangrijke voedingsstoffen mis. Zorg liever voor regelmaat in je eetpatroon. Hou het bij 3 hoofdmaaltijden - twee broodmaaltijden en een warme maaltijd - en 2 gezonde tussendoortjes per dag.

Brood met beleg

Brood in normale hoeveelheden is geen dikmaker. Te veel beleg op het brood vaak wel. Voor een dubbele boterham volstaat enkel beleg. Geef de voorkeur aan mager beleg zoals ontvette ham, rosbief en kippenwit. Of ga voor magere of lightkaas, groenten of vers fruit op de boterham.

Opgelet met 'light'

Een lightproduct bevat minstens 30 % minder energie, suiker, vet of zout dan de normale versie. Raadpleeg het etiket voor meer precieze info. Is light goed voor de lijn? Minder vet is niet altijd gelijk aan vetarm. Met een doos lightkoekjes of een zak lightchips krijg je nog altijd behoorlijk veel vet en calorieën binnen. Kies je bijvoorbeeld voor een sneetje lightkaas in plaats van een sneetje vette kaas, dan doe je je voordeel. Neem je twee sneetjes lightkaas voor een sneetje

vette kaas, dan krijg je mogelijk meer vet binnen. Moraal van het verhaal: als je voor light kiest, neem er dan niet meer van.

Koken met smaak

Lekker koken vraagt niet altijd veel vet. Pocheren, stomen, grillen, koken in de microgolfoven en bakken in een pan op maat met anti-aanbaklaag doet je behoorlijk wat vet uitsparen én de natuurlijke smaak blijft beter behouden. Laat het zoutvat liever achterwege en breng meer pit in de maaltijden met verse kruiden, specerijen, ui, look en citroen. Een kruidenwijzer kan handig zijn om wegwijs te raken in alle mogelijke combinaties.

"IK AT STEEVAST TE WEINIG GROENTEN. NU VUL IK MIJN BORD VOOR 1/2 MET GROENTEN, VOOR 1/4 MET VLEES OF VIS EN VOOR 1/4 MET AARDAPPELEN."

Annelies (25)

Lekkere recepten



Fruitige tuttifrutti - smoothie

(voor 1 persoon)

¼ appel - ¼ peer - ½ abrikoos - 1 glas koude magere of halfvolle melk

Snij de vruchten in stukjes en voeg de melk toe. Mix het geheel schuimig en dien koel op. Ook lekker met andere fruitsoorten zoals aardbeien, bananen, bosbessen, ...
Ideaal voor bij het ontbijt of als gezond tussendoortje.

Slanke slasausjes (voor 4 personen)

4 eetlepels magere yoghurt of plattekaas - 1 eetlepel citroensap - 1 eetlepel lightmayonaise of dressing - peper - flink wat gehakte peterselie en bieslook

Meng alle ingrediënten goed onder elkaar.

Je kan het citroensap, de peterselie en het bieslook vervangen door een scheut ketchup (cocktailsaus).

Of roer door de yoghurt of plattekaas een eetlepel citroensap, 2 eetlepels gehakte tuinkruiden, een mespuntje geraspte mierikswortel en een koffielepel kappertjes. Werk af met een paar draaien van de pepermolen.



Gevuld pittabroodje (voor 1 persoon)

1 pittabroodje - 50 g lightkaas, onvette ham of kippenwit in reepjes gesneden - ijsbergsla en andere groenten naar keuze (tomaat, paprika, wortelen, champignons, enz.) - yoghurt dressing of een ander slank slasausje

Rooster het pittabroodje in de broodrooster en snij het langs één kant open zodat je een envelop bekomt. Vul het broodje met de gekozen vulling en overgiet met een beetje dressing of een ander slank sausje. Schik het pittabroodje samen met wat rauwe groenten op een bord. De groenten zorgen voor extra kleur en maken het nog gezonder en smakelijker.
Een warme vulling met champignons, een gesnipperd sjalotje, een geperst teentje knoflook en fijngesneden peterselie is ook een aanrader.

Meer lekkere en gezonde recepten vind je op www.zuivelzitalsgegoten.be.

De actieve voedingsdriehoek

VOOR EEN DAGELIJKE EVENWICHTIGE KEUZE

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

MELKPRODUCTEN, CALCIUMVERRIJKTE SOJAPRODUCTEN

3 glazen, magere of halfvolle (in totaal 450 ml)
(bv. melk, yoghurt, karnemelk, pudding)

KAAS

1 sneetje (20 g)
bij voorkeur magere of light

GRONTEN

300 g, vers, diepvries

GRAANPRODUCTEN

7-12 sneden bruin brood

AARDAPPELEN

3-5 stuks, gekookt
ter afwisseling kunnen
ook rijst en deegwaren

WATER

1,5 liter

RESTGROEP

Niet nodig. Beperk sauzen, snoep,
zoetigheden, frisdranken, alcoholische
dranken en vetrijke snacks, zoals chips.

SMEER- EN BEREIDINGSVET

1 mespuntje per sneetje brood en
1 eetlepel bereidingsvet

VLEES, VIS, EIEREN, VERVANGPRODUCTEN

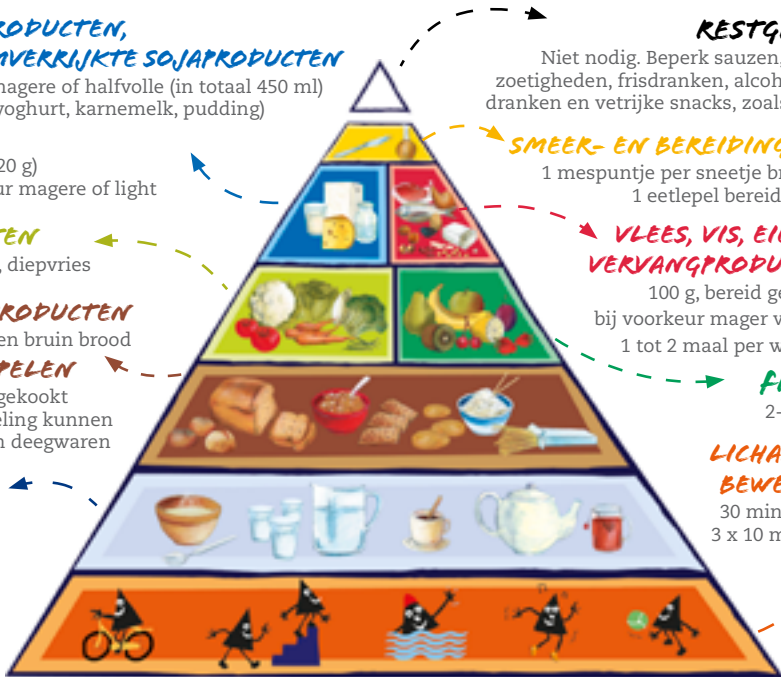
100 g, bereid gewogen
bij voorkeur mager vlees en
1 tot 2 maal per week vis

FRUIT

2-3 stuks

LICHAAMS- BEWEGING

30 minuten of
3 x 10 minuten



© 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, mannen en 60-plussers vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > Brochures.

Gezond eten op het werk

Maak je gebruik van het bedrijfsrestaurant? Probeer dan zoveel mogelijk te kiezen voor gezond. Vraag expliciet naar een ruime portie groenten, maak gebruik van de

saladbar maar wees matig met mayo en andere sauzen en dressings, kies regelmatig voor vis en niet systematisch voor gefrituurde aardappelbereidingen of puree. Bestel je een belegd broodje? Geef de voorkeur aan één soort beleg. Dus niet én kaas én hesp én ei. Vraag extra rauwkost (5 kcal) in plaats van mayonaise (185 kcal/eetlepel).

Wat te kiezen?



1 MAGERE OF HALFVOLLE MELK

Groenten en fruit zijn gezond, daar twijfelt niemand aan. Maar melk wordt nog te weinig beschouwd als een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding voor volwassenen. Melk drinken is nochtans de beste manier om voldoende calcium op te nemen. Het brengt tegelijkertijd ook nog andere essentiële voedingsstoffen

aan zoals eiwitten en de vitaminen B2 en B12. Een glas melk kan je prima vervangen door bijvoorbeeld een potje yoghurt of een glas karnemelk. Wie kiest voor magere en halfvolle melk kiest ook voor weinig vet en minder calorieën, tenzij er veel suiker aan is toegevoegd. Alleen sojadrinks die verrijkt zijn met calcium kunnen melk adequaat vervangen.

2 EEN GOEDE BRON VAN IJZER

Naast een calciumtekort is ook een ijzertekort een veel voorkomend probleem bij vrouwen. Wie een ijzertekort heeft, voelt zich futloos en sneller moe. Een stukje vlees is een goede bron van ijzer maar ook vis, peulvruchten, groene groenten en volkoren graanproducten kunnen bijdragen tot de inname van voldoende ijzer. De opname van ijzer wordt bevorderd door vitamine C. Eet daarom altijd wat groenten of fruit bij de maaltijd. Ijzersupplementen kunnen soms aangewezen zijn, bijvoorbeeld tijdens de zwangerschap. Neem echter geen voedingsupplementen op eigen initiatief. Vraag hierover altijd raad aan je huisarts.

NICE-to-know

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

Tips en tricks voor kinderen, adolescenten, mannen 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.zuivelzitalsgegoten.be

Het abc van een lijnvriendelijke voeding. Eet- en beweegtips, snelle voedingstestjes en gezonde én lekkere receptideeën.

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.