



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
ViGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in gezond leven



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

10

Gezonder eten stap voor stap

TIPS EN TRICKS OM VOL TE HOUDEN



Wat je moet (w)eten

Gezond eten kan ertoe bijdragen dat je langer fit en gezond blijft. Daar is iedereen het over eens. Maar niemand is perfect. We betrappen onszelf allemaal wel eens op eetgewoonten die niet in overeenstemming zijn met de aanbevelingen, bijvoorbeeld een kop koffie met een of twee klontjes suiker, een wafel- of koekjesbreak op het werk, een tv-avond met chips, regelmatig een avondje-uit met veel verleidelijke hapjes en drankjes. Zolang het maar af en toe is, geen probleem. Wordt het een gewoonte en sta je niet langer stil bij wat, hoeveel en hoe vaak je eet, dan is er meer aan de hand.

Goede voornemens

Gezonder eten is wellicht een van de meest gemaakte goede voornemens. De redenen kunnen zeer uiteenlopend zijn: enkele kilo's te veel, zich fitter willen voelen, meer energie hebben om te sporten, een waarschuwing van de arts voor een verhoogd risico op suikerziekte of een hartkwaal, enz. Op bepaalde momenten in het leven is de motivatie om gezonder te eten ook groter. Jonge ouders bijvoorbeeld omwille van de kinderen. Maar ook mannen en vrouwen die met de eerste tekenen van een verouderend lichaam worden geconfronteerd, hopen het tij alsnog te kunnen keren door een aangepaste eet- en leefstijl. Terecht, want het is nooit te laat en het heeft altijd zin.



Makkelijk gezegd, maar...

Het is eigen aan gewoonten, ook voedingsgewoonten, dat we ze niet zomaar van de ene dag op de andere kunnen omgooien. Het vraagt de nodige aandacht. Deze folder reikt je concrete handvatten aan om je eigen voedingsgewoonten stap voor stap gezonder te maken en vooral ook om vol te houden.

**"DE HELE TREINRIT
NAAR HUIS BABBELLEN
EN KNABBELLEN WE.
VROEGER STEEVAST
CHIPS, MAAR SINDS
VORIGE MAAND EEN
APPEL."**

Caro (28) en Pauline (30) kiezen samen gezonder

Ik ga voor...

MEER EVENWICHT OP MIJN BORD

Dienen groenten alleen maar om je bord te versieren? Serveer je vis steevast met een roomsaus? Gebruik je bijna dagelijks je frituurpan? Dan is meer evenwicht op je bord noodzakelijk.

Tips: Een gezond bord is voor de helft gevuld met groenten, voor een kwart met gekookte aardappelen, volkoren pasta of rijst en voor een kwart met een stukje vlees, vis, kip, ei of vervangproduct. Sauzen blijven best beperkt tot een streepje op het bord. Voor meer tips en tricks, raadpleeg de folder "Warm eten, 's middags of 's avonds" binnen de NICE-to-know-folderreeks.

GEZONDERE TUSSENDOORTJES

Kan je moeilijk weerstaan aan koekjes, wafels, gebak, snoeprepen, chips en dergelijke? Eet je er meer van dan je lijn je lief is?

Tips: Ga voortaan voor slim gekozen tussendoortjes. Zij brengen veel essentiële voedingsstoffen aan en relatief weinig vet, suiker en calorieën. Vind je fruit, rauwkost en melkproducten saai als tussendoortje? Je moest eens weten hoeveel lekkere en verrassende combinaties mogelijk zijn! Raadpleeg de folder "Een opkikkertje nodig?" binnen de NICE-to-know-folderreeks.

KLEINERE PORTIES

Ben je een flinke eter? Heb je de neiging om altijd je bord leeg te eten, ook al heb je eigenlijk genoeg? Dan is de kans groot dat je systematisch meer eet dan je nodig hebt en overbodige kilo's kweekt.



Tips: Schep niet te veel op je bord. Neem voldoende "maal"tijd zodat je beter aanvoelt wanneer je honger gestild is. Zoek op wat de aanbevolen hoeveelheden zijn in functie van jouw leeftijd en activiteitsgraad in de NICE-to-know-folderreeks per leeftijds-categorie en houd je eraan.

GEZONDER DRINKEN

Drink je vaak frisdranken, bier of wijn? Kom je alleen dankzij sloten koffie de dag door? Hoog tijd om inderdaad gezonder te drinken.

Tips: Les je dorst met water. Een glas melk past perfect bij de broodmaaltijd of als tussendoortje. Drink niet meer dan 1 of 2 glazen alcohol per dag en niet elke dag.

MEER REGELMAAT IN MIJN VOEDING

Te druk om te eten? Hoogstens tijd voor een snelle hap en nu en dan iets tussendoor? Zo verlies je het overzicht over wat je elke dag eet. Mogelijk te veel of misschien te weinig maar in elk geval niet gezond.

Tips: Sla geen maaltijden over. Neem elke dag een ontbijt, een tweede broodmaaltijd en een warme maaltijd. Vul je maaltijden gezond aan met maximaal 2 tussendoortjes.

Wat kan bij jou beter: concrEET

Gezonde eetgewoonten leunen zoveel mogelijk aan bij de voedingsaanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek¹. Hoe ziet jouw actieve voedingsdriehoek eruit? Doe de test op www.gezondheidstest.be. Scoor jij beter dan de gemiddelde Vlaming?



De gemiddelde voedingsinname van de Vlaamse bevolking (bron: resultaten VCP 2004).



De actieve voedingsdriehoek met de gemiddelde voedingsaanbevelingen voor iedereen ouder dan 6 jaar.

Welke voedingsgroep verdient jouw bijzondere aandacht?

- ✓ Drink voldoende **WATER**. Drink elke dag minstens 1 liter water en niet meer dan een halve liter andere dranken zoals koffie en thee.
- ✓ Eet voldoende bruin of **VOLKORENBROOD** (5-12 sneden per dag) en **AARDAPPELEN** (3-5 stuks ter grootte van een ei per dag).
- ✓ Eet elke dag veel **GROENTEN** (minstens 300 g per dag) en voldoende **FRUIT** (2-3 stuks per dag). Neem een stuk fruit als dessert, tussendoortje of beleg.
- ✓ Vergeet je dagelijkse hoeveelheid magere of halfvolle **MELKPRODUCTEN OF CALCIUM-VERRIJCHTE SOJAPRODUCTEN** niet: 3 tot 4 glazen (450 tot 600 ml) en 1 tot 2 sneetjes (20-40 g) kaas per dag.
- ✓ Eet niet meer dan 100 g **VLEES** per dag en wissel af met **VIS** (2 maal per week), eens een **EI** of een **VEGETARISCH VERVANGPRODUCT**.
- ✓ Haal maximaal 250 kcal per dag uit de **RESTGROEP**, zijnde vet- en suikerrijke producten en alcohol.

¹ De voedingsaanbevelingen per leeftijdsgroep vind je op www.datvoeltbeter.be of in de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via www.nice-info.be > Brochures.

Lekkere recepten



Groentestooftotje

(voor 4 personen)

2 stronkjes witloof – 2 wortelen – 1 pastinaak – 2 uien – ½ groene kool – 1 lente-ui – 100 ml zout- en vetarme kippenbouillon – 4 teentjes knoflook – 3 takjes tijm – 2 takjes rozemarijn – 4 blaadjes marjolein – 1 eetlepel vetstof

Maak de groenten schoon en snij ze in reepjes. Snij de lente-ui in schijfjes en snipper de knoflook. Stoof lente-ui, knoflook en kruiden aan. Voeg de wortelen en de pastinaak toe. Laat even stoven en voeg de groene kool, het witloof en de bouillon toe. Laat sudderen tot de groenten beetgaar zijn. Voeg naar smaak peper en eventueel wat citroensap toe.

Toast met broccoli en kaas

(voor 2 dubbele toasten)

4 sneetjes volkoren brood – enkele roosjes broccoli – 100 ml halfvolle melk – 2 afgestroken eetlepels bloem – 2 eetlepels gemalen lichtkaas – peper – nootmuskaat

Kook de broccoliroosjes beetgaar. Los de bloem op in een deeltje van de halfvolle melk. Breng de rest van de melk aan de kook. Voeg al roerend de opgeloste bloem toe en laat de saus even doorkoken. Breng op smaak met nootmuskaat en peper. Toast het brood. Leg de broccoli op de toast. Giet de saus erover en strooi de kaas er op. Plaats even onder de grill.



Fruitspiesjes op de BBQ

Allerlei soorten seizoensfruit naar keuze bijvoorbeeld peren, appels, aardbeien, perziken, bananen, ananas, sinaasappelen – 1 citroen

Snij de vruchten in stukjes: de zachte fruitsoorten in grotere stukken en de stevige fruitsoorten in kleinere stukjes. Besprenkel de vruchten die snel verkleuren met citroensap. Steek de stukjes op een spies en leg ze 5 minuten op de BBQ, de grillplaat of onder de grill. Draai ze om en grill verder tot ze bruinen. Als extraatje kan je een beetje suiker op het fruit strooien zodat het wat karamelliseert bij het grillen. Superlekker met amandelschilfers en een dipsausje van yoghurt op smaak gebracht met munt.

Stap voor stap gezonder eten

Ingebakken eetgewoonten verander je niet van de ene dag op de andere. Een stappenplan helpt je op weg om je eetgewoonten blijvend gezonder te maken. Onthou alvast de volgende twee stelregels: vele kleintjes maken een groot en alle beetjes helpen.

STAP 1. KEN JEZELF

Neem je eigen voedingsgewoonten onder de loep. Doe de testjes op www.gezondheidstest.be of hou enkele dagen een voedingsdagboek bij. Noteer alles, bijvoorbeeld ook de suiker die je in koffie of thee doet, de druif die je en passant uit de fruitschaal neemt of de nootjes die je in het café bij je drankje krijgt en opeet. Zo kan je achteraf makkelijk jouw belangrijkste voedingsfouten opsporen. Heb je nood aan meer informatie of extra ondersteuning? Vraag dan raad aan een diëtist.

STAP 2. BE SMART

Duid aan welke voedingsfout je eerst wil aanpakken. Beperk je tot 1 duidelijk doel. Voor wie te veel ineens wil veranderen, loert de mislukking om de hoek. Denk aan het letterwoord SMART: een doelstelling is specifiek (dit pak ik aan), meetbaar (bv. ik eet vanaf nu elke dag 1 stuk fruit), acceptabel (ik wil dit zelf echt doen), realistisch (het is voor mij haalbaar) en tijdsgebonden (ik start vandaag, niet morgen of volgende week en hou dit minstens 1 maand vol). Kies vooral positief geformuleerde doelstellingen (bv. ik eet elke dag minstens een stuk fruit

tussendoor) in plaats van negatieve (bv. ik eet nooit meer chips tussendoor).

STAP 3. MET VALLEN EN OPSTAAN

De weg naar gezondere eetgewoonten loopt niet altijd over rozen. De verleiding om terug te vallen op oude vertrouwde gewoonten is soms groot. Ben je eens gezwicht of valt het even tegen? Laat je niet ontmoedigen. Beschouw dit niet meteen als een mislukking maar grijp het aan als een leermoment. Waarom kon je niet aan de verleiding weerstaan? Wat kan je doen om dit de volgende keer te voorkomen? De volgende dag neem je de draad gewoon weer op.

STAP 4. YES, YOU CAN

Is je nieuwe gewoonte zo vanzelfsprekend geworden dat je er niet meer over moet nadenken? Proficiat, je hebt je doelstelling gehaald. Beloon jezelf. Je hebt het verdiend. Koop bijvoorbeeld iets nieuws of gun jezelf wat extra verwentijd. Vermijd “ongezonde” eetbeloningen. Nu je weet dat je oude gewoonten kan veranderen, ben je meer gemotiveerd en helemaal klaar voor een volgende doelstelling. Stap voor stap kom je zo dichterbij een gezonder eetgedrag.

Valkuilen omzeilen

IK EET VAAK BUITENSHUIS

Als je regelmatig op restaurant wordt uitgenodigd of meermaals per week in de bedrijfskantine eet, ben je van mening dat je weinig controle hebt over je voeding. Toch kan je ook dan resoluut kiezen voor gezondere eetgewoonten. Kies vooral groenteschotels en –soepen, neem regelmatig vis in plaats van vlees, laat sausen apart serveren, neem maar één keer per week frietjes of kroketten en sluit liever af met een kopje koffie of thee dan met een dessert.

HONGER VERSUS GOESTING

Honger wordt nogal eens verward met goesting. Probeer het onderscheid te maken. Honger kan je gezond stillen met bijvoorbeeld een boterham. Heb je vaak goesting in chocolade, een wafel of chips, probeer dan afleiding te zoeken door bijvoorbeeld een glas water te drinken, iemand te bellen of een ommetje te maken.

MIJN GEZIN STAAT OP DE REM

Gezonde eetgewoonten zijn voor alle leden van het gezin belangrijk, dik en dun, jong en oud. Bepaal samen doelstellingen waarin iedereen zich SMART-gewijs kan vinden. Zo is er minder weerstand. Steun en motiveer elkaar.

HET LUKT MIJ NIET

Lukt het niet om je doelstellingen te halen? Blijf je hervallen in oude gewoonten? Geef niet te snel op. Herbekijk je doelstellingen. Misschien was je te ambitieus en moet je ze gewoon herformuleren. Zoek steun bij naasten of vrienden en stel gemeenschappelijke doelen. Samen sta je sterker. Heb je nood aan professionele ondersteuning? Raadpleeg dan een diëtist.

"VROEGER AT IK ALLEEN WIT BROOD. VORIG JAAR BRUIN BROOD EN SINDS KORT BIJNA ALTIJD VOLKORENBROOD. EN DAT MET VEEL PLEZIER EN SMAAK."

Cas (55), arbeider

NICE-to-know

Over gezond eten doen veel misverstanden de ronde. Het zou ingewikkeld zijn en moeilijk vol te houden. In deze folder vind je tips en tricks om stap voor stap gezonder te eten.

Tips en tricks om gezond te kiezen, gezond te koken en te leren dat gezond eten niet duur hoeft te zijn 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

www.datvoeltbeter.be

>> Q & A: veelgestelde vragen rond diverse voedingsthema's

>> Brochures

>> Bekijk ons aanbod per thema



Nuttige adressen

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet? Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

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.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



VIGeZ - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel
www.vigez.be



NICE - Nutrition Information Center
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel
www.nice-info.be
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

