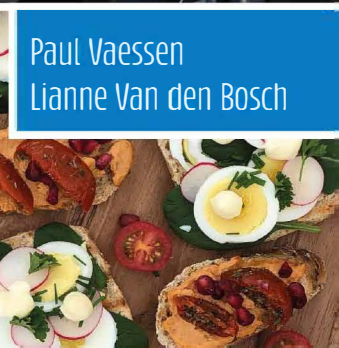
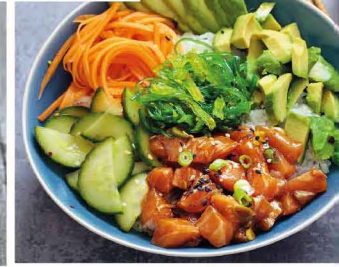




FIT EN GEZOND MAAR HOE DAN...?



Paul Vaessen
Lianne Van den Bosch

2e druk, september 2020

Uitgegeven in eigen beheer, Good Life International B.V.

Tekst: Paul Vaessen, Lianne Van den Bosch

Eindredactie: Lianne Van den Bosch, Kim Vaessen

Vormgeving: Kim Vaessen

Stockbeelden: Shutterstock

ISBN: 978-9-09032-803-4

NUR: 440

Alle rechten voorbehouden/ All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, fotografie of welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke goedkeuring van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

DE AUTEURS

Paul Vaessen heeft een passie voor goede voeding. Zijn expertise en deskundigheid op het gebied van functionele voeding, zoals prestatie- en dieetvoeding, deelt hij al ruim 20 jaar met vele consumenten en professionals.

Lianne Van den Bosch heeft zich na haar studies Gezondheidswetenschappen en Health Food Innovation Management aan de Universiteit van Maastricht verdiept in de gezondheidseffecten van omega-3 op het menselijk lichaam.

Samen hebben zij de missie om zoveel mogelijk mensen bewust te maken van de voordelen van een gezonde levensstijl. Zij geloven dat gezondheid en vitaliteit bijdragen aan een betere en gelukkigere samenleving, waarvan uiteindelijk iedereen kan profiteren; jong en oud, arm en rijk, nu en later.

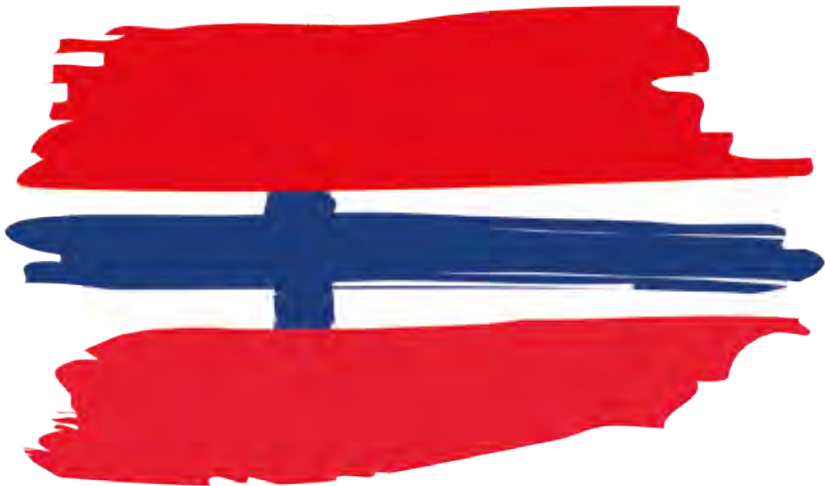
De opmaak is handen van Kim Vaessen en het boek is in eigen beheer uitgegeven door Good Life International BV.

De Gouden Druppel omschrijft op een simpele manier hoe je in een paar stappen je levensstijl kunt verbeteren, je lichaam gezonder kunt maken, je hersenen fit kunt houden en uiteindelijk je gezondheid kunt verdubbelen!



VOORWOORD

De Noren staan bekend om hun gezonde en fitte levensstijl. Ze zijn heel actief, houden van de natuur en sporten en bewegen veel. Qua voeding eten de Noren bijna hetzelfde als de Nederlanders, maar dan net iets anders. De Noren zitten goed in hun vel en volgens onderzoek behoren ze tot de gezondste en gelukkigste mensen ter wereld. Je kunt je afvragen of ze gelukkig zijn omdat ze gezond zijn of dat ze gezond zijn omdat ze gelukkig zijn? Het antwoord is niet zo heel spannend. Wat wel spannend is, is dat in Noorwegen ook een aantal serieuze ziektes veel minder voorkomen. Behalve minder fysieke klachten hebben ze minder problemen met hart en bloedvaten en veel minder mentale klachten zoals burn-outs en depressies, dementie en Alzheimer. Het is dus zeker de moeite waard om eens goed te kijken welke rol voeding hierin speelt en wat het geheime wapen van de Noren is. Dit is geen dieetboek, maar een boek over bewustwording. Laat je hersenen voor je werken en gebruik ze op de juiste manier. Met de gouden druppel zet je de verdubbelaar in voor een extra gezondheidsboost! Met een paar kleine aanpassingen in je levensstijl word je al snel een stuk vitaler, sterker en gelukkiger. Maar wat is nu die geheimzinnige gouden druppel?





INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	8
1 BEWUSTWORDING.	11
Wat is het effect van voeding op je lichaam en geest? Weet wat je eet en word je bewust van wat je in je mond stopt.	
2 FOOD COACH	33
We gaan je coachen om structuur aan te kunnen brengen in je eet- en leefpatroon, zodat je baas wordt over je eigen eetgedrag.	
3 DE OMEGA-3 FACTOR	51
De weg naar meer gezondheid, vitaliteit en geluk kan sneller.	
4 BEGINNEN IS WINNEN	63
Het is een kwestie van je fysieke en mentale behoeften op één lijn krijgen.	
5 DAGMENU	73
Wat heb je eigenlijk iedere dag nodig? Handige menukaart voor een gezond eetpatroon.	
6 BOODSCHAPPENLIJSTJE	85
Een helder overzicht van voedingsmiddelen met extra gezonde eigenschappen.	

INLEIDING

Dit boek helpt de gezondheid en vitaliteit van je lichaam en je hersenen te bevorderen door simpelweg je levensstijl en voedingspatroon iets aan te passen. Niet door het volgen van een dieet of door medische behandelingen te ondergaan, maar door actiever te zijn en te genieten van goede voeding!

Goede voeding bestaat uit natuurlijke ingrediënten die je lichaam vormen van binnenuit. Zo kun je vetopslag bijvoorbeeld tegengaan door meer vetten te eten; gezonde vetten remmen je suikerbehoefte af. Door hoogwaardige eiwitten te eten; eiwitten stimuleren de vetverbranding en spieropbouw. En door gezonde koolhydraten te eten; ze dragen bij aan een goede energiebalans zodat je langer en beter kunt presteren. Door extra omega-3 vetzuren toe te voegen aan je dagelijkse voeding en iedere dag zorgt voor wat extra beweging, ondersteun je het goed functioneren van je hersenen en verbeter je het cognitieve vermogen, waardoor je hersenen fit blijven.

Neem het heft zelf in handen en word fitter en vitaler. Verdiep je een beetje in de werking en functie van voeding in je lichaam en neem vooral ook de tijd om van voeding en lekker eten te genieten. Je moet simpelweg beginnen met het coachen van calorieën. Hierbij let je vooral op de kwaliteit van de calorieën en niet, zoals dat bij diëten het geval is, de hoeveelheid calorieën. Het gaat vooral om wat je wel moet eten en niet zo zeer om wat je niet moet eten. Radio- en tv-reclames of onduidelijke etiketten zullen je niet meer van je stuk brengen. Vanaf nu ben je zelf verantwoordelijk voor je eigen gezondheid en dus ook voor je eetpatroon. Koop de juiste voeding en neem de tijd om rustig te eten en geniet er vooral van. Proef, proef, proef, zodat je waardeert wat je in je mond stopt! Als je dat goed doet voel je je fitter, gezonder en sterker. Je bereikt vanzelf het gewicht dat bij je past en een lichaam waar je happy mee bent.

— Profijt voor het hele gezin!

Er zijn veel mensen afhankelijk van jouw welzijn. Voor sommigen ben je onmisbaar en anderen veren op als jij je goed voelt. Maar vooral je partner en kinderen zullen hoe dan ook profiteren van jouw nieuwe levensstijl. Behalve dat jij fitter en vitaler bent, gaan zij automatisch gezonder eten met alle voordelen die erbij horen. De juiste regelmaat van eten en het eten van essentiële voedingsstoffen, zoals omega-3, is van onschatbare waarde voor je gezondheid en o.a. de ontwikkeling van de hersenen bij jong en oud. Zeker bij jonge kinderen, van wie de hersenen nog niet uitontwikkeld zijn, is omega-3 essentieel voor de ontwikkeling.

— De gouden druppel!

Noorwegen staat elk jaar weer bovenaan in de lijst van de meest gezonde en gelukkige landen ter wereld. Hoe doen de Noren dat, terwijl het 's winters in Noorwegen slechts een paar uur per dag licht is? In het noorden komt de zon zelfs helemaal niet op in de wintermaanden.

De levensstijl van de Noren is al eeuwenlang gericht op kracht en vitaliteit. Gezonde voeding en beweging zijn diep geworteld in hun levensstijl. Het gebruik van visolie (levertraan) vanwege de gezonde omega-3 vetzuren en natuurlijke vitamine D kent een levenslange traditie en wordt door alle generaties dagelijks gebruikt; van baby tot senior. Zelfs de stoere Vikingen gebruikten al dagelijks levertraan en er is in al die decennia niet zo gek veel veranderd.

Omega-3 is tot op de dag van vandaag het meest gezonde en belangrijke bestanddeel van een gezond voedingspatroon. Met de vele bewezen gezondheidseffecten wordt het meer dan terecht 'De Gouden Druppel' genoemd.

— Aantekeningen

Achterin het boek is ruimte voor je eigen ideeën en aantekeningen. Veel leesplezier.



1 BEWUSTWORDING

Wat is het effect van voeding op je lichaam en geest? Weet wat je eet en word je bewust van wat je in je mond stopt.

Bewustwording

Niemand heeft tijd. Tijd om boodschappen te doen, tijd om lekker te koken of tijd om rustig te eten. Tenminste, dat vinden we zelf. Maar met wat planning maak je gewoon tijd. De meeste mensen kunnen wel wat hulp gebruiken bij het in evenwicht brengen van hun levensstijl en eetpatroon. We willen er allemaal gezond, fit en energiek uitzien. Hoe pak je dat aan? Om te beginnen door te genieten van lekker eten. Eten en drinken horen bij de leukste momenten van de dag. De Mediterrane keuken, een gedekte tafel, een rood wijntje erbij! Gezond eten en fit worden. Zeg nou zelf, dat klinkt toch heel anders dan: “ik moet op dieet!”.

Je kunt je eigen calorie-inname leren coachen. Het gaat niet om de hoeveelheid calorieën die je wel of niet mag eten, maar om de kwaliteit van die calorieën. En dat je je fitter en vitaler voelt natuurlijk. Dat gaat lukken met dit boek over goede voeding voor een fit en vitaal leven. Het kiezen van de juiste voedingsstoffen is dé belangrijkste factor voor een gezonde levensstijl; minder koolhydraten en meer eiwitten en vetten! Eiwitten maken je van binnenuit sterker en gezonde vetten zijn essentieel voor de vitale organen en processen in je lichaam, zoals je hersenen en hart en bloedvaten. Dit boek gaat niet over afvallen, het gaat over gezondheid. Als je gezond eet, bereik je vanzelf je ideale gewicht. Door dit boek te lezen, zet je de eerste stap naar een gezonder leven. Daar zijn geen diëten of medische ingrepen voor nodig.

Wat is de meerwaarde van een dieet?

Bewustwording is wellicht de belangrijkste succesfactor op weg naar je ideale gewicht. Als je weet wat je eet, dan is je gewicht makkelijk onder controle te houden. De meeste diëten werken slechts tijdelijk, omdat ze zijn gebaseerd op het elimineren van bepaalde voedingsstoffen, zoals koolhydraten of vetten. Hierdoor ga je beter letten op wat je eet, omdat je de opdracht hebt aangenomen om zoveel mogelijk van dat ene “verdoemde” voedingsstofje te elimineren. Je gaat vanzelf minder en anders eten, en je bent je meer bewust van wat je eet. Dit leidt in veel gevallen al snel tot gewichtsverlies. Succes gegarandeerd zou

je zeggen, maar hiermee is vooral bewezen dat bewustwording werkt en niet het elimineren zelf! Want we weten ook dat elimineren op lange termijn vaak averechts werkt. Het is belangrijk om te weten dat koolhydraten, vetten en eiwitten allemaal een belangrijke functie hebben in ons lichaam en dat het elimineren van 1 van de 3 een grote impact kan hebben op het goed functioneren van je lichaam. Tenslotte staan voedingsstoffen ook in verbinding met o.a. vitaminen en mineralen en die zijn essentieel voor alle vitale processen in je lichaam.

DE KRITISCHE FACTOR

De kritische factor bij een gezond eetpatroon is een combinatie van de juiste voedingsstoffen en regelmaat. Het is belangrijk om je lichaam te laten wennen aan een duidelijk patroon door iedere dag op hetzelfde moment te eten. Probeer 3 keer per dag een volwaardige maaltijd te eten: ontbijt, lunch en diner. Neem maximaal 2 tussendoortjes. Eet gevarieerd. Minder suiker, meer eiwitten en voldoende gezonde vetten. Dit boek gaat vooral over wat je wél moet eten en niet over wat je niet moet eten.

Koolhydraatarm, eiwitrijk of ketogeen eten?

Voor de meeste diëten geldt dat succes van gewichtsverlies op korte termijn heel realistisch is. Het succes en de gezondheidseffecten op lange termijn zijn echter negatief.

Als je bijvoorbeeld koolhydraatarm gaat eten, dan ga je automatisch meer eiwitten en vetten eten. Veel eiwitrijke voeding bevat ook vet (vlees, vis, zuivel, etc). Eiwitten en vetten verzadigen beter, waardoor je waarschijnlijk minder en anders gaat eten, en ze stimuleren de vetverbranding, waardoor je uiteindelijk gewicht gaat verliezen. Maar ze bevatten ook calorieën, minimaal net zoveel als koolhydraten. Veel mensen denken dat je van koolhydraten, zoals suikers en zetmeel, dik wordt. Maar overgewicht ontstaat wanneer je voor een langere tijd minder energie verbruikt dan dat je opneemt (eet). Deze calorieën komen niet alleen uit koolhydraten, maar ook uit vetten, eiwitten of alcohol. Dus weet wat je eet! Het blijft belangrijk om je calorieën te coachen, want net zoals bij koolhydraten wordt een teveel aan eiwitten en vetten omgezet in lichaamsvet. Daarnaast moet je een compensatie vinden voor bepaalde vitamines, mineralen (zoals vitamine B, jodium en magnesium) en vooral vezels die je lichaam

normaliter uit koolhydraten haalt. Ze zijn essentieel voor o.a. een goede spijsvertering en verbranding.

Een eiwitrijk dieet betekent vaak dat je meer eiwitten en minder koolhydraten gaat eten en dat je al je maaltijden en tussendoortjes eiwitrijk maakt. Voor een eiwitrijk dieet geldt hetzelfde als voor een koolhydraatarm dieet. Je moet je calorieën goed coachen en opletten wat en hoeveel je eet. Je kunt niet onbeperkt veel eiwitten eten, want dan word je alleen maar dikker (vetter). Een overschot aan eiwitten wordt omgezet in vet, maar het is vooral ook heel slecht voor je nieren. Dus probeer hier zorgvuldig mee om te gaan.

Een ketogeen dieet elimineert de koolhydraten (net zoals alle koolhydraatarme diëten). In tegenstelling tot vele andere koolhydraatarme diëten wordt bij het ketodieet het gemis aan koolhydraten opgevangen door vetten in plaats van eiwitten.

Over het algemeen stimuleren koolhydraatarme diëten de inname van extra eiwitten. Het ketodieet bevat juist extra (onverzadigde) vetten in plaats van extra eiwitten. In een ketogeen dieet wordt het lichaam gestimuleerd om energie vrij te maken uit vetten in plaats van uit koolhydraten. Je onthoudt het lichaam van de toevoer van glucose. Wanneer er te weinig glucose in het lichaam zit, is je lichaam in een zogenaamde “ketose” toestand. Als er geen glucose beschikbaar is, gaat je lever vetten omzetten in ketonen, als brandstofbron voor je spieren en hersenen. Je lichaam gaat dus over op vetverbranding! Het probleem van een ketogeen dieet is dat het lichaam extra kwetsbaar wordt voor glucosepieken en schade kan veroorzaken aan de bloedvaten, waardoor ze minder soepel worden. Bloedvaten moeten soepel zijn zodat het bloed goed kan doorstromen. Dus stop met diëten!

Behalve dat het een hoop gedoe is, zijn diëten over het algemeen ook veel minder smakelijk. Eet gewoon lekker, je hoeft niets te elimineren, je moet alleen zorgen dat je de juiste voedingsstoffen en de juiste kwaliteit neemt en in de juiste verhouding: eet wat minder suiker en meer eiwitten en vetten. Gemiddeld heeft een lichaam tussen de 2000 en 2400 kcal per dag nodig. Een gezonde maatstaf voor je energiebehoefte is om de volgende percentages aan te houden: 25% uit vet, 35% uit eiwit en 40% uit koolhydraten. Eet bewust, ben creatief en varieer in je voedingsmiddelen.

Dit boek gaat niet over calorieën tellen, maar over calorieën coachen. Calorieën coachen heeft in tegenstelling tot calorieën tellen niets te maken met een streng dieet, in tegendeel. Calorieën coachen betekent het creëren van een beetje bewustwording, zodat je weet wat je in je mond stopt. Het resultaat is dat je op korte en lange termijn fitter, vitaler en sterker bent en het figuur krijgt dat bij je past. Het lijkt in eerste instantie op een enorm project, maar je zult zien dat je met behulp van dit boek en een paar aanpassingen in je levensstijl al snel op de goede weg bent. Het is gewoon een kwestie van beginnen!

Kwaliteit telt

In Nederland worden ieder jaar meer dan één miljoen dieetboeken verkocht. Tijdschriften berichten wekelijks over nieuwe diëten, het is een hot item. Iedereen kent wel iemand die, al dan niet met succes, aan het afvallen is. En iedereen kent iemand die zou moeten afvallen! Het is dan ook verbazingwekkend dat zo weinig mensen kennis hebben van afvallen en vooral van calorieën. We gooien alles op één hoop: vet, suiker, calorieën. Alles is slecht. De meeste mensen denken bij afvallen aan minder (vet) eten. En dat zou wel eens de reden kunnen zijn van de afvalrace aan de ene kant tegenover de alsmaar dikker wordende bevolking aan de andere kant. Een feit is dat we allemaal steeds dikker worden. Hebben we gewoon geen doorzettingsvermogen of is er iets anders aan de hand?

Wij denken dat er iets anders aan de hand is, want zijn calorieën, suikers en vetten wel de boosdoeners van ons toenemende gewicht?

Je hebt energie nodig voor alles wat je doet. Een overschot aan calorieën

TIP

Koop een goed kookboek met een rijke variëteit aan soepen. Van bouillon tot maaltijdsoep. Neem jezelf voor om minimaal 1 keer per week een grote pan soep te koken. Probeer een extra grote pan te maken, zodat je wat over houdt. Soep kun je gemakkelijk invriezen. Dit doet niets af aan de kwaliteit van de soep. Het is handig om de soep alvast in porties te verdelen voordat je ze in de vriezer zet. Zo kun je gemakkelijk en snel één (of meerdere) porties soep klaarmaken als je even geen tijd hebt. Cup-a-Soup, soep uit blik, pak of zak zijn geen gezond alternatief. Ze zijn rijk aan slechte calorieën (vet en suiker), arm aan voedingsstoffen en bevatten te veel zout, smaakversterkers en conserveringsmiddelen. Daar word je echt niet blij van.



maakt je moe (en op langere termijn dik), terwijl een tekort aan energie je ook moe maakt.

Let op: een calorie is niet hetzelfde als vet. Het is slechts een indicatie voor energie! We weten steeds meer over genetische aanleg en het is nu bekend dat de ene persoon beter bepaalde voedingsstoffen (zoals vet, eiwit en koolhydraten) kan verdragen en verwerken dan de andere. Om meer inzicht te krijgen in het fenomeen 'lichaamsvet' moet je iets weten over het verband tussen koolhydraten, eiwitten en vetten.

Al ons voedsel is gemaakt van macro- en micronutriënten. Alleen de macronutriënten leveren calorieën en energie. Het is belangrijk om precies te weten welke functie de macronutriënten (koolhydraten, vetten en eiwitten) hebben in onze dagelijkse voeding en in ons lichaam. Ze worden onderverdeeld in de volgende categorieën:

*	Eiwitten	4 kcal per gram
*	Koolhydraten	4 kcal per gram
*	Vetten	9 kcal per gram
*	Alcohol	7 kcal per gram
*	Vezels	2 kcal per gram

HOE EEN GROTE OVERHEIDSCAMPAGNE VERKEERD UITPAKT.

De overheid wilde in de jaren '80 - '90 overgewicht tegengaan. In samenwerking met wetenschappers en voedingsdeskundigen werd een voorlichtingscampagne gestart. Iedereen moest minder vet en meer koolhydraten gaan eten. Je zag na verloop van tijd dat de campagne doorwerkte in het dagelijkse leven.... Een mooi voorbeeld was dat op verjaardagen de traditionele prikker met kaas, een zilveruitje en een stukje worst werd vervangen door rauwkost met een dipsausje. Dit was een prima ontwikkeling. Een paar jaar later werd de rauwkost echter vervangen door toastjes met (calorierijke) salades. Denk aan eier-, kipkerrie- of komkommersalade. Vandaag de dag eten we meer calorieën dan ooit tevoren en begint iedereen in te zien dat deze methode niet werkt. We hebben een vetfobie en een epidemische groei van obesitaspatiënten. We eten veel teveel koolhydraten (suiker en zetmeel) en te veel Nederlanders zijn te dik. Je zou de conclusie kunnen trekken dat een 'hoog koolhydraat en laag vet' eetpatroon dus niet de oplossing is.

In de hieronder volgende paragrafen worden de verschillende macronutriënten één voor één behandeld. Het lijkt droge kost maar met deze basiskennis weet je meer over voedsel en vooral waarom bepaald voedsel aan of af te raden is. Het maken van goede keuzes wordt hierdoor gemakkelijker.

TIPS

Et een kleine hoeveelheid eiwitten (ei, noten, zaden of plantaardige zuivel) vlak voor iedere maaltijd. Het stimuleert je lichaam om vet te verbranden en geeft je een verzadigd gevoel.

Een ongezoete eiwitshake van (plantaardige) eiwitten of ongezoete magere yoghurt/kwark met haver of sojamelk met fruit is een goed ontbijt. Het bevat een hoge dosis eiwitten en vezels en is goed voor de verbranding.

Noten zijn een prima tussendoortje. Ze bevatten veel eiwitten en gezonde vetten. Neem als lunch bruinbrood met ei, tonijn, zalm, kip of kalkoen. Of kies in plaats van brood af en toe eens een salade met vis, paddenstoelen of noten.

Kies voor het avondeten ook eens een gerecht met peulvruchten en paddenstoelen of een salade met zaden. Op die manier krijg je veel eiwitten en gezonde koolhydraten binnen.

Eiwitten

Er wordt steeds meer bekend over de gunstige effecten van eiwitten en op deze manier krijgen eiwitten een steeds beter imago. Vroeger hadden eiwitten, net zoals vetten, een negatief imago.

De reden van deze slechte reputatie is dat de twee belangrijkste bronnen van eiwitten, vlees en zuivel, veel slechte verzadigde vetten bevatten. Diverse nieuwe onderzoeken bewijzen dat eiwitten een steeds belangrijkere rol vervullen binnen het lichaamseigen energiesysteem. Daarnaast zijn we steeds meer in staat om voeding gezonder en efficiënter te maken. Eiwitten zijn gezond en een uitstekend alternatief voor ongezonde suiker (met dezelfde caloriewaarde).

Het grootste gedeelte van je lichaam bestaat, naast water, uit eiwitten. Alle organen, spierweefsel, huid, ogen en bloed(vaten) bestaan grotendeels uit eiwitten.

Er zijn twintig soorten bouwstenen van eiwitten: de aminozuren. Negen daarvan zijn essentiële aminozuren. Deze worden niet door ons lichaam aangemaakt. We krijgen ze binnen via de voeding. Als er geen frequente aanvoer van deze essentiële aminozuren in het lichaam is, dan zal de toename van nieuwe eiwitten (en dus cellen) afnemen. Het spierweefsel neemt dan ook af en het lichaam kan hierdoor verslappen. Spieren zijn belangrijk voor alle bewegingen die je maakt. Denk eraan: het hart is ook een spier! Spieren zijn je grootste verbranders, dus minder spieren betekent ook minder verbranding en dat betekent weer méér vetopslag.

Het is wel duidelijk: de juiste voedingsstoffen met daarin de juiste hoeveelheid eiwitten zijn belangrijk. Een te veel aan eiwitten betekent echter hetzelfde als

DON'T WORRY, JE MAAKT IEDERE DAG WEER NIEUW SPIERWEEFSEL AAN.

Het belang van bewegen is inmiddels wel bekend. Toch bewegen we te weinig. En zitten we te lang stil. Dit komt met name door het feit dat we steeds meer tijd besteden achter onze computer. Inactiviteit betekent verlies van spiermassa! Een beetje bewegen doet al veel! Het is bekend dat je spiermassa verliest als je lange tijd in bed ligt, wegens ziekte bijvoorbeeld. Onderzoek* heeft aangetoond dat je bijvoorbeeld met een gebroken been in een week tijd meer dan 3,5% spiermassa kan verliezen. Na twee weken is er 350 gram spiermassa verdwenen en soms wel 25% van de kracht in dat been. Ongeveer 1-2% van het spierweefsel wordt dagelijks vernieuwd. Dit betekent dat spieren in een been zich in een paar maanden helemaal hebben vernieuwd. Eiwitten worden door lichaamscellen constant afgebroken en opgebouwd. Ze recyclen als het ware. Voor de aanmaak van nieuwe spiermassa zijn beweging en eiwitten essentieel en bij voorkeur in combinatie. Iedere dag een half uurtje wandelen is al voldoende om je spieren te activeren. In combinatie met eiwitten wordt de eiwitsynthese gestimuleerd en nieuw spierweefsel aangemaakt. Als je wilt dat je lichaam optimaal profiteert van de eiwitten die je eet, dan is het aan te raden om bijvoorbeeld voor het eten een wandeling te maken. Je lichaam maakt dan nieuw spierweefsel aan. Dus probeer regelmatig voldoende te bewegen, ook tijdens het werk. *Onderzoek UMC Maastricht, Marlou Dirks november 2016.

een te veel aan koolhydraten: meer vetopslag in je lichaam. Bij een gezond voedingspatroon krijg je niet snel teveel of te weinig eiwitten binnen.

Om te zorgen dat je dagelijks alle aminozuren binnenkrijgt is het belangrijk om te variëren in de consumptie van eiwitten.

Eiwitten zijn in twee vormen beschikbaar: dierlijk en plantaardig. Dierlijke eiwitten zitten in zuivel, melk, vlees, vis, eieren, schaal- en schelpdieren. Plantaardige eiwitten zitten in noten, peulvruchten, groenten en soja. Alle plantaardige en dierlijke eiwitten hebben een andere, unieke samenstelling.

Plantaardige eiwitten zijn gezonder, want ze bevatten meer mineralen die een gunstige invloed hebben op de botdichtheid. Ook bevatten ze veel minder groeibevorderende en zwavelhoudende aminozuren dan dierlijke eiwitten. Het grote nadeel van zwavelhoudende aminozuren is dat bij de afbraak ervan de zuurtegraad in het bloed lager wordt. Om dit tegen te gaan wordt calcium uit de botten vrijgemaakt, waardoor botten zwakker kunnen worden. Dierlijke eiwitten (zoals wei-eiwit) hebben meer groeibevorderende aminozuren en zijn daarom o.a. bij krachtporters heel populair. Ze worden over het algemeen het snelste opgenomen door de spieren en ondersteunen de spiergroei.

Eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen en essentieel voor een gezond en sterk lichaam. Ze vormen de basis voor een goede stofwisseling en ze hebben een gunstig effect op diverse hormonen. Eiwitten stimuleren de productie van groeihormonen en glucagon. Het glucagonhormoon ondersteunt de verbranding van lichaamsvet zodat je energie krijgt. Glucagon maakt ook bloedsuikers aan wanneer je lichaam daar behoefte aan heeft. Dus vooral tussen de maaltijden, tijdens sport of dieetkuur. Let op, ook voor eiwitten geldt: overdaad schaadt. Een teveel wordt net als bij koolhydraten opgeslagen als vet. Ga bewust om met de consumptie van eiwitten, varieer en neem normale porties.

Eiwitshakes zijn tegenwoordig helemaal hot, zeker onder de jeugd. Het kan een prima aanvulling zijn op je dagelijkse voeding, maar overdrijf niet. Een eiwitshake is vooral effectief als herstelvoeding na een zware krachttraining. Als je niet frequent aan kracht- of duursport doet, dan draagt een eiwitshake niet bij aan een mooier lichaam. Sterker nog, je wordt er vetter van en een teveel aan eiwitten is schadelijk voor je nieren. Een eiwitshake in de ochtend is geen volwaardig ontbijt! Mocht je toch een shake willen, neem dan een halve portie en vul dit aan met fruit en haver.

Koolhydraten

Koolhydraten bestaan uit twee groepen: suiker en zetmeel. Suiker heeft een slechte reputatie en wordt te veel gebruikt. Suiker is een dikmaker en bevat weinig tot geen voedingswaarde. We eten er grote hoeveelheden van.

“ *Suiker = simpele koolhydraten. Bestaat uit één of twee moleculen (glucose, fructose, lactose, sucrose, maltose).*

“ *Zetmeel = complexe koolhydraten. Bestaat uit ketens van simpele koolhydraten. Granen, aardappelen, pasta, rijst, bonen en linzen zijn zetmeelrijke producten.*

De meeste koolhydraten worden in je lichaam omgezet in glucose. Als je te veel glucose in je lichaam hebt, wordt het overschot opgeslagen in een voorraadtank; je spieren en je lever. Het heet dan glycogeen. Glycogeen wordt als brandstof gebruikt als je lichaam op latere tijdstippen energie nodig heeft (bijvoorbeeld tussen de maaltijden).

Door een teveel aan glycogeen raakt de ‘voorraadtank’ snel vol. Het overgebleven glycogeen wordt, door insuline, omgezet in piepkleine deeltjes vet. Deze vetdruppeltjes vormen de basis van het lichaamsvet en vormen een grotere bedreiging voor je gezondheid dan het vet waarin je het eten bereidt.

Een ander negatief aspect van suiker is dat het een plakkerig goedje is. Bij een te veel aan suiker in je bloedbaan, hechten deze kleverige glucosemoleculen aan eiwitdeeltjes die in het bloed rondzweven. Dit kan voor ongewenste reacties in je lichaam zorgen. Je gewrichten kunnen bijvoorbeeld zwakker worden.

— Glucose

Je lichaam kan in principe zonder koolhydratentoevoer van buitenaf, het is namelijk in staat zelf suiker te maken uit vet en eiwitten. Suiker wordt altijd omgezet in glucose. Let wel! Onze hersenen kunnen niet zonder glucose, de aanvoer van glucose naar de hersenen moet constant en stabiel zijn. Een

onderbreking in de toevoer kan bijvoorbeeld leiden tot concentratieverlies. Je hersenen reageren op zo'n tekort door alarmfase 1 te starten: je begint te snakken naar iets zoets. Dat is de snelste manier om je bloed suikerwaarde omhoog te brengen.

Door nu de juiste koolhydraten te eten in combinatie met de juiste eiwitten en vetten zal een verstoring van het bloedsuikergehalte zelden voorkomen én de zogenaamde "snackattack" achterwege blijven.

Hoe meer je van de slechte suikers eet (wit brood, pasta's, frisdrank, snoep, etc.) hoe groter de kans op verstoringen en dus ongemakken. Alle geraffineerde suikers zijn industrieel bewerkt zodat ze geen voedingswaarde bevatten en een negatief effect hebben op het bloedsuikergehalte.

Met onze huidige levensstijl moet je, om je dagelijkse inname van suiker te kunnen verbranden heel veel sporten, zeker vier uur per dag. Mocht je dit niet redden dan wordt suiker opgeslagen als lichaamsvet. Dit is een van de belangrijkste oorzaken waarom Europeanen en Amerikanen aan overgewicht lijden.

Daarbij komt nog dat goedkoop voedsel veel van deze koolhydraten bevat. En laten wij dat nu juist vaak lekker vinden. Erg lekker. Denk maar aan frites, chips, hamburger, frisdrank, bier en koekjes.

Zorg dat je hier wat minder van neemt, dan ben je al goed bezig. Het advies is om max. 100 calorieën van je dagelijkse energiebehoefte (2000-2400 calorieën) te halen uit toegevoegde suikers. Een glas frisdrank of verpakt fruitsap bevat al snel 100 calorieën uit toegevoegde suikers. De gemiddelde Amerikaan zit op ruim 700 calorieën (uit toegevoegde suikers) per dag. Hij wordt op de voet gevolgd door de Duitsers, Nederlanders en Engelsen. Een beperkte koolhydraat-inname per dag kan absoluut geen kwaad, het gevaar zit echt in de hoeveelheid geraffineerde witte suiker en zetmeel die je dagelijks binnenkrijgt. We eten over het algemeen te veel en we eten vooral te veel suiker en koolhydraatrijke voeding.

Suiker wordt tegenwoordig toegevoegd aan ontelbare producten. Het is een lekker en vooral goedkoop ingrediënt. Let dus op en laat die suikerrijke producten gewoon liggen! Maar niet alle koolhydraten zijn slecht. Sommige mensen zijn doorgeslagen en zijn van mening dat alle koolhydraten ongezond zijn. Ze laten niet alleen brood, pasta en rijst links liggen, maar zijn wars van alle koolhydraten en dus ook fruit, havermout en peulvruchten. Dat is heel jammer, omdat koolhydraten samen met eiwitten en vetten onze belangrijkste voedingsstoffen zijn. Als je alle koolhydraten gaat elimineren, moet je ze vervangen door eiwitten en vetten en dat is zeker niet wenselijk en zelfs schadelijk voor je lichaam. Als je de juiste koolhydraten kiest, dan zijn ze een waardevol onderdeel van je voeding. Kies voor koolhydraten met een lage glycemische index. Die hebben veel minder impact op je bloedsuiker en insuline (zie bijlage 1, achterin boek). De koolhydraten in o.a. fruit, peulvruchten en haver of andere granen gaan vergezeld van vezels, waardoor ze langzamer in de bloedbaan komen en een lagere suikerpiek (en glycemische waarde) geven. Vezels zijn belangrijk voor de spijsvertering en hebben een goede verzadigingswaarde. Daarnaast bevatten

fruit, peulvruchten en granen veel andere gezonde stoffen zoals vitaminen en mineralen die een grote bijdrage leveren aan je algemene gezondheid en belangrijk zijn voor de opbouw van nieuw spierweefsel en dus een strak lichaam. Als je rijst of pasta eet, kies dan altijd de volkoren variant en eet er niet te veel van.

— Diabetes

Diabetes oftewel suikerziekte is de snelst groeiende welvaartsziekte van onze tijd. Het eten van veel slechte suikers, weinig beweging en overgewicht zijn vaak de oorzaken van deze ziekte. Als diabetes maakt je lichaam geen of te weinig van het hormoon insuline aan. Insuline is nodig voor het transport van glucose uit het bloed naar de lichaamsweefsels. Als je te weinig insuline aanmaakt, is je lichaam niet meer in staat om zelfstandig suikers (glucose) uit voeding te verwerken. Zo heb je geen balans meer in je suikerspiegel. Je kunt veel te weinig suiker in je bloed hebben, of teveel. Normaal zorgt het lichaam er automatisch voor dat er precies genoeg insuline vrijkomt om de hoeveelheid glucose in het bloed te verwerken. Bij diabetes is dat evenwicht weg, en dat kan gevaarlijk zijn. Diabetes kan in veel gevallen voorkomen worden door gezond te eten. Pas op met suikers en koolhydraten en durf voor kleur te kiezen, zoals lekker fruit, groenten van het seizoen en verse zalm uit de zee. Kies bewust. Zie pasta, rijst en aardappelen als bijgerecht, niet als hoofdbestanddeel.

De Glycemische Index: Een gezonde houvast

Glucose, fructose, lactose, sucrose en maltose. Dit zijn geen namen van medicijnen of enge ziektes, het zijn de vijf verschillende suikers die we kennen. Niet alle suikers zijn even slecht en dat heeft vooral te maken met de manier waarop ze in je bloedbaan worden opgenomen. Een suiker eindigt altijd op 'ose', zo kun je gemakkelijk achterhalen of een product suiker bevat. Koolhydraten die snel worden opgenomen in het bloed (oftewel snel worden omgezet in bloedsuiker), de zogenaamde snelle suikers, hebben een lage kwaliteit. Koolhydraten die eerst door het lichaam moeten worden afgebroken, hebben een hoge kwaliteit. Dat komt doordat de zogenaamde langzame suikers minder snel omgezet worden in bloedsuiker. Waarom zijn die suikers nu zo belangrijk en waarom moet je iets weten over de verschillen? Omdat teveel suiker in je lichaam veel nare gevolgen heeft voor je gezondheid.

Dat zit zo. Het hormoon insuline is verantwoordelijk voor de opname van glucose uit het bloed. Bij voedingsmiddelen met een slechte kwaliteit koolhydraten is de afbraak snel. Er is veel insuline nodig om de suikers te verwerken. Als er veel insuline in je bloed zit, ben je koolhydraten aan het verbranden in plaats van vet. Het gevolg is vetopslag. Als je voortdurend iets zoets in je mond stopt, is je lichaam dus constant bezig insuline aan te maken en zit er voortdurend insuline

in je bloed. Er is geen vetverbranding mogelijk, alleen vetopslag. Je wordt dus dikker, je cholesterol neemt toe en de kans op suikerziekte type 2 (diabetes) wordt groter. Van alle genoemde suikers wordt glucose het vaakst gebruikt in voeding. Glucose is een zogenaamde snelle suiker, want glucose wordt direct volledig in je bloed opgenomen. Je lichaam hoeft niet eerst zelf een gedeelte af te breken. Glucose wordt ook wel “druivensuiker” genoemd. De natuurlijke variant van glucose heet dextrose. Tafelsuiker noemen we sacharose (= een combinatie van glucose en fructose). Glucose, fructose, dextrose en sacharose zijn allemaal snelle suikers. Ze worden direct in het bloed opgenomen. De kwaliteit van de koolhydraten wordt vaak bepaald door de herkomst van het product. Een natuurproduct zal in veel gevallen een gezonder effect hebben dan een industrieel product. Fruit is beter dan een koekje, omdat fruit, naast korte suikers ook lange suikers en vezels bevat. Hoe sneller de koolhydraten worden verteerd en opgenomen, des te sneller stijgt de bloedsuikerwaarde. Dit effect wordt uitgedrukt in de Glycemische Index (=GI). Dus hoe sneller de bloedsuikerwaarde stijgt, des te hoger de GI. Hoe lager de GI des te gezonder is het product. Hoe hoger het bloedsuikergehalte hoe slechter. Wij kiezen dus alleen nog maar voor producten met een Lage Glycemische Index oftewel een lage GI. Deze index is gemaakt om voeding te kunnen rangschikken aan de hand van haar invloed op de bloedsuikerwaarde. Pure glucose wordt direct opgenomen in het bloed en heeft daarom de hoogste waarde op de indexschaal van 0 tot 100, namelijk een GI van 100. Voeding zonder koolhydraten heeft geen invloed op het bloedsuikergehalte, de GI is dan 0. Zie bijlage 1 achterin boek.

— Van 0 tot 100

Veel groenten bevatten alleen maar water, vezels en vitaminen. Tomaten, sla, komkommer etc. bevatten zo weinig koolhydraten dat ze in de index bijna niet voorkomen. Je kunt er veel van eten zonder dat het invloed zal hebben op je bloedsuiker. Ze hebben, vanwege het hoge gehalte aan vezels, wel een goede verzadigingswaarde. Dat betekent dat je minder snel een hongergevoel krijgt. Eet hier dus gerust lekker veel van! Bij de berekening van de koolhydraten in groenten, fruit, etc. wordt ook rekening gehouden met factoren als verpakking en bereiding. Zo staan gekookte wortelen (dus ook worteltjes in blik) veel hoger op de Index dan rauwe wortelen. Puur omdat ze gekookt zijn. De GI kan door toevoeging van een druppel azijn of citroen worden verlaagd. Zuur heeft namelijk een positieve invloed op de verwerking van koolhydraten.

Belangrijk om te onthouden is: hoe langer een koolhydraat nodig heeft om als suiker in je bloedbaan te komen, des te gezonder het is. Wordt suiker (zoals glucose) direct en voor 100% in je bloedbaan opgenomen, dan is dat niet gezond voor je lichaam.

Vetten

Vet is een fantastische smaakmaker, zeker in combinatie met zout. Daarom zijn alle “lekkere” snacks dan ook vet en zout en eten we daar veel te veel van. Dit betekent niet dat je alle lekkere vette dingen moet vermijden. Veel mensen voelen zich bezwaard als ze een beetje slagroom op een ijsje nemen, of wat extra roomboter op een broodje smeren. Het is veel minder kwalijk dan je denkt, mits je natuurlijk niet overdrijft. Je lichaam kan dat beetje vet goed gebruiken.

De smaak van het eten wordt vaak bepaald door het gebruik van calorierijke producten, zoals suikers en vetten. Vet had in de jaren '80 en nu nog steeds een slechte reputatie, zeker als je op dieet bent. Door vet te eten word je dik, is de redenering van velen. Maar vet is niet altijd slecht.

Goede vetten spelen een cruciale rol in een gezonde levensstijl. Goede vetten zorgen bijvoorbeeld voor een goed functionerend brein. En dat is precies wat we allemaal willen!

— Vet is goed

Er zijn enorm veel verschillende vetzuren, die al dan niet door ons lichaam worden aangemaakt. De vetten die je lichaam niet zelf kan aanmaken heten essentiële vetzuren. Die zijn belangrijk, die moet je via eten binnenkrijgen. Je hebt ze nodig om te kunnen (over)leven. Vet, bijvoorbeeld in boter en margarine bevat essentiële vitaminen, zoals vitamine A, D, E en K. Dit zijn bouwstenen voor groei en herstel van lichaamscellen.

Het lichaam is dus in staat een aantal vetzuren zelf te maken. Maar niet allemaal. Twee soorten maakt het lichaam niet zelf:

Omega-3 vetzuren (linolzuur) en omega-6 vetzuren (linoleenzuur). Deze krijgen we via onze voeding binnen. In hoofdstuk 3 bespreken we het effect van met name omega-3 vetzuren op ons lichaam.

— Verzadigd en onverzadigd vet

Verzadigde vetten zijn te herkennen aan het feit dat ze bij kamertemperatuur gestold zijn en vaak een witte of gele kleur hebben. Verzadigde vetten komen veel voor in dierlijke producten zoals vlees, melk, kaas, eieren, toetjes en in bijna alle koekjes, snacks en sausjes.

Onverzadigde vetten zijn bij kamertemperatuur vloeibaar en vaak transparant van kleur. Ze zitten in planten, fruit, groenten, soja, olijven, noten, pitten, zaden en vis. Alle natuurlijke producten bevatten zowel verzadigde als onverzadigde vetten. Maar de plantaardige vetten hebben veel meer onverzadigde vetzuren dan de dierlijke vetten.

— Goed en slecht vet

Verzadigde vetten (de gestolde dus) hebben een slecht imago, maar zijn niet per definitie slecht. Vet is voor het menselijk lichaam een essentiële voedingsstof. Behalve dat het goed is voor veel vitale delen en processen in ons lichaam, verzadigt het ook goed. Bijna 2 keer zo goed als eiwit of koolhydraten. Maar een teveel aan vet wordt, net zoals een teveel aan koolhydraten en eiwitten, opgeslagen als lichaamsvet. Het zijn met name de vetten in bewerkt voedsel die slecht voor ons zijn. In 99% van die lekkere snackproducten zitten veel teveel vetten en vooral de slechte transvetzuren. Die staan vaak op de verpakking als ‘gehard vet’ of ‘geharde plantaardige olie’. Het zijn goedkope vetten die gemakkelijk in grote hoeveelheden te produceren zijn. Transvetzuren komen vooral voor in snacks, kant en klaarmaaltijden, afhaalmaaltijden, margarine en frituurvetten. Transvetten zijn veelgebruikte vetten in onze voedingsmiddelenindustrie.

Het probleem van overgewicht en hoog cholesterol wordt voornamelijk veroorzaakt door een overmatige consumptie van deze transvetten en koolhydraten die in het lichaam worden omgezet in vetten. De Nederlandse overheid probeert de consument duidelijk voor te lichten over het gevaar van de transvetzuren. Ze legt het gebruik ervan ook aan banden. Zo mogen kant en klare voedingsmiddelen inmiddels niet meer dan 1% energie aan transvetzuren bevatten. Dit geldt dus voor de producten in de supermarkt, maar (nog) niet voor de horeca- en afhaalmaaltijden. Dat betekent dus dat o.a. gefrituurde producten uit de cafetaria, pizza van de pizzeria en Aziatisch eten van de Chinees wel veel transvetzuren bevatten. Deze ontstaan door het veelvuldige gebruik van bakvetten of oliën.

Het is goed om te weten dat met name gezonde onverzadigde vetten in het lichaam een belangrijke rol spelen bij het opruimen van de slechte vetten en het stabiliseren van het cholesterolniveau. Voldoende inname van o.a. omega-3 vetzuren is dus belangrijk. In hoofdstuk 3 komen we uitgebreid terug op de gunstige effecten van omega-3 op ons lichaam en brein.

— Omega-6 en 9

Veel voorverpakte producten bevatten (goedkope) plantaardige vetten. Die lijken in eerste instantie ongevaarlijk. Bij grotere hoeveelheden worden ze dat echter wel. Op deze manier krijgen we bijvoorbeeld veel te veel omega-6 vetzuren binnen, omdat heel veel bewerkte en kant en klare voeding bereid is met goedkope

plantaardige olie die van nature rijk is aan omega-6 vetzuren. Hoewel omega-6 belangrijk is voor ons lichaam, werkt een teveel aan omega-6 juist de opname van omega-3 tegen. Ons westers voedingspatroon bestaat uit veel te veel omega-6 en te weinig omega-3. De verhouding omega-3 en 6 moet in balans zijn (max. 1:4). Nu is de verhouding bij de meeste mensen vaak hoger dan 1:20. Een verstoorde balans werkt ontstekingen in de hand, omdat de opname van omega-3 wordt verstoord. Omega-3 werkt ontstekingsremmend, terwijl een teveel aan omega-6 vetzuren ontstekingen juist kan bevorderen. Eet daarom minder voorbewerkte voeding zoals koekjes, snacks, gebakken noten, chips, zoetwaren, vleeswaren, kant en klare sauzen en dressings. Maar omega-6 zit ook in vlees, margarine, sesam-, mais-, en zonnebloemolie. Eet hier dus ook minder van. Je kunt de balans natuurlijk ook verbeteren

TIP

Je eetpatroon wordt met een paar simpele aanpassingen al een stuk beter. Gril je groente-, vlees- of visgerechten of bak ze in plantaardige olie in de vorm van kokos-, lijnzaad- of olijfolie in plaats van bakboter. Als je persé boter wilt gebruiken, gebruik dan een klein beetje roomboter in combinatie met plantaardige olie (1:1). Bereid dressings met olijfolie en bind je warme sauzen met eigeel in plaats van vet, room of een bindmiddel. Eet twee keer per week een portie vis. Neem als snackje een handjevol ongebakken en ongezouten noten, dan ben je al heel goed bezig!



door meer omega-3 te eten, dit betekent meer vette vis. In hoofdstuk 3 lees je alles over deze gouden druppel en de invloed op jouw gezondheid.

Een ander, minder bekend, gezond vetzuur is omega-9. Dit zit in bijna alle noten, olijfolie en avocado. Hier krijgen we niet snel te veel van binnen. Eet gerust regelmatig een paar noten, een avocado en gebruik olijfolie voor de bereiding van je maaltijden.

Alcohol

Te veel alcohol is nooit goed. Dat weet iedereen. Toch bestaan er zeker wel positieve eigenschappen van alcoholconsumptie. Het 'proosten' op iemand zijn gezondheid is niet voor niets een gewoonte die we in grote delen van de wereld tegenkomen. Het 'relaxte' gevoel van een glaasje wijn samen met vrienden of bij het eten heeft een ongekend positieve werking op ons gemoed. Niks mis mee dus, een glaasje alcohol.

Alcohol levert per gram 7 lege calorieën; ze vullen wel, maar voeden niet (net zoals witte suiker en bloem). De drank waarin de alcohol zit bevat naast alcohol vaak ook een hoge dosis koolhydraten. Alcoholische versnaperingen zijn daarom vaak zeer rijk aan calorieën. Alcohol is eigenlijk giftig, maar je lever weet (bij kleine hoeveelheden!) hoe daarmee om te gaan. Alcohol is een brandstof en zolang er alcohol in je bloed zit, geeft je lichaam er de voorkeur aan om alcohol te verbranden in plaats van vet. Alcohol is in dat geval dus de energieleverancier. De suiker in de alcoholische drank (die de functie van smaakmaker heeft) zal worden omgezet in lichaamsvet. De minder positieve eigenschappen van alcohol worden alleen maar groter naarmate je meer drinkt. Te veel alcohol zorgt voor problemen: het onttrekt vocht aan je lichaam, zo krijg je onder andere een rimpelige huid. Het is slecht voor je gezondheid, voor je omgeving en vooral voor je eigen geluk.

De gevaren kennen we, maar er zijn ook positieve effecten van een (beperkt!) alcoholgebruik. Onderzoek heeft aangetoond: alcohol zorgt voor een betere (bloed)cholesterolwaarde, het tegengaan van bloedklonten in je hersenen en een minder grote kans op suikerziekte en hart- en vaatziekten. Dit alles geldt alleen bij een alcoholconsumptie van één à twee glazen per dag. Als je niet drinkt, voel je dan niet geroepen om alcohol te gaan drinken. Er zijn voldoende alternatieven voor een gezond leven!

TIPS

Et vetten! Je hebt ze nodig.

Et de juiste vetten. Olijfolie, lijnzaadolie of visolie. De slechtste vetten zijn transvetzuren. Die vind je in snacks, afhaalmaaltijden zoals frites, chinees en pizza.

Et vetten vroeg aan het begin van je maaltijd, dan eet je gedurende de rest van je maaltijd en zelfs de rest van de dag minder. Vet geeft je snel en lang een 'vol' gevoel.

Vervang chips door noten. Noten bevatten niet alleen goede eiwitten, maar ook vetten die goed zijn voor onder andere je huid. Ze bevatten dezelfde hoeveelheid calorieën als chips, maar de kwaliteit van deze calorieën is vele malen beter.

Let heel goed op je suiker- en zetmeelconsumptie, dat zijn misschien nog wel grotere boosdoeners dan vetten!

Minder eten en minder calorieën verbruiken betekent niet dat je lichaamsvet automatisch afneemt. Je moet echt je levensstijl aanpassen om lichaamsvet te verliezen.

Baseer je op feiten! Wilskracht is belangrijk als je gewicht wilt verliezen, maar goede informatie ook. De kwaliteit van de calorieën is veel belangrijker dan de kwantiteit.

Eiwitten zijn belangrijk voor het in stand houden van de juiste celstructuur en bouw. Als je te weinig eiwitten binnenkrijgt door een dieet ga je o.a. spierweefsel verbruiken in plaats van vet.

Et gezonde vetten om slechte te verliezen. Een vetarm dieet draagt niet bij aan vetverbranding en vetverlies.

Vezels

Vezels vallen onder de categorie koolhydraten, maar ze hebben een beperkte energiewaarde, namelijk 2 calorieën per gram. Dat is de helft van een koolhydraat. Ze zijn van groot belang voor onze gezondheid. Vezels zitten in (volkoren/granen) brood, fruit, groenten, granen en noten. Vezels bevorderen de spijsvertering en de stoelgang.

Er zijn twee belangrijke soorten vezels: oplosbare en onoplosbare. De oplosbare vezels zorgen ervoor dat koolhydraten minder snel worden opgenomen in je bloed, waardoor de bloedsuikerspiegel minder snel stijgt. Deze vezels zorgen voor langdurige energie en worden niet afgevoerd door insuline (geen insulinepiek) en dus ook niet opgeslagen als vet. Dus, wanneer een product veel oplosbare vezels bevat is dat beter dan wanneer er geen vezels in zitten. Onoplosbare vezels leveren geen energie, maar ze prikkelen de darmen. Hierdoor wordt de stoelgang gestimuleerd.

Vezels hebben een zeer positieve invloed op je cholesterolgehalte, spijsvertering en darmflora. De oplosbare vezels zitten in groenten en fruit en de onoplosbare vezels in granen, brood, muesli, etc. Vezels zijn net zo belangrijk als vitaminen. Zorg ervoor dat je er voldoende van eet via fruit, groenten en granen. Eet je vezels, vergeet dan niet om ook meer te drinken, anders heb je kans op verstoppingen.

Vitaminen en mineralen

Vitaminen en mineralen (micronutriënten) zijn in geringe mate in onze voeding aanwezig. Ze bevatten geen energie (calorieën), maar zijn essentieel voor alle processen in ons lichaam.

Bijna alle natuurlijke voedingsmiddelen bevatten kleine delen vitaminen en mineralen. Het zijn minuscule deeltjes, die een groot gedeelte van de lichaamsprocessen coördineren. Ze controleren de spijsvertering, de verbranding en reguleren de productie van hormonen, zoals insuline. Als je een goed en gezond eetpatroon hebt, krijg je dagelijks genoeg vitaminen en mineralen binnen. Helaas ontbreekt het veel mensen aan een gezonde levensstijl. We eten snel en weinig gevarieerd en door de toename van 'junkfood' lopen er vandaag de dag veel mensen met een tekort aan vitaminen en mineralen rond. Op de een of andere manier moeten we deze tekorten zien aan te vullen. Ook voor de vetverbranding en de spijsvertering is de juiste hoeveelheid vitaminen en mineralen essentieel.

“Als je vitaminen en mineralen wilt aanvullen, kies dan voor een natuurlijk supplement. Kies vitaminen die je nodig hebt en geen multitabletten. Die zijn vaak overgedoseerd en van synthetische afkomst.

Antioxidanten, vrije radicalen en ouder worden

Heb je je wel eens afgevraagd waarom je ouder wordt, of beter gezegd, waarom je er ouder uit gaat zien?

Om dat te begrijpen moet je iets weten over vrije radicalen (giftige afvalstoffen) en antioxidanten (stoffen die ontgiften). Iedere cel in ons lichaam is een ‘energiefabriekje’. Hier wordt het voedsel dat wij eten, samen met zuurstof, omgezet in energie oftewel brandstof. Deze brandstof wordt gebruikt om te kunnen bewegen, denken, ademen, leven. Net zoals een auto brandstof nodig heeft om te kunnen rijden. Zoals je weet komen er bij een auto gassen vrij via de uitlaatpijp. Dit zijn afvalstoffen. Ze komen vrij bij de verbranding van benzine. In ons lichaam gebeurt hetzelfde. Als we, met behulp van zuurstof, brandstof maken uit voeding, dan komen afvalstoffen vrij. Deze afvalstoffen noemen we ‘vrije radicalen’ en ze zijn giftig.

Als we gemakkelijk verteerbare en gezonde voeding eten, dan komen er weinig afvalstoffen vrij. Ons systeem kan dan goed werken. Je lichaam is dan in staat deze afvalstoffen op te vangen en uit je lichaam te verwijderen, onder andere door te plassen. Dat doen we met behulp van antioxidanten en veel water drinken.

Deze antioxidanten zitten in het bijzonder in plantaardige voeding. Alléén antioxidanten zijn in staat om afvalstoffen op te vangen en af te voeren.

Als we te veel ‘junkfood’ of ander industrieel bereid voedsel met veel chemische toevoegingen en weinig vitaminen en mineralen eten, ontstaat er een overschot aan vrije radicalen en een tekort aan antioxidanten. Je lichaam is dan niet in balans. Dit kan grote gevolgen hebben. Hierbij moet je denken aan een versnelde veroudering van de huid en andere organen. Maar bijvoorbeeld ook aan een verminderde afweer, waardoor je veel sneller vatbaar bent voor allerlei ziektes en kwaaltjes. Als er voldoende antioxidanten aanwezig zijn om de vrije radicalen te verwijderen, is dat direct te zien aan de kleur en glans van je huid,

je haren en je hele uitstraling. Je ziet er dan fit en fris uit. Daarom schatten mensen je jonger dan dat je in werkelijkheid bent.

Fruit, groenten en granen bevatten grote hoeveelheden antioxidanten. Ze vormen een sterk trio in de opbouw van je immuunsysteem. Het is niet zo moeilijk om dit trio aan je dagelijkse voeding toe te voegen. Je gaat er jonger en stralender uitzien en je kunt de risico's op ziektes verkleinen. Groenten, fruit en granen dus! Let op, fruitsap is geen alternatief voor het eten van fruit!

Flavonoïden

Flavonoïden zijn bijna hetzelfde als vitamines, ze zorgen ervoor dat biologische processen sneller werken. Flavonoiden geven je lichaam extra vitaliteit, waardoor je je fitter en gezonder voelt. Ze zorgen ervoor dat je er stralend uitziet en geven je huid een gezonde kleur. Flavonoïden zitten in uien, groene thee, cranberry's, rode bieten, aardbeien, bessen, knoflook, selderij, tomaten en groene groenten (hoe groener hoe beter).

Carotenoïden

Carotenoïden zijn zusjes van de vitamines en zitten in felgekleurd voedsel zoals wortels, tomaten en spinazie. Alle carotenoïden in fruit en groenten houden je jong en vitaal. Bèta-caroteen in wortels staat bekend om haar positieve eigenschappen met betrekking tot de ogen. De belangrijkste carotenoïde is waarschijnlijk wel lycopene. Lycopene zit in tomaten. De opname van carotenoïden, vanuit je darmen, verloopt slecht als je tomaten rauw eet. Daarom zijn de beste bronnen van lycopene gerechten met gebakken of gekookte tomaten of tomatenpuree.

— Kies kleur

Je hebt nu veel informatie gekregen over onder andere eiwitten, koolhydraten, en vetten. Al deze kennis helpt je bij het maken van goede keuzes wat betreft je eetpatroon. Onthoud dat als je gezonde 'calorieën' eet, je bijna geen overgewicht kunt krijgen. Je moet een switch maken, je aandacht richten op gezonde ingrediënten. Kies kleur! Groene groenten en gekleurd fruit bijvoorbeeld.

Vette vis en noten kunnen een groter aandeel in je eetpatroon krijgen. Af en toe een hamburger of pizza kan echt geen kwaad, maar ben je bewust van de hoeveelheid koolhydraten en slechte vetten die in 'junkfood' zitten. Heb je opeens zin in iets lekkers, pak dan een handvol ongezoeten noten, een paar olijven of een blokje pure chocolade.





2 FOOD COACH

We gaan je coachen om structuur aan te kunnen brengen in je eet- en leefpatroon, zodat je je eigen eetgedrag de baas wordt.

Een coach zorgt ervoor dat je zelf verantwoordelijkheid draagt voor de keuzes die je maakt. Jij wordt je eigen food coach en gaat zelf keuzes maken wat betreft eetpatroon en voeding. Je laat je niet meer leiden door reclames, aanbiedingen of cultureel bepaalde gewoonten. Als je gezond wilt eten, moet je eerst weten wat 'gezond' is. Weet wat je eet!

Meer dan de helft van de Nederlandse bevolking is te dik. Vaak zit de oorzaak in overconsumptie van suikers (koolhydraten). Te veel suiker en verkeerde vetten zijn boosdoeners, waar mensen vaak een overschot aan hebben.

Een tekort aan vet of suiker komt zelden voor, wel een tekort aan vetoplosbare vitaminen, zoals vitamine D, en gezonde vetten, zoals omega-3.

Steeds meer voedsel komt uit laboratoria en fabrieken. Junkfood wordt eindelijk geconserveerd, waardoor er geen gezonde elementen meer in zitten. We drinken sloten frisdrank die een gigantische hoeveelheid zoetstoffen en koolzuur bevatten (CO₂ en fosfor). Deze suikers en zuren zijn verantwoordelijk voor een slechte vitamine- en mineralenbalans in je lichaam; ze werken de opname van gezonde stoffen tegen. Kijk eens om je heen en zie hoe dof en grauw veel mensen eruitzien. Dat is vaak het resultaat van een slechte vitamine- en mineralenbalans.

Als je op dit moment nog veel frisdrank drinkt, valt er voor jou veel winst te behalen. De zuren in combinatie met de geraffineerde suikers die in koolzuurhoudende frisdrank zitten, zijn agressief en ze kunnen schade aan lichaamscellen en tanden aanrichten.

— Natuurlijke bronnen

Energiesystemen functioneren optimaal met behulp van efficiënte brandstof. Het evenwicht wordt gehandhaafd als de energieopname gelijk is aan de energieproductie. Voedselbrandstof uit natuurlijke bronnen is het meest geschikt om dit evenwicht in ons lichaam te bereiken. We hebben ons lichaam immers van de natuur gekregen! Er hangen geen suikerklontjes aan bomen, er stroomt geen frisdrank door de rivier en er groeien geen chemicaliën in de wei. Je hebt zelf de keuze. Kies voor natuurlijke producten.

Dranken

— Water

Water is het ‘smeermiddel’ voor je lichaam. Net zoals olie het smeermiddel voor een auto is. Goed onderhoud van je lichaam zorgt ervoor dat je langer kunt genieten van de prestaties ervan. Verwaarloos je lichaam niet; het is zonde om je capaciteiten niet volledig te benutten. En voor degenen die het niet weten; water bevat geen calorieën!

Water transporteert voedingsstoffen naar alle lichaamscellen en het verwijdert de giftige afvalstoffen. Voor een goede stofwisseling en verbranding heb je water nodig. Ga ervan uit dat je ongeveer 1 liter water nodig hebt voor de verbranding van 1000 kcal. Je moet dus ongeveer 2 tot 2,5 liter per dag drinken om 2000 tot 2500 kcal te kunnen verbranden. Bedenk wel dat we het hier uitsluitend over de verbranding hebben, niet over hoeveel je daadwerkelijk eet. Sporters verbranden bijvoorbeeld veel meer en moeten dus ook veel meer drinken. Mensen die willen afvallen eten minder, maar ze willen graag meer verbranden dan ze eten; de opgeslagen calorieën moeten verbrand worden. Water is dan heel belangrijk. Zeker wanneer je eetpatroon grotendeels uit iets anders dan groente en fruit bestaat, kan een watertekort ontstaan. Dat heeft een trage verbranding van de ingenomen voedingsstoffen tot gevolg.

Daarnaast is water een belangrijke leverancier van mineralen zoals calcium, magnesium en kalium.

— Fruitsappen

Voorverpakte fruitsappen uit de supermarkt lijken op het eerste gezicht gezond. De verpakking ziet er over het algemeen heel aantrekkelijk en gezond uit. Toch is de inhoud vaak niet zo goed voor je als de verpakking doet lijken. Verpakte fruitsappen zijn vaak echte suikerbommen en bevatten weinig voedingsstoffen. Dat maakt ze net zo ongezond als reguliere frisdranken zoals cola. Fruit is het gezondste als je het eet en erop bijt en kauwt. Op die manier blijven de vezels en celstructuren behouden waardoor het heel voedzaam is en goed verzadigt.

TIP

Meng de helft van puur sinaasappelsap, appelsap of druivensap met (kokos)water of spa rood, dan heb je een lekkere frisse dorstlesser.

Als je fruit zelf perst gaat er stiekem veel “gezondheid” verloren, omdat door het persen de fruitcellen kapotgaan en de vezels achterblijven in de pers.

Hierdoor verloopt de opname van de fruitsuikers in het lichaam veel sneller waardoor er veel insuline vrijkomt. Daarnaast heb je voor 1 glaasje fruitsap vaak al 2 of 3 stuks fruit nodig en die leveren in totaal heel veel suikers. Als je toch zelf wilt persen, neem sappig fruit waarvan je niet zoveel nodig hebt en probeer de vezels er niet uit te filteren. Neem een klein glaasje van 1 of maximaal 2 stuks fruit. Of combineer 1 stuk fruit met versgeperste groenten. Groenten zijn zeer voedzaam en bevatten over het algemeen weinig suiker en zijn toch heel smaakvol. Wortel- of rode bietensap met sinaasappelsap is een heerlijke gezonde combinatie!

— Frisdranken

Frisdranken, ‘light’ of niet, behoren tot de grootste veroorzakers van overgewicht. Ze leveren geen enkele bijdrage aan je gezondheid. Een blikje cola bevat ruim 6 theelepels geraffineerde ‘witte’ suiker, terwijl je bloedsuiker slechts één kleine theelepel kan verwerken. Je weet nu wat er met die andere vijf theelepels gebeurt, die worden opgeslagen als vet. Een flesje sportdrank bevat ruim 6 theelepels suiker en die heb je echt niet nodig na het sporten. Je lichaam bevat voldoende energie om dat uurtje sporten aan te kunnen. Neem liever een groot glas water, daar knap je van op!

Veel frisdrank drinken heeft tot gevolg dat wij, en met name onze kinderen, te zwaar worden. Het risico van suikerziekte wordt groter. Als het kwaad eenmaal is geschied, kan de klok niet meer zo makkelijk worden teruggedraaid. We moeten ons bewust worden van de risico’s en de verantwoordelijkheid voor onze gezondheid en die van onze kinderen nemen. Frisdrank is niet goed voor je gezondheid, voegt niets toe en maakt je alleen maar dik.

“Water, groene thee en groentesappen zijn gezond voor je lijf. Alle andere dranken, zoals (alcoholvrij) bier, likeur, zoete wijn, alle frisdranken, energiedrank en fruitsappen, bevatten over het algemeen te veel suiker.

— Koffie en thee

Koffie kent een aantal voor- en nadelen. Het bevat een aantal stoffen die een positieve werking op ons lichaam hebben. Cafeïne kan goed zijn voor je concentratievermogen, maar een nadeel is de verslavende werking ervan. Koffie bevat veel zuren die een slechte invloed op je maag en gewrichten hebben én ... koffie bevat cholesterol (=vet) en dus calorieën. Dit worden er meer als je van koffie met melk en suiker houdt! Koffie kan als een bakkie troost werken en als je geen liters per dag drinkt, kan het absoluut geen kwaad. Een gezond alternatief voor koffie is thee. Groene thee is veruit de gezondste variant. Groene thee bevat veel antioxidanten die ervoor zorgen dat de schadelijke stoffen uit ons lichaam worden afgevoerd.

Groenten en Fruit

— Fruit

Onthoud: Hoe mooier de kleur, des te hoger de voedingswaarde. Dat is een eenvoudige fruit- en groenteles.

Fruit is één van de belangrijkste voedingsbronnen voor mens en dier. Eet 1 of 2 stukken fruit per dag; vers, goed gewassen en ongeschild. De schil bevat veel vezels. Fruit is enorm belangrijk voor je afweersysteem. Het stimuleert je spijsvertering en versterkt je immuunsysteem. Antioxidanten (zoals vitaminen A, C, E) voeren schadelijke afvalstoffen af. Deze afvalstoffen krijg je binnen door bijvoorbeeld junkfood te eten, maar ze komen ook vrij bij de verbranding in je lichaam. Als je gezond eet (dus veel groenten en fruit) is je lichaam goed in staat afvalstoffen te verwijderen. Doe je dat niet, dan kan het gebeuren dat deze schadelijke stoffen niet worden afgevoerd. Je kunt zo problemen met je afweersysteem krijgen met alle vervelende gevolgen van dien.

TIP

Begin je dag met een vers stuk fruit bij het ontbijt, daar heb je de hele dag plezier van. De vezels, enzymen en vitaminen hebben een gunstige invloed op je spijsvertering en darmen. Eet geen fruit na het eten, dan krijg je gasvorming. Direct na het eten komt het fruit bovenop het andere voedsel te liggen en kan het gaan gisten. Eet fruit altijd voor of ruim na het eten, zodat je lichaam het snel kan verwerken. De fruitsmoothies die in kleine flesjes te koop zijn en die beweren je dagelijkse fruitbehoefte te stillen, hebben weinig met fruit te maken. Het is niet altijd vers en alles is kapot geblend. Het is daarom geen alternatief voor vers fruit.

Bessen zijn echte antioxidant 'bommen'. Ze bevatten veruit de meeste antioxidanten van alle fruitsoorten.

De koolhydraten in fruit zijn verpakt in de vezels waardoor ze minder snel in je bloed komen en er maar een geringe insulinepiek ontstaat. Veel tropisch fruit zoals bananen, mango's, dadels, vijgen, guave en papaja's, bevatten naast veel suiker ook veel zetmeel. Deze soorten hebben dan ook een hogere caloriewaarde. Eet hier niet teveel van.

Probeer fruit zo min mogelijk te koken, bakken of op een andere manier te bewerken want alleen 'puur' blijft de kwaliteit het beste bewaard. Gekookt fruit bevat weinig vezels en geen enzymen of goede bacteriën meer. Een blikje perziken is misschien wel lekker, maar met fruit eten heeft het helaas weinig meer te maken!

— Groenten

Groenten kun je onbeperkt eten, ze bevatten weinig calorieën. Ook bij groenten geldt, hoe meer kleur hoe gezonder. Donkergroene groenten (boontjes, broccoli, spinazie, etc.) bevatten meer voedingsstoffen dan bijvoorbeeld lichtgroene sla. Diepvriesgroenten zijn vaak net zo gezond als verse groenten. Ze worden direct na de oogst ingevroren en behouden daardoor een goede voedingswaarde en structuur. Groenten in pot en blik zijn echter vaak kapot gekookt en bevatten over het algemeen veel zout. Ze zijn qua voedingswaarde minder goed dan verse- of diepvriesgroenten.

Bijna alle groene groenten zoals o.a. boontjes, spinazie, broccoli, andijvie, paksoi, peultjes en waterkers bevatten opvallende hoeveelheden caroteen, vitamines B en C, ijzer, calcium en magnesium. Groenten zijn rijk aan vezels waardoor ze goed verzadigen. Eet groenten in combinatie met koolhydraten, zoals in pasta, aardappelen en rijst. Zo zorgen de vezels in de groenten voor een vertraagde opname van de koolhydraten en voorkomen ze een insulinepiek.

— Groente toppers: **Tomaat, rode biet, ui, knoflook, alfalfa, artisjok, asperges, aubergines, groene bonen, broccoli, bloemkool en alle andere koolsoorten, champignons, courgettes, peulvruchten (zoals erwten en linzen), komkommer, paprika, paksoi, radijs, selderij, sla, spinazie, spruiten, taugé en waterkers.**

— **Fruit toppers:** Op nummer 1 staan bessen en frambozen! Appels, peren, abrikoos, grapefruit, druiven, meloen, nectarine, perzik, mandarijnen, sinaasappel, watermeloen, kiwi en pruim zijn ook heerlijk en gezond!

TIPS

In tegenstelling tot veel andere stoffen komt lycopeen het beste vrij als tomaat gekookt wordt. Dus in soep, saus of sap. Je hebt een beetje vet nodig om lycopeen goed door je lichaam te laten absorberen. Gebruik tomatenpuree of puur tomatensap om soepen en sauzen van te maken.

Et groenten rauw als het kan. Dan bevatten ze de meeste voedingsstoffen en vezels. Het kapotkoken van groenten is zonde. Roerbakken is een heerlijk en gezond alternatief. Als je groenten kookt, kook ze dan beetgaar. Stomen is het beste, dan blijven de voedingsstoffen goed behouden. Als je toch in water kookt, gebruik dan weinig water, want het is zonde als alle voedingsstoffen in het water terecht komen en verdwijnen.

Hergebruik het kookvocht om mager vlees in gaar te koken. Dit drink je als bouillon.

Kaas

Kaas wordt gemaakt van melk. Het bevat dierlijk verzadigd vet en zout. Kaas bevat ook tyramine, een stofje dat migraine kan veroorzaken. Tyramine is een natuurlijke chemische stof die je vooral in oude kaas aan kunt treffen. Bijna alle harde en smaakvolle kazen bevatten veel tyramine. Zachte kaas zoals roomkaas, ricotta en mozzarella bevatten lagere hoeveelheden tyramine. Kaas is lekker, dus als je toch kaas wilt eten, kies dan voor magere, zachte kaas.

Eieren

Eieren bevatten veel eiwitten en vitamine E, B12 en ijzer. Ei bevat veel cholesterol, vooral in het eigeel. Daarom vond men vroeger dat je slechts twee eieren per week mocht eten. Deze theorie is al lang achterhaald. Cholesterol in eigeel is van een heel andere samenstelling dan ons eigen bloedcholesterol. Je mag gerust vier eieren per week eten. Heerlijk als ontbijt of lunchgerecht. Een ei is een gezonde aanvulling van je maaltijd. Een broodje ei met tomaat of een boterham met een groenteomelet is een prima gerecht, zeker als lunch.

TIPS

Varieer zo veel mogelijk en vervang vlees ook eens door een omelet of vleesvervanger. Vul je omelet met verse groenten voor een extra gezonde maaltijd.

Bak vlees altijd goed gaar. De bacteriën in rauw vlees zetten het verouderingsproces in gang. Roerbak je biefstuk gaar in uien, knoflook en olijfolie in plaats van het welbekende medium gebakken lapje met pepersaus.

Het is ook lekker en gezond om vlees te fonduen in bouillon in plaats van olie. Heerlijk in combinatie met verse groenten.

Maak een pan groentebouillon en drink iedere dag een kopje soep als tussendoortje. Goed tegen het hongergevoel en boordevol eiwitten en mineralen.

Braad je vlees rustig gaar, grillen of stoven is het beste. Verbrand vlees, vet of boter bevat veel vrije radicalen en is dus schadelijk voor je gezondheid. Kruid je vlees pas na het bakken. Oók peper en zout. Zo kunnen de kruiden, niet verbranden.



Vlees

Vlees is niet ongezond, het is een zeer belangrijke leverancier van essentiële eiwitten, aminozuren en mineralen (vooral ijzer) die een belangrijke rol spelen als bouwstoffen in ons lichaam. Deze bouwstoffen zitten trouwens ook in vis en noten. Behalve voor vegetariërs en veganisten is het voor de meeste mensen een gewoonte om bij iedere maaltijd vlees te eten. Als je van vlees houdt, eet dan kleinere porties (80–100 gram).

Bewerkt vlees en vooral vleeswaren bevatten veel zout en veel ongezonde verzadigde vetten en transvetten. Ook voegt de industrie steeds vaker dextrose (suiker) aan vlees toe. Zogenaamd om de smaak te verrijken. Dit gebeurt vooral bij gemalen vlees, zoals gehakt en worst. Als er dextrose in het vlees zit moet dit op de verpakking staan. Kies liever dextrosevrij vlees, dat is gezonder.

Kip bevat dezelfde kwaliteit eiwitten, vitamines en mineralen, maar het bevat minder vet (als je het vel ervan af haalt). Kalkoen is het meest magere vlees en het bevat ook nog eens veel magnesium. Dat is goed voor de botten, de gewrichten en vooral voor het zenuwstelsel. Varieer, probeer iedere dag een ander stukje vlees te eten. En probeer minimaal drie keer per week vlees te vervangen. Vervang vleesbeleg iets vaker door gezonde alternatieven (vis, ei, tomaat, hüttenkäse etc.). Vleesbeleg is vaak heel vet en bevat veel zout en suiker.

Vis

Vis is gezond. Het is een waardevolle bron van eiwitten en vooral vette vis is rijk aan gezonde omega-3 vetzuren. Omega-3 verlaagt het cholesterolgehalte in je bloed en voert gezond cholesterol aan. Het houdt je bloedvaten soepel zodat je bloed goed kan doorstromen. Vis is heel goed voor je, zeker de vette vissoorten zoals zalm, haring, makreel, tonijn en paling.

Eet minimaal 2 keer per week vis bij je hoofdmaaltijd, bij voorkeur vette vis. Neem dan gerust een portie van 150 gram per persoon. Ook schaal- en schelpdieren (mosselen, garnalen, krab, kreeft) zijn zeer eiwitrijke voedingsmiddelen. Zeer geschikt als alternatief voor vlees in een hoofdmaaltijd of in salades en soepen, maar ook heerlijk als beleg op een volkoren broodje (bijvoorbeeld tonijn, gerookte zalm en/of paling).

Ook rauwe vis is supergezond. Eet af en toe ook eens een nieuwe haring, gerookte forel, heilbot of rauwe zalm. Je kunt vis ook koken of stomen in water in plaats van bakken in boter of olie. Het kookvocht kun je gebruiken voor visbouillon of vissoep.

Als het niet lukt om 2 keer per week vette vis te eten dan is een voedingssupplement in de vorm van omega-3 visolie een prima alternatief. Neem bij voorkeur een vloeibare visolie (Möller's Omega-3) i.p.v. capsules. Het heeft een betere vetzuursamenstelling en bevat van nature veel vitamine A en D.

— Vegetarisch

Als je ervoor kiest om vegetarisch te eten, moet je erop letten dat je voldoende gezonde vetzuren, vitaminen, aminozuren en mineralen binnenkrijgt. Als je geen dierlijke producten eet, mis je een aantal essentiële voedingsstoffen. Met voldoende peulvruchten (zoals bonen en soja), granen, paddenstoelen, noten en zaden op je menu hoef je je geen zorgen te maken. Het zijn zeer goede leveranciers van eiwitten. Het is wel belangrijk om extra vitamine B en D te supplementeren. Er zijn voldoende goede supplementen beschikbaar.

Champignons en Paddenstoelen

Champignons en paddenstoelen zoals oesterzwammen zijn caloriearm en rijk aan eiwitten, ijzer, vitaminen en vezels. Ze zijn een lekker en gezond alternatief voor vlees. Bak ze in een beetje olijfolie of roomboter (niet te heet!) met uien, knoflook, peper en zout. Sommige paddenstoelen hebben een gunstige invloed op je bloedsuikergehalte en zijn zeer geschikt als voeding voor diabetes.

Noten, Zaden en Peulvruchten

Noten en zaden zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen (C en B) en mineralen (magnesium, zink, koper en selenium). Daarnaast bevatten ze veel gezonde vetten en vezels. Noten en zaden zijn goed voor hart en bloedvaten, hersenen en onderhoud van je huid. Een voordeel van noten is dat ze de glycemische index van andere voeding (bijvoorbeeld rijst) omlaag kunnen brengen. Ze bevatten veel oplosbare vezels en enzymen die in staat zijn om koolhydraten af te breken. Zaden in combinatie met een beetje olijfolie (bijvoorbeeld in een pesto) brengen je bloedsuiker omlaag. Het zijn echte gezonde snacks, met een positieve invloed op je hart en bloedvaten. Studies hebben uitgewezen dat

TIP

Eet een paar noten voor het eten, je raakt dan sneller verzadigd en eet dus minder. Meng eens een paar noten door de rijst of pasta.

walnoten je bloedcholesterol verlagen en beschermen tegen hartkwalen, macadamianoten zorgen onder andere voor aanmaak van nieuw kraakbeen. Peulvruchten zijn zeer rijk aan gezonde eiwitten, mineralen en vitaminen. Witte en bruine bonen, erwten en linzen zijn uitstekende vleesvervangers en hebben een hoge verzadigingswaarde.

Granen

Je kunt alle granen eten, en vooral haver, rogge, tarwe, bruine rijst, zilervliesrijst of wilde rijst zijn gezond. Hoe minder geraffineerd (bewerkt) de granen zijn, des te gezonder. Granen zitten vol met vezels. Vezels zijn belangrijk voor de darmflora en stoelgang en ze kunnen ook je cholesterolgehalte verlagen. Ze bevatten weinig calorieën en geven toch een verzadigd gevoel.

— Haver versus Tarwe

Om het verschil tussen haver en tarwe uit te leggen moeten we eerst de basis vertellen. Granen zijn grassoorten met eetbare zaden. Het eetbare deel van graan is de graankorrel, ook wel “volkoren” genoemd. De graankorrel en met name het buitenste vlies, de zemel, is erg voedzaam en rijk aan vezels, vitaminen en mineralen. Als we het vliesje en de kiem verwijderen dan houden we bloem of meel over. De bloem bevat minder voedingsstoffen dan de gehele graankorrel.

Haver is een echt oergraan. Haver behoudt het vlies en is daarom een super graan en erg voedzaam. Het is niet alleen rijk aan vezels maar bevat ook veel eiwitten, meer dan andere granen, waardoor het sneller een verzadigd gevoel geeft. Haver is ook uniek vanwege zijn bèta-glucanen, waarvan is bewezen dat ze het cholesterolgehalte verlagen. Omdat het vlies blijft zitten is haver, in tegenstelling tot veel andere granen, een ‘langzaam koolhydraat’ en heeft het minder impact op het bloedsuikergehalte. Haver is daarom heel gezond en het heeft een gunstig effect op veel processen in ons lichaam.

Van tarwe wordt de tarwekorrel in zijn geheel gemalen en gezeefd waarna we tarwebloem overhouden. Ongezeefde bloem bevat wel nog zemelen en kiemen en dan noemen we het volkorenmeel. Tarwe bevat minder vezels en eiwitten dan haver en is veel minder voedzaam.

Het verschil tussen havermoutpap en volkorenbrood zit niet alleen in de bereiding en het gemak, maar ook in de voedingswaarde. Volkorenbrood bevat veel meer koolhydraten en minder vezels, waardoor het hoge suikerpieken veroorzaakt. Havermout bevat bovendien veel meer gezonde voedingsstoffen zoals eiwitten en vitaminen.

HAVERMOUTPAP: EEN ECHTE KRACHTPATSER

Veel graanproducten, zoals muesli en cornflakes, lijken gezond vanwege de vezels. Ze bevatten helaas vaak onnodig veel slechte suikers. Kies daarom voor de ongezoete variant: HAVER. Haver is een oergraan. Het bestaat met name uit koolhydraten en vezels en bevat de meeste eiwitten van alle granen. Het is ook rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten. Haver is rijk aan vezels en bevat bètaglucaan. Dit is een oplosbare vezel die een gunstig effect heeft op o.a. het cholesterolgehalte, waardoor je minder risico hebt op hart- en vaatziekten. Verder heeft bètaglucaan een gunstige invloed op de insulinegevoeligheid en dus op het bloedsuikergehalte. Oplosbare vezels geven een verzadigd gevoel en bevorderen de goede bacteriën in de darmen. Kortom, haver is een van de gezondste voedingsmiddelen die er zijn.



Brood

Brood bestaat grotendeels uit koolhydraten. We weten dat onder andere witte bloem een zeer hoge glycemische index heeft en dus niet heel gezond voor ons is. Hoe lichter het brood, des te meer witte bloem het bevat. Zeker witbrood, casinobrood, afbakbrood en stokbrood bevatten veel slechte calorieën en maar weinig voedingsstoffen. Over het algemeen geldt: hoe zwaarder en donkerder het brood, des te beter de koolhydraten en des te lager de GI. Zeker brood met zaden en pitten (sesam, maanzaad, zonnebloem) is gezond. De GI van brood varieert van 45 tot 70. Witbrood heeft een index van 70. Neem dus liever volkorenbrood of lekker stevig brood met extra pitten.

Lunch je vaak buiten de deur, probeer dan broodjes te kiezen op veel gewicht en donkere kleur. Minder geschikt zijn: witte bagels, beschuit, stokbrood, ciabatta, croissants, pitabroodjes, Turks brood, voorgebakken of afbakbrood.

Mensen die een koolhydraatarm dieet volgen elimineren vaak als eerste het brood uit hun dagelijkse voeding. Dat is niet altijd even handig, want behalve de koolhydraten elimineer je ook heel veel vitaminen, mineralen die van nature in brood zitten en ook de belangrijke vetten en vitaminen die in margarine en boter zitten waarmee je het brood besmeert. Brood kan heel gezond zijn, mits je er niet te veel van eet en mits je de juiste kwaliteit (volkoren en meergranen) neemt. Als je brood wilt vervangen, kies dan ook voor een volwaardig alternatief met hoogwaardige vitaminen en mineralen. Denk hierbij aan haver, granen en zaden.

TIPS

Eet brood zoals de Grieken en Spanjaarden het doen, namelijk in combinatie met je andere eten en niet als losstaande maaltijd (broodmaaltijd).

Snijd dunne sneetjes of breek het af en eet het in kleine hapjes. Dip het eventueel in een kruidige olijfolie. Combineer het altijd met eiwitten zoals ei, tonijn of mager vlees. De eiwitten zijn belangrijker dan het brood.

Kies altijd volkorenbrood. Dan weet je zeker dat de bruine kleur van het volkoren graan komt en niet van een kleurstof die een bakker aan de witte bloem heeft toegevoegd.

Pasta en Rijst

Verse Italiaanse pasta bevat over het algemeen goede koolhydraten die langzaam worden opgenomen in je lichaam. Ook hiervoor geldt dat de donkere pasta's beter zijn dan de witte. Bij rijst moet je goed opletten op de 'klefheid'. De droge rijstsoorten zijn beter voor je verbranding dan de vaste 'kleffe' rijstsoorten als sushirijst en jasmijnrijst. Bruine rijst en zilvervliesrijst zijn vanwege de vezels en vitamines sowieso gezonder. Pasta en rijst zijn koolhydraatbommen. Eet er niet te veel van en maak geen eenpansgerechten, daarin gebruik je veel te veel pasta of rijst.

Eet pasta en rijst als bijgerecht in combinatie met groenten, vlees, vis of ei. Deze ingrediënten verzadigen veel beter. Dus schep gewoon wat meer groenten op je bord, dan is er minder plaats voor pasta en rijst.

TIPS

Een pasta 'al dente' (=beetgaar) is beter voor je spijsvertering dan een doorgemaakte pasta. En de koolhydraten hebben minder invloed op je (vet) verbranding.

Maak zelf een lekkere pesto of kruidenolie van olijfolie, basilicum, munt of koriander, pijnboompitten en peper en zout. Je kunt deze olie gemakkelijk een paar weken in de koelkast bewaren. Op deze manier heb je altijd een gezonde toevoeging voor bij pasta- of rijstgerechten. Het vertraagt de opname van koolhydraten in je darmen, waardoor je een minder sterke insulinepiek krijgt. Als je geen kruidenolie hebt, voeg dan een beetje olijfolie toe aan de gekookte pasta of rijst.



ZAKEN OP EEN RIJTJE

Je hebt veel informatie gekregen. Hieronder staan de belangrijkste regels verdeeld over de dagdelen en aangevuld met algemene regels.

Ochtend en middag

- * Drink voor iedere maaltijd een groot glas water.
- * Neem dagelijks een lepel levertraan voor omega-3 en vitamine A, D en E.
- * Begin je dag met 1 stuk fruit, 1 portie zuivel en 1 portie granen.
- * Elimineer wit brood, stokbrood, toast en beschuit. Eet meer gezond bruin brood met pitten en zaden.
- * Drink altijd een glas water bij een kopje koffie. Drink maximaal 4 koppen koffie per dag.

Avond

- * Drink een groot glas water vóór je maaltijd.
- * Eet altijd een portie salade of een handje rauwe noten voor het eten. Het stimuleert je spijsvertering en je hebt minder honger.
- * Eet nooit brood vóór het eten. Het stimuleert de insulineproductie waardoor je nog meer behoefte krijgt om te eten.
- * Gebruik olijfolie of lijnzaadolie. Je kunt dit gewoon in je saus of dressing doen.
- * Eet geen gepaneerde producten, zoals schnitzel, kroketten, bitterballen, etc. Paneermeel bestaat puur uit koolhydraten en het absorbeert vet.
- * Bind je sauzen niet met room of bloem. Laat de saus dun of laat ze een beetje inkoken. Je kunt er wat wijn of pesto aan toevoegen. Als je toch wilt binden, meng je 1 eigeel met een beetje water en klopt dit door de saus.
- * Eet geen toetjes. Suiker remt de vetafbraak.
- * Drink één of twee koppen warme thee na het avondeten, het stimuleert de spijsvertering.

ALGEMEEN

- * Sla nooit een maaltijd over. Eet 3 maaltijden per dag en maximaal 2 tussendoortjes.
- * Elimineer witte suiker, gebruik eventueel een beetje honing.
- * Eet altijd een portie eiwitten bij je koolhydraten. Een appel combineer je bijvoorbeeld met wat yoghurt. Een bruine boterham met roerei.
- * Neem dagelijks een lepeltje omega-3 visolie voor je omega-3 en vitamine D behoefte.
- * Sla eens een keer een portie rijst, pasta of aardappel over bij de hoofdmaaltijd.
- * Gebruik een beetje citroensap in je zelfgemaakte dressing en saus, dit stimuleert de afbraak van eiwitten.
- * Kruiden, specerijen, mosterd en knoflook stimuleren de spijsvertering en de vetverbranding. Deze kun je ruim gebruiken.
- * Eet minder zout.
- * Eet zo min mogelijk van de volgende koolhydraatbommetjes: verpakte sauzen en dressings; koekjes; gebak en cake; ijs; honing, jam en ander zoet broodbeleg; melkchocolade.
- * Af en toe mayonaise kan geen kwaad. Kies dan wel de echte, niet de halfvolle of light variant, want die bevatten veel suiker.
- * Drink warme groene thee bij en na je maaltijden. Het stimuleert de vetafbraak.
- * Eet niets meer 2 à 3 uur voor je naar bed gaat.
- * Afhaalmaaltijden zijn een slecht alternatief.





OMEGA-3

DE **GOUDEN** DRUPPEL



3 DE OMEGA-3 FACTOR

De weg naar meer gezondheid, vitaliteit en geluk kan sneller.

Na het lezen van de vorige hoofdstukken weet je wat je wel en niet het beste kunt eten! Daar ga je in ieder geval al veel profijt van hebben. Maar we hebben nog een verrassing! We gaan de verdubbelaar inzetten: omega-3.

OMEGA-3, WAAR IS HET GOED VOOR? ALLES OP EEN RIJTJE.

1. Hart en bloedvaten
2. Cholesterol
3. Bloeddruk
4. Hersenen
5. Gezichtsvermogen
6. Groei en ontwikkeling

Omega-3

Met omega-3 heb je goud in handen. In dit hoofdstuk worden de vele gezondheidseffecten van omega-3 uitgelicht. Met de gouden druppel zet je de verdubbelaar in. Na het lezen van dit hoofdstuk kun je niet meer om het essentiële belang van omega-3 vetzuren heen.

— Omega-3 in het kort

Omega-3 vetzuren staan bekend als hele gezonde vetzuren. Iedereen heeft er wel eens van gehoord. Het zijn meervoudig onverzadigde vetten en zijn vloeibaar bij zowel kamertemperatuur als in de koelkast. Wij noemen omega-3 niet voor

niets ‘de gouden druppel’. Omega-3 zorgt voor de algehele verbetering van cellen, het maakt de cellen soepel, omdat het onderdeel is van iedere cel. We kunnen dus niet zonder omega-3! Omega-3 is heel belangrijk voor het goed functioneren van bijvoorbeeld de hersenen en het zenuwstelsel. Zelfs een burn-out of depressie kan te maken hebben met een tekort aan omega-3 vetzuren. Voor de ontwikkeling van de hersenen bij kinderen zijn omega-3 vetzuren van groot belang. Omega-3 vetzuren dragen bij aan een gezond hart en immuunsysteem. Daarnaast hebben ze een positieve invloed op het gezichtsvermogen.

— Bronnen van omega-3

Het bekendste plantaardige omega-3 vetzuur is alfa-linoleenzuur (ALA), maar het lichaam heeft ook dierlijke omega-3 nodig: eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Het lichaam kan zelf EPA en DHA produceren uit ALA, maar deze omzetting verloopt zeer inefficiënt. Daarom is het belangrijk om voeding te nuttigen die rijk is aan EPA en DHA. Vette vis is de belangrijkste bron van deze belangrijke visvetzuren. De Gezondheidsraad adviseert om minimaal één keer per week vette vis te eten: makreel, haring of zalm. Helaas krijgen wij er veel te weinig van binnen. Ga eens bij jezelf na of jij voldoende DHA en EPA omega-3 met je voeding binnen krijgt. Eet jij minimaal één keer per week een flinke portie vette vis?

Mensen die geen of te weinig vis eten, kunnen een natuurlijk omega-3 supplement nemen, zoals visolie of levertraan. Door het nemen van levertraan wordt je ook nog eens voorzien van je dagelijkse behoefte aan vitamine D.

— Wetenschappelijk onderzoek

Er wordt al jarenlang wereldwijd ontzettend veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar omega-3. Alle informatie in dit boek wordt ondersteund door betrouwbare wetenschappelijke studies (EFSA approved). De invloeden van omega-3 op verschillende vitale delen van ons lichaam zijn onderzocht.

— Hersenen

Gezonde hersenen zijn geen vanzelfsprekendheid. Naarmate we ouder worden, vermindert de goede werking van onze hersenen. Daarom is het van belang om dagelijks goed voor je hersenen te zorgen en ze zo fit en gezond mogelijk te houden.

Het menselijk brein, voornamelijk het voorste gedeelte van de cerebrale cortex, is rijk aan DHA omega-3 vetzuren. De hoeveelheid van dit vetzuur neemt toe tijdens de groei en ontwikkeling van de hersenen en neemt af als je ouder

wordt. Wetenschappers hebben wereldwijd geprobeerd om het antwoord te vinden op de vraag waarom DHA zo belangrijk is voor het functioneren van complexe hersenmechanismen. Het bewijs dat tot dusver verzameld is, is zo overtuigend dat Europese voedselveiligheidsinstanties verklaren dat dagelijkse inname van 250 mg DHA bijdraagt aan de normale functie van de hersenen. Een goede hersenfunctie is van belang voor je dagelijks functioneren. Wanneer er veel omega-3 in de celwanden van de hersen- en zenuwcellen zit, worden deze flexibeler en zijn ze beter in staat om te seinen (genereren en doorgeven van signalen). Het goed functioneren ervan betekent dat ze ook minder vatbaar zijn voor stoornissen zoals depressie, burn-out en dementie. Verschillende wetenschappelijke onderzoeken tonen een verband tussen omega-3 en cognitieve functies, zoals het geheugen en het concentratievermogen. Ook bij ADHD kan omega-3 van grote betekenis zijn. Omega-3 is dus essentieel voor de opbouw en een optimale functie van de hersenen. Belangrijk voor een fit en vitaal leven!

“*Ons cognitieve vermogen is het vermogen om te kunnen nadenken, om dingen te onthouden en ook weer op te halen uit ons geheugen. Cognitieve functies zijn alle processen die betrokken zijn bij het opnemen en verwerken van informatie. Omega-3 vetzuren zijn belangrijk voor een optimale cognitieve functie.*

— Hart

DHA en EPA omega-3 vetzuren hebben een gunstig effect op de werking van celmembranen van het hart en de bloedvaten. Omega-3 vetzuren worden namelijk benut als bouwstenen voor onze celmembranen. Het hart klopt ongeveer 60-100 keer per minuut, zowel in de ochtend als in de avond, zowel in de winter als in de zomer, het hart heeft nooit vakantie. Het hart werkt samen met de longen en zorgt ervoor dat er zuurstofrijk bloed door het lichaam stroomt. Zo wordt elke cel in het lichaam van voldoende zuurstof voorzien. Omega-3 vetzuren dragen bij aan de normale functie van het hart bij een minimale dagelijkse consumptie van 250 mg EPA en DHA.

Daarnaast blijkt uit onderzoek dat inname van extra omega-3 vetzuren het risico op een hoge bloeddruk verlaagt. Bij inname van 3 gram DHA en EPA per dag werken omega-3 vetzuren bloeddrukverlagend. Bovendien heeft omega-3

ook een positieve invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Dagelijks 2 gram DHA en EPA draagt bij aan normale triglyceridegehalten in het bloed.

Wetenschappelijke studies tonen aan dat omega-3 een rol kan spelen in het verlagen van het risico op hart- en vaatziekten. Doodsoorzaak nummer 1! Daarom is het ontzettend belangrijk om je hart en bloedvaten in een goede conditie te houden.

— Ogen

Het netvlies bevat de hoogste concentratie DHA omega-3 vetzuren. In het netvlies bevinden zich complexe fotoreceptoren. Daardoor kunnen we kleuren zien en grijs tinten onderscheiden. In de eerste levensfasen verbetert het vermogen om scherp te zien geleidelijk. Naarmate we ouder worden verslechtert ons zicht vaak, omdat de gevoeligheid van de receptoren na verloop van tijd afneemt. Het DHA omega-3 vetzuur is een belangrijke bouwsteen van het netvlies en draagt bij aan een goede ontwikkeling van het gezichtsvermogen van kinderen en later aan het behoud van goed gezichtsvermogen van volwassenen en ouderen.

Daarnaast beschermt DHA het netvlies tegen oxidatieve stress, wat in relatie staat met maculadegeneratie. DHA vermindert het risico op achteruitgang van het zicht bij het ouder worden. Dit gunstige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA omega-3. Veel mensen hebben een tekort aan omega-3, doordat ze te weinig vette vis eten. Een omega-3 supplement is dan een goed alternatief.

Kun jij ook een (O)mega boost gebruiken?

Zoals eerder gezegd, omega-3 is de gouden druppel. Alle cellen in het lichaam hebben omega-3 vetzuren nodig om goed te kunnen functioneren, het zijn immers belangrijke bestanddelen van de membranen van alle cellen. Bovendien hebben omega-3 vetzuren een ontstekingsremmende werking en zijn ze belangrijk voor het immuunsysteem. Daarom kun je wel stellen dat omega-3 van belang is in elke fase van ons leven, van jong tot oud.

In deze paragraaf wordt het belang van de gouden druppel voor verschillende groepen belicht: zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, kinderen, volwassenen en senioren.

— Omega-3 tijdens zwangerschap en bij borstvoeding

Ons brein is afhankelijk van goede voeding om zich goed te kunnen ontwikkelen en functioneren. Daarom is het belangrijk om van jongs af aan belang te hechten aan goede voeding voor je kind, al tijdens de zwangerschap. Wanneer je in verwachting bent is gezond eten en gezond leven in deze periode extra belangrijk. Met gezonde voeding krijg je in principe voldoende vitamines en mineralen binnen. Uitzonderingen hierop zijn vitamine D en foliumzuur, waarvoor aanvulling is gewenst. Ook is het binnenkrijgen van voldoende omega-3 vetzuren van belang. Het omega-3 vetzuur DHA is belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen en het gezichtsvermogen van de foetus. Inname van een omega-3 supplement met minimaal 250 mg DHA per dag door de zwangere vrouw heeft effect op de groei en gezonde ontwikkeling van het kindje, maar ook op de gezondheid van de moeder. Omega-3 wordt ook via borstvoeding aan de baby doorgegeven. Dit draagt bij aan de ontwikkeling van de ogen en hersenen van je kindje, omdat de DHA omega-3 vetzuren door de moedermelk worden overgedragen aan je kindje.

Kortom: zowel tijdens de zwangerschap als bij borstvoeding is inname van DHA omega-3 door de moeder van groot belang. Er is een associatie tussen de consumptie van DHA omega-3 vetzuren door de moeder en goede ontwikkeling van het kindere brein bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA. Hierdoor ontwikkelt het kind een basis voor alle uitdagingen die hem of haar te wachten staan als ze opgroeien.

— Omega-3 voor kinderen

Naast het feit dat omega-3 de hersenfuncties ondersteunt en een positieve invloed heeft op cognitieve functies, werkt omega-3 ook positief op de ontwikkeling van kinderen. DHA omega-3 is een belangrijke bouwsteen voor de hersenen en is goed voor het gezichtsvermogen, bij minimale inname van 250 mg DHA omega-3 per dag. Voor jonge kinderen wordt extra inname van DHA geadviseerd om bij te dragen aan de ontwikkeling van hun zenuwstelsel. Omega-3 is dus goed voor de hersenontwikkeling! Wist je dat... het 25 jaar duurt voordat de hersenen volledig ontwikkeld zijn?

Onderzoek wijst uit dat omega-3 een positief effect kan hebben op gedrags- en leerproblemen. Daarbij wordt er ook een verbetering in ADHD-symptomen waargenomen.

Kinderen zijn gebaat bij een gezond lijf. Naast de fysieke inspanning die hun lijf dagelijks moet leveren is er bij schoolgaande kinderen ook nog de mentale inspanning van een schooldag. Niet alleen lijfelijk aanwezig zijn is belangrijk, ook je koppie erbij houden is van belang. Omega-3 zou hier een verbeterende rol in kunnen spelen. Geef je kind omega-3, op die manier ondersteun je het kindere brein!

— Omega-3 voor volwassenen en senioren

Omega-3 vetzuren zijn belangrijke bouwstenen voor de hersenen, zijn van groot belang voor een goede hartfunctie en hebben een gunstig effect op het gezichtsvermogen. Deze effecten worden verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA en EPA.

Naarmate je ouder wordt, nemen je lichaamsfuncties af en de kans op ziekten en beperkingen toe. We willen allemaal gezond ouder worden en daar kan voldoende inname van omega-3 je bij helpen.



Hoe kies je het juiste omega-3 supplement?

Er bestaan ontzettend veel verschillende omega-3 supplementen, zeer variërend in prijs, kwaliteit, zuiverheid, herkomst en toevoegingen. Hoe kies je het juiste omega-3 supplement?

Het is belangrijk om bij aankoop van een omega-3 supplement erop te letten dat dit supplement het juiste type omega-3 bevat, dat het een grote hoeveelheid omega-3 bevat, dat de omega-3 in natuurlijke vorm aanwezig is en of er andere stoffen aan het supplement zijn toegevoegd.

— Het juiste type omega-3: DHA en EPA

DHA en EPA omega-3 vetzuren hebben een breed scala aan wetenschappelijk gedocumenteerde voordelen voor de gezondheid. DHA en EPA zitten vooral in vette vis, zoals haring, zalm en makreel.

Het plantaardige omega-3 vetzuur ALA dient in ons lichaam nog omgezet te worden in de bruikbare DHA en EPA. Deze omzetting gebeurt slechts in beperkte mate (volgens onderzoek wordt slechts 2 tot 10% van de ingenomen ALA omgezet). Het is dus belangrijk om specifiek te kijken naar de hoeveelheid DHA en EPA in een supplement. Möller's Omega-3 is van nature rijk aan DHA en EPA, dus dat zit wel goed!

— De hoeveelheid omega-3 per dagdosering

De Nederlandse Gezondheidsraad adviseert een inname van minimaal 450 mg DHA en EPA omega-3 per dag (de juiste typen omega-3). Het is echter aangetoond dat het gebruik van 1.000 mg DHA en EPA per dag het risico op fatale coronaire hartziekten verlaagt. Levertraan is een product met het hoogste gehalte van nature aanwezige omega-3 vetzuren. Bijvoorbeeld: Eén dessertlepel Möller's Omega-3 bevat 1.000 mg DHA en EPA omega-3.

— Omega-3 in natuurlijke vorm

Het is belangrijk dat de omega-3 in natuurlijke triglyceride vorm in het supplement aanwezig is. Zo zijn omega-3 vetzuren ook aanwezig in vis en deze vorm geeft een betere opname van de vetzuren in het lichaam dan bijvoorbeeld ethylesters van andere visolies. Ethylesters zijn zodanig synthetisch gezuiverd dat ze een vermindering geven in de absorptie van de vetzuren. Möller's Omega-3 wordt op unieke wijze geproduceerd, waardoor de natuurlijke vorm van de omega-3 vetzuren wordt behouden.

— Andere voedingsstoffen in het supplement

Vaak bevat een omega-3 supplement niet alleen omega-3, maar ook nog vitamines. Let dan op: alles wat in de ingrediëntenlijst staat, is aan het supplement toegevoegd. Behalve vitamines kunnen dit ook vulstoffen, kleurstoffen, conserveermiddelen, kunstmatige smaakstoffen, gelatine-omhulsels en andere toevoegingen zijn. Het is belangrijk om voor een zo natuurlijk mogelijk supplement te kiezen. Möller's Omega-3 is van nature rijk aan vitamine A en D, in tegenstelling tot andere visolies.

Bestudeer dus altijd zowel de ingrediëntenlijst als de voedingswaarden heel goed. De ingrediëntenlijst vertelt je hoe het supplement is samengesteld, de voedingswaardetabel laat zien welke belangrijke voedingsstoffen het supplement bevat en in welke hoeveelheid.

MÖLLER'S OMEGA-3 DOET JE GOED!

We hebben een aantal reacties van Möller's klanten op een rijtje gezet.

“ *Het is goed voor je lijf, haar en hersenen. Ik voel me er energieker door en heb een veel betere weerstand. Een aanrader.* - Flore

“ *Ik voel mij gezonder en denk sneller. Als ik het in de winter een tijdje niet zou gebruiken gaat mijn weerstand wat achteruit.* - Wichert

“ *Ook deze winter wordt in ons gezin dagelijks de levertraan van Möller's gebruikt, en tot vandaag aan toe heeft verkoudheid en griep geen kans gekregen! Geen griepspuit kan op tegen deze levertraan.* - Carla

“ *Levertraan, super! Het geeft stijl aan mijn dagelijks voedingspatroon en gezondheid.*
- Christianne

“ Enkele weken iedere ochtend bij het ontbijt een lepeltje ingenomen en ik merk zeker een verschil, namelijk niet meer zo snel moe en mijn huid is minder droog dus twee vliegen in een klap! - M.

“ Belangrijke aanvulling op uitgebalanceerd dieet. - Peter

“ Ik kan nergens een visolie vinden met evenveel of meer DHA en EPA als die van Möllers. Begonnen met visolie en levertraan omwille van een probleemhuid. Ik zie en voel zeker een verschil. - Phyllis

“ Ik voel me er happy en gezond bij. Een aanrader. - Froukje

“ Al 5 jaar gebruiken we als gezin levertraan, als aanvulling op ons dieet. Vooral voor onze opgroeiende kinderen (nooit ziek!) maar ook voor ons zelf. Goed product, fijne smaak, hoge kwaliteit! - Marie-Louise



4 BEGINNEN IS WINNEN

Het is een kwestie van je fysieke en mentale behoeften op één lijn krijgen.

In de vorige hoofdstukken ging het voornamelijk over voeding. Welke producten en voedingsstoffen zijn goed voor je? Welke combinaties kun je maken? Wat kun je beter laten staan? In dit hoofdstuk gaan we in op de kern van de zaak: een sterk en mooi lichaam! De vraag is: hoe krijg jij je fysieke en mentale behoeften op één lijn? Het antwoord: accepteer jezelf en heb respect voor je lichaam. Steek energie in het veranderen van je levensstijl en eetgedrag.

Gezonde voeding is een belangrijke stap naar een sterk, fit en mooi lichaam. Maar je moet er wel iets meer voor doen. Alleen gezonde voeding is niet voldoende. Ook je levensstijl moet gezonder en dat betekent dat je frequenter moet gaan bewegen. Onze spieren en botten worden door beweging en belasting sterker, maar ook zwakker als je inactief bent. En dit geldt ook voor de overige organen zoals hart, longen en hersenen. Zo kan inactiviteit ook invloed hebben op het goed functioneren van je hersenen en dementie bevorderen. Het zou al een enorme verbetering zijn als je dagelijks (een beetje) lichamelijk actief bent. Als je een of twee keer per week actief aan sport doet, is dat super, maar je zou eigenlijk op de dagen dat je niet sport ook een uurtje actief moeten bewegen. Dagelijks wandelen en een paar oefeningen geeft je lichaam al een stevige "boost". Je spieren worden actief en je (vet)verbranding verbetert, waardoor je lichaam een strakkere vorm krijgt. Ook de functies van o.a. hart, longen en hersenen verbeteren, waardoor je fitter en vitaler bent.

Motivatie

Als je dit boek leest omdat je gewicht wilt verliezen kun je jezelf het beste een doel met een open einde stellen. Bijvoorbeeld dat je van nu af aan wilt genieten van lekker en gezond eten. Een open einde is belangrijk om je nieuwe eetpatroon vol te kunnen houden als je het moeilijk hebt. Om de motivatie erin te houden kun je wel subdoelen stellen. Een subdoel kan gewichtsafname zijn. Houd het dan reëel. Het is bijna onmogelijk om meer dan 1000 – 1500 gram lichaamsvet per week te verliezen. Meer gewichtsverlies gaat ten koste van je spieren: je valt dus wel lekker af, maar je vet blijft zitten. We gaan voor het lange termijnplan, dat bepaalt je succes!

Het zou je keuze moeten zijn om gezonder te leven, niet om 5 kilo af te vallen. Afvallen mag geen doel op zich zijn. Het veranderen van je levenswijze gaat verder dan dat en is niet tijdgebonden. Want wat ga je doen met je leven als je 5 kilo bent afgevallen? Je doel is bereikt maar je motivatie is weg en je bent

zo weer terug op je oude gewicht of erger, je wordt nog zwaarder. Begin met gezonder te leven, geniet van de momenten dat je eet, licht en leeft. Je komt zo vanzelf op het gewicht dat het beste bij je past. Het begin is er, je hebt de benodigde kennis over eten. Nu nog het patroon veranderen!

— Samen eten

Samen de tijd nemen om te eten is heel belangrijk. Voor je spijsvertering en trouwens ook voor de sociale samenhang binnen het gezin. In de Mediterrane landen is het de normaalste zaak van de wereld om samen te tafelen. Als je rustig eet en goed kauwt proef je ook veel beter. En het is goed voor je spijsvertering, de verzadiging en je algehele gezondheid. Rustig eten zorgt voor een goede verbranding, meer energie en minder trek. Probeer, ook als je single bent, regelmatig met vrienden of familie samen te eten.

M/V

Het is bekend dat vrouwen een ander verbrandingspatroon hebben dan mannen. En dat ze een andere levensstijl hebben is ook duidelijk. En dat we dat van elkaar niet begrijpen is ook algemeen bekend. Vrouwen hebben (dat is genetisch bepaald) meer vetweefsel dan mannen en slaan dus gemakkelijker vet op.

Vroeger waren mannen lichamelijk meer actief, en meestal zijn ze groter en zwaarder dan vrouwen: hierdoor verbruiken ze meer energie. Als er meer brandstof je lichaam ingaat dan er verbruikt wordt, word je dikker. Zo simpel is dat. Gezond eten is een kwestie van energiebalans: wat komt erin en wat wordt verbruikt? Die balans zul je zelf moeten zoeken, omdat het energieverbruik bij ieder mens anders is. Een simpele optelsom leert ons, dat één glaasje frisdrank of fruitsap of één koekje teveel per dag, in één jaar al minimaal één kilo lichaamsvet extra betekent. En over tien jaar

De mens is sterk. Het menselijke lichaam bezit een enorme kracht en een groot aanpassingsvermogen. Deze zorgen ervoor dat je gezond bent of dat je gezonder kunt worden. Je kunt iedere dag opnieuw beginnen met gezonder leven; de

TIPS

Koop enkele kookboeken met heerlijke Italiaanse, Franse of Griekse recepten. Zo doe je alvast ideeën op.

Et langzaam en kauw goed. Je eten komt nu gelijkmatig in je bloed en je maakt meer spijsverteringssappen aan, waardoor het eten beter verteert. Je eet dus minder en je hebt minder snel weer trek. Let op; als je kauwt op kauwgum of sabbelt op zuurtjes, maak je ook spijsverteringssappen aan. Dit stimuleert het hongergevoel!

Drink na het sporten of wandelen een groot glas water in plaats van fris- of sportdrink. Je lichaam heeft geen sportdrink nodig, omdat er op een natuurlijke wijze al voldoende energie vrijkomt.

Zondigen mag, maar als je zondigt, geniet er dan van! Gewicht is een slechte graadmeter. Het doel is gezond te leven en gelukkig te zijn, niet een streefgewicht op de weegschaal!

natuur werkt 24 uur per dag en je lichaam doet dat ook. Zondigen mag, als je er maar van geniet; het lichaam is heus in staat zichzelf te herstellen.

Je mag alles eten, mits het gezond is en uit de juiste proporties bestaat. Verheug je op lekker eten, geniet van de maaltijden en houd je niet bezig met de dingen die je beter niet kunt eten. Denk verder dan je gewicht. Je weet nu zelf waar je rekening mee moet houden, doe dat ook. Gewicht is geen goede graadmeter voor een (on)gezond lichaam. We zijn allemaal anders, we hebben een andere lichaamsbouw, een andere kleur, een ander DNA. Vergelijk je dus niet met een ander, dat heeft geen zin.

Het staat in dit boek beschreven; zondigen mag mits je ervan geniet. Maar wat nu als je elke dag blijft zondigen en je jezelf niet de discipline kunt opleggen om bewust te kiezen? Als je toch die witte boterhammen met chocolade hagel eet, veel spaghetti met een beetje saus klaarmaakt, cola drinkt en regelmatig junkfood koopt?

Spreek dan je eigen verantwoordelijkheid aan! Als je het oude eetpatroon handhaaft, handhaaft je een ongezonde levensstijl. Je cholesterol, je vetpercentage en je figuur en uitstraling zijn daar het levende bewijs van. Respecteer jezelf en koop die ongezonde producten niet. Als ze niet in de koelkast staan, kun je ze ook niet opeten. Voor de momenten dat je het moeilijk hebt, staan hieronder enkele adviezen.

1. Accepteer jezelf.

Het beeld dat je van jezelf hebt, moet los staan van het verliezen van gewicht. Je bent geen slechter persoon als je overgewicht hebt. Je eigenwaarde staat los van het resultaat dat je behaalt met afvallen. Je leeft om te leven en nieuwe uitdagingen aan te gaan. Voor alle fases in je leven is het belangrijk dat je jezelf accepteert. Steek geen energie in zaken die je niet zelf in de hand hebt, maar kijk naar je mogelijkheden. Denk na over je sterke punten en schrijf die op. Gebruik die punten om nog beter te worden.

2. Geen slachtofferrol.

Als iets niet lukt, zoek dan de oorzaak bij jezelf. Als je te laat komt, ben je gewoon te laat vertrokken. Geef niet het verkeer of de spoorbomen de schuld. Als je slecht en ongezond eet, is dat jouw eigen keuze. Als je de verantwoordelijkheid bij anderen legt, maak je van jezelf een slachtoffer. Dat is niet efficiënt en het is vervelend voor andere mensen. Je bent een sterke persoonlijkheid. Je bent volledig verantwoordelijk voor je eigen doen en laten.

3. Discipline en toewijding.

Geniet van de weg die je inslaat, beleef plezier aan je nieuwe eetpatroon. Er moet een innerlijke “drive” aanwezig zijn om met een andere instelling, met meer gezondheid en vreugde, je leven te leiden. Als je er niet van kunt genieten, heeft het weinig zin. Zelfs het bereiken van je streefgewicht is het niet waard om geen plezier te hebben. Zonder vreugde houdt het resultaat niet lang stand. Denk na over de resultaten die je zult boeken als je nieuwe levensstijl een onderdeel van je leven wordt. Je hoeft dan nooit meer na te denken over gewicht en gezondheid. Dat zou je kunnen motiveren.

4. Mijd negativiteit.

Probeer negatieve invloeden van buitenaf te mijden. Je weet nu genoeg over voeding en haar werking. Laat je niet gek maken door nieuwe afvalmethoden of andere hypes. Doemdenkers en zeurpieten maken hun eigen keuzes, jij maakt de jouwe. Je nieuwe levensstijl is een positieve levensstijl en je omgeving zal er ook plezier aan beleven. Iedereen zal het heerlijk vinden om een gegrilde zalmfilet met een Griekse salade bij je te komen eten!

5. Verwen jezelf.

Verwen je lichaam regelmatig. Een lekkere massage of sauna, een heerlijke bodylotion. Je lichaam zal je hiervoor dankbaar zijn. Elkaars lichaam verwennen is ook een heel gezonde bezigheid, besteed daar ook aandacht aan.

6. Haal adem.

Focus op je ademhaling. Een ontspannen ademhaling creëert innerlijke rust en balans. Ademhalen is ‘the rhythm of life’.

7. Geniet van compensatiegedrag.

Als kind kreeg je al zoet als troost en dat gedrag is moeilijk af te leren. Daarom eten vooral veel vrouwen zoet en chocolade als compensatie voor een moeilijk moment of een slechte dag. Met compenseren is niets mis. Maar probeer te compenseren met de juiste dingen. Neem dan ook het allerlekkerste dat er is en geniet daar 100% van. Proef, ruik en beleef je moment. Vaak vergeet je oprecht te genieten van het moment. Je propt iets naar binnen en voelt je maar heel even beter. Daarna voel je je schuldig. Maak dus een lijstje van dingen die je echt heel lekker vindt en kies er eentje uit als het nodig is.

8. Wees positief.

Je gedachten zijn gemakkelijker te beïnvloeden en te veranderen dan je uiterlijke fysieke kenmerken. Kijk naar wat je wel hebt, niet naar wat je niet hebt. Wees gelukkig met alles wat je wél kan. Daar gaat het om. Daar kun je direct van genieten. Lachen is de manier om je goed te voelen. Als je lacht, ben je aantrekkelijk; je hebt sneller contact met andere mensen. Deze positieve uitstraling komt van binnenuit, niet van de buitenkant. Of je nu dik of dun bent.

TIP

Doe de boodschappen in je eentje. Dan kun je je volledig richten op goede voeding, zonder dat je kinderen of wie dan ook je in de verleiding brengen. Denk na over wat je koopt en bekijk bij twijfel het etiket. Zorg dat je geen trek hebt als je de deur uit gaat en koop alleen maar lekkere dingen die ook gezond zijn. Verse groenten, fruit, vis, olijven, noten, etc.

Bewegen en sport

Bewegen en sport zijn essentieel voor een goede verbranding, een gezonde geest en een fit lichaam. Van sporten of actief bewegen moet je genieten; je moet ernaar uitkijken. Ga op zoek naar de sport die bij je past. Teamsport, duursport of krachttraining in de sportschool, als je er maar van geniet. Als het je moeite kost, kun je beter iets anders gaan doen met je spaarzame tijd. Een fietstocht of een lekkere wandeling van minimaal 45 minuten per dag houdt je lichaam fit. Combineer dit met een paar lichamelijke oefeningen. Dit kunnen krachtoefeningen zijn, maar met de juiste rek- en strekoefeningen of yoga doe je je lichaam ook al een groot plezier. Denk na over welke delen van je lichaam je aan wilt pakken en sterker wilt maken en ga op bijvoorbeeld YouTube op zoek

naar de juiste oefeningen die je leuk vindt en die je thuis makkelijk kunt doen. Vervolgens gaat het om de uitvoering en is het aan jou om deze oefeningen goed en regelmatig te doen. 15 minuten per dag kan vaak al voldoende zijn. Je zult verbaasd zijn over het snelle resultaat.

Het effect van 's ochtends sporten is enorm. Als je hier niet aan gewend bent, is het misschien moeilijk om het in je dagelijkse ritme in te passen. Het is geen kwestie van tijd, maar prioriteit. Je moet het gewoon inplannen, dan gaat het vanzelf. Je werk plan je toch ook in om 8.30 uur? Je moet dus misschien eerder opstaan of iets vroeger naar bed gaan. Maar daar krijg je zoveel voor terug! Probeer dagelijks minimaal een uur actief te bewegen. Wandelen of fietsen is in principe al voldoende.

SPORT IN DE OCHTEND

Het voordeel van sporten in de ochtend is dat je je lichaam al vroeg op de dag activeert en dat je daar de hele dag plezier van hebt. 's Ochtends sporten is goed, maar dat houdt natuurlijk niet in dat sporten op andere momenten van de dag geen zin heeft. Het effect van bewegen en sport is het grootst als je dit combineert met een goed voedingspatroon. Als je maar af en toe sport en niet langer dan 1 uur per keer dan kun je het beste met een enigszins lege maag gaan bewegen/sporten (dit is 3 uur na de laatst gegeten maaltijd), dan is er weinig insuline in je bloed en wordt je vetverbranding gestimuleerd. Tijdens het bewegen, moet je voldoende water drinken, om je verbranding te ondersteunen en de schadelijke afvalstoffen af te kunnen voeren. Je lichaam heeft in principe voldoende brandstof voorradig om 60 minuten te sporten. Je hoeft dus geen extra voeding te nemen om een uur lang optimaal te kunnen presteren. Sterker nog, het doet al je inspanningen teniet, want suikerinname remt de vetverbranding. En de meeste mensen gaan toch sporten om af te vallen en wat overtollig vet weg te werken!

Zorg dat je voldoende drinkt voor, tijdens en na het sporten! Goed drinken tijdens het sporten is belangrijk. Het belang ervan wordt vaak onderschat!

- * Vocht houdt je lichaam op temperatuur.
- * Vocht voert warmte en afvalstoffen af.
- * Vocht is belangrijk voor een optimale verbranding en concentratie.
- * Voldoende drinken ondersteunt transpireren en dat is belangrijk voor de bloeddruk en doorbloeding.

“Wist je dat.... je vocht nodig hebt om calorieën te kunnen verbranden! Zonder vocht geen verbranding en dus geen energie!

— Water of Sportdrank?

Het eten en/of drinken van koolhydraten in de vorm van bijvoorbeeld sportvoeding (sportdrank, repen, pasta) voor of tijdens het sporten is pas aan te bevelen als je langer dan 60 minuten gaat sporten. Aanvulling van extra koolhydraten, elektrolyten en mineralen in de vorm van een o.a. een sportdrank is dan belangrijk om je energiebehoefte op peil te houden zodat je langer en wellicht beter kunt sporten. Uiteindelijk ben je dan ook in staat om meer calorieën uit o.a. vet te verbranden. Als je lichaam niet voldoende directe brandstoffen beschikbaar heeft, dan gaat het de voorraad eiwitten in je spieren aanspreken en omzetten in glucose. Dit is niet altijd wenselijk, omdat je dan spierweefsel gaat afbreken en die heb je juist weer nodig voor een sterk en strak lichaam. De extra elektrolyten en mineralen in een sportdrank zijn belangrijk om het verlies ervan (door transpiratie) te compenseren. Ze zijn van groot belang voor een goede vochthuishouding en ze ondersteunen diverse lichaamsprocessen die te maken hebben met de energiehuishouding (verbranding). Een goede sportdrank kan het verschil maken. Zie www.maximспортvoeding.nl

Je lichaamscyclus functioneert optimaal als je de principes van goede eetgewoonten combineert met lichaamsbeweging. Je hoeft jezelf niet uit te putten, maar je moet ervoor zorgen dat het hart elke dag wordt getraind. Je hart is ook een spier en je kunt het dus ook trainen en sterker maken. Er zijn verschillende mogelijkheden en oefeningen om de ademhaling en bloedsomloop te stimuleren. Zo bereikt vers geoxideerd bloed alle plaatsen van je lichaam. Een noodzaak als je wilt dat je lichaam efficiënt functioneert.

De bedoeling is dat je elke dag iets doet dat je aan het zweten en hijgen brengt. Alleen zo kun je de functie van je hart bekrachtigen en verbeteren. Door iedere dag te bewegen, is het mogelijk je hartslag, in rust, terug te brengen van 75 naar bijv. 55. Dat is bijna 30.000 hartslagen per dag minder, dat zijn er 10 miljoen per jaar. Als we het hebben over gezondheid op lange termijn, dan is dit toch echt heel belangrijk.

Frisse lucht en zonlicht

Slechts weinig mensen beseffen hoeveel voeding ze halen uit zonlicht en de lucht die ze inademen. Frisse, zuivere, lucht is essentieel. Verse zuurstof is belangrijk voor zuiver bloed. Zonlicht zorgt voor aanmaak van essentiële vitaminen zoals vitamine D. Het stimuleert ook het geluksgevoel. Bescherm jezelf altijd tegen zonverbranding door een goede crème te gebruiken. Dit voorkomt voortijdige huidveroudering.

Probeer zo vaak je maar kunt te profiteren van frisse lucht. Je hoeft echt niet persé naar de sportschool om actief te zijn, het is zeker zo goed om 2 of 3 keer per dag een flink stuk te wandelen, te rennen of te fietsen.

— Vitamine D en zonlicht

Vitamine D is een weerstandsvitamine, het zorgt voor een sterk immuunsysteem. Daarbij is de vitamine, die je lichaam aanmaakt door je huid voldoende bloot te stellen aan zonlicht, belangrijk voor sterke botten en tanden. Ook de spieren hebben belang bij een voldoende vitamine D gehalte, omdat de opname van calcium beïnvloed wordt door vitamine D.

De zon is een bron van vitamine D, bij de meesten welbekend. Dat klopt, maar de zon is niet direct een bron. Het lichaam maakt zelf vitamine D in de vorm van D₃ aan wanneer de blote huid wordt blootgesteld aan zonlicht. Deze aanmaak is echter afhankelijk van voldoende zonlicht op grotere delen van de huid gedurende een periode tot 20 minuten per dag, afhankelijk van de huidskleur. Hoe donkerder de huid, des te meer blootstelling aan zonlicht je lichaam nodig heeft om voldoende vitamine D in het lichaam te produceren.

Na de zomer worden de dagen steeds korter en steeds minder zonnig, waardoor onze huid te weinig wordt blootgesteld aan zonlicht. Daardoor is het lichaam niet in staat om voldoende vitamine D aan te maken. Dan ontstaat er een tekort aan vitamine D, wat allesbehalve gezond voor je is. Het is wetenschappelijk bewezen dat een gebrek aan zonlicht, en dus een gebrek aan vitamine D, ook kan leiden tot lusteloosheid en depressie. Vaak wordt er dan ook over winterdepressie of winterdip gesproken. In de winterperiode heeft bijna 60% van de Nederlanders een tekort aan vitamine D. Zelfs in de zomer is dit percentage nog 35%. Het is belangrijk om deze tekorten aan te vullen.

Houd het vitamine D gehalte op peil voor sterke botten, maar ook voor een sterk immuunsysteem! Een vitamine D supplement zorgt ervoor dat je altijd voldoende vitamine D binnenkrijgt, niet alleen in de maanden met de R, maar het hele jaar door.

Geniet

Genieten van eten, er de tijd voor nemen, vers eten bereiden. Het klinkt allemaal heel normaal, maar we doen het niet. Toch is het belangrijk om NU te veranderen, want als je in hetzelfde patroon blijft hangen, word je alleen maar dikker en ongezonder. In veel gevallen is er sprake van compensatiegedrag voor emotionele ervaringen of problemen. Je voelt je rot en door iets lekkers te nemen voel je je beter. Vooral vrouwen compenseren vaak emoties als verdriet, eenzaamheid of stress met eten.

Compensatiegedrag is niet slecht. Je moet verdrietige momenten alleen compenseren met dingen die je echt gelukkig maken. Er zijn genoeg alternatieven voorhanden waardoor je je beter gaat voelen. Pak de zaken bij de kern aan, praat erover, zoek hulp, ga sporten maar eet het niet van je af. Begin er direct mee!

Bewustzijn

Veel van de porties die je dagelijks eet, kun je halveren. Zeker als het gaat om de slechte dingen. Niet alles wat aangeboden wordt, hoeft je te nemen! Neem het kleinste stukje gebak of sla een ronde over. Begin met alle porties te verkleinen of te halveren, ook de dingen die goed voor je zijn. Zo kom je er vanzelf achter welke etenswaren je automatisch naar binnen propt en waar je niet echt van geniet.

De alternatieven voor verse kwaliteitsproducten zijn vaak goedkope en slechte producten. Een paar verse walnoten zijn echt lekkerder dan een zakje chips. Verse spinazie heeft veel meer smaak dan een potje gehakte roomspinazie. Het is heel belangrijk om te kiezen voor kwaliteit. Kies voor de juiste voeding, de juiste calorieën.

.....

Het aanleren van een nieuw eetpatroon duurt een tijdje, twee tot drie maanden, en je streefgewicht bereiken misschien wel een half jaar. Je verliest maximaal 1 kg per week. Dit is dan wel blijvend, zowel wat je gewicht betreft als je persoonlijkheid. Dus wil je gewicht verliezen, richt je dan op jezelf: je kleding, je make-up, je huid, je ogen en vooral je humeur. Ben je bewust van het veranderingspatroon en verwen jezelf met een gezonde levensstijl. Als je eenmaal je streefgewicht hebt bereikt, is het veel gemakkelijker om het te behouden en nooit meer aan te komen.

.....

Proeven

Het is de kunst om je te verdiepen in smaak. Je moet proeven en ruiken. Laat je zintuigen werken. Proef de seizoenen en geniet van de heerlijke diversiteit aan smaken. Als je goed wilt proeven, moet je kleine hapjes klaarmaken en altijd één ding tegelijk proeven. Dan pas kun je ook genieten van de variatie. Als je eenmaal goed kunt proeven, wordt het koken ook spannender. Kwaliteit wordt dan vanzelf belangrijker dan kwantiteit.

Boodschappen doen wordt een ritueel. Je gaat niet meer met de winkelkar racend langs de schappen. Nu schenk je, in de winkel of op de markt, aandacht aan wat je gaat eten. Het is wel belangrijk dat je de boodschappen voor twee dagen doet. Overmorgen koop je weer verse boodschappen. Je weet nu wat je eet. Maak daarom van je avondeten ook een feest. Een mooi gedekte tafel is heel plezierig en inspirerend. Het is een kwestie van genieten, niet van etiquette. Het geeft de rust die je nodig hebt om van je eten te kunnen genieten. Eet langzaam en kauw goed. Je proeft beter en je eet veel langzamer dan aan een niet gedekte tafel. Het eten met je bord op schoot voor de tv is van nu af aan taboe!

Het is belangrijk om goede producten te kopen. Koop kleine hoeveelheden van datgene wat goed en lekker is. En zorg dat je altijd iets gezonds te 'snaaien' bij je hebt. Kies voor een banaan, een granenreep of gewoon een handje vol walnoten, hazelnoten, amandelen of andere 'rauwe' noten (ongezouten, ongebakken, ongesuikerd). Gezond, lekker en het verzadigt snel. Ook hier geldt dat je kleine porties moet nemen.

TIP

Maak kleinere porties. Grote porties zijn dikmakers. Eet maximaal 80-100 gram vlees of vette vis in combinatie met een ruime hoeveelheid gekleurde groenten (4 grote lepels). Dit is voldoende en veel gezonder.

Presentatie

Hoe je bord eruitziet, is heel belangrijk. Schep kleine porties op, in het midden van het bord. Probeer geen grote porties rijst, pasta of aardappelen te nemen, zie dit meer als een begeleiding van het 'echte' eten. Eén lepel is genoeg.

Neem gerust drie gangen, dan neem je meer de tijd om alles rustig op te eten. Een groot vol bord heb je zo op en je hebt snel weer trek. Tussen de gangen

door creëer je een rustmoment. Je schenkt water in, je praat even en pas dan begint de tweede gang.

“Ik moet nu elke dag naar de bakker, elke dag naar de markt. Ik eet alleen nog vers voedsel dat ik op mijn gemak klaarmaak en ik presenteer het aan een feestelijk gedekte tafel. Ik gebruik verse kruiden en drink een glaasje wijn bij het eten. Maar hoe krijg ik dit voor elkaar in mijn drukke leven? Ik ben geen perfect gestileerde Italiaan! Ik ben een ongeduldige moeder die tussen de bedrijven door boodschappen moet doen!”



Hier zit natuurlijk een kern van waarheid in, wij leven nu eenmaal niet in Italië, maar in Nederland en onze cultuur is anders. Toch zorgt het gebruik van olijfolie, de vele gebaren, het bewust genieten van eten en het gebruik van eerlijke en pure ingrediënten ervoor dat Italianen een soepele huid hebben, een gezonde teint, glanzende haren en stralende ogen. Dat ligt niet alleen aan de zon! We leven niet als Italianen maar we kunnen ons bewust worden van goed en gezond voedsel, en dat kopen in plaats van snelle kant en klare producten. Dat is een prima stap in de goede richting. Het bevordert je innerlijk en uiterlijk.

Investeer tijd in jezelf en maak andere keuzes. Ga gezellig naar de markt in plaats van naar een kookprogramma op tv te kijken.

Tot slot, waar te beginnen?

Het is een feit dat we met onze, Nederlandse, levensstijl een enorme hoeveelheid aan dierlijke producten consumeren. In het bijzonder eiwitten en vetten (bijvoorbeeld in vlees, melk, toetjes). Het is heel belangrijk om de inname van plantaardige producten (uit soja, noten, zaden, peulvruchten) te verhogen en de dierlijke producten drastisch te verlagen.

Stop met het eten van vette en koolhydraatrijke snacks en stap over op lekkere gezonde en verse producten. Bereid je eigen maaltijden, dan weet je ook precies wat erin zit en wat je eet. Drink veel water en groene thee, vooral na een maaltijd. Ben fysiek actief en let op de kwaliteit van de calorieën, niet alleen op de hoeveelheid. Eet rustig met kleine hapjes en proef goed.

Zeker als je een emotie-eter bent, is het goed om de gezonde alternatieven te (her)kennen en voorhanden te hebben. Eten is dan niet alleen meer een excuus of troost, het is ook gezond. Je mag jezelf best verwennen, dat heb je verdiend. Kauw langzaam en proef goed. Verwen jezelf met iets lekkers en heb achteraf geen schuldgevoelens over wat je gegeten hebt. Verder is het belangrijk om je kennis over voeding te vergroten. Deze kennis ga je dan op een efficiënte manier gebruiken.

TIP

Maak een lijst van dingen die je lekker vindt en zoek vervolgens gezonde alternatieven. Zo is bijvoorbeeld pure chocolade veel gezonder dan melkchocolade en zijn rauwe noten (walnoot, amandel, etc.) een goed alternatief voor bijvoorbeeld een stukje cake, een zak chips of worstenbroodje. Een vezelrijke mueslireep of koekje is zoveel beter dan een Mars of andere reep.

5 DAGMENU

Wat heb je eigenlijk iedere dag nodig? Handige menukaart voor een gezond eetpatroon.

Goede voeding draagt bij aan een gezond en sterk lichaam. Als je serieus aan sport doet geldt dat nog meer. Kies voeding die bij je past.

TIPS

Als je minder actief bent, moet je ook minder eten.

Als je er uit wilt zien als een sportman, moet je ook eten als een sportman!

Ga met de tijd mee en eet verse producten van het seizoen! Sporters en senioren hebben een verhoogde eiwitbehoefte.

Coach je calorieën. Kies voor kwaliteit i.p.v. kwantiteit! Heb respect voor je eigen lichaam en luister ernaar. Je weet zelf vaak heel goed wat je lichaam wel of niet kan verdragen en welke voeding wel of niet goed voor je is.

Overdaad schaadt. Niet iedereen is hetzelfde. Je hormonen bepalen grotendeels hoe verbranding en opslag plaatsvindt.

Ga op zoek naar eventuele aanvullingen

Bepaal of je voeding voorziet in voldoende essentiële vetten, vitaminen en mineralen. De Gezondheidsraad adviseert om minimaal 1-2 keer per week vette vis te eten om voldoende omega-3 binnen te krijgen. Als je dat niet haalt neem dan een lepelje extra omega-3 in de vorm van Möller's Omega-3. Het bevat van nature ook vitamine D. Als je veel binnen werkt, krijg je te weinig zonlicht. Je moet dan extra vitamine D nemen of vaker naar buiten gaan! Vitamine D is belangrijk voor een sterk skelet, sterke spieren En voor een goede weerstand!

VOLG EEN GEZOND EETPATROON

Eet gevarieerd en gezond. Eet niet te veel.

Eet weinig vet en niet te veel zout en suiker.

Maak elke maaltijd kleurrijk, dus veel groenten!

Maximaal 2 tussendoortjes per dag.

Eet rustig en kauw goed voor een goede opname.

Eet op vaste tijdstippen (regelmaat).

Stem je eetmomenten goed af op je sport- en werkmomenten.

Drink voldoende. Minstens 2 liter per dag.

Eet drie volwaardige maaltijden per dag.

Daarvan is het ontbijt misschien wel de belangrijkste maaltijd.

Doe jezelf een plezier, ontbijt!

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. 's Ochtends wel ontbijten heeft een gunstige invloed op je eetpatroon. Snel of slecht ontbijten betekent dat je spijsvertering niet goed kan opstarten. Niet ontbijten is nog erger. Het betekent dat je om tien uur in de ochtend trek krijgt en gaat snacken. Je zit dan voor de rest van de dag in een verkeerd ritme. Zodoende is het geen wonder dat je niet fit bent of dik wordt.

Onrustige, stressvolle ochtenden, die je zeker af en toe hebt, moet je zoveel mogelijk proberen te voorkomen. Ze zijn een voorbode voor de rest van de dag. Vergelijk jezelf met een BMW die op moet starten met een koude motor, deze moet ook even draaien (en doorlopen) om de juiste energietoevoer te realiseren. Kijk naar jezelf als een grote, levende 'machine'. Vanaf het moment dat je uit je bed komt, ga je energie verbruiken. Een kopje koffie met een koek is een slechte compensatie voor een gebrek aan tijd. De keuze die je maakt voor het ontbijt bepaalt ook je eetpatroon voor de rest van de dag. Juist in de ochtend is het belangrijk dat je respect toont voor je lichaam en de tijd neemt voor een gezond ontbijt. Daar heb je de hele dag plezier van; je voelt je fitter en je hebt de rest van de dag minder honger. Zorg altijd goed voor jezelf, ongeacht het tijdstip. Neem minimaal een kwartier de tijd om gezond te ontbijten. Denk na over wat je eet en geniet ervan. Kauw goed en eet rustig.

Het slechtste alternatief voor een snel ontbijt is niets eten. Bijna net zo slecht is het eten van een koek of een witte boterham met zoet beleg. Je hebt "echte" voedingsstoffen nodig en die zitten niet in een boterham met jam of hagelslag. Kies in plaats daarvan bijvoorbeeld voor een bakje havermout, kwark, yoghurt of een eiwitshake. Zo heb je je eerste portie eiwitten binnen! Een flinke portie eiwitten in de ochtend geeft je lichaam extra kracht en energie. Voeg hier felgekleurd fruit (bessen, frambozen) en groenten (paprika, wortels) aan toe. Deze bevatten carotenoïden, vitamine-achtige stoffen die een gunstige invloed hebben op de stofwisseling, verbranding en transport van voedingsstoffen. Maak voor de verandering eens een omelet met paprika en wortel. Vergeet niet om de juiste vetten toe te voegen aan je maaltijd. Neem wat noten en zaden bij je ontbijt; het



is rijk aan gezonde omega-3 vetzuren die belangrijk zijn voor een goed onderhoud van je hersenen, hart en bloedvaten en immuunsysteem. Als je helemaal compleet wilt ontbijten dan is een lepeltje omega-3 olie een superaanvulling van je omega-3 vetzuren en de noodzakelijke vitamine D die belangrijk zijn voor je skelet en spieren.

Je wordt wakker. Laat je telefoon nog even met rust. De appjes en het nieuws kunnen nog wel even wachten tot na het ontbijt. Rek je eens goed uit en begin je dag altijd met een groot glas water. Loop even naar buiten je tuin in of je balkon op. Adem de frisse lucht in. Nu komt vers zuurstof in je bloed en je bent gelijk wakker. Ga daarna aan tafel zitten en geniet rustig van je ontbijt. Gun je lichaam even de tijd om goed op te starten, daar heb je de rest van de (hectic) dag veel plezier van.

Tegenwoordig eten veel mensen zonder erover na te denken. Er wordt gemiddeld nog geen 25 minuten aan de bereiding van het avondeten besteed. Met het ontbijt is het nog erger gesteld. Dat wordt gemakshalve maar helemaal overgeslagen. Een goed ontbijt is in minder dan 2 minuten klaar. Eet het rustig op en geniet ervan.

Met een goed ontbijt activeer je je darmen en geef je je lichaam een frisse boost en ... je hebt voor de rest van de dag minder trek. Begin je dag altijd met een groot glas water of thee. Op deze manier reinig je je lichaam en breng je de spijsvertering goed op gang. Daarna neem je het ontbijt. De basis voor het ontbijt is (plantaardige) zuivel, yoghurt of kwark. Combineer dit met vers of bevroren fruit, haver, granen, zaden of noten.

— Yoghurtontbijt

Neem als ontbijt 150 ml yoghurt met daarin haver of ongezoete muesli met noten (1 portie is 50g), eventueel een theelepel honing, 1 stuk fruit met schil (appel, peer, bessen of gedroogde vruchten zoals abrikoos en pruimen). Voeg eventueel enkele walnoten, lijnzaad of sesamzaad toe.

— Broodontbijt

Houd je erg van een broodontbijt, houd dan met de volgende zaken rekening. Neem meergranen brood en besmeer je brood altijd met een dun laagje roomboter of margarine.

Beleg je brood met een gekookt ei, roerei, magere (smeer)kaas, kalkoenfilet, hüttenkäse, banaan of ongezoete pindakaas.

— Smoothie

Mix vers of bevroren fruit en of groenten in een blender en voeg wat (plantaardige) melk, haver of noten toe.

— Tussendoortje

Een tussendoortje is niet nodig, maar als je trek hebt doe dan het volgende. Drink eerst een glas water. Eet een volkoren knäckebröd met magere smeerkaas en plakjes tomaat of een cracker met avocado en eventueel tomaat. Of eet een handjevol noten.

ONTBIJTTOPPERS

Het zou natuurlijk kunnen dat je niet meer weet wat je, buiten een kop koffie en een boterham met chocoladepasta, als ontbijt kunt eten. Hier een voorbeeld.

Drink een groot glas water.

Maak een lekkere “porridge” van havermout of een “smoothie” van fruit en groenten en voeg er wat havermout en eventueel wat eiwitpoeder aan toe. Of neem een kommetje yoghurt of kwark met rode vruchten. Voeg hier wat haver en/of rauwe noten (walnoten, hazelnoten) en zaden (sesamzaad, lijnzaad of maanzaad) aan toe voor extra gezonde vetten.

Af en toe een eiwitshake in de ochtend, al dan niet plantaardig, is prima. Maar realiseer je wel dat het geen volwaardig ontbijt is. Voeg eventueel wat haver en lijnzaad toe en neem 1 stuk fruit.

Wil je liever een boterham?

Kies een volkoren boterham met boter of margarine, belegd met tomaat en een gekookt ei of bijvoorbeeld een volkoren broodje met omelet en of een plakje kalkoenfilet.

THE OSLO BREAKFAST

De ontbijtgewoontes van de Noren lijken veel op die van de Nederlanders. Ze eten veel zuivel en brood. Het verschil is dat ruim 90% van alle Noren dagelijks een lepel levertraan bij het ontbijt neemt ter aanvulling van de noodzakelijke omega-3 vetzuren en vitamine A, D en E. Een typisch Noors ontbijt is een volkoren boterham met kaas, een glas melk en een lepeltje Möller's Omega-3.



Geef je lunch kleur!

Het ontbijt is heel belangrijk om je lichaam op te starten en te ontdoen van afvalstoffen. De lunch leent zich prima om jezelf even lekker te verwennen. Natuurlijk is de oude vertrouwde bruine boterham met magere kaas of kalkoenfilet helemaal niet slecht. Het broodje frikadel of kroket waarvoor je stevast valt in de bedrijfskantine is natuurlijk minder goed.

Een lekkere en gezonde lunch is bijvoorbeeld een goed gevulde salade of maaltijdsoep. Het is rijk aan eiwitten en bevat gezonde vetten.

Kies voor de lunch in plaats van brood voor een lekkere salade met paddenstoelen of vis (of noten) of een lichte maaltijdsoep met champignons, groenten, reepjes ei of reepjes kip. Eet minimaal 2 keer per week vette vis, zoals zalm, haring en makreel. Het is rijk aan gezonde omega-3 vetzuren. Als je zin hebt in een broodmaaltijd neem dan volkorenbrood met ei, tonijn, zalm of kip/kalkoenfilet. Probeer de kant en klare brood- en toastsalades links te laten liggen, hierin zitten teveel slechte vetten en koolhydraten.

Af en toe een beetje mayonaise op je boterham of in de salade kan echt geen kwaad. Mayonaise wordt gemaakt van plantaardige olie, eiwit, kruiden, specerijen en een beetje suiker en het heeft vaak minder calorieën dan boter of margarine. Het bevat, in tegenstelling tot boter, 100% plantaardige (onverzadigde) vetten. Onverzadigde vetten (bijvoorbeeld omega-3 en 6) heb je echt nodig om goed te kunnen functioneren.

— Soepgek

Zelfgemaakte, verse soepen en stoofschotels bereiden was vroeger heel gewoon. Tegenwoordig nemen nog maar erg weinig mensen de tijd om zelf soep te maken.

Onze moeders en grootmoeders vonden het heerlijk om zelf soep te maken. Wij aten minimaal 3 keer per week verse soep zoals rundvlees- of kippenbouillon met verse groenten. Of een licht gebonden soep van bijvoorbeeld tomaten, champignons of asperges. Lekker bij de boterham tussen de middag of als voorgerecht bij het avondeten. In de winter aten we wekelijks een maaltijdsoep zoals erwtensoep, linzensoep of bonensoep. Verse soepen, mits ze gemaakt zijn van verse en magere ingrediënten, zijn erg gezond. Al het goede van groenten (zoals veel vitaminen en vezels) en al het goede uit vlees en vis (zoals eiwitten en vetzuren) blijven in de soep. Een gezonde basis dus. Neem eens de tijd om van een heerlijke verse groentesoep te maken. Je kunt bijna alle groenten combineren. Kook de groenten (bloemkool, champignons, tomaten, paprika, courgette, broccoli, prei, etc.) samen met wat selderij, wortel en wat kerriepoeder, tijm, peper en een beetje zeezout gaar. Soep wordt zouter als je selderij toevoegt en zoeter als je wortel toevoegt. Zo hoeft je niet veel bouillonblokjes en zout en peper te gebruiken. Maak er vervolgens met een staafmixer een heerlijke volle soep van. Eventueel op smaak brengen met gemalen peper en wat verse groene kruiden. Op deze manier heb je met 1 kop soep al een grote portie groenten binnen. In de winter maak je een stevige erwten- of linzensoep.

— Fruit

Dat fruit gezond is en dat we daar met zijn allen veel te weinig van eten, is wel bekend. We zeggen het toch nog maar een keer: fruit is lekker en gezond. Waarom eten we het dan niet?

Geen zin in? Te veel schillen, geen mesje bij de hand enzovoort? Fruit is onontbeerlijk voor je lijf. Houd je aan de seizoenen, dan zit je altijd goed.

In de zomer smaken aardbeien en kersen heerlijk. In de nazomer zijn er volop bramen en bessen. Deze kun je gebruiken als 'immuun booster' zo vlak voordat de herfst begint. Appels, sinaasappels en peren zijn het hele jaar door verkrijgbaar in vele varianten; altijd fris en rijk aan vitaminen en vezels. Verse vijgen, pruimen en abrikozen zijn lekker bij je lunch of als tussendoortje, als snack. Ze zijn rijk aan vezels, calcium en magnesium. Tomaten en olijven zijn lekker bij bijna alle lunchgerechten. Neem fruit in combinatie met een maaltijd. Als tussendoortje is fruit niet zo effectief. Het bevat geen eiwitten en de suikers en vezels in fruit verzadigen onvoldoende, waardoor je weer sneller honger krijgt. Je kunt beter wat rauwkost van groenten nemen met eventueel een yoghurt dip.

Fruit bevat weliswaar suiker en koolhydraten, maar deze zijn verpakt in vezels, waardoor ze langzaam door het lichaam worden opgenomen en geen grote insulinepiek veroorzaken. Deze koolhydraten zijn belangrijk voor je energiehuishouding. Daarnaast zit fruit boordevol belangrijke vitaminen en mineralen die bijdragen aan een gezond en fit lichaam.

— Tussendoortje

Na een lichte lunch krijg je vast 'lekkere trek', zo rond een uur of vier. Dit is het moment om een gezond tussendoortje te nemen, zoals kokosnoot, rauwkost, avocado, zuivel of een handvol rauwe noten te eten. Het vult heel goed, is lekker en geeft je lichaam weer een extra boost. Sla de Cup-a-Soup over, het bevat met name ongezonde vetten, te veel zout en te weinig voedingsstoffen.

— Maaltijdsalade

Neem een maaltijdsalade met vis, schaaldieren, paddenstoelen, peulvruchten of met noten en/of kaas. Iedere salade mag, zolang je maar verse ingrediënten gebruikt. Groene salade bevat veel vocht en vezels, maar weinig voedingsstoffen.

Voeg altijd eiwitten aan je salade toe. Denk dan aan 100 gram vis (tonijn, gerookte zalm, paling of zeevruchten) of 100 gram mager vlees (kip/kalkoen) of 75 gram champignons of 2 gekookte eieren of een portie (50 gram) rauwe noten en zaden (walnoten, amandelen, zonnebloempitten, pijnboompitten, sesam).

Voeg aan je salade veel felgekleurde groenten toe zoals bijvoorbeeld wortel, tomaat, spinazie, mais en paprika.

— Varieer met brood

Met brood kun je eindeloos variëren. Enkele voorbeelden:

- * Neem 2 sneetjes volkorenbrood en rooster deze licht. Beleg je toast dakpansgewijs met een plakje tomaat en mozzarella. Besprenkel het beleg met olijfolie en gemalen peper. Garneren met verse basilicum en/of groene pesto.
- * Varieer. Neem een gekookt ei in plaats van mozzarella of een plakje gerookte zalm, gerookte kip/kalkoen of avocado. Olijfolie kun je ook eens vervangen door een theelepeltje mayonaise.
- * 1 volkoren tosti met magere kaas, 3 zongedroogde tomaten en een beetje gedroogde oregano.

- * Bruine boterham met Mediterraan roerei (2 eieren, 1 grote tomaat, 1 kleine ui). Bak uien en tomaten in 5 minuten gaar en voeg het geklopte ei toe.
- * Pittig volkoren pistoletje besmeerd met mayonaise of hüttenkäse of Philadelphia kaas en mierikswortel en gerookte zalm en radijs.
- * Broodje met een tonijnsalade (tonijn mengen met beetje mayonaise, peper, oregano). Garneren met 3 schijfjes komkommer of tomaat.
- * Meergranen broodje met een gekookt ei, een tomaat en beetje mayonaise en zwarte peper.
- * Geroosterd volkorenbrood met hüttenkäse of Philadelphia kaas, gegrilde paprika, rode ui, verse koriander en een beetje olijfolie.

— Smaakmakers

Gebruik geen vette sauzen, maar een beetje citroensap of balsamico azijn, olijfolie, een beetje peper en verse kruiden als kruidendressing of pesto. Gebruik zoveel mogelijk verse kruiden om je eten op smaak te brengen. Zout is een heel ongezonde smaakmaker. Zie hoofdstuk 6 voor alternatieven om als ingrediënten te gebruiken voor een sandwich, soep of salade. Neem de tijd om goed en rustig te lunchen. Presenteer je lunchgerecht zo mooi als het kan en gebruik de lunch ook als sociale uitlaatklep. Drink een glas water voordat je met de lunch begint.

Avondeten: de Mediterrane keuken

— Bella Italia

De Italiaanse keuken wordt meer en meer één van de belangrijkste culinaire pijlers van de internationale horeca. De Italiaanse levensstijl is een belangrijke drager van het Bourgondische leven en een perfecte afspiegeling van de mediterrane levensstijl. De Italiaanse keuken staat bekend om haar pure en verse ingrediënten en haar eenvoud. En dat is de reden waarom de Mediterrane keuken een heel goede inspiratiebron is voor gezond eten.

Italianen gebruiken bijna geen zout als smaakmaker en beïnvloeden de smaak van hun vleesgerechten niet door het vlees te marineren. Ze gaan uit van een pure smaak, geen trucs en zullen zelden verschillende smaken door elkaar gebruiken. Genieten van eerlijk en smakelijk eten is heel belangrijk in Italië: ze nemen er de tijd voor. Probeer hier zelf ook bij stil te staan. Maak van je maaltijden iets lekkers.

— Pasta.

De Italiaanse keuken is wereldwijd enorm populair en ‘Italiaans eten’ is ook in Nederland in veel gezinnen bijna dagelijkse kost. Maar er zit een addertje onder het gras: datgene wat wij als ‘Italiaans eten’ beschouwen heeft weinig met de Italiaanse keuken te maken. In Nederland is Italiaans eten bijna ‘fast food’. De pizza en het bord spaghetti Bolognese passen in onze race tegen de klok. We eten bergen pasta met vlees en saus en schenken geen aandacht aan groenten. We gebruiken een inferieure kwaliteit pasta, van bijna 100% witte bloem. Deze variant zou in Italië bij wijze van spreken niet eens verkocht mogen worden. We gebruiken (half om half) gehakt als vulling voor de saus, terwijl de Italiaan kiest voor een stukje verse zalm met wat geraspte verse kaas en verse basilicum. Wij kruiden alles met zout. De Italiaan gebruikt hiervoor verse groenten, olijfolie en groene kruiden.

Italianen zijn gepassioneerd als het om eten gaat. Zij nemen kleine porties. Neem hier een voorbeeld aan. Je eet rustiger, minder en smakelijker.

Italianen denken niet aan calorieën en de weegschaal. Toch eten zij gemakkelijk een twee- of driegangenmenu tussen de middag en doen ze dat ’s avonds weer. Het aantal gangen is wel groot, maar de porties zijn klein. Ze doseren de porties en nemen ruim de tijd om te eten. Proeven, genieten, de tijd nemen om allemaal aan tafel te zitten; dat is heel belangrijk in Mediterrane landen. Door ons haastige ritme vergeten we hoe leuk het is om samen aan een gedekte tafel te zitten, om zelf een maaltijd te koken en er een mooie avond van te maken. Niet alleen als het weekend is of als er gasten komen, maar ook doordeweeks is het heerlijk de tijd te nemen om te eten. De Mediterrane keuken bestaat niet alleen uit het gebruik van olijfolie en een gedroogd tomaatje bij het eten. Het gaat over een levensvisie waarin de stress, de haast en het snelle denken vervangen wordt door simpelweg rust te nemen voor iets heel belangrijks: vers eten en dus jezelf.

TIPS

Word je vanaf nu bewust van alles wat je in je mond stopt. Bedenk voordat je iets eet of je er echt zin in hebt. Als je wilt gaan eten denk dan eerst na wat je precies wilt eten en wat de ingrediënten zijn: PROEF!

Laat al je zintuigen meedoen: proef, ruik, voel en beleef wat je eet. Eet rustig en kauw heel goed, zodat je optimaal proeft wat je eet. Leg steeds weer aan jezelf uit wat je proeft en waarom het zo lekker is, waarom het goed voor je is. Vergeet nooit meer alles wat je eet te proeven!

TIPS

Een gezonde snack vooraf geeft je ook langer een verzadigd gevoel na het eten. Als je geen zin hebt in rauwkost of in salade, dan kun je ook een appel nemen. Eet die dan wel vlak voor het avondeten. Als je 's middags als tussendoortje een appel eet is de kans groot dat je binnen een half uur enorme trek krijgt. Dit heeft te maken met bepaalde stoffen, die in een appel zitten, die eetlust bevorderend zijn. Voor trek in de middag kun je beter eiwitrijke producten met weinig suiker nemen, zoals noten en zaden, avocado, kokosnoot, een suikervrije eiwitreep of een bakje ongezoete yoghurt of kwark.

Het bepalen van de juiste porties en het maken van een juiste, gezonde keuze is lastig als je trek hebt. Als je trek krijgt tijdens het koken, neem dan een paar stukjes rauwkost en dip deze in een (yoghurt) dipsausje. Ga nooit met een hongerig gevoel naar de supermarkt. Eet een banaan, wortel of komkommer voordat je de deur uitgaat.

— Enorme trek

Je hebt gewerkt en doet op weg naar huis nog even boodschappen. Vanavond een gezonde maaltijd met gegrilde vis en veel groenten. Thuis aangekomen begin je enthousiast met de voorbereiding. Je hebt trek, merk je. Tijdens het koken trek je een zak chips open om de ergste honger te stillen. Een dik half uur later is de maaltijd klaar en heb je een halve zak chips weggewerkt. Trek heb je niet meer en baal je van de lekkere gegrilde vis waar je nu geen zin meer in hebt.

Nu is iets eten vóór de avondmaaltijd niet slecht. Maar het moeten de juiste calorieën zijn. Het liefst weinig calorieën en veel gewicht, zoals producten die rijk zijn aan water en vezels, zoals groenten en fruit. Deze geven een verzadigd gevoel. Ze geven je hetzelfde gevoel als calorierijke producten met hetzelfde gewicht. Een voorbeeld: 30 gram radijsjes is 6 kcal. Een zakje chips van 30 gram is 165 kcal. Het gewicht is dus hetzelfde, je eet echter ruim 30 keer minder calorieën als je kiest voor radijsjes. Eet dus voor het avondeten wat radijsjes, tomaat of komkommer, dan is de ergste trek verdwenen. Maak er een dipsausje of dressing bij op basis van olijfolie, citroensap en yoghurt. De erge trek verdwijnt en je gaat vanzelf ook minder eten tijdens het avondeten.

— Kortom

Neem de tijd om te eten, dek de tafel en maak er iets moois van. Een goede maaltijd bevat veel kleur, zoals bijvoorbeeld verse groenten, gecombineerd met gegrilde vis of schaaldieren. Als je de smaak van verse ingrediënten leert kennen dan maak je van 5 ingrediënten, gemakkelijk 10 verschillende gerechten. Investeer in een goed Mediterraan kookboek en haal daar in het begin je inspiratie uit. Stap af van het idee dat een maaltijd bestaat uit voornamelijk aardappelen met als bijgerecht groenten of vlees. Aardappelen, rijst of pasta zijn in de toekomst het bijgerecht. Verse groenten vormen het grootste aandeel in de avondmaaltijd!

Een toetje is niet nodig maar als je niet zonder kan: neem een klein beetje van het lekkerste toetje dat je kunt bedenken en geniet er dan 100% van!



6 BOODSCHAPPENLIJSTJE

Een helder overzicht van voedingsmiddelen met extra gezonde eigenschappen. Op dit lijstje vind je belangrijke voedingsmiddelen die extra voedingsstoffen bevatten voor meer vitaliteit, gezondheid en geluk.

A

Abrikoos: rijk aan vezels, carotenoïde, lycopene, vitamine A en C, calcium, magnesium, vitamine B, ijzer, kalium.

Alfalfa (en taugé): zijn beide spruitgroenten en zeer rijk aan plantaardige eiwitten, ijzer en vitamine B. Allemaal prima bouwstoffen voor een sterk en fit lichaam. Heerlijke smaakmakers (vooral alfalfa) bij je salade of sandwich. Je kunt ze gewoon rauw eten.

Amandelen: noten zijn rijk aan eiwitten, onverzadigde vetten en gezonde omega vetzuren. Amandelen spelen een belangrijke rol bij de vorming en herstel van collageen, een belangrijk eiwit voor de vorming en herstel van o.a. spiercellen en gewrichten.

Antioxidanten: beschermen je lichaam tegen vrije radicalen. Vrije radicalen tasten je immuunsysteem aan en breken het collageen af. Antioxidanten zijn provitamine A (bètacaroteen), vitamine C en E, co-enzym Q10, selenium, groene thee, bio-flavonoïden, carotenoïden. Zorg ervoor dat je gezond eet, veel gekleurde verse groenten en fruit. Hierin zitten ruim voldoende antioxidanten om je lichaam in gezonde conditie te houden. Rode vruchten zoals bessen, frambozen en bramen zijn super leveranciers van antioxidanten; om je lichaam te zuiveren en de vetafbraak te stimuleren.

Avocado: bevat vitamine B11, wat nodig is voor de vorming van bloed en is essentieel voor de regeneratie van cellen. Avocado is ook rijk aan gezonde omega-3 vetzuren en vezels.

Schil de avocado en snijd er dunne plakjes van die je lekker over je salade legt. Je kunt de avocado ook pureren met 1 kleine tomaat, beetje peper en (verse) basilicum en een beetje olijfolie. Een heerlijke guacamole. Lekker bij een paar geroosterde (ongezouten) en neutrale nachos.

A-vitamine (retinol, bètacaroteen): is belangrijk voor de het gezichtsvermogen, groei, een gezonde huid en weerstand. Felgekleurde groenten zoals wortel bevatten bètacaroteen; een provitamine A die in het lichaam wordt omgezet in vitamine A. Vitamine A zit in gekleurde groenten (paprika's, tomaten, wortels, bietjes, koolsoorten en donkere bladgroenten zoals andijvie) en in vruchten als rode bessen, sinaasappels, kiwi's, papaja's. Een andere provitamine A is retinol, dat je met name in dierlijke producten aantreft zoals margarine, leverworst, lever (levertraan), zuivel, vis (visolie) en ei.

B

Bessen: bevatten uitzonderlijk veel antioxidanten en vitamine C, kalium, magnesium en calcium. Het bevat ook de antioxidant, anthocyanine, dat wordt gebruikt om je lippen een volle "look" te geven. Blauwe bosbessen verbeteren bovendien de conditie en versterken de collageenverbindingen van je ogen.

Bonen en peulvruchten: bevatten grote hoeveelheden isoflavonen, eiwitten, foliumzuur, vezels, magnesium en calcium. Goed voor het omlaag brengen van je cholesterolgehalte en het stabiliseren van het bloedsuikergehalte in je bloed. Belangrijke leverancier van plantaardige essentiële eiwitten, dé belangrijkste bouwstoffen in ons lichaam.

Broccoli: bevat veel vezels, vitamine B, vitamine C en is rijk aan antioxidanten en flavonoiden voor o.a. een sterk immuunsysteem en een gezonde huid. Kook of bak de broccoli beetgaar.

B-vitamine: is in ruime mate aanwezig in volkoren producten, peulvruchten, vlees, vis, en eieren. Vitamine B is nodig om je lichaam in goede conditie te houden.

B1-vitamine (thiamine): voor een goede werking van hart en zenuwstelsel, goede spijsvertering. Zit in aardappelen, bruinbrood, rijst, varkensvlees.

B2-vitamine (riboflavine): is belangrijk voor de spijsvertering en het zenuwstelsel. Zit in: ei, lever, melk, noten

B3-vitamine (niacine): is belangrijk voor energieproductie in de cellen. Bevordert de werking van het zenuwstelsel.

B5-vitamine (pantotheenzuur): voor afbraak en opbouw van eiwitten, koolhydraten en vetten en de vorming van bepaalde hormonen. Nodig voor het herstel van onze weefsels. Zit in: aardappelen, ei, melk, vlees, haring.

B6-Vitamine (pyridoxine): ondersteunt weerstand en spijsvertering. Vorming van rode bloedcellen. Goede werking van het zenuwstelsel. Zit in: aardappel, banaan, bruinbrood, noten, vis, vlees.

B11-Vitamine: zie foliumzuur.

B12-Vitamine (cyano-cobalamine): draagt bij aan de vorming van gezonde rode bloedcellen (voorkomt bloedarmoede) en zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel. Werkt samen met foliumzuur. Komt alleen voor in dierlijke producten. Zit in: ei, kaas, kwark, melk, vis, vlees

Biet (rood): bevat een hoge dosis bio flavonoïden, met name belangrijk voor de vochthuishouding. Rode bietensap is populair onder duursporters. Rode biet is rijk aan nitraat en vitamine c. Deze combinatie zorgt ervoor dat nitraat in het lichaam wordt omgezet in nitraatoxide. Nitraatoxide zorgt ervoor dat het lichaam de zuurstof in het bloed efficiënter kan gebruiken, waardoor het uithoudingsvermogen verbetert.



Cafeïne: zit in o.a. cola en thee en wordt toegevoegd aan energiedranken. Koffie is voor veel mensen een belangrijk onderdeel van het ochtendritueel. Maar is zo veel cafeïne wel goed?

Zoals de meesten wel weten zit de oppeppende werking van koffie in de cafeïne; het stimuleert de alertheid, het centrale zenuwstelsel en heeft invloed op de stofwisseling in de spieren. Cafeïne kan dus zeker helpen om voor langere tijd een betere inspanning te leveren.

Maar ... Bij cafeïne geldt niet persé "hoe meer, hoe beter!". De gunstige effecten zijn per persoon verschillend. Eén kopje koffie verhoogt al je alertheid. Het snelle, oppeppende effect komt doordat cafeïne direct via de speekselklieren in het bloed en hersenen komt. Maar cafeïne blijft ongeveer 5 uur in je bloed (en blijft dus doorwerken) en daarom draagt een verhoogde dosis niet altijd bij aan een verhoogd effect.

EEN HOGE DOSIS CAFEÏNE KAN NADELIGE GEVOLGEN HEBBEN:

Het kan leiden tot angst of gejaagdheid.

Het kan de darmen prikkelen en tot diarree leiden.

Het kan de hartslag of het hartritme versnellen.

Cafeïne heeft impact op het adrenaline- en insuline niveau en kan na de "oppeppende piek" ook indirect tot vermoeidheid leiden.

Cafeïne zorgt voor een versnelde afvoer van vocht door de nieren en dus ook tot meer aandrang om te urineren.

Calcium: is heel belangrijk voor de opbouw en onderhoud van je skelet en botten en je gebit. Calcium zit vooral in zuivelproducten, groente, eieren, noten en peulvruchten.

Champignons: en paddenstoelen (zoals oesterzwammen) zijn caloriearm en rijk aan eiwitten, ijzer en vezels. Bak ze in een beetje olijfolie met uien en knoflook, peper en zout. Sommige paddenstoelen hebben een gunstige invloed op je bloedsuikergehalte en zijn zeer geschikt als voeding voor diabetes.

Chocolade: is rijk aan mineralen zoals kalium, magnesium, fosfor, calcium. Bevat ook theobromine, dat slijm losmakende eigenschappen heeft. Bevat cafeïne dat vetverbranding stimuleert en de hersenen prikkelt (meer energie). Neem altijd pure chocolade, deze bevat minder suiker en vet dan de melkvariant. Hoe puurder, hoe beter en bitterder.

Chroom: speelt een rol bij de insulinerwerking en regulering van het bloedsuikergehalte. Chroom zit in zuivel, groenten en noten.

Cranberry: is rijk aan vitamine C, vezels, citroenzuur, calcium, ijzer, magnesium, vitamine B en E.

C-Vitamine: is belangrijk bij de vorming van collageen, maar ook bijvoorbeeld bij het sneller genezen van wondjes. Vitamine C is ook een belangrijk antioxidant en verhoogt je weerstand, en is goed voor je botten, tanden en bloedvaten. Het bevordert de opname van ijzer. Zit in vooral gele vruchten (citrus), kiwi, aardappels en veel verse groenten.



Dadels: zowel vers als gedroogd zijn dadels zeer voedzaam. Ze bevatten vitamine C. Dadels bevatten oplosbare vezels en dat werkt mild laxerend. Gedroogde dadels bevatten relatief veel kalium, koper, ijzer, magnesium en vitamine B3.

Dressing: zie rode vruchtendressing of Italiaanse dressing.

Vinaigrettesaus kan de basis zijn voor vele dressings. Je kunt extra knoflook en gehakte ui toevoegen. Of verse groene kruiden zoals peterselie, bieslook, munt, dille, dragon, koriander. Als je de olie vervangt door magere yoghurt heb je een yoghurt vinaigrette.

D-vitamine: is een van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht wordt in de huid vitamine D gevormd. Daarnaast heeft het lichaam ook vitamine D uit voedsel nodig. In de winterperiode heeft bijna 60% van de Nederlanders een tekort aan vitamine D. In de zomer is dit percentage nog 35%. Het is dus belangrijk om dit tekort aan te vullen met vitamine D-rijke voeding of supplementen, zoals Möller's Omega-3. Voor zwangere vrouwen, kinderen tot 4 jaar, mensen met een donkere huidskleur,

ouderen en mensen die weinig buiten komen wordt sowieso een vitamine D-suppletie van 10 microgram vitamine D per dag aanbevolen. Vitamine D bevordert de opname van calcium en fosfor door het lichaam. Belangrijk voor sterke tanden en botten. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij een goede werking van de spieren en het immuunsysteem. Vitamine D zit in o.a. margarine en boter, melk, vette vis en noten. Een goede visolie bevat van nature vitamine D. www.mollersomega3.nl



E-vitamine: ondersteunt een goede doorbloeding van de cellen waardoor ze sneller herstellen of vernieuwen. Het is belangrijk voor het immuunsysteem en speelt een rol bij het in stand houden van spierweefsel en de aanmaak van rode bloedcellen. Vitamine E zit in avocado, noten, zaden, brood, spinazie en margarine.



Framboos: frambozen zijn rijk aan proanthocyanidine, een antioxidant dat helpt hart- en vaatziekten te voorkomen. Ze bevatten bovendien veel vezels, mineralen en voordelige antioxidanten.

Foliumzuur: vitamine B11 zorgt voor een goede doorbloeding en de vorming van vooral rode bloedcellen. Vermindert een verhoogd homocysteïnegehalte en daarmee mogelijk de kans op hart- en vaatziekten. Zit in verse groene groenten, vers fruit en graanproducten.

Forel, makreel, haring, tonijn en ansjovis: zijn voorbeelden van vette vis die rijk zijn aan omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor de hersenfunctie en een goede algemene gezondheid.



Garnalen of scampi's: zijn rijk aan calcium, jodium, selenium, zink en koper. Voorkomt het vetter worden van de huid. Het ondersteunt de productie van melanine door de huid, belangrijk voor o.a. de bescherming van je huid tegen schadelijke UV-straling. Je kunt ze gekookt eten, maar scampi's zijn ook heerlijk om te grillen.

Gember: helpt bij het tegengaan van ontstekingen aan o.a. gewrichten.

Granen: je kunt alle granen eten. Vooral rogge, tarwe(meel), bruine rijst, zilvervlies en wilde rijst zijn gezond. Hoe minder geraffineerd (bewerkt), des te gezonder. Granen zitten vol met vezels. Vezels zijn belangrijk voor je darmflora en stoelgang en ze kunnen ook je cholesterolgehalte verlagen. Ze bevatten weinig calorieën en geven toch een verzadigd gevoel.

Groene bladgroente: zoals spinazie en paksoi bevatten veel vitaminen en mineralen, zoals bètacaroteen, vitamine C, ijzer, magnesium, carotenoïden en flavonoiden zoals chlorofyl. Chlorofyl is belangrijk voor het transport van energie naar de (spier)cellen.

Groene thee: is rijk aan antioxidanten en stimuleert de vetverbranding en heeft een krachtige, zuiverende werking.



Hamburger: gebruik kip of kalkoen i.p.v. rund, lam of varken. Zorg ervoor dat het vlees goed gaar is. Kip/kalkoen is rijk aan eiwitten en belangrijk voor een goed onderhoud van o.a. spiercellen. Gril of bak het vlees langzaam gaar in olijfolie, kokosvet of sesamolie, zodat het vlees en vet niet verbranden (en geen transvetzuren kunnen ontstaan). Indien nodig achteraf pas de hamburger bestrooien met peper en beetje zout. Neem een tarwebol of volkoren broodje. Besmeer de binnenkant met een beetje halvanaise en beleg het broodje met groene sla, reepjes paprika, tomaat. Op de hamburger doe je een beetje mosterd en tomatenketchup.

TIP:

Kruid vlees, vis of gevogelte nooit vóór het bakken. De kruiden verbranden en dat is slecht voor je gezondheid.

Haring: zie forel.

Haver: is een oergraan. Het bestaat met name uit koolhydraten en vezels en bevat de meeste eiwitten van alle granen. Het is ook rijk aan vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten en is een van de gezondste voeding die er is. Haver is rijk aan vezels en bevat bètaglucaan. Dat is een oplosbare vezel die een gunstig effect heeft op o.a. het cholesterolgehalte waardoor je minder risico hebt op hart- en vaatziekten. Verder heeft bètaglucaan een gunstige invloed op de insuline gevoeligheid en dus het bloedsuikergehalte. Oplosbare vezels geven een verzadigd gevoel en bevorderen de goede bacteriën in de darmen.

Honing: is een voedzaam alternatief voor suiker. Suiker is ongezond en stimuleert celveroudering. Honing bevat veel langzame suikers die zorgen voor een regelmatige energieafgifte.

H-vitamine (biotine): belangrijk voor de energieproductie, de vorming van vetzuren, een gezonde huid en gezond haar. Zit in: ei, melk, noten, sojabonen.



IJzer: is belangrijk voor de aanmaak van hemoglobine (zuurstoftransport in je bloed). Zit in vlees(waren), graanproducten, vis en groenten.

Isoflavonen: zitten in volle sojaproducten zoals sojamelk, tempeh of sojabloem. Ze hebben hoge concentraties isoflavonen en zijn zeer rijk aan eiwitten. Deze eiwitten zijn van zeer hoge kwaliteit omdat ze alle essentiële aminozuren bevatten. Verder is soja een goede bron van lecithine en vitamine E. Deze natuurlijke antioxidanten verhinderen de oxidatie van het slechte (LDL) cholesterol. Soja is tevens rijk aan magnesium, dat een belangrijke rol speelt op de gezondheid van de beenderen, het hart en de bloedvaten.

Italiaanse dressing: Italianen gebruiken olijfolie en balsamico-azijn of citroensap om hun salade op smaak te brengen.

ITALIAANSE DRESSING:

Meng 4 delen olijfolie op 1 deel balsamico-azijn of citroensap. Je kunt er verse kruiden zoals oregano, peterselie, koriander, zwarte peper naar smaak aan toevoegen. Snipper er een rood uitje doorheen.



IJzer: gaat bloedarmoede tegen en ondersteunt de weerstand. Het zit vooral in rood vlees, volkorenbrood, peulvruchten, noten, groene bladgroenten en ei.

Jodium: is belangrijk voor een goede werking van de schildklier. Zit in zeevis, schaal- en schelpdieren, keukenzout.

K

Kaas: bevat veel vitamine B12. B12 is belangrijk voor de vorming van gezonde rode bloedcellen (voorkomt bloedarmoede) en zorgt voor een goede werking van het zenuwstelsel. Vitamine B12 werkt heel goed samen met foliumzuur. Je kunt kiezen tussen magere kaas 30+ kaas, Hollandse geitenkaas, Mozzarella of Hüttenkäse.

Kalium: is een mineraal dat nodig is voor de zenuwprikkelgeleiding en het handhaven van een normale bloeddruk. Verder is kalium noodzakelijk voor het samentrekken van de spieren en voor de energiehuishouding in de spieren. Kalium zit in aardappelen, brood, zuivel, vlees(waren) en groenten.

Kalkoen en kip: bevatten weinig vet en zijn rijk aan eiwitten, vitaminen en magnesium. Magnesium houdt je bloedvaten, botten en spieren vitaal en jong. Het is het meest magere en gezondste stuk vlees uit de westerse keuken. Heerlijk om te grillen, maar je kan het ook goed koken. Gerookte kip- of kalkoenfilet is ook lekker, maar bevat vaak (onnodig) veel zout.

Knoflook: bevat veel antioxidanten en is goed voor hart- en bloedvaten. Het reduceert het cholesterolgehalte en de bloeddruk.

Koffie: zie cafeïne.

Koper: is nodig om energie uit voeding vrij te maken. Zit in groenten, vlees(waren) en brood.

Kool: alle koolsoorten (rood, wit, groen), maar ook gelijkende groenten zoals broccoli, bloemkool, boerenkool en spruiten vormen tijdens het kauwen enzymen die een belangrijke rol spelen bij het opbouwen van een gezond immuunsysteem.

Kruidenolie: is een combinatie van diverse verse kruiden, knoflook en pijnboompitten. Deze olie is rijk aan gezonde eiwitten, omega-3 vetzuren, flavonoiden en verschillende bioactieve stoffen die een belangrijke rol spelen

KRUIDENOLIE:

Neem een handvol groene kruiden zoals peterselie, bieslook, munt, dille, basilicum of oregano, 3 à 5 eetlepels olijfolie en eventueel een beetje citroensap, peper en zout. Je kunt ook nog een teentje knoflook en een theelepel pijnboompitten toevoegen. Meng het geheel in een vijzel of keukenblender.

voor je algemene gezondheid. Ze houden je hart en bloedvaten vitaal en dragen bij aan een gezonde huid.

K-vitamine: zorgt voor bloedstolling en de vorming van sterke botten. Wordt ook door darmbacteriën gemaakt. Zit in bloemkool, broccoli, boerenkool, spinazie, mager vlees.



Lamsoren: is een bladgroente en lijkt veel op spinazie. Het is rijk aan ijzer, magnesium en vitamine C. Goed voor je zenuwstelsel, botten en algemene gezondheid.

Levertraan: is de visolie die uit de lever van een vis wordt gewonnen. De lever van kabeljauw is bijzonder rijk aan omega-3 en vitamine D. In tegenstelling tot veel verhalen komt levertraan niet van de walvis. Levertraan is de beste visolie. www.mollersomega3.nl

Lijnzaadolie: bevat omega-3-vetzuren of alfa-linoleenzuur.



Macadamia's: noten, hebben een hoge voedingswaarde, ze bevatten een zeer goede balans tussen omega-6 en omega-3 vetzuren en hebben een cholesterolverlagende werking.

Magnesium: is nodig om energie uit voeding te halen en belangrijk voor de spieropbouw, spierfunctie en uithoudingsvermogen. Zit in brood, graanproducten, zuivel, vlees(waren) en groenten. Magnesium draagt, net zoals de andere elektrolyten natrium en kalium, bij aan het goed functioneren van de spieren (strekken en samentrekken en het voorkomen van kramp). Maar over het algemeen ontstaat kramp bij sporters eerder door een slechte voorbereiding/training, een slechte warming up of een tekort aan vocht i.c.m. een tekort aan natrium en kalium. Tijdens het sporten verlies je via zweet maar een beperkte hoeveelheid magnesium, terwijl je wel veel natrium en kalium verliest. Een tekort aan vocht i.c.m. natrium en kalium heeft wellicht een grotere impact op het ontstaan van kramp dan magnesium. Dus om kramp te voorkomen kun je vóór en tijdens het sporten beter toezien op de juiste inname van voldoende vocht en elektrolyten (www.maximsportvoeding.nl)

Mangaan: is nodig om energie uit voeding te halen. Zit in volkoren graanproducten, thee en groenten.

Mandarijn: bevat veel vitamine C, vezels en salicylzuur en dat is goed voor de bestrijding van huidaandoeningen zoals o.a. acne.

Makreel: zie forel.

Mosselen: bevatten vitamine B12, E en riboflavine. Ze bevatten foliumzuur en ook nog een aantal mineralen: ijzer, jodium, en selenium. Voedingsstoffen die een rol spelen als antioxidant. Mosselen zijn rijk aan eiwitten en aminozuren en bevatten weinig vet. Een mooie eiwitbron voor goed onderhoud van je lichaamcellen en een gezonde huid.

Mozzarella: is rijk aan eiwitten. In combinatie met tomaten en olijfolie een heerlijk licht en gezond gerecht met veel eiwitten, vitaminen en gezonde vetzuren.

SALADE CAPRESE:

Snijd mozzarella en tomaat in plakjes en leg deze dakpansgewijs op je bord. Meng 4 delen olijfolie met 1 deel balsamico, witte peper en een beetje zout. Snijd de basilicum fijn (of neem pesto) en doe deze door de dressing. Giet de dressing over de tomatensalade en leg er nog een paar hele basilicumblaadjes bovenop.

N

Noten en zaden: zijn gezonde snacks. Noten en zaden vormen een goede bron van eiwitten en aminozuren, vitaminen (C en B) en mineralen (magnesium, zink, koper en selenium). Daarnaast bevatten ze veel gezonde vetten en vezels. Noten en zaden zijn goed voor het hart en bevatten, ze bevatten aminozuren (arginine) dat een zeer positief effect heeft op de elasticiteit van de binnenwanden van je bloedvaten. Noten bevatten ook veel oplosbare vezels en enzymen die in staat zijn om koolhydraten af te breken. Zaden in combinatie met een beetje olijfolie (bijvoorbeeld in een pesto) brengen je bloedsuiker omlaag. Het zijn gezonde snacks. Ze zijn ook goed voor hart en bloedvaten. Studies hebben uitgewezen dat walnoten je bloedcholesterol verlagen en beschermen tegen hartkwalen. Macadamianoten zorgen o.a. voor aanmaak van nieuw kraakbeen. Noten zoals amandelen en walnoten, maar ook zaden zoals lijnzaad en sesamzaad, zijn rijk aan eiwitten, onverzadigde vetten en gezonde omega vetzuren. Ze spelen een belangrijke rol bij de vorming en het herstel van collageen. Noten en zaden bevatten ook veel vitamine E, voor een goede doorbloeding van de huidcellen.

Eet een paar noten voor het eten dan raak je sneller verzadigd en eet je dus minder. Meng eens een paar noten door de rijst of pasta of rooster ze licht en strooi ze over je salade. Geroosterde cashew noten of pinda's geven een groentegerecht een lekkere oosterse bite.



Oesterzwammen: zie champignons.

Olijfolie: bevat omega-3 vetzuren of alfa linoleenzuur en is rijk aan zink. Heel belangrijk voor een vitale huid (soepelheid, anti-rimpel). Olijven zijn rijk aan antioxidanten.

Olijven: zijn een bron van vitamine E en bevatten natuurlijke antioxidanten.

Omega-3: is nodig voor alle cellen in het lichaam om goed te kunnen functioneren. Het zijn immers belangrijke bestanddelen van de membranen van alle cellen. Omega-3 vetzuren zijn essentiële vetzuren, omdat ons lichaam deze stoffen nodig heeft, maar niet (of slechts in beperkte mate) zelf kan maken. Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor onze gezondheid. Daarom is het belangrijk dat we omega-3 uit voeding, eventueel aangevuld met voedingssupplementen, binnenkrijgen. Omega-3 vetzuren zijn onder te verdelen in ALA (plantaardig), EPA en DHA (visvetzuren). Met name de laatste twee zijn essentieel voor een goede gezondheid. Het lichaam kan zelf EPA en DHA produceren uit ALA, maar deze omzetting verloopt zeer inefficiënt. Daarom is het belangrijk om voeding te nuttigen die rijk is aan EPA en DHA. Vette vis is de belangrijkste bron van deze belangrijke visvetzuren. De Gezondheidsraad adviseert om minimaal één keer per week vette vis te eten: makreel, haring of zalm. Helaas krijgen wij er veel te weinig van binnen. Mensen die geen of te weinig vis eten, kunnen een natuurlijk omega-3 supplement nemen, zoals visolie of levertraan. Door het nemen van levertraan wordt je ook nog eens voorzien van je dagelijkse behoefte aan vitamine D. In hoofdstuk 3 staan belangrijke punten waar je op moet letten bij het kiezen van een omega-3 supplement. Omega-3 vetzuren dragen bij aan een gezond hart en immuunsysteem. DHA omega-3 is belangrijk voor een goede hersenfunctie en voor de ontwikkeling van de hersenen bij kinderen. Ook de ogen profiteren van omega-3. Omega-3 ondersteunt het gezichtsvermogen.



Paddenstoel: zie champignons.

Paprika: is een rijke bron van bètacaroteen, vitamine C en vezels.

Paranoot (Brazil nut): is de grote leverancier van selenium, het mineraal dat helpt om de afbraak van eiwitten (collageen) te voorkomen.

Pesto: is een goede bron van eiwitten en aminozuren, vitaminen (C en B) en mineralen (magnesium, zink, koper en selenium). Zaden in combinatie met een beetje olijfolie brengen je bloedsuiker omlaag.

Je kunt pijnboompitten vervangen door noten, zoals walnoten en amandelen. Een walnotenpesto is heerlijk bij paddenstoelen, oesterzwammen, gegrilde kip en vis. Je kunt ook gedroogde tomaat (3) met een paar zwarte olijven (6) toevoegen voor een lekkere tomatentapenade of groene olijven (12) voor een heerlijke olijventapenade. Voor extra smaak en bite kun je 1 of 2 stukjes ansjovisfilet toevoegen.

BASILICUM PESTO:

- * 50 gram basilicumblaadjes
- * 1 teentje knoflook fijngehakt
- * 1 eetlepel pijnboompitten
- * 1 eetlepel versgeraspte kaas
- * mespuntje suiker
- * 6 eetlepels extra virgin olijfolie

Doe alle ingrediënten, behalve de olie in een blender of keukenmachine. Laat de machine enige seconden draaien totdat alles gehakt is. Doe het mengsel in een kom en roer er geleidelijk de olie doorheen. Voeg peper en zout naar smaak toe.

Pitten en zaden: bevatten eiwitten, vitamine B en E. Bevatten veel vezels en zijn meestal rijk aan onverzadigde vetten. Te denken valt aan: pompoenzaad, pijnboompitten, zonnebloempitten, sesamzaad.

Pruimen: zijn rijk aan vitamine A en K, magnesium, ijzer, koper, oplosbare vezels en pectine. Goed voor hart en bloedvaten en bloedsuikergehalte.

Peulvruchten: waaronder bonen, bevatten grote hoeveelheden isoflavonen, eiwitten, foliumzuur, vezels, magnesium en calcium en vitamine B. Goed voor het omlaag brengen van cholesterolgehalte en het stabiliseren van bloedsuikergehalte in je bloed. Bonen bevatten een ruime hoeveelheid plantaardige eiwitten, dé belangrijkste bouwstoffen voor o.a. je haren en je huid. Peulvruchten zijn o.a.:

kidneybonen, rode bonen, mungbonen, kikkererwten, linzen, erwten, tuinbonen, sperziebonen, witte bonen, mais, peultjes, sugarsnaps.

R

Raapstelen: is een bron van vitamine C, caroteen, calcium en ijzer. Caroteen speelt een belangrijke rol bij groei en herstel en de instandhouding van lichaamswefsel.

Rode vruchten dressing: rode vruchten zoals bessen, frambozen en bramen zijn super leveranciers van antioxidanten, om je lichaam te zuiveren en de vetafbraak te stimuleren. Bosbessen verbeteren de conditie van je ogen en versterken de collageenverbindingen in de ogen. Rode vruchten bevatten ook veel bio-flavonoïden die zorgen voor een goede vochtthuishouding van de huid.

RODE VRUCHTENDRESSING:

- * 3 eetlepels olijfolie
- * 1 eetlepel rode bessensap
- * zwarte peper
- * beetje honing
- * beetje mosterd
- * korianderblad en peterselie

Rucola: is een heerlijke pikante en smaakvolle groene salade. Het bevat bijna geen calorieën en is rijk aan calcium, foliumzuur, vitamine A en carotenoiden, luteïne en zeaxanthine. Heerlijk in combinatie met olijfolie (3 delen), balsamico azijn (1 deel), pijnboompitten en een beetje Parmezaanse kaas. Rucola is ook zeer geschikt en lekker om door de warme pasta roeren.

S

Selderij: is rijk aan flavonoïden en vezels. Flavonoïden zijn bijna hetzelfde als vitamines, ze zorgen ervoor dat biologische processen sneller werken en ze hebben bijna dezelfde functie als antioxidanten.

Selenium: is belangrijk voor de werking van de schildklier en een belangrijke antioxidant. Zit in brood, graanproducten, vis en groenten.

Soja: bevat hoge concentraties isoflavonen en is zeer rijk aan eiwitten. Verder bevat soja ook veel essentiële aminozuren en magnesium, heel goed voor de gezondheid van de beenderen, het hart en de slagaders. Soja is verkrijgbaar als vleesvervanger in het koelvak van de supermarkt. Overige sojaproducten (zoals melk, pudding) staan in het houdbare zuivelschap. Soja-eiwit wordt veel verwerkt in plantaardige (veganistische) producten en eiwit repen en shakes.

Spinazie en paksoi: en andere groene bladgroenten bevatten buiten het hoge ijzergehalte veel vitaminen en mineralen, zoals bètacaroteen, vitamine C, ijzer, magnesium, carotenoiden en flavonoiden zoals chlorofyl. Chlorofyl is belangrijk voor het transport van energie naar de (spier)cellen. Spinazie bevat ook luteïne, een zeer krachtig antioxidant. Luteïne draagt bij aan een mooie, strakke en elastische huid.



Tzatziki: is een heerlijk frisse en magere dressing of dipsaus. Rijk aan gezonde eiwitten, aminozuren en flavonoiden. Magere yoghurt is rijk aan eiwitten en calcium. Het bevat ook een enorme hoeveelheid probiotische bacteriën, zoals lactobacillus en bifidus, voor een gezonde darmflora en extra weerstand.

TZATZIKI:

- * 100 gr Griekse of Turkse yoghurt
- * 1 teentjes knoflook
- * 0,2 komkommer
- * 1/3 eetlepel olijfolie
- * 1/3 eetlepel limoensap
- * mespuntje zout
- * versgemalen peper
- * dille

Was en schil de komkommer. Rasp de komkommer fijn en laat goed uitlekken en bestrooi het met zout en de peper. Voeg de uitgeperste knoflook, het limoensap aan de yoghurt toe. Als laatste voeg je de olijfolie toe en roer je alles goed tot het één geheel is. Op smaak brengen met dille. Je kunt ook eens verse koriander gebruiken in plaats van dille.

Tomaten: zijn echte vitaminebommen en dragen bij aan de vertraging van het verouderingsproces. Tomaat is rijk aan lycopene, de vechtmachine die tegen de vrije radicalen strijdt. Lycopene is bovendien een antioxidant die bescherming biedt tegen prostaatklaften. Tomaten hebben een laag caloriegehalte. Gekookte tomaten, zoals in tomatensoep, tomatenpuree en tomatensap, bevatten een hoge concentratie lycopene; het beschermt het collageen in je huid tegen afbraak door vrije radicalen en levert een zeer belangrijke bijdrage aan een gezonde kleur van je huid.



Ui: bevat sulfide en dit stofje verlaagt LDL-cholesterol en zorgt voor behoud van een gezond immuunsysteem. Uien zijn vetarm en rijk aan antioxidanten (in de vorm van flavonoïden). Uien houden je hart en bloedvaten vitaal en jong en ondersteunen je immuunsysteem.



Venkel: heeft een lichte anijssmaak en is rijk aan calcium, magnesium, vitaminen en vezels. Maak eens een lekkere venkelsalade.

VENKELSALADE:

- * 1 venkelknol
- * 5 eetlepels citroensap
- * 3 eetlepels olijfolie
- * zwarte peper en een beetje zout

Verwijder de harde stelen van de venkel, maar houd het groen apart. Snijd de venkelknol in dunne ringen. Besprenkel daarna de venkel met citroensap en de olie. Breng het geheel op smaak met peper en zout. Strooi het fijngehakte venkelgroen erover. Je kunt ook eventueel een beetje verse of gedroogde dragon in de dressing doen.

Je kunt venkelringen (ongeveer 0,5 cm dik) ook heerlijk grillen of bakken in een beetje olijfolie en als warme groenten of voorgerecht/tapas eten.

Vis: bevat een grote hoeveelheid vitamine A, B1, B6 en B12. Vis bevat daarnaast ook nog eens gezonde omega-3 vetzuren, die goed zijn voor de ogen, huid, hart en hersenen. Het houdt je vitaal en jong. Omega-3 is in ruime mate aanwezig in vette vis zoals makreel, zalm, tonijn, haring, ansjovis.

Vijgen en dadels: zijn een belangrijke bron van vitamine B, kalium en zink. Deze stoffen spelen een belangrijke rol bij de productie van hormonen, bij zowel mannen als vrouwen. Ze zijn zeer rijk aan vezels en daarom heel goed voor hart en bloedvaten, de bloedsuikerspiegel en spijsvertering. Dadels zijn rijk aan calcium, magnesium, kalium, vitaminen en vezels.



Walnoot of pecannoot: leveren selenium, het mineraal dat helpt om de afbraak van eiwitten (collageen) te voorkomen. Goede bron van eiwitten en omega vetzuren.

Water: is belangrijk voor een goede (vet)verbranding en vochtbalans in je lichaam. Water zorgt ook voor het transport van alle essentiële voedingsstoffen in je lichaam en voor de afvoer van schadelijke afvalstoffen uit ons lichaam. Door water zwellen voedingsvezels (haver, granen, fruit, groenten) op en dat geeft een verzadigd gevoel.

Yoghurt: bevat probiotische bacteriën, zoals lactobaccillus en bifidus, die een positieve invloed hebben op maag en darmflora.



Zalm: is een vissoort die rijk is aan omega-3-vetzuren. Kijk voor de uitleg bij forel.

Zeewier: is een rijke bron van vitaminen en mineralen die goed zijn voor o.a. botten en bloeddruk en werken tegen menopausale symptomen.

Zink: is belangrijk voor de groei en ontwikkeling, smaakbeleving en weerstand. Zit in vlees(waren), brood, noten, kaas, schelpdieren.

Zonnebloem-, pompoen- en pijnboompitten: bevatten veel vitamine E, vezels en gezonde vetzuren.

BIJLAGE 1

TABEL GLYCEMISCHE INDEX

De glycemische index is een op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde tabel die een overzicht geeft hoe suiker/koolhydraatrijke voeding ons bloedsuiker en onze gezondheid beïnvloedt. Zoals je in hoofdstuk 1 hebt kunnen lezen worden koolhydraten door het lichaam afgebroken tot glucose. Glucose komt in het bloed terecht en wordt vervoerd naar alle lichaamscellen om deze te voorzien van energie. Als er teveel glucose in het bloed zit, dan heb je een verhoogde bloedsuikerspiegel of een hyperglycemie. Als er te weinig glucose in zit heet dat een hypoglycaemie. Beide situaties zijn niet wenselijk.

De glycemische index rangschikt voeding met koolhydraten naar het effect dat het heeft op de bloedsuikerspiegel (=snelheid van stijging van bloedsuikerspiegel). Glucose is de kleinste vorm van suiker en wordt het snelste opgenomen en het bloed. Daarom heeft glucose ook de hoogste GI (=100). Naast de snelheid van opname van suiker in je bloed is natuurlijk ook de hoeveelheid glucose, die je per keer binnen krijgt, belangrijk, met name voor de aanmaak van insuline. Dus het is nog duidelijker om ieder voedingsmiddel te beoordelen op de hoeveelheid suiker/koolhydraten per 100 gram. Dit geven we weer in de zogenaamde Glycemische Lading oftewel (GL). Dus simpel gezegd gaat het bij de GI om de kwaliteit van de koolhydraten en bij de GL om de kwantiteit. Hoe lager de GI, des te meer verantwoord is het product. Des te hoger de GL, des te kleiner moeten de porties worden.

In de tabel op de volgende pagina is de glycemische index weergegeven. We hebben de ingrediënten in een afnemende GI weergegeven. Producten met een GI lager dan 50 is een gezonde keuze. In de 2e kolom is de GL aangeven. Hier kan je zien wat het effect is op je bloedsuiker als je 100 gram product eet. De GL wordt berekend door de GI te vermenigvuldigen met het aantal koolhydraten per 100 gram product.

VOORBEELD AARDAPPELEN:

$$\begin{array}{ll} (GI \times KH \text{ PER } 100\text{GRAM})/100 & = \text{GLYCEMISCHE LADING} \\ (90 \times 11)/100 & = 10 \end{array}$$

GI	GL	Product	GI	GL	Product
100	100	Glucose/dextrose/druivensuiker	50	25	Bruinbrood extra volkoren
100	70	Gedroogde dadels	50	25	Tortilla chips
95	55	Baguette, Turks brood	50	10	Boekweitmeel, boekweitflensjes
90	75	Rijstcrackers/wafel, gepofte rijst	50	10	Erwtjes, witte bonen uit blik
90	10	Aardappel, gepoft, gekookt	50	5	Quinoa
85	70	Cornflakes	50	5	Mango
80	10	Tuinbonen (gekookt)	45	45	Lactose
75	35	Donut, Bagel	45	25	Chocoladereep melk
75	15	Aardappel, patat	45	10	Twix
75	10	Aardappelpuree	45	10	Spaghetti (min.12 min. gekookt)
75	5	Watermeloen	45	5	Vruchtensap (citrus, 100% sap)
70	70	Suiker (witte en poedersuiker)	40	20	Ontbijtgranen (zonder suiker)
70	50	Pannenkoekenmix	40	20	Meergranenbrood
70	50	Koekjes, biscuit	40	10	Pasta al dente gekookt
70	40	Popcorn	40	5	Druiven
70	35	Wit brood, croissant	40	5	Vruchtensap (puur, 100%)
70	5	Koolraap	40	5	Appels, pruimen, perzik
70	5	Sportdrank	40	5	Sinaasappel.
65	45	Mars	40	5	Lactose (melksuiker)
65	40	Knäckebröd	40	5	Druiven
65	35	Tortilla chips	40	5	Sojamelk (ongezoet)
65	20	Aardappelen gestoomd	35	15	Aardbeien
65	15	Noedels, ravioli, couscous	35	10	Volkoren pasta (al dente)
65	5	Rode biet	35	0	Tomatensap
60	5	Frisdrank (CocaCola, Fanta, etc.)	30	15	Pruimen, abrikoos (gedroogd)
60	40	Vijgen	30	10	Witte bonen
60	30	Muffin	30	10	Sperziebonen
60	15	Pizza belegd met groente en vis	30	5	Yoghurt, mager zonder suiker
60	15	Vermicelli	30	5	Kikkererwten
60	15	Witte rijst (basmati)	30	5	Linzen, gedroogd/gekookt
60	10	Witte rijst (instant), wilde rijst	30	5	Melk
60	5	Havermout pap	25	25	Fructose
60	5	Wortel gekookt	25	10	Bruine Bonen
60	5	Ananas	25	5	Chocolade (min. 72% cacao)
55	40	Honing	25	5	Taugé
55	35	Muesli (gezoet)	25	5	Cashew noten
55	30	Snickers	25	5	Grapefruit
55	30	Brood, pita	25	5	Kers, pruim
55	25	Chips (aardappel)	25	0	Splitterwten
55	15	Witte pasta (macaroni, etc.)	20	20	Fructose
55	10	Banaan, meloen, lychees	20	0	Sojabonen, gekookt
55	5	Cranberrysap	15	0	Pinda's, walnoten
55	5	Fruitcocktail (blik)	15	0	Wortel, rauw
55	5	Kiwi	15	0	Knolselderij
50	5	Snelkookrijst (wit)	15	0	Ui, knoflook
50	40	Sultana's	15	0	Bladgroente, tomaten,
50	35	Aardbeienjam (jam met suiker)	15	0	Aubergines, courgettes etc.
50	35	Wit brood	15	0	Karnemelk
50	20	Rogge brood			
50	10	Mais			
50	5	Kidneybonen (blik)			

AANTEKENINGEN