



## Gezonde Voeding Tips

---

life  beats

# Waarom is een gezond dieet zo belangrijk?

## A) Voorkom risico's op aandoeningen

Weet je dat de meeste aandoeningen kunnen worden voorkomen?

Voorbeelden hiervan zijn:

- » Hartaandoeningen
- » Diabetes
- » Kanker



Goede voeding kan de kans op het ontwikkelen van te voorkomen aandoeningen reduceren! Voeding is een hoeksteen van de gezondheid.

## B) Voel je goed!

Mensen met chronische aandoeningen beleven vaak een lagere levenskwaliteit

Gezond eten leidt tot een fit en goed gevoel.

## C) Het smaakt heerlijk!

Het is verassend hoe heerlijk gezond eten kan zijn.

De volgende slides laten zien welke voedsel varietëiten je tot je dient op te nemen in je maaltijden en welke je moet overwegen te beperken.

## **Bedoel je beperken of niet nemen?**

Het is geen probleem een hamburger te nemen, MATIGEN is heel belangrijk als je eet van de “limiet” lijst!



Brood, graanproducten, pasta, rijst, bij voorkeur volkoren, en aardappelen zijn rijk aan vitaminen, mineralen en vezels.

Eet bij voorkeur deze producten, indien mogelijk met een laag vet gehalte.

Eet minstens 30 vezels per dag, bij voorkeur onvermalen.



# Fruit en groenten– “5 stuks per dag”



- Eet 5 porties groente of vers fruit
- kort gekookt of bij gelegenheid als sap
- bij elke hoofdmaaltijd en als tussendoortje

Deze eenvoudige tips garanderen een voldoende hoeveelheid van vitaminen, mineralen en vezels.

Tip: Geef voorkeur aan lokale producten.



## Zuivelproducten dagelijks, vis een of twee keer per week, vlees bij gelegenheid

Deze voeding bevat waardevolle ingredienten zoals calcium uit melk, jodium, selenium en n-3 vetzuren uit zeevis. Vlees is een belangrijke leverancier van mineralen en vitaminen (B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, en B<sub>12</sub>).

Eet vlees, worst producten en eieren in gematigde hoeveelheid; niet meer dan 300 to 600 g vlees of worst per week.

Geef voorkeur aan producten met een laag vetgehalte, met name bij het kiezen van zuivel en vleesproducten



## Minder consumptie van vet en erg vet voedsel

Vetten leveren vitale vetzuren; vet voedsel bevat ook in vet oplosbare vitaminen.

Vetten leveren veel energy wat kan leiden tot gewichtstoename bij overconsumptie. Teveel verzadigde vetzuren verhogen het risico op cardio-vasculaire aandoeningen.

Geef voorkeur aan natuurlijke olien en vetten.

Onthoud dat onzichtbare vetten aanwezig zijn in vlees producten, zuivel, koekjes en snoepjes evenals in afhaal en andere makkelijke maaltijden.

Consumeer niet meer dan 60-80 gram vet per dag.



## Matig suiker en zout

Eet en drink suiker en voedsel of drankjes geproduceerd met verschillende type suikers bij gelegenheid (e.g. glucose siroop).

Seizoensgebonden, gebruik niet te veel zout.

Een gematigde hoeveelheid zout levert een positieve bijdrage aan je bloeddruk.



De aanbevolen hoeveelheid zout is 5 gram per dag.



## Dagelijkse hoeveelheid drinken



Drink minstens 1.5 liter per dag

Het is een goed idee om dit over de dag te verspreiden voor je dorst krijgt.

Naast ongezoete kruiden, fruit thee, verdund fruit, water (uit de kraan, mineraal, spa, tafelwater) is bijzonder goed geschikt voor de dagelijkse hoeveelheid.

## Nog een paar tips

Houd bij het koken de temperatuur zo laag mogelijk en gebruik weinig water en vet – dit conserveert gezonde voedingsstoffen en de natuurlijke smaak.

Gebruik lokale ingrediënten en producten waar mogelijk.

Neem een pauze voor je maaltijd, eet niet “onderweg”. Dit geeft je hersenen de tijd het signaal te geven wanneer je genoeg hebt.



Hieronder een hulpmiddel voor het maken van gezonde keuzes.

Checklist for gezonder eten	
In plaats van...	Probeer ...
<b>Toegevoegde suikers</b> , suiker, kristal suiker, bruine suiker, fructose siroop, mais suiker, of honing.	Natuurlijk zoet voedsel zoals fruit, pepers, natuurlijke pindakaas.
<b>Vet afkomstig uit zuivel</b> Ijs, volle melk en kaas.	Vet arme versies, zoals halfvolle melk, kaas met een gereduceerd vet gehalte cheeses.
<b>Gebakken suiker</b> Koekjes cakes, donuts, enz.	Zelfgemaakte koekjes met vezels zoals havermeel met minder suiker en ongezonde vetten
<b>Witte koolhydraten.</b> brood, pasta, aardappelen, rijst, koekjes, cake, pannenkoeken, enz.	Pannekoekmix met graankorrels, gemalen graanpasta's en brood, bruine rijst.
<b>Vorbewerkt vlees</b> zoals ham, spek, peperoni, worstjes en lunchbeleg.	eiwitten van vis, kip zonder huid, noten, bonen, soja, and graankorrels.
<b>Toegevoegde zouten.</b>	Op smaak brengen met knoflook, kruiden, en natuurlijke smaakstoffen.

Bezoek ook de [LifeBeats Nutrition Page](#) for Links, informatie, en Apps.

# Eet om te leven!

Een goede voedselkeuze kan je gezond houden, verbetert je kwaliteit van leven en geeft je lichaam brandstof voor de meest belangrijke activiteiten in het leven!

## Check Signals pre-task analysis



**WHAT COULD GO WRONG?**

**WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?**

**CAN I DO THE JOB SAFELY?**

## Focus - Start to Finish

### **Presentation content provided by :**

European Heart Journal (2012) 33, 1635-1701, European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice (version 2012)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE (11/2013)

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Die ernährungsphysiologische Bedeutung von Wasser (6/2010)

HelpGuide.org: [http://helpguide.org/life/healthy\\_eating\\_diet.htm](http://helpguide.org/life/healthy_eating_diet.htm)

Photos: Thinkstock