


# GEZONDE VOEDING, EEN KWESTIE VAN GEZOND VERSTAND





[ Gezond eten is regelmaat brengen in uw voeding. Dat betekent drie hoofdmaaltijden en twee gezonde tussendoortjes per dag. ]

# GEZONDE VOEDING, EEN KWESTIE VAN GEZOND VERSTAND

Gezond eten levert de voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft. Een gezonde voeding verkleint daarnaast het risico op chronische ziekten, zoals obesitas (overgewicht), hart- en vaatandoeningen, diabetes en een aantal vormen van kanker.

## Gezond gewicht, goed voor hart- en bloedvaten

Om te weten wat voor u een gezond gewicht is, kunt u uw BMI berekenen. BMI staat voor body mass index. De BMI is de verhouding tussen uw gewicht en uw lengte.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (in kg)}}{\text{lengte x lengte (in m)}}$$

De BMI geeft een eerste indicatie. Hierbij wordt alleen het gewicht en de lengte meegenomen, de lichaamsbouw blijft buiten beschouwing. Om beter zicht te krijgen op het risico op gezondheidsproblemen moet er ook worden gekeken naar de buikomtrek.

BODY MASS INDEX, BUIKOMTREK EN GEZONDHEIDSRISICO		
BMI (kg/m <sup>2</sup> ) classificatie van overgewicht bij volwassenen	buikomtrek	
	man < 102 cm	man > 102 cm
	vrouw < 88 cm	vrouw > 88 cm
18,5 – 24,9 (normaal gewicht)	normaal risico	verhoogd risico
25 – 29,9 (overgewicht)	verhoogd risico	hoog risico
30 – 34,9 (obesitas cat. 1)	hoog risico	zeer hoog risico
35 – 39,9 (obesitas cat. 2)	zeer hoog risico	zeer hoog risico
> 40 (morbide obesitas)	extreem hoog risico	extreem hoog risico

## Cholesterol onder controle houden

### Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die uw lichaam nodig heeft als bouwstof voor lichaamscellen en de vorming van hormonen. Cholesterol is absoluut noodzakelijk voor uw lichaam. Veel dierlijke en plantaardige voedingsmiddelen bevatten cholesterol, maar de meeste cholesterol maakt uw lichaam zelf aan onder andere via de lever.

### Twee soorten cholesterol

Er bestaat een onderscheid tussen goede en slechte cholesterol.

**Goede cholesterol** (= HDL of high density lipoproteïne) voert overtollige cholesterol naar uw lever. De lever zorgt ervoor dat de cholesterol in uw darmen komt en via de ontlasting wordt uitgescheiden.

**Slechte cholesterol** (= LDL of low density lipoproteïne) voert cholesterol naar de verschillende delen van uw lichaam. Als het gehalte te hoog is, slaat de slechte cholesterol neer in de bloedwanden. De bloedvaten vernauwen zich dan langzaam en kunnen dichtslibben.

Het cholesterolgehalte wordt gemeten in een bloedonderzoek en is afhankelijk van:

- leeftijd;
- geslacht;
- medische voorgeschiedenis.

### Oorzaken van een te hoog cholesterolgehalte

#### **Verzadigde vetten**

Het eten van verzadigde vetten heeft een ongunstige invloed op het cholesterolgehalte in uw bloed. Verzadigde vetten zitten hoofdzakelijk in:

- dierlijke producten (spek, worst en charcuterie);
- zuivelproducten (volle melk, boter en kaas);
- veel bewerkte en kant-en-klare voedingsmiddelen (taart, koeken en gebak);
- enkele plantaardige producten (palmolie en kokosvet).

Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte in uw bloed.

#### **Cholesterolrijke voedingsmiddelen**

Uw cholesterolgehalte kan ook te hoog zijn doordat u te veel cholesterolrijke voedingsmiddelen eet. Cholesterol heeft echter een minder sterke ongunstige invloed dan de rechtstreekse inname van verzadigde vetten.

#### **Erfelijke aanleg**

Een verhoogd cholesterolgehalte kan het gevolg zijn van een erfelijke stoornis in de vetstofwisseling. Een gezonde levensstijl kan dat probleem grotendeels compenseren.

### Wat is het risico van een te hoog cholesterolgehalte?

Op lange termijn leidt een te hoog cholesterolgehalte tot slagaderverkalking, een verdikking van de slagaderwanden (die verband houdt met vetafzettingen, rijk aan cholesterol).

### De basisprincipes van een gezonde voeding

Een gezonde voeding is gebaseerd op drie basisprincipes:

- evenwichtige voeding: eet dagelijks uit elke groep van de actieve voedingsdriehoek een voedingsmiddel, meer uit de basis en minder uit de top van de driehoek;
- variatie: wissel af binnen elke groep van de voedingsdriehoek;
- gematigdheid: respecteer de aanbevolen hoeveelheid binnen elke groep van de voedingsdriehoek.

Gezond eten is regelmaat brengen in uw voeding. Dat betekent drie hoofdmaaltijden en twee gezonde tussendoortjes per dag. Voldoende argumenten ondersteunen het belang van een gezond ontbijt.

Bepaalde voedingsstoffen te veel of te weinig eten leidt op termijn tot problemen zoals:

- vitaminetekort;
- overgewicht;
- te hoog cholesterolgehalte;
- ademhalingsmoeilijkheden;
- hart- en vaataandoeningen.

## Tips voor een gezonde voeding

### Groenten

- Groenten bevatten geen cholesterol, zijn rijk aan vezels en bevatten weinig calorieën.
- Kleurrijke groenten bevatten meer antioxidanten (antioxidanten zijn vrije radicalen. Dat zijn “indringers” in ons lichaam die ervoor zorgen dat het verouderingsproces van de cellen wordt versneld).
- Linzen, erwten, bonen ... bevatten veel calorieën maar ook meer vezels.

### Fruit

- Net zoals groenten bevat fruit geen cholesterol en is het zeer rijk aan vezels. De energiewaarde van fruit is afhankelijk van de hoeveelheid suiker. Zo zijn druiven, bananen, gedroogde en oliehoudende vruchten (amandelen, okkernoten, hazelnoten, pistachenoten ...) erg energierijk.
- Kleurrijk fruit bevat meer antioxidanten.
- Ingeblikt (op siroop) of gekonfijt fruit bevat veel suiker.
- Kokosnoot (vers of gedroogd) is zeer rijk aan verzadigde vetzuren.

### Granen en zetmeelhoudende producten

- Volkoren producten (roggebrood, aardappelen, ongepelde rijst, volkoren pasta ...) genieten de voorkeur omdat ze meer voedingsvezels, vitamines en mineralen bevatten dan de meer geraffineerde witte soorten (witbrood, stokbrood, beschuit, krentenbrood, croissants ...).
- Geraffineerde witte soorten bevatten meer vetten, suiker en cholesterol (vooral door de bereidingswijze) net als gratin dauphinois, frieten, kroketten en chips.

### **Zuivelproducten**

Halfvolle en magere producten verdienen de voorkeur (halfvolle of magere melk, magere yoghurt, magere kaas, magere plattekaas, magere geitenkaas ...).

Volle producten bevatten veel verzadigde vetten (volle melk, volle yoghurt, verse room, vette kaas ...).

Ook de volle afgeleide producten, zoals ijs en pudding, kunt u het best beperken.

### **Eieren**

- Eigeel is bijzonder rijk aan cholesterol (minstens 220 mg per eierdooier).
- Er wordt aangeraden gemiddeld niet meer dan drie eieren per week te eten. Eierbereidingen zijn daarbij inbegrepen (mayonaise, gebak, pannenkoeken ...).

### **Vlees**

- Kies voor mager vlees (gevogelte, konijn, kalf ...).
- Vlees als kotelet, stoofvlees, gehakt, worst, lamsragout en rollade hebben een hoog vet- en cholesterolgehalte, net zoals hersenen, lever (van kalf, rund, varken en gevogelte), salami, rauwe ham, gedroogde worsten en varkenspastei.
- Over het algemeen kunt u bereide vleeswaren het best vermijden. Ze bevatten niet alleen veel vet maar vaak ook veel zout.

### **Vis en schaaldieren**

- Vis is de beste bron van onverzadigde vetzuren. Probeer de vis zo gezond mogelijk te bereiden: in de oven, in bouillon, gepocheerd, in papillot of gegrild.
- De meeste vissoorten bevatten weinig vetten, maar er zijn enkele uitzonderingen, zoals paling.
- Vermijd gefrituurde vis zoals vissticks.
- Vis bevat minder cholesterol dan vlees, behalve schaal- en weekdieren, zoals krab, kreeft, garnalen en sint-jacobsschelpen.



Probeer de volgende richtlijnen dagelijks toe te passen. Zo kunt u een evenwichtige voeding samenstellen.

nr.	voedingsgroep	dagelijkse hoeveelheid	voordeel
1	<b>water</b> (water, soep, thee)	1,5 liter	water is een essentieel bestanddeel van gezonde voeding
2	<b>zetmeelhoudende producten</b> (aardappelen, rijst, pasta)	3 tot 5 aardappelen 125 gram pasta	zorgen voor energie in de vorm van koolhydraten en trage suikers
2	<b>granen</b> (beschuiten, ontbijtgranen, brood)	5 tot 12 sneden (175 tot 400 gram) 100 gram ontbijtgranen	bijvoorbeeld volkoren- en bruinbrood, zijn rijk aan vezels en trage suikers, zorgen voor energie en beperken de honger naar tussendoortjes
3	<b>fruit</b>	2 tot 3 stukken	bevatten vitamines en minerale zouten, dragen bij tot de goede werking en bescherming van het lichaam
3	<b>groenten</b> (rauw of gekookt)	ongeveer 300 gram	bevatten vitamines en minerale zouten, dragen bij tot de goede werking en bescherming van het lichaam
4	<b>vlees, vis, eieren</b>	100 gram vlees 2 keer per week vis en eieren	zorgen voor proteïnes (eiwitten)
5	<b>zuivelproducten</b> (melk, kaas, yoghurt)	melk (halfvol) of yoghurt 1 tot 2 sneetjes kaas (20 tot 50 gram)	zorgen voor proteïnes en calcium, belangrijke stoffen voor het beendergestel
6	<b>vetten</b> (dierlijk of plantaardig)	kleine hoeveelheden smeer margarine en bak bij voorkeur met onverzadigde vetten (olijfolie, maisolie ...)	bescherming (huid, skelet), nodig voor aanmaak van noodzakelijke hormonen in het lichaam
7	<b>allerlei</b> (koekjes, chocolade, chips, frisdranken)	af en toe en met mate	bron van suikers en vetten, aangename smaak



## Vragen?

Als u vragen hebt, kunt u het best contact opnemen met uw arts.

Met vragen over een gezonde voeding kunt u ook altijd terecht bij:

Departement Bestuurszaken  
**Afdeling Preventie en Bescherming  
(GDPB)**

Boudewijnlaan 30 bus 44

1000 Brussel

tel.: 02 553 01 22 | fax: 02 553 49 55

[gdpb@bz.vlaanderen.be](mailto:gdpb@bz.vlaanderen.be)

[koepel.vonet.be/gdpb](http://koepel.vonet.be/gdpb)

## Meer informatie

[www.zorg-en-gezondheid.be](http://www.zorg-en-gezondheid.be)

[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)

[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)

[www.starttoeat.be](http://www.starttoeat.be)

[www.cardiolabel.be](http://www.cardiolabel.be)





## Colofon

### **Samenstelling**

Afdeling Preventie en Bescherming (GDPB)

Bij de redactie van deze folder werden de volgende bronnen geraadpleegd: [www.gezondheidsnet.be](http://www.gezondheidsnet.be), [www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be), [www.novamedixx.nl](http://www.novamedixx.nl) en [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

### **Verantwoordelijke uitgever**

Luc Lathouwers

Secretaris-generaal

Departement Bestuurszaken

Boudewijnlaan 30 bus 30

1000 Brussel