

Voeding

Voeding heb je nodig om te kunnen functioneren. Het levert je bouwstenen voor alles wat je lichaam nodig heeft om de dingen te kunnen doen, die je graag wilt doen.

Niet alles wat je eet en drinkt, waar je je maag mee vult, bevat alleen maar bouwstenen. Het bevat vaak ook stoffen die ons lichaam niet kan gebruiken, zoals conserveringsmiddelen, geur-, kleur-, smaakstoffen en vooral veel suiker en zout.

Het is dus handig om vooral te kiezen voor voeden (bouwstenen) en niet alleen maar te vullen (de tussendoortjes en snelle hap) om je goed te voelen en de dagelijkse uitdagingen te kunnen volhouden.

Wat is gezond gewicht?

De **BMI (Body Mass Index)** is een internationaal gebruikte maat die laat zien of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte. De BMI geeft een inschatting van hoe gezond je lichaamsgewicht is. De BMI is minder geschikt als je heel gespierd bent, zwanger bent, borstvoeding geeft of van Aziatische afkomst bent.

Zo bereken je je BMI: Deel je gewicht in kilo's door je lengte in meters in het kwadraat (voorbeeld: je bent 70 kilo en 1 m. 70 lang, dan is je BMI $70 \text{ (kilo) gedeeld door } 1,70 \text{ (lengte in meters)}^2 = 24,22$) oftewel 24,22

Voor volwassenen geldt:

een BMI onder de 18,5 is geen gezond gewicht: probeer er wat kilo's bij te eten.

een BMI tussen 18,5 en 25: dit is prachtig, probeer op gewicht te blijven.

Een BMI tussen 25 en 30: probeer af te vallen of zorg in ieder geval dat je niet aankomt.

Een BMI boven de 30: zoek begeleiding om af te vallen

Je **middelomtrek** geeft een inschatting van de vetverdeling in je lichaam. Vet in en rond de buik is nadeliger voor je gezondheid dan vet om je heupen/billen.

Je meet je middelomtrek door rechtop te staan en met een meetlint je middelomtrek op je blote huid tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken te leggen. Houd het meetlint niet te strak, adem uit en lees jouw middelomtrek af.

Voor volwassenen geldt:	Mannen middelomtrek	Vrouwen middelomtrek
Gezond	Minder dan 94 cm	Minder dan 80 cm
Verhoogd	Tussen 94-102 cm	Tussen 80-88 cm
Te hoog	Meer dan 102 cm	Meer dan 88 cm

Elk stapje richting gezonder eten is er één!

*Heb je al gehoord van de **eetwissel**?* Hierbij kies je bewust voor een of meer kleine veranderingen in je eetpatroon. Let erop dat het voor jou eenvoudig is om te doen en makkelijk is vol te houden. Elke verandering die blijft is er één!

*Kies wat vaker voor **bouwstenen*** (voedingsvezels, eiwitten, vitamines en mineralen) Deze zitten vooral in groenten, fruit en volkoren granen. Diversiteit en onbewerkt voedsel blijven dé pijlers van gezond voedsel. [Lees meer](#)

Eet minder: maak minder klaar, neem kleinere porties en stop als je vol zit. Of neem standaard een kleiner bord, dan lijkt je portie groter

Probeer eens een dag te vasten Het is helemaal niet erg om af en toe te vasten. Kies hiervoor een goed moment.

Let op je koolhydraten zowel een te lage als een te hoge inname van koolhydraten is nadelig voor je gezondheid. Met een voedingspatroon, bestaande uit 50-55% koolhydraten leef je het langst. Wel is het belangrijk wat je ernaast nog eet. Weinig koolhydraten, maar wel veel dierlijke eiwitten en vetten is minder gezond dan minder koolhydraten aangevuld met eiwitten en vetten uit plantaardige bronnen is een win-win situatie. Producten die rijk zijn aan zowel suiker als vet bevorderen je eetlust, je behoefte aan vet wordt gestimuleerd.

Een weekje rantsoen bij een verhoogd BMI kan het hormoon, dat het hongergevoel stimuleert, verminderen. Bij een verhoogd BMI wordt dit hormoon meer aangemaakt en dat maakt dat je meer eetlust hebt.

Eet voedsel waar je flink op moet kauwen of kauw elke hap langer dan je gewend bent. Dan raak je eerder verzadigd

Eet eerst je groente, dan eet je vanzelf minder van de andere, meer calorierijke voeding

Eet elke dag binnen 10 tot 11 uur en zorg voor vaste routine. Je biologische klok past zich aan op deze eetmomenten en dan wordt afvallen makkelijker.

Schrijf op of houd bij wat je eet. Uit onderzoek blijkt dat je van het bijhouden wat je eet al afvalt.

MAAR VOORAL: BLIJF GENIETEN VAN ETEN

Eet zo gezond mogelijk, maar blijf genieten van iets, wat je heel lekker vindt. Doe het wel met mate: neem kleine hapjes of eet vanuit een bakje met een afgemete hoeveelheid

Bron: Gezond naar de 115-Eric Claassen, Lisette de Jong en Heidi Klijsen ISBN 978 90 446 4221 6

Extra

[voedingsadviezen](#) bij kinderen, die vaker dan normaal luchtweginfecties hebben

Interessante websites

[Puur Rineke](#) pure voeding met 100% voedingswaarde. Rineke Dijinga is initiator van 'Puur Rineke'. Haar missie is: werken aan een gezondere wereld door te informeren hoe dagelijkse voedsel gezondheid beïnvloedt. De website bevat informatie over voeding, boeken, publicaties en recepten, allemaal met respect voor je gezondheid en de natuur.

[Voedingscentrum](#) Het Voedingscentrum biedt betrouwbare informatie over voeding en wil jou helpen om gezonder, duurzamer en veiliger te kiezen.

[Lekkere recepten](#) De kookwebsite van Sandra Waterschoot. Haar missie is 'plezier in de keuken & genieten aan tafel'. Haar recepten zijn makkelijk, snel en leuk! Met minimale inspanning het lekkerste resultaat.