

## Gezonde Voeding in het kort.

**Snapt u het nog? Wat mag je wel en niet eten? Wordt u gestrest door de tegenstrijdige informatie over gezond eten? Waarom verandert het toch steeds? Eerst mag je geen eieren, nu weer wel..**

**Dat komt natuurlijk door nieuw onderzoek die wordt gedaan. Men komt vaak terug op oude (soms niet goed uitgevoerde) onderzoeken.**

**U mag het best weten, soms weet ik het ook niet meer.. roomboter.. slecht of niet? Ik weet het niet!**

Voor meer informatie over gezond eten en de schijf van vijf, is veel te vinden op de website van het voedingscentrum. Dit is wetenschappelijk goed onderbouwd.

Diëtisten onderling zijn het echter ook niet altijd met elkaar eens!

### Mijn idee over gezond eten:

Eet vooral gevarieerd. In een appel zitten anders stoffen dan in een sinaasappel. Daarnaast heeft u door variatie minder kans op het binnen krijgen van 'te veel' van iets. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een kip of vlees-affaire (hormonen, schadelijke stoffen).

Eet veel plantaardig, maar vlees is prima als u let op de hoeveelheid. Wanneer u minder vlees eet, draagt u veel bij aan een beter milieu en natuurlijk het leed van dieren. Een lagere hoeveelheid (wat bij u past) is dus altijd goed. Let vooral bij kleine kinderen en meisjes/vrouwen op de inname van ijzer. Vlees bevat namelijk erg veel ijzer (kip niet).

Eet veel groente. Dit staat ver bovenaan de ladder van gezonde voeding. Hoe meer hoe beter.

Eet niet altijd alles bij het warme eten, want dat krijgt u vast niet op. Rauwkost is niet beter dan gekookte groente.

Wanneer u maar 3 of 4 keer op een dag eet, is dit geen probleem. U hoeft niet persé tussendoortjes te eten 'om de stofwisseling op gang te houden'. Die blijft heus wel werken. Het is zelfs zo dat wanneer u 'nuchter' bent, u meer vet verbrandt. Een ontbijt vind ik wel erg belangrijk, uw darmen en systeem komen daarmee op gang.

Eet liever 'hele, vaste' dingen dan sapjes, smoothies, etc. Dit vult beter en smoothies met veel fruit levert ook veel suiker.

U mag best 'ongezonde' dingen eten... suiker is geen gif! Neem (uiteraard met mate) gewoon eens wat lekkers zoals snoep, koek, chips. Kijk ook eens naar alternatieven. In plaats van het gemak van 'het openstrekken van een zak chips' zijn er veel alternatieven zoals wat noten, prikkertjes combineren met kaas-worst-rauwkost, wrapjes met lekkere en gezonde vulling, vette vis, gevuld ei, etc.

Drink thee en koffie. Beide gezond. Mijn advies: rond de 4-6 koppen koffie en eventueel wat meer thee. Drink 1.5-2 liter, dit is voldoende.

Let op de tanden, vooral bij kinderen! Alle zure voedingsmiddelen en suikers zijn slecht voor de tanden. Dit geldt echter ook voor icetea light, sap en frisdrank light.

Zoetstoffen zijn in principe niet ongezond, ondanks wat er wordt beweerd op internet. Ik denk wel dat het goed is om ook zoetstoffen niet teveel te nemen. Je houdt immers de zoete voorkeurssmaak in stand en er zijn aanwijzingen dat je hersenen er toch door gefopt worden (en de regelfunctie van het gewicht in de war komt). Er is ook een onderzoek geweest dit veranderingen van de bacteriën in de darm registreren bij gebruik van zoetstoffen (met nog onbekende gevolgen). Gebruik eventueel stevia.

Brood is gewoon gezond. Het bevat vezels, jodium en B-vitamines. Daarnaast is het natuurlijk een basis voedingsmiddel, stilt het de honger goed en het broodbeleg levert vaak ook nog voedingsstoffen.

De verhouding tussen de eiwitten, vetten en koolhydraten is niet meer zo belangrijk. Let wel op onevenwichtige voeding of voedingen met veel van 1 bepaalde voedingsstof (eiwitrijk, koolhydraatarm, vetrijk).