



14

Lijnvriendelijke voeding

TIPS EN TRICKS VOOR EEN GEZOND GEWICHT



Wat je moet (w)eten

Te zwaar zijn is niet gezond, dat weten we allemaal. Wie kampt met overgewicht heeft op termijn meer kans op suikerziekte, harten vaatziekten en kanker. Zwaarlijvigheid kan bovendien vlot bewegen bemoeilijken. Een gezond gewicht nastreven is geen straf. Het is zorg dragen voor jezelf. Of je nu enkele kilo's te veel wil wegwerken of gewoon op gewicht wil blijven, de basisregels zijn dezelfde. Evenwichtig eten en voldoende bewegen bieden op termijn de beste garantie op een gezonde lijn en een goede gezondheid. Streng en eenzijdig diëten zijn niet alleen een aanslag op je humeur maar ook op je lichaam. De voedingsdriehoek vormt de beste leidraad voor een lijnriendelijke voeding.

Niet te dik, niet te dun

Een gezond gewicht heeft niets te maken met een mannequinmaat. Integendeel, te mager zijn is evenmin gezond. Zit jij gezond op gewicht? Kijk het na aan de hand van de Body Mass Index (BMI). Staat je gewicht op groen, op oranje of op rood? Het cijfer dat je bekomt geeft aan hoe het staat met jouw gewicht.

De BMI is enkel bruikbaar voor mensen tussen 19 en 59 jaar. Ben je jonger of ouder en twijfel je over je gewicht, vraag dan raad aan je arts.

Appel- of peerfiguur?

Vetophopingen rond de buik (appeltype) zijn slechter voor de gezondheid dan wat vet rond de heupen en de dijnen (peertype). Ben jij een appel- of een peertype? Neem een lintmeter en meet je middelomtrek net onder je onderste ribben terwijl je

"ELK JAAR EEN GRIJS
HAARERBIJ EN EEN
KILOOTJE EXTRA. HET
LEEK ONVERMIJDELIJK.
TOT IK GEZONDER GING
ETEN. NU BLIJVEN DE
EXTRA KILO'S WEL WEG."

Els (53), bejaardenhulp

uitademt. Mannen hebben een verhoogd risico op gezondheidsproblemen vanaf een middelomtrek groter dan 94 cm, vrouwen vanaf een middelomtrek groter dan 80 cm. Vanaf 102 cm voor mannen en 88 cm voor vrouwen is er een sterk verhoogd gezondheidsrisico.

BMI

= gewicht (kg) / lengte (in m) x lengte (in m)

MEER DAN 30
OBESITAS, MOET WORDEN BEHANDELD

25 TOT 29,9
OVERGEWICHT

18,5 TOT 24,9
GEZOND GEWICHT

MINDER DAN 18,5
TE MAGER, KAN OOK
GEZONDHEIDSPROBLEMEN GEVEN

Ik hou van mijn lijn

1 IK ZORG VOOR EEN ENERGIE-BALANS IN EVENWICHT

Neem niet meer energie in dan je verbruikt. Volwassen mannen hebben gemiddeld genoeg aan ongeveer 2500 kcal per dag, vrouwen aan gemiddeld 2000 kcal. Bouw zoveel mogelijk beweging in in je dagelijks leven: sta regelmatig recht, neem de trap, ga vaker te voet of met de fiets. Elke stap telt. Zo verbruik je extra energie en het houdt je fit en soepel. Wie systematisch meer eet dan hij verbruikt, ziet de kilo's op zijn weegschaal geleidelijk aantikken. Hou het in het oog. Voorkomen is beter en zoveel gemakkelijker dan genezen.

2 IK EET REGELMATIG EN VERMIJD HONGER

Eet op vaste tijdstippen, te beginnen met een gezond ontbijt, en vermijd te veel tussendoortjes. Als je de hele dag door van alles eet, verlies je het overzicht en dreig je snel te veel te eten. Maaltijden overslaan in de hoop zo gewicht te verliezen is evenmin een goed idee. Zodra het hongergevoel de kop opsteekt, ben je minder makkelijk in te tomen. Je eet sneller, schept meer op of kan nog moeilijker weerstaan aan de snoepautomaat.

Extra tips om honger te voorkomen: eet langzaam en bewust, neem bij elke maaltijd een ruime portie groenten (rauw, gekookt of als soep) of een stuk fruit, kies volkoren producten en regelmatig peulvruchten, eiwitrijke producten bevorderen het verzadigingsgevoel (bv. een melkproduct, eens een eitje bij het ontbijt).

Voor meer concrete tips en info:
www.nice-info.be > Q&A Overgewicht en obesitas



3 IK KEN MIJN CALORIE-BOMMEN

Spijtig, maar het is niet anders: snoep en andere zoetigheden, fastfood en vetrijke snacks, sausen, suikerrijke en alcoholische dranken brengen veel calorieën aan en weinig of geen essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels. Ze behoren tot de rode zone buiten de voedingsdriehoek. Ze zijn niet nodig en kunnen bij hoge inname zelfs je gezondheid schaden. Eet er zo weinig mogelijk van. Dat wil zeggen: niet te vaak en niet te veel. Ter info: Voor dezelfde 250 kcal in een snoepreep of een croissant kan je ook kiezen voor bijvoorbeeld een stuk fruit én een potje magere yoghurt.

4 IK LET OP PORTIEGROOTTES

Niet alleen wat je eet maar ook hoeveel je eet, is belangrijk. Kies evenwichtig en gevarieerd. Overdrijf evenmin qua porties met voedingsmiddelen die bekend staan als meer gezond (bv. een hand noten per dag volstaat). Te veel is te veel.

Kies bewust

Hoeveel je eet en hoeveel calorieën je inneemt speelt een rol, maar ook wat je eet is belangrijk om gewichtstoename te voorkomen of gewicht te verliezen. Het komt er vooral op aan om slimmer te kiezen. Kleine aanpassingen in je voeding kunnen al veel verschil maken.

	KCAL/ PORTIE	LIJNVRIENDELIJK ALTERNATIEF	KCAL/ PORTIE
Frisdrank met suiker (1 glas – 150 ml)	62	Water met een smaakje zonder suiker of zoetstof (1 glas – 150 ml)	0
Croissant (1 stuk - 50 g)	223	Volkoren boterham met confituur (1 sneed 30 g + 1 portie 14 g)	108
Salami (1 sneetje – 12 g)	43	Kalkoenham (1 sneetje – 15 g)	16
Chocopasta (1 portie voor 1 sneed – 12 g)	67	Confituur (1 portie voor 1 sneed – 14 g)	35
Volle melk (1 glas – 150 ml)	98	Halfvolle/magere melk (1 glas – 150 ml)	71 / 51
Kaas Gouda (1 sneetje – 20 g)	74	Gouda light (1 sneetje – 20 g)	54
Mascarponekaas (1 eetlepel – 30 g)	125	Volle/magere plattekaas (1 eetlepel – 25 g)	33 / 12
Mayonaise (1 eetlepel – 25 g)	183	Dressing met yoghurt (1 eetlepel – 25 g)	91
Gekookte deegwaren (200 g)	284	Gekookte aardappelen (200 g)	124
Spinazie met roomsaus (250 g)	118	Spinazie zonder saus (250 g)	55
Worst (varken) (100 g)	245	Kippenborst (100 g)	103
Fruittaart (1 spie – 130 g)	306	Fruitsalade (1 portie – 125 g)	58
Roomijs vanille (1 bolletje – 50 g)	102	Lightijs vanille (1 bolletje – 50 g)	72
Petit beurre-koekje met chocolade (30 g)	153	Petit beurre-koekje (25 g)	111
Chips (1 klein zakje – 30 g)	160	Groene olijven (1 schaalpje – 50 g)	77

Bron: www.internubel.be – januari 2018

Op zoek naar meer lijnvriendelijke alternatieven, raadpleeg
www.nice-info.be > Q&A Overgewicht en obesitas.

Lekkere recepten



Slaatje met pittige yoghurt-dressing (voor 4 personen)

200 g gemengde sla – 2 tomaten in stukjes – 100 g blauw-schimmelkaas verkruimeld – 1 potje (125 ml) magere yoghurt – 1 el witte wijnazijn – 1 kopje fijngehakte tuinkruiden (bv. bieslook, peterselie, dragon) – versgemalen zwarte peper

Voor de dressing: meng yoghurt, wijnazijn, kruiden en peper. Doe de sla, de tomaten en de kaas in een kom. Giet er de dressing over en meng alles. Serveer met een stuk (geroosterd) volkorenbrood.

Tip: voor een extra magere dressing vervang de blauw-schimmelkaas door magere plattekaas en voeg extra kruiden toe.

Pizzabroodje (voor 1 persoon)

2 sneden volkorenbrood – 1 tomaat in schijfjes – ½ gele paprika in reepjes – 1 tl olie – 1 plakje magere jonge kaas – 1 handvol basilicumblaadjes gesnipperd – gemalen paprikapoeder

Fruit de paprikareepjes in wat olie. Beleg de sneden brood met de tomatenschijfjes en de paprikareepjes. Leg er telkens ½ sneetje kaas bovenop. Kruid en zet ze kort onder de warme grill tot de kaas gesmolten is. Versier met de basilicumsnippers.

Tip: met andere groenten en kruiden maak je telkens een ander kleurrijk pizzabroodje.



Varkenshaasje met broccoli en slanke bechamelsaus (voor 2 personen)

400 g broccoli – 200 g varkenshaasje – eventueel 1 el olie – 250 ml halfvolle melk – 2 el bloem – nootmuskaat – peper

Strijk het varkenshaasje eventueel in met een beetje olie en grill het bruin. Stoom de broccoli gaar. Los de bloem op in een deel van de melk. Breng de rest van de melk aan de kook. Voeg al roerend de opgeloste bloem toe en laat de saus even doorkoken. Breng op smaak met nootmuskaat en peper. Giet de saus over de broccoli. Serveer met gekookte aardappelen.

Tip: voor een kaassaus: roer 70 g geraspte lichtkaas onder de hete bechamelsaus.



Tips & tricks

HET ZIT NIET ALLEEN IN DE GENEN

De ene lijkt alles te mogen eten, de andere zegt van het minste bij te komen. De mate waarin je verdikt, heeft deels met je genetische aanleg te maken. Maar hoeveel je uiteindelijk aankomt, heb je grotendeels zelf in de hand. Je eetgedrag is doorslaggevend. Je genen kan je niet bijsturen, je eetgewoontes wel. Neem ze kritisch onder de loep. Wat zijn jouw verborgen dikmakers? Spoor ze op en ga op zoek naar een lijnvriendelijker alternatief.



KILOOTJES LOPEN NIET ZOMAAR WEG

Voldoende lichaamsbeweging nemen is belangrijk voor je gezondheid. Het helpt ook je gewicht op peil te houden. Maar, combineer het altijd met een gezond eetgedrag. Alleen dat werkt op termijn.

GEZOND VERMAGEREN IS MEER DAN ALLEEN MAAR CALORIEËN TELLEN

Wie wil vermageren moet minder eten dan hij of zij verbruikt. Dat kan door kleinere hoeveelheden te eten maar vaak ook door slimmer te kiezen. Het caloriegehalte van voedingsmiddelen vind je op het etiket. Dat kan interessant zijn om producten onderling te vergelijken, maar laat je niet leiden door het caloriegehalte alleen. Het is niet de bedoeling om enkel calorieën te tellen. Volg geen crashdieet. Neem je minder dan 1200 kcal per dag, dan loop je kans op tekorten aan voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en vezels die nodig blijven om je fit te voelen. Kies voor basisvoedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volkoren producten, gekookte aardappelen, peulvruchten, halfvolle melkproducten, vis, eieren en mager vlees. Schrap deze basisvoedingsmiddelen die belangrijke voedingsstoffen aanbrengen niet om ze, louter op basis van de hoeveelheid calorieën, te vervangen door producten uit de rode zone buiten de voedingsdriehoek. De voedingsdriehoek is een goede leidraad om gezond en evenwichtig te eten.

ZOEK STEUN VOOR JE PLAN

Raadpleeg de folder “Gezonder eten, stap voor stap” binnen de NICE-to-know-folderreeks met tips voor een realistisch stappenplan.



WONDERDIËTEN BESTAAN NIET

Wat magazines je ook beloven, wat dieetgoeroes ook beweren, er bestaat geen wondermiddel om gewicht te verliezen. Slimmer kiezen gedurende een voldoende lange tijd zodat die gewoonte je eigen wordt, is het enige dat echt werkt om slanker te worden en te blijven. Het klopt ook niet dat een voedingsmiddel op zich verantwoordelijk is voor je gewichtszorgen. Brood maakt je niet dik als je normale porties eet en het niet te rijkelijk belegt. Wie bepaalde basisproducten zonder meer uit zijn voeding schrapt, riskeert te vervallen in een onevenwichtig en eenzijdig voedingspatroon dat op termijn meer kwaad dan goed doet.

HET BESTE DIEET...

is het dieet dat je kan volhouden. Ga voor een evenwichtig voedingspatroon dat bij je past. Snel gewichtsverlies door een crashdieet is aantrekkelijk, maar meestal ook maar van zeer korte duur.

Wil je vermageren, streef dan naar zo'n halve kilo gewichtsverlies per week.

Heb je een gezond gewicht (bereikt), blijf dan gezond eten en voldoende bewegen.

Heb je je even laten gaan op een feestje of op vakantie? Geen ramp, zolang je de gezonde draad maar weer oppikt. Ga even op de rem staan en je bent terug in balans. Riskeer je te vaak uit de bocht te gaan, zoek dan tijdig bijkomende ondersteuning van een erkende diëtist. Kreeg je het advies om drastischer

en sneller te vermageren, vraag dan bijkomend raad aan je arts. Zij kunnen je hierin professioneel begeleiden.

**"IK HEB EEN KAST
VOL DIEETBOEKEN
VERZAMELD. GEEN
ENKELE METHODE HEEFT
GEWERKT. HET ADVIES
VAN MIJN DIËTISTE KAN
IK WEL VOLHOUDEN."**

Marleen (45), telefoniste

NICE-to-know

Een gezonde eet- en leefstijl heeft een gunstige invloed op de gezondheid en op ons gewicht. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én lijnvriendelijk te eten.

Tips en tricks met specifieke aandachtspunten voor een hart- en botvriendelijke voeding vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Materialen**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Q&A: veel gestelde vragen over diverse voedingsthema's

>> Materialen

>> Zoeken per thema



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle info en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

www.nice-info.be > **Doe de test**

Bereken je BMI. Ben je baas in eigen bord? Eet jij gezond?

www.internubel.be

Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vbvd.be

De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijjons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.