





# Meer weten over eten



## *Aan de slag met voeding*



-  Met veel informatie over gezonde voeding
-  Volgens de richtlijnen van het Voedingscentrum
-  Met testen, dagboeken en andere handige tools
-  Geschikt voor afvallen, conditie- en spiermassa opbouwen

## Inhoudsopgave

<b>Even voorstellen</b>	<b>blz. 5</b>
<b>1. Waarschuwing veiligheid!</b>	<b>blz. 7</b>
<b>2. Waarom kiezen voor gezonde voeding?</b>	<b>blz. 8</b>
<b>3. Doelstelling duidelijk maken</b>	<b>blz. 10</b>
<b>4. Een fijner leven met gezonde voeding</b>	<b>blz. 11</b>
4.1 Algemene voordelen	blz. 11
4.2 Voordelen per doelstelling	blz. 12
<b>5. De beginsituatie</b>	<b>blz. 14</b>
5.1 Vragen	blz. 14
5.2 Raadpleeg een arts	blz. 15
5.3 Meten is weten	blz. 15
5.4 Testen met het KISS-principe	blz. 17
5.5 Bijhouden van een dagboek	blz. 17
<b>6. Doelen opstellen</b>	<b>blz. 20</b>
6.1 Doelen opstellen met KISS	blz. 20
6.2 Lange termijn doelstelling	blz. 23
6.3 Korte termijn doelen	blz. 25
6.4 Vervangende doelen	blz. 27
6.5 Naar doelstelling	blz. 28

<b>7. Wat is gezonde voeding?</b>	<b>blz. 33</b>
7.1 Spijsvertering en stofwisseling	blz. 33
7.2 Stofwisseling en verbranding	blz. 34
7.3 Gezonde voeding	blz. 36
7.4 Voedingsmiddelen uitgelegd	blz. 37
7.5 Slechte voeding	blz. 44
7.5 Overzicht van producten	blz. 47
7.6 Nieuwe richtlijnen gezonde voeding	blz. 51
<b>8. De uitvoering</b>	<b>blz. 52</b>
8.1 Aanpak volgens het KISS-principe	blz. 52
8.2 Samenstellen gezonde dag- of weekvoeding	blz. 53
8.3 Hulp van het voedingscentrum	blz. 55
8.4 Zelf berekenen	blz. 57
8.5 Spelregels	blz. 61
<b>9. Plan van aanpak per doelstelling</b>	<b>blz. 62</b>
9.1 Algemeen welbevinden	blz. 62
9.2 Afvallen / figuurcorrectie	blz. 63
9.3 Sportvoeding	blz. 68
9.4 Ondervoeding	blz. 72
9.5 Ziekte, burn-out en verslavingen	blz. 73

<b>10. Valkuilen</b>	<b>blz. 74</b>
<b>11. Hulp nodig?</b>	<b>blz. 81</b>
<b>Afsluiting</b>	<b>blz. 82</b>
<b>Bijlage 1: Gezondheidstesten</b>	<b>blz. 83</b>
<b>Bijlage 2: Bekende diëten</b>	<b>blz. 104</b>
<b>Bijlage 3: Etiketten lezen</b>	<b>blz. 110</b>
<b>Bijlage 4: Meer resultaat met sport en leefstijl</b>	<b>blz. 114</b>
<b>Bijlage 5: Voorbeeld plan van aanpak</b>	<b>blz. 116</b>
<b>Bijlage 6: Extra informatie over gezonde voeding</b>	<b>blz. 118</b>
<b>Bijlage 7: Disclaimer en copyright</b>	<b>blz. 119</b>

## 2. Waarom kiezen voor gezonde voeding?

Zoals er vele verschillende mensen zijn, zo zijn er ook vele redenen om te kiezen voor een gezond voedingspatroon. Welk reden voor u ook van toepassing is, het is uw persoonlijke keuze. Dat wil zeggen dat het u motiveert om een gezond voedingspatroon na te streven en dat is een belangrijke eerste stap! Want u moet niet kiezen voor gezonde voeding omdat anderen dit van u vragen (met uitzondering van het medische advies), maar omdat u dit zelf graag wilt.

Bekijk onderstaand lijstje eens en zie of er redenen zijn die voor uw situatie van toepassing zijn. Het kunnen er natuurlijk ook meerdere zijn, want dit maakt de motivatie des te groter.



- Mensen die op eigen keuze kiezen voor gezonde voeding, voor de **algehele gezondheid**
- Vanuit **goede voornemens** gemotiveerd (september, new year en bikini afvaller)
- Mensen die een **gelukkiger gevoel** willen nastreven
- Mensen die de **kwaliteit** van hun leven willen verbeteren
- Mensen die **fit van lijf en leden** willen zijn (vaak 50+) en dit willen bereiken met gezonde voeding
- Mensen die hun **assertiviteit en zelfvertrouwen** willen vergroten
- Mensen die door middel van gezonde voeding **iets voor zichzelf** hebben (individualiteit)
- Mensen waarbij **vele pogingen zijn mislukt** en moeite hebben met **motivatie**
- Mensen die met behulp van gezonde voeding  **sociaal bezig willen** zijn bv. kookclubjes
- Vanuit **emotie** (bijv. onzekerheid) gemotiveerd (info over afvallen zoeken)
- Mensen die weer de **controle** over hun eigen leven willen nemen
- Mensen die weer controle willen krijgen over hun eigen gedachtes m.b.t. voeding
- Mensen die met behulp van een gezond voedingspatroon  **sociaal bezig willen** zijn
- Mensen die een **familie lid** willen helpen met de gezondheid (overgewicht)
- **Groepjes** vriendinnen, die met voeding aan de slag willen gaan
  
- De **beginnende** sporter die meer vorderingen wil maken bij zijn sport
- De **gevorderde** sporter die meer vorderingen wil maken
- Mensen die zich **voorbereiden** op een sportevenement (marathon, 4-daagse)
- Mensen die uit de **sleur des levens** willen stappen.

#### 5.4 Testen met het KISS-principe

Er zijn vele testen, berekeningen en andere metingen om uw beginsituatie in te schatten. Voor mensen die werken aan een gezond voedingspatroon is het dus niet heel gemakkelijk om te zien hoe goed men er daadwerkelijk voor staat. Daarbij gaan testen over groepen mensen, waardoor u uzelf kunt afvragen of de uitkomst ook echt persoonlijk is.

Ook worden testen en metingen in veel gevallen beïnvloed door factoren als koffie en energiedrankjes, maar ook door een lagere belastbaarheid door stress of een griepje.

Door deze onnauwkeurigheid wordt het starten met een nieuw voedingspatroon wel een stuk moeilijker gemaakt. Om deze reden zijn we dan ook groot voorstander van het KISS-principe, waarbij simpelheid de beste manier is. Want de meeste testen zijn alleen maar een indicatie en moeten niet al te serieus worden geïnterpreteerd.

Het gebruik hiervan kan echter wel voordelen opleveren. Want aan de hand van verschillende test- of meetmomenten kunt u namelijk wel zien of u vooruitgang heeft geboekt bij uw training en hoe u verder kunt bijsturen. Maar dit moet dan wel op eenzelfde manier gebeuren!

Wilt u zeker zijn dat u zich richt op de juiste meetcijfers, hou het dan simpel en laat uzelf testen. Bij de meeste fitnessaccommodaties, artsen, sportmedisch adviesbureaus en voedingsadviseurs is het mogelijk om verschillende onderdelen te laten testen.

De uitkomst is vaak een stuk nauwkeuriger dan wanneer u zelf gaat meten en de gevonden meetresultaten krijgt u meestal in een handig overzicht. Na een periode van sporten of het bereiken van een gezonde leefstijl, laat u zichzelf weer testen en ziet u uw geboekte vooruitgang.



#### 5.5 Het bijhouden van een dagboek

In de vorige paragrafen hebben we al gesproken over uw doelstelling en het vaststellen van uw beginsituatie.

U heeft misschien de antwoorden op de eerder gestelde vragen al opgeschreven en wellicht al een aantal metingen laten uitvoeren. De uitkomsten hiervan heeft u misschien ook al in een handige tabel genoteerd, zodat u hier later (bij een volgend meetmoment) op terug kunt komen. En zo heeft u al een begin gemaakt met uw persoonlijke plan van aanpak, waarmee u straks aan de slag gaat.



#### 6.4 Vervangende doelen

Een belangrijke manier om uw pogingen positief te houden is het stellen van vervangende doelen. Want wie heeft er weleens niet een stressvolle maand of een belangrijk etentje? U zult dan minder zin hebben om te gaan sporten of een gezonde maaltijd te nuttigen. Ga op dit moment bijvoorbeeld een keer extra wandelen met de hond, extra tuinieren, een schilderklusje doen, alleen de trap gebruiken, een potje voetballen met de kinderen of hou een extra balansdag.

Wanneer u tijdens het aanleren of behouden van uw nieuwe voedingspatroon de bekende valkuilen tegenkomt, is het belangrijk om niet aan uw twijfels toe te geven. Na een drukke werkweek kan het vaak gebeuren dat u 'geen zin meer heeft om die gezonde maaltijd te nuttigen', maar om langs de snackbar om de hoek te gaan.

De twijfel begint toe te slaan en hoe langer u hier over nadent, des te eerder u zult besluiten om toch dat patatje of ander junkfood te gaan halen. Had u toch uw geplande maaltijd genuttigd of was u wel gaan sporten, dan was dit weer een behaald doel geweest en had u gewonnen van het twijfelende stemmetje in uw hoofd. Want hoe vaker u hier weerstand tegen biedt, des te makkelijker wordt het om dit stemmetje te negeren.

Om de keuzes toch wat lichter te maken kunt u van een **vervangend doel** gebruik maken. Maar wees hierbij wel eerlijk naar uzelf en voer deze ook echt uit. Hou het positief, denk aan uw einddoel en geef uzelf een compliment dat u toch die snacks heeft laten staan of dat u toch aan het bewegen bent geweest.

#### Maak voor uzelf een overzicht:

Als dit gebeurt...., dan doe ik het volgende...

Probeer niet te twijfelen en u op andere gedachte te laten brengen door het stemmetje in uw hoofd. Blijf ernaar streven om uw vervangende doelen "gewoon te doen". Het klinkt misschien te simpel: maar hoe vaker u hier weerstand tegen biedt (op een positieve manier), des te minder zult u in de toekomst twijfelen.

#### Als dit gebeurt....

Ik heb geen zin in mijn gezonde maaltijd,

Ik kies toch dat gebakje op die verjaardag,

Ik heb deze week andere afspraken,

Ik heb een calorierijke zakenlunch,

#### dan doe ik het volgende...

In plaats van maak ik een goede wandeling

In plaats van weigeren, doe ik morgen 2 huishoudelijke klusjes

In plaats van sporten, ga ik morgen sporten met de kinderen

Ik ga een keer extra sporten of tuinieren

### 6.5.2. Verantwoord afvallen / figuurcorrectie

Afvallen is voor veel mensen een ware marteling en hierdoor vaak moeilijk vol te houden. Men wil te veel bereiken, in een te korte tijd. Ook de weegschaal helpt hier niet bij en kan u flink demotiveren om gezond te blijven eten. En eigenlijk zijn deze ergernissen helemaal niet nodig; maar geef uzelf en uw lichaam wel de tijd om aan deze verandering te wennen en gebruik het KISS-principe om het afvallen te blijven volhouden.



Voor het verantwoord afvallen is het verstandig u aan de volgende regel te houden: *Voor verantwoord afvallen is het aan te raden om u dagelijkse voedingspatroon met 200 – 300 calorieën te verminderen.* Naast deze lagere calorie-inname (waarbij u de slechte voeding weglaat) is het aan te raden om minimaal twee keer te gaan sporten. Dit hoeft niet alleen in de fitnessruimte plaats te vinden, maar kan ook door een aerobics, step of aquasport les te volgen of door een van de vele andere sporten te gaan beoefenen. Belangrijk is dat u uw nieuwe voedingspatroon of het sporten prettig vindt en dit een lange tijd kan volhouden. Op deze manier wordt afvallen leuker en makkelijker.

Wilt u meer resultaat dan kunt u naast deze 2x per week sporten ook extra vetpercentage metingen laten uitvoeren, het aantal ingenomen calorieën (lichtjes) verminderen of het aantal maal per week sporten verhogen. Is dit na een maand te zwaar geworden, zak dan weer terug naar uw normale patroon en gebruik indien gewenst de vervangende doelen als wandelen, tuinieren of spelen met de kinderen om extra calorieën te verbranden.

**Voorbeelden lange termijn doelen:** kies hier voor een persoonlijk doel

- U wilt weer naar het zwembad of strand kunnen gaan zonder schaamte
- U wilt er gezonder en slanker in de spiegel uitzien
- U wilt over een jaar nog steeds 3x per week aan het sporten zijn
- U wilt genieten van de komende feestdagen zonder een schuldgevoel
- U wilt de nadelige effecten van Junkfood of alcohol verminderen.
- U wilt over een jaar minimaal 5 kilo zijn afgevallen (de rest is mooi meegenomen)

**Voorbeelden korte termijn doelen:** hou deze haalbaar, duidelijk en beloon uzelf wanneer deze zijn behaald.

- Per 2 maanden het vetpercentage omlaag brengen met 1 – 2 %
- Ik verminder mijn dagelijkse calorie-inname met 200-300 calorieën
- Ik blijf op werkdagen letten op mijn voeding en in het weekend mag ik spijbelen
- De eerste 2 maanden ga ik naast het letten op mijn voeding ook 2 keer per week sporten
- Elke dag met mijn fiets naar het werk in maand 1 en 3.



- **Chips / zoutjes:** deze bevatten natuurlijk ook veel vet en zout, maar ook weer weinig goede voedingsmiddelen. Aangezien het zoutgehalte hoog is, zal er ook vaak veel worden gedronken. Chips nuttigen is niet heel erg, maar vaak wordt er wel een te grote hoeveelheid in 1x gebruikt. In je eentje 's avonds een hele zak chips opeten gebeurt vaak door onrust of verveling, maar zorgt wel voor een grote dosis aan calorieën.



Zeker de combinatie van slechte vetten in chips, met veel koolhydraten in het drinken, zorgt voor een gigantische hoeveelheid aan energie. Wees dus matig met deze producten en gebruik ze alleen als een genotmiddel.

- **Snoep (enkelvoudig):** Deze lekkernij bevat veel enkelvoudige suikers en is een belangrijke veroorzaker van een slecht gebit. Het hongergevoel treedt door glucosepieken in het bloed snel weer op, waardoor er vaak meer gegeten wordt dan een snoepje. Door de slechte suikers kan overgewicht, maar ook suikerziekte, ontstaan.



### 8.4 Zelf berekenen

Het kost misschien wat meer moeite dan het gebruik van de Eetmeter of de hulp van een voedingsdeskundige, maar het is ook heel goed mogelijk om zelf een gezond voedingspatroon in elkaar te zetten. Hiervoor moet u weten wat u dagelijks aan energie nodig heeft, uit welke voedingsmiddelen u deze haalt en hoe u deze in een dagschema gaat weergeven. De energie (calorieën) die we nodig hebben, zijn te vinden in de voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten en vetten.



Om erachter te komen hoeveel u ongeveer aan energie nodig heeft om goed te kunnen functioneren, kunt u het verdelingsschema van het voedingscentrum gebruiken.

*De gemiddelde verdeling van energie over de diverse eetmomenten :*

Eetmoment		Mannen (2500kcal)	Vrouwen (2000kcal)
Ontbijt:	13%	325	260
Lunch :	22%	550	440
Warme maaltijd:	35%	875	700
Tussen maaltijden door en los drinken	30%	750	600
<b>De hele dag:</b>	<b>100%</b>	<b>2500</b>	<b>2000</b>

Nu u weet hoeveel energie u nodig heeft om goed te functioneren, is het belangrijk om te kijken uit welke voedingsmiddelen u dit haalt. Om veel winst bij uw doelstelling te behalen is het altijd aan te raden om te kiezen uit een gezondere variant; oftewel schoon voedsel.

Energie halen we uit:

- Koolhydraten: deze leveren 4 kcal per gram
- Eiwitten: leveren 4 kcal per gram
- Vetten: leveren 9 kcal per gram
- Alcohol: levert 9 kcal per gram

**Let op:** hierbij is geen onderscheid tussen de gezonde en de ongezonde variant. Deze laatste is vaak ontdaan van goede voedingsstoffen en bevatten dus alleen maar loze calorieën. Witbrood is bijvoorbeeld al bewerkt voordat het bij de bakker of de supermarkt terecht komt en levert weinig goede voedingsstoffen. Bruinbrood levert hetzelfde aantal calorieën als witbrood, misschien zelfs iets meer, maar bevat wel de voedingsstoffen om gezonder te leven of overgewicht te verminderen.

### 9.3 Sportvoeding

Er zijn veel mensen in Nederland die regelmatig een sport beoefenen en hier natuurlijk vooruitgang in willen boeken. Helaas denken veel van deze sporters dat deze vooruitgang in trainingsresultaten alleen mogelijk is met behulp van pillen, supplementen of andere kuren. Maar wat aanbieders van deze preparaten er niet bij vertellen, is dat men deze sportdoelen meestal ook met een gezond voedingspatroon kunnen behalen.



Om resultaat bij een training te boeken, ongeacht de sport, moet deze aan een aantal belangrijke eisen voldoen:

- Er moet planmatig getraind worden: welke doelen heeft u opgesteld en hoe wilt u deze gaan bereiken?
- Er moet regelmatig getraind worden; train minimaal 2-3x per week en hou rekening met de hersteltijd.
- Er moet doelgericht worden getraind; daar waar je beter in wilt worden, dat moet je trainen.
- Na de training moet men vermoeid zijn; de training kan men niet nog een keer uitvoeren
- Er moet bij de trainingen sprake zijn van progressiviteit. Door steeds zwaarder te trainen, maar de sporter kan ook meer hebben, wordt het lichaam uit balans gebracht en gestimuleerd tot groeien.
- Omdat het lichaam na 6-8 weken went aan een bepaalde beweging, moet er variatie worden toegevoegd. Door bepaalde trainingsonderdelen regelmatig aan te passen, blijft men het lichaam uit balans halen.

Meer trainingsregels en tips over sport vindt u in het e-book '*Sportief & vitaal – aan de slag met sport*', de verschillende specialismen of de Sportbibliotheek van EerlijkSportAdvies.

#### De invloed van voeding op het sporten

Sporten zorgt voor een gezond lichaam, maar hier zijn wel de juiste voedingsstoffen voor nodig. Want zonder de juiste stoffen, zoals bij een crashdieet gebeurt, gaat het lichaam zuinig aandoen en zal er nauwelijks energie aanwezig zijn om de dagelijkse handelingen uit te voeren; laat staan om te gaan sporten.

Na het volgen van een (pittige) training is het lichaam beschadigd en uit balans gebracht. Dit klinkt misschien eng, maar juist door deze beschadigingen wordt het lichaam gestimuleerd om zichzelf te herstellen. Daarnaast wordt het lichaam of de spieren iets sterker gemaakt



## Bijlage 3: Etiketten lezen

Misschien heeft u het weleens geprobeerd: etiketten van een voedingsproduct lezen. Het lijkt misschien makkelijk, maar voor degene die iets verder dan het aantal calorieën kijken, is dit het zeker niet. Fabrikanten zijn dan ook erg slim en willen natuurlijk liever niet dat u voor de gezondere variant van een ander merk kiest. Op de verpakking vindt u dan ook pakkende slogans als 'geen vet', 'een natuurlijk product', 'natuurlijk light'. Allemaal marketingzinnen die u ervan willen overtuigen dat hun product het beste is voor de gezondheid.

**Tip:** Neem eens een kijkje op de website van [Foodwatch](#) en zie welke bekende producten de consument misleiden.

### Waarom etiketten lezen?

Wanneer u aan slag wilt gaan met voeding, kunt u zelf uw dag- en weekmenu's in elkaar gaan zetten. Hiervoor moet u per product weten, hoeveel energie (calorieën) het product bevat en in welke samenstelling. Zo kunt u voor elk productgroep (eiwit, koolhydraat en vet) berekenen hoeveel gram het gekozen product bevat. Maar hiervoor moet u dus wel het etiket kunnen lezen, dan wel ontrafelen.

Omdat het zelf berekenen veel tijd en moeite kost, raden we u nogmaals aan om het simpel te houden. Gebruik dan ook de caloriechecker en de eetmeter van het Voedingscentrum. Zo ziet u in 1 oogopslag of u voor dit product kunt gaan of beter een gezondere variant kunt kiezen.

Soms is het echter wel handig om in de supermarkt even snel een etiket te lezen. In het begin lijkt het moeilijk, maar gaandeweg raakt u hier steeds meer bedreven in. Maar ook al heeft u de benodigde ervaring, soms blijft het moeilijk. Het is maar net hoeveel moeite de fabrikant heeft gedaan om de slechte details zo goed mogelijk te verstoppen.

Mijn Caloriechecker
⊞ ×

Kies een product en zie direct hoeveel calorieën het bevat. Ook de hoeveelheid vet, eiwit, koolhydraten en vezels komt in beeld. Tip: zoek eerst op de productnaam en dan op bereiding, dan krijg je de beste resultaten.

check

3 opscheplepel aardappelen, gekookt zonder zout bevat:

Energie	174 kcal
Vet	0,6 g
Verzadigd vet	0,2 g
Eiwit	4 g
Koolhydraten	36,3 g
Vezels	3,4 g
Zout	0,02 g

🐦 deel op twitter
f deel op facebook