Bijeenkomst: Niet vullen maar voeden



Wat is een gezond eetpatroon:

- Veel onbewerkte producten gebruiken
- Zelf maaltijdtijden klaarmaken
- Kruiden als smaakmakers gebruiken
- Variatie in producten (maar ook in soorten granen)
- Variatie in kleuren groente en fruit (en van seizoen)
- Veel plantaardig
- Voldoende vocht: water, koffie, thee
- Structuur in je eten (planning)
- Luisteren naar je lichaam
- 80/20 regel

Wat helpt voor structuur:

- voldoende makkelijke recepten paraat voor avondeten
- plannen tussendoortjes indien nodig
- plannen wat je gaat eten
- ingrediënten voor goede maaltijden in huis hebben

Eetdagboek (of 24 uurs recall)

Omschrijf wat jij meestal op een dag eet:

	Eten	Drinken	Snacks
Ochtend			
Middag			
Avond			

Wat valt je op als je naar je eetdagboek kijkt?

Waar zie je voor jezelf verbeterpunten? (zie volgende pagina's voor ideeën)



Kies je gouden gedraging(en): impact en je ziet je zelf dit doen:

Hoe ziet een gezond eetpatroon er uit?

Tip 1. Eet onbewerkt
Eet zoveel mogelijk onbewerkte , verse en natuurlijke producten. Dit zijn producten die rechtstreeks uit de natuur of van de landbouw of veeteelt komen: groenten, fruit, kruiden, noten, zaden, pitten, vis, vlees, zuivel, eieren, volkoren granen, peulvruchten, olijfolie. Deze producten hebben meestal geen etiket nodig en je kunt ze vaak op de markt kopen. In dit soort producten zitten veel voedingsstoffen zoals vezels, eiwitten, vitamines en mineralen. Ze bevatten geen toevoegingen zoals suiker, zout en andere smaakstoffen. In de supermarkten is 70% van de producten sterk bewerkt. Deze producten zijn gemaakt van goedkope ingrediënten zoals tarwe, mais, soja en palmolie. De producten worden op smaak gebracht met zout, suiker, smaak- en kleurstoffen. Deze producten bevatten weinig nuttige voedingsstoffen maar wel veel calorieën. Fabrikanten doen er alles aan om **ze zo lekker te maken dat ze een hoge dooreetfactor hebben, je blijft ervan eten al heb je niet meer** zoveel honger of trek meer en ze dragen sterk bij aan overgewicht.

Tip 2. Eet veel groenten
Groenten vullen je maag, zijn rijk aan vezels en bevatten veel vitaminen en mineralen. Zorg dat de basis van je lunch en avondeten bestaat uit groenten. Eet minstens 300-400 gram groenten per dag.

Tip 3. Eet voldoende eiwitten
Eiwitten zijn belangrijk als je wit afvallen. Je hebt minder snel honger en ze houden je spiermassa op peil. Eet elke maaltijd een portie van een eiwitrijk product. Bijvoorbeeld kwark, yoghurt, ei, vis, kip, kaas, peulvruchten en eieren.

Tip 4. Drink zonder calorieën
Frisdranken, vruchtensappen (ook verse), limonades en smoothies zijn dranken die veel calorieën en suikers leveren. Je krijgt er nauwelijks een vol gevoel van. Alcohol bevat ook veel calorieën en het verhoogt de eetlust. Kies ook niet voor light frisdranken, zoetstoffen zorgen er indirect voor dat je meer gaat eten. Drink alleen nog maar (bron) water, thee en koffie.

Tip 5. Eet gevarieerd
Hoe gevarieerder je eet, hoe meer voedingsstoffen je binnenkrijgt. Kies voor verschillende kleuren groenten en fruit. Wissel je granen, vlees en vissoorten af en zet vaker peulvruchten op het menu.

Tip 6. Eet 2 tot 3 maaltijden per dag
Stop met alle tussendoortjes en hou het bij 2 of 3 grotere maaltijden op een dag. Je voorkomt hiermee dat je spijsvertering de hele dag bezig is en je insulinepeil hoog blijft wat ongunstig is voor je gewicht. Door je te beperken tot 2 of 3 goed samengestelde maaltijden krijg je op termijn eetrust (zowel m.b.t. je spijsvertering als in je hoofd) en het geeft je structuur. Eet niet te vroeg in de ochtend, niet te laat in de avond en niet in de nacht.

Tip 7. Matig met koolhydraten
Om koolhydraten en suikers te verwerken is insuline nodig. Insuline zorgt er ook voor dat de vetopslag wordt gestimuleerd. Kies voor volkoren graanproducten en neem bescheiden porties. Eet minder of geen suiker, witte producten, snoep, koek, frisdrank vruchtensap etc.

Ter inspiratie: kleine stapjes die je kunt nemen

- Als je trek hebt eerst een glaasje water drinken
- Meer aandacht voor je eten (aan tafel, rustiger eten)
- Een beetje meer groente eten op ander moment
- Op vaste momenten eten
- Koekjes uit het zicht zetten / moeilijk bereikbaar maken
- Lunch klaarmaken voor werk
- Ongezond tussendoortje vervangen door fruit
- In de keuken opscheppen en pan meteen wegzetten
- Gepaste porties maken (kan ook voor 2 dagen zijn)
- 5x extra kauwen per hap
- Kleiner bestek
- (Deels) volkoren eten i.p.v. wit (brood, pasta, rijst)
- Soep met veel groente meenemen in thermoskan
- Eerst groente opscheppen dan pas de rest
- Meer variatie in kleuren groente en fruit

Jouw actie

Hoe zou je dat verbeterpunt concreet kunnen vertalen in een actie die je morgen al kan doorvoeren? Klein genoeg, je wilt hem doen, hij heeft impact en je koppelt de actie aan een anker/trigger (als/dan)



Huiswerk: Nadenken over een sport/activiteit wat je leuk vindt om te doen.

Registreren van je voorgenomen actie

Quick fixes werken niet;
Quick wins wel.

Week …..

Voorgenomen actie	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Hoe is het gegaan deze week?							
Zijn er aanpassingen nodig?							

Week …..

Voorgenomen actie	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Hoe is het gegaan deze week?							
Zijn er aanpassingen nodig?							

Week …..

Voorgenomen actie	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Hoe is het gegaan deze week?							
Zijn er aanpassingen nodig?							

Aanbevolen hoeveelheden voeding

Wat is gezond?
Hoeveel fruit moet je eten, hoeveel glazen melk moet je drinken hoeveel brood moet je eten om een gezond voedingspatroon te hebben.

Onderstaand richtlijnen over aanbevolen hoeveelheden voor volwassenen door het voedingscentrum en zoals Puur Gezond ze hanteert.

Als je wilt afvallen kun je kiezen voor wat minder brood, aardappelen, rijst, pasta en noten.

Deze aanbevolen hoeveelheden zijn een richtlijn. Ieder mens is anders. Want misschien kan jij helemaal geen melk verdragen of eet je liever geen brood.



Richtlijnen Puur Gezond:

	Vrouwen (18-70 jaar)	**Mannen (18-70 jaar)**
vocht	minstens 2 liter	minstens 2 liter
fruit	3 porties	3 porties
groenten	300-400 gram	300-400 gram
brood, aardappelen, pasta, rijst	250-300 gram	300-350 gram
peulvruchten	200 gram per week	200 gram per week
noten, pitten en zaden	25 gram	25-40 gram
melkproducten (inclusief kaas)	3 porties (1 portie kaas = 20 gram, 1 portie melk of yoghurt = 150 ml) Voorkeur voor volle zuivel	3 porties (1 portie kaas = 20 gram, 1 portie melk of yoghurt = 150 ml) Voorkeur voor volle zuivel
vlees(waren), vis, eieren, vegetarisch (bereid)	125 gram (inclusief vis en ei) Kies 2-3x per week vegetarisch	125 gram (inclusief vis en ei) Kies 2-3x per week vegetarisch
roomboter/olie	30 gram	30-40 gram
overige, snoep/snacks	Afhankelijk van activiteitenpatroon en lichaamsgewicht, niet te veel toegevoegde suikers	Afhankelijk van activiteitenpatroon en lichaamsgewicht, niet te veel toegevoegde suikers
vitamine D	suppletie volgens advies Gezondheidsraad	suppletie volgens advies Gezondheidsraad

Richtlijnen: voedingscentrum:



De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid zoals je het koopt in de winkel.

We hebben het lijstje opgesteld met maten die zo duidelijk mogelijk aansluiten bij ieders belevingswereld. Want je schept niet op met een weegschaal. En een opscheplepel is bij iedereen weer net anders. En wat is nou een ‘portie’?

Wij gaan uit van deze gemiddeldes:

groenten	50 gram = 1 opscheplepel
fruit	1 portie = 100 gram
graanproducten	1 opscheplepel = 50 gram
aardappelen	een middelgrote aardappel weegt gemiddeld 70 gram
vis / peulvruchten / vlees	1 portie vis of vlees = 100 gram 1 portie peulvruchten = 2 – 3 opscheplepels = 135 gram
ongezouten noten	25 gram = 1 handje
zuivel	1 portie = een glas of schaaltje van 150 gram / ml
kaas	(let op: voorverpakte plakken wegen ieder zo’n 30 gram!)
smeer- en bereidingsvetten	40 gram = voor het besmeren van 4 – 5 boterhammen plus 1 eetlepel om eten mee te bereiden

Porties voor mannen: maak je eigen dagmenu met:



250 gram groente



200 gram fruit



Tot en met 50 jaar: 245 gram brood en -ontbijtgranen
51 - 69 jaar: 210 gram volkoren brood en -ontbijtgranen



Tot en met 50 jaar: 250 gram volkoren graanproducten en aardappelen
Vanaf 51 jaar: 200 gram volkoren graanproducten en aardappelen
Vanaf 70 jaar: 150 gram volkoren graanproducten en aardappelen

Bijvoorbeeld volkoren pasta, zilvervliesrijst of bulgur.



400 ml zuivel



20 gram kaas

50-55 gram smeer- en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht
Elke dag 3 koppen zwarte of groene thee is goed voor je lichaam. Melk telt ook mee met dranken.



Elke week:

250 gram peulvruchten, tofu of tempé (of 490 gram als je vegetarisch eet
300 gram vlees waarvan max 100 gram rood vlees
4 eieren (5 als je vegetarisch eet)

Toevoeging:

- Een portie muesli is ca 40 gram. Eén eetlepel is ca 10 gram. Let op dat de muesli uit volkoren granen bestaat en geen toegevoegde suikers heeft.
- Gemiddeld zijn 2 volkoren crackers een vervanging voor 1 boterham.

Porties voor vrouwen: maak je eigen dagmenu met:



250 gram groente



200 gram fruit



Tot 50 jaar 175 gram volkoren boterhammen en -ontbijtgranen
Vanaf 51 jaar: 140 gram volkoren boterhammen en -ontbijtgranen



Tot en met 50 jaar 200 gram volkoren graanproducten en aardappelen
51 - 69 jaar: 150 gram volkoren graanproducten en aardappelen
Vanaf 70 jaar: 100 gram volkoren graanproducten en aardappelen

Bijvoorbeeld volkoren pasta, zilvervliesrijst of bulgur.



Tot en met 50 jaar 30 gram ongezouten noten
Vanaf 51 jaar: 30 gram ongezouten noten



400 – 500 ml zuivel



20 gram kaas

40 gram smeer- en bereidingsvetten
Vanaf 70 jaar 35 gram smeer-en bereidingsvetten



1,5-2 liter vocht
Elke dag 3 koppen zwarte of groene thee is goed voor je lichaam. Melk telt ook mee met dranken.



Elke week:

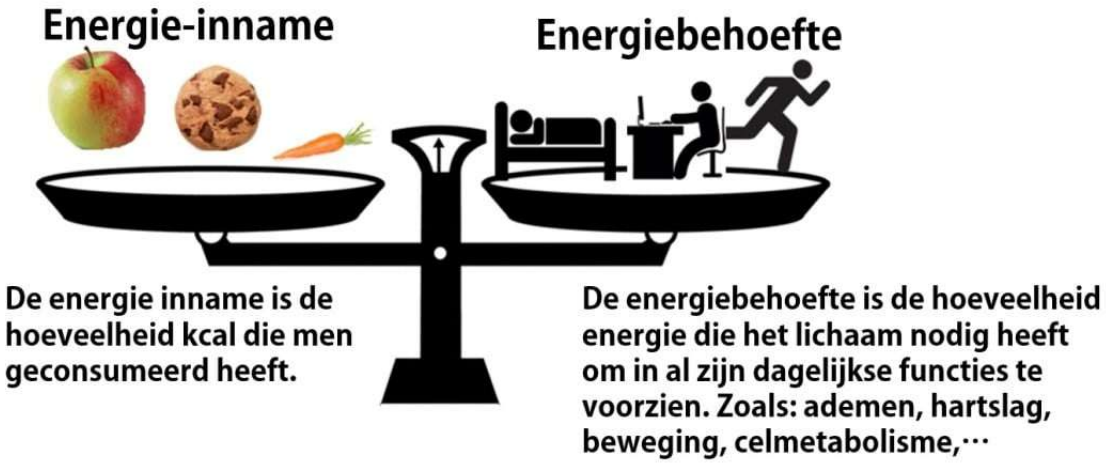
250 gram peulvruchten, tofu of tempé (of 490 gram als je vegetarisch eet)
100 gram vis
300 gram vlees waarvan max 100 gram rood vlees
3 eieren (4 als je vegetarisch eet)

Toevoeging:

- Een portie muesli is ca 40 gram. Eén eetlepel is ca 10 gram. Let op dat de muesli uit volkoren granen bestaat en geen toegevoegde suikers heeft.
- Gemiddeld zijn 2 volkoren crackers een vervanging voor 1 boterham.

Energiebalans

Bron: Overgewicht? Maak jezelf beter (Karine Hoenderdos & Hanno Pijl)



Ons lichaam verbruikt de hele dag door energie. Die energie gebruiken we voor beweging maar vooral ook voor de stofwisseling zoals ademhalen, hartslag en allerlei stofwisselingsprocessen die je lichaam in leven houden. De benodigde energie krijg je binnen door voeding. Als er meer energie binnenkomt dan er wordt verbruikt sla je dit op in de vorm van vet. Als je te zwaar bent, eet je meer dan je nodig hebt. Dit betekent niet automatisch dat je meer eet dan iemand die niet te zwaar is.

Aanleg voor overgewicht

Je energieverbruik verschilt per persoon en is grotendeels genetisch bepaald. De hoeveelheid spieren is een belangrijke factor. Ook in rust hebben spieren energie nodig. Sommige mensen zijn van nature beweeglijker dan andere mensen. Beweeglijke mensen zitten nooit echt stil en gebruiken veel energie voor bewegingen zoals tikken met hun voet, wiebelen op de stoel en spelen met een pen. Mensen met overgewicht hebben dit soort gedrag minder vaak in hun genen zitten. Verder hebben mensen met overgewicht andere darmbacteriën dan mensen met een normaal gewicht. Mensen met overgewicht nemen vaak meer energie op uit voeding dan mensen met een normaal gewicht. Dan heb je ook nog het hongergevoel dat in de hersenen wordt geregeld. Veel genen die te maken hebben met aanleg voor overgewicht doen hun werk vooral in de hersenen. Als zo'n gen de eetlust stimuleert wordt het dus extra moeilijk om weerstand te bieden aan alle voeding die voortdurend wordt aangeboden.

Natuurlijke gewichtsregulatie

Ons lichaam heeft een ingenieus systeem dat 'voelt' hoeveel bouwstoffen en brandstoffen er aan boord zijn. Als we eten, sturen maag en darmen signalen naar de hersenen om aan te geven dat er voeding binnenkomt. Als het eten verteerd is tot glucose, aminozuren en vetzuren, worden de voedingstoffen via de darmwand opgenomen in het bloed en geven op hun beurt signalen aan de hersenen. Vetcellen sturen ook signalen naar de hersenen over de omvang van de vetvoorraad. De hersenen integreren al die signalen en passen de eetlust en het energieverbruik aan met de bedoeling om het gewicht constant te houden.

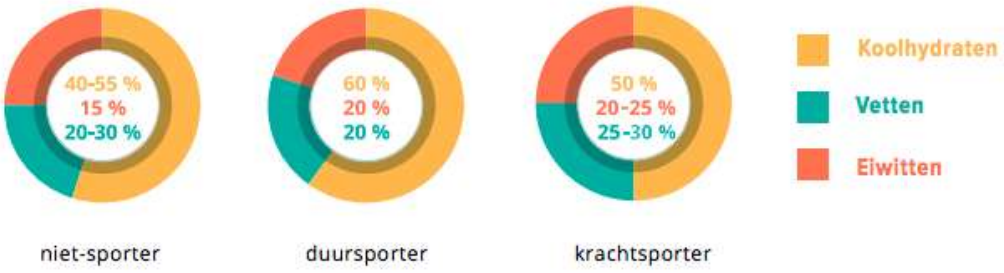
Mensen die in aanleg een laag energieverbruik hebben, weinig beweeglijk zijn en die genen en hormonen hebben die de eetlust stimuleren en die in hun darmen bacteriën hebben die de opname van energie bevorderen, hebben de neiging om te zwaar te worden. Hier kun je zelf niet zoveel aan doen.

Ongunstig voor gewichtsregulatie

De volgende aspecten van leefstijl beïnvloeden de gewichtsregulatie ongunstig. Dit zijn verkeerde voeding, te weinig beweging, chronische stress en te korte slaap. Voor wat betreft voeding heeft vooral sterk bewerkt voedsel (70% van wat in de supermarkt ligt) een ongunstige invloed. Overgewicht wordt in de hand gewerkt door het gebruik van smaakstoffen (zoetstoffen), suiker, verkeerde vetten en emulgatoren. Zoetstoffen brengen je natuurlijke gewichtsregulatie van slag en leiden ertoe dat je meer gaat eten. Suiker leidt tot glucosepieken en die veroorzaken ontstekingsreacties in het lichaam, ook in de hersenen. Als je veel bewerkt voedsel eet, worden de hersenen als gevolg van die ontsteking minder gevoelig voor signalen die aangeven dat er voedsel aan boord is. Je gaat dus meer eten omdat het systeem denkt dat er nog niets binnen is. Naast suiker bevat zeker 60% van het door de industrie gemaakt voedsel ook verkeerde vetten (vooral palmolie). Die vetten geven ook ontstekingen en versterken het effect van suiker. Emulgatoren zijn stoffen die nodig zijn om water en vetten met elkaar te mengen en worden in de industrie veel gebruikt. Sommige emulgatoren lijken niet goed te zin voor de bacteriën in onze darm (darmmicrobioom). Onze darmbacteriën hebben een belangrijke rol is de regulatie van ons gewicht. Er zijn aanwijzingen dat sommige emulgatoren de samenstelling van onze darmbacteriën negatief veranderen waardoor overgewicht in de hand wordt gewerkt.

Inname van energie

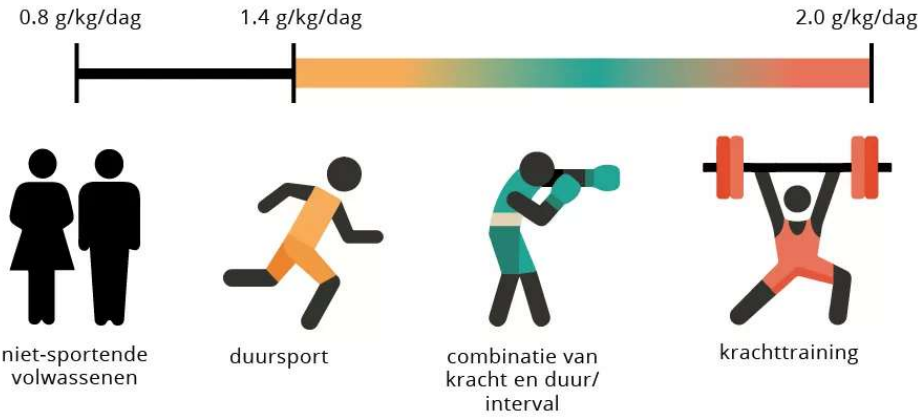
Energie krijg je binnen door het eten van koolhydraten, eiwitten en vetten. (Ook in alcohol zit overigens energie). Onderstaand een richtlijn over de aanbevolen verhoudingen van deze energiebronnen. Als je af wilt vallen kan het helpen om je koolhydraten wat te beperken, bijv. 35% van je calorie inname en je eiwitten en vetten wat te verhogen (beide verzadigend). Als je in bijvoorbeeld de eetmeter of MyFitnessPal je eten voor een aantal dagen bijhoudt heb je inzicht in de verhoudingen van jouw energie bronnen.



Koolhydraten:

De aanbevolen verhouding is tussen 40%-60% van de energie inname. Als je af wilt vallen houdt dan rond de 35% aan of nog iets lager. Koolhydraten beperken mag maar eet wel minimaal 50-100 gram koolhydraten per dag. Je hersenen hebben dit nodig. Ook is het op lange termijn niet vol te houden

om zo weinig koolhydraten te eten. Kies voor beperkte porties volkoren producten, fruit, peulvruchten, aardappelen en zilvervlies/volkoren rijst. Laat suiker, frisdranken (ook de zero), vruchtensappen, wit brood en witte pasta, snoep, koek, snacks en tussendoortjes weg.



Vezels:
Overigens vallen vezels ook onder de koolhydraten maar leveren ze veel minder energie omdat ze niet door onze darmen worden verteerd of opgenomen. Ben je gewend om calorieën te tellen? Stap dan eens over op het tellen van de hoeveelheid vezels die je binnenkrijgt. Probeer tenminste 40 gram vezels per dag binnen te krijgen. Vezels zitten alleen in plantaardige producten. In alles wat volkoren is, peulvruchten, noten, zaden, pitten, groenten en fruit. De beste verhouding is dat alle maaltijden tenminste voor 50% uit groente en/of fruit bestaan. Er zijn 2 typen vezels: onoplosbare vezels en oplosbare vezels. De onoplosbare vezels nemen vocht op, ze verzadigen en zorgen ervoor dat je makkelijker naar toilet kunt. Deze vezels zitten met name in volkoren graanproducten en groenten. De oplosbare vezels zijn voeding voor je goede darmbacteriën, verzadigen ook en je wordt fitter en gezonder. Deze vezels zitten in groenten, fruit, peulvruchten en havermout.

Eiwitten:
Nodig: ongeveer 1 gram per kilo lichaamsgewicht. Als je vegetarisch, veganistisch of (kracht) sporter bent heb je meer nodig. Eiwitten verzadigen, hierdoor is het om af te vallen handig hier iets meer van te eten.

Vetten:
Nodig tussen de 20%-40%. Houdt voor verzadigde vetten een max van ca 10% aan. Vet zorgt voor verzadiging en is belangrijk voor de opname van bepaalde vitaminen, processen in je lichaam en het geeft smaak aan eten. Kies voor olijfolie, vette vis, avocado, noten, zaden en pitten. Sommige verzadigde vetzuren zijn ongezond voor ons. Volvette melkproducten lijken gunstig te zijn voor hart en bloedvaten. Verzadigd vet uit bewerkte producten (met name palmitinezuur uit palmolie) zijn ongunstig. Het verhaal dat LDL-cholesterol het ‘slechte’ cholesterol is klopt niet helemaal. Dit heeft ook te maken met de grootte van de LDL deeltjes. Vooral de kleine deeltjes gaan de vaatwand in en grotere deeltjes zijn relatief onschuldig. Verzadigde vetten uit voeding bevatten vooral de grotere deeltjes. Suikers en witte producten worden in de lever omgezet in vet. Dit vet en verzadigde vetten uit bewerkte producten worden vooral omgezet in kleinere deeltjes. Verzadigde vetten uit voeding moet je dus niet vervangen door zetmeel of suiker.