

Uitgebalanceerde voeding

Uitgebalanceerde voeding

Een gezonde en uitgebalanceerde voeding is belangrijk bij een gezond leven. Gezonde voeding zorgt ervoor dat uw lichaam goed functioneert. Daarnaast is gezonde voeding belangrijk om op een gezond gewicht te blijven en de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes te verkleinen.

Schijf van vijf

De schijf van vijf van het voedingscentrum kan er toe bijdragen zo gezond en gevarieerd mogelijk te eten. De schijf van vijf gaat uit van vijf 'spelregels' en vijf groepen met voedingsmiddelen. De vijf groepen vormen samen de basis voor een gezonde voeding. Wanneer u iedere dag uit elke groep wat kiest in de juiste hoeveelheid, krijgt u alle voedingsstoffen binnen die uw lichaam nodig heeft. De hoeveelheden die uit de verschillende groepen worden aanbevolen zijn afhankelijk van u geslacht en leeftijd.



De vijf 'spelregels'

1. Eet gevarieerd

Wanneer u gevarieerd eet, krijgt u alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn.

Kies dagelijks voedingsmiddelen uit iedere groep van de schijf van vijf en varieer daarbinnen.

2. Eet niet teveel en beweeg

Voor een gezond lichaamsgewicht is het belangrijk om niet teveel calorieën binnen te krijgen en veel te bewegen. Met een gezond lichaamsgewicht heeft u minder kans om hart- en vaatziekten en andere chronische ziekten te ontwikkelen.

3. *Eet minder verzadigd vet*

Verzadigd vet = verkeerd! Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor u meer kans heeft op hart- en vaatziekten. Onverzadigd vet heeft juist een tegenovergestelde werking. Onverzadigd = Oké! Kies daarom voor vetsoorten die veel onverzadigd vet bevatten zoals vloeibare bak- en braadproducten en dieethylvarine voor op brood.

Kies voor magere melkproducten en mager vlees en beperk het gebruik van koekjes, zoutjes en snacks. Daarnaast is het belangrijk om twee keer per week vis te eten, vanwege de gezonde visvetzuren.

4. *Eet veel groente, fruit en brood*

Groente, fruit en brood bevatten allemaal een ruime hoeveelheid voedingsvezels. Voedingsvezels zorgen voor een vol gevoel na de maaltijd. In verhouding tot hun volume en gewicht leveren deze producten weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Mensen die een ruime hoeveelheid groente en fruit eten hebben een lager risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.

5. *Eet veilig*

Hygiëne is een belangrijke voorwaarde voor veilig eten. In voedsel kunnen ongezonde stoffen en bacteriën voorkomen. In Nederland kan gezegd worden dat het voedsel veilig is, maar 100% veilig is moeilijk te zeggen. Het is belangrijk om op de juiste manier met voedsel om te gaan om besmetting en ziekte uit te sluiten. Was regelmatig uw handen met water en zeep, zeker na toiletbezoek en voor de bereiding van eten. Vervang daarnaast dagelijks de vaatdoek.

De vijf groepen met voedingsmiddelen uit de schijf van vijf zijn:

1. Groente en fruit;
2. Brood, granen, aardappelen, rijst, pasta, couscous en peulvruchten;
3. Zuivel, vlees, vis, ei en vleesvervangers;
4. Vetten en olie;
5. Dranken.

Het voedingscentrum heeft aanbevolen dagelijkse hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Deze hoeveelheden geven aan wat u per dag nodig heeft om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Naast de voedingsmiddelen van de schijf van vijf zijn er nog andere voedingsmiddelen zoals gebak, snoep, koek, snacks en sauzen. Deze zijn niet opgenomen in de schijf van vijf, omdat ze geen belangrijke voedingsstoffen leveren. Ze leveren vaak alleen vet en suikers en daardoor veel calorieën. Voor een gezond gewicht is het raadzaam om niet teveel van deze 'extra's' te nemen.

Voor meer informatie over de schijf van vijf en de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden kunt u kijken op www.voedingscentrum.nl

Bron: voedingscentrum