



THEORIE MODULE 2



Voedingscoach aan huis



Gezond eten met de Schijf van Vijf

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Eet je volgens de Schijf van Vijf dan krijg je voldoende vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Deze stoffen zijn nodig voor een goede gezondheid en zo verklein je de kans op hart- en vaatziekten en kanker. Er zijn ook producten die niet binnen de Schijf van Vijf vallen. Als je niet te vaak kiest voor deze producten dan blijf je makkelijker op gewicht.

Bij elk vak in de Schijf van Vijf hoort een specifiek advies over de dagelijks aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen, uitgesplitst naar leeftijd en geslacht.

De groep vis, peulvruchten, vlees en ei bestaat uit verschillende voedingsmiddelengroepen die elk een weekadvies hebben. Door dagelijks uit deze groep een andere keuze te maken varieert men tussen plantaardige en dierlijke eiwitbronnen.

De algemene adviezen bij de voedingsmiddelen in de Schijf van Vijf zijn:

1. Eet uit elk vak de aanbevolen hoeveelheden.
2. Eet dagelijks groente.
3. Eet dagelijks fruit.
4. Kies voor de gezondere smeer- en bereidingsvetten.
5. Neem dagelijks zuivel waaronder melk of yoghurt en kaas.
6. Kies vaker voor plantaardige eiwitbronnen.
7. Eet dagelijks ongezoeten noten.
8. Eet wekelijks vis, bij voorkeur vette vissoorten.
9. Eet wekelijks peulvruchten.
10. Beperk het eten van vlees tot niet meer dan 500 gram per week.
11. Eet dagelijks voldoende volkoren of bruin brood, en kies volkoren graanproducten.
12. Drink kraanwater en groene en zwarte thee en kies voor gefilterde koffie.
13. Voeg aan je eten en drinken zo min mogelijk suiker en/of zout toe.

Groenten

De norm voor volwassenen is om elke dag 250 gram groente te eten. De gemiddelde Nederlander eet ongeveer 125 gram groenten per dag. Die hoeveelheid mag dus omhoog.

De groente is bij voorkeur vers en uit het seizoen. Eventueel uit de diepvries, blik of pot. Let er dan wel op dat er geen zout of suiker aan toegevoegd is.

Het is belangrijk om te variëren. Er is geen groente die alles stoffen bevat.

Veel mensen vinden 250 gram groente eten moeilijk. Dat hoeft helemaal niet. Je kunt groente eten bij de warme maaltijd maar ook op brood, als maaltijdsalade of salade bij de broodmaaltijd, in de soep en als tussendoortje.

Voor je het weet heb je al meer dan 250 gram groente gegeten. En dat is niet erg. Groeten bevatten veel gezonde stoffen en maar weinig calorieën.



Fruit

Voor fruit is de norm voor volwassenen van 200 gram per dag. De gemiddelde Nederlander eet ongeveer 1 vrucht per dag.

Ook hier heeft vers fruit de voorkeur. Eventueel uit de diepvries, blik of pot. Let er dan wel op dat er geen zout of suiker aan toegevoegd is.

Pas op met gedroogd fruit. Doordat het gedroogd is, zijn de natuurlijke suikers geconcentreerd. Dus eet met mate.

Varieer met fruit in soort en kleur. Alle soorten en kleuren hebben eigen voordelen.

Veel mensen vinden het moeilijk om voldoende fruit te eten. Fruit is ideaal om tussendoor te eten. Maar ook bij het ontbijt en de lunch. Denk dan aan fruit in de yoghurt met muesli of op brood.



Smeer- en bereidingsvetten

Vet is een bouwstof en brandstof voor ons lichaam en levert vitamines A, D en E. Vet is een best complexe stof en bestaat uit verzadigd en onverzadigd vet. In elk product zitten deze vetten in andere hoeveelheden.

Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet heb je minder kans op hart- en vaatziekten.



Deze vetten hebben de voorkeur:

- zachte margarine of halvarine voor op brood
- vloeibare margarine en vloeibaar bak-en-braadvet
- de meeste plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie

Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel

Dit vak bestaat uit producten met veel eiwit. De producten dragen ieder zijn eigen steentje bij aan je gezondheid.

Met het eten van vis verlaag je het risico op hart- en vaatziekten.

Peulvruchten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12.

De producten in het vak met vis, peulvruchten, vlees en ei hebben een aanbevolen hoeveelheid voor een week.

Zuivel en noten, daarvoor gelden aanbevolen dagelijkse hoeveelheden.

Vis (vooral vette vis):

1 keer per week vis eten is een echte aanrader. Vooral vette vis zoals makreel, haring, zalm, heilbot, bokking, sardines. Lekker op brood, door salade en bij het avondeten.

Schaal- en schelpdieren worden in de Schijf van Vijf gerekend tot (magere) vis.

Peulvruchten:

zet elke week peulvruchten op je menu! Goed voor jezelf en het milieu. Vlees is die dag dan niet meer nodig.

Peulvruchten zijn bijvoorbeeld linzen, kikkererwten en bruine bonen.

Onbewerkt vlees:

eet niet meer dan 500 gram vlees (inclusief vleeswaren) per week. Waarvan maximaal 300 gram roodvlees (zoals rund, varken en lam).

Onbewerkt vlees is bijvoorbeeld kipfilet, kipdrumstick, kalkoenfilet, (extra) mager gehakt, biefstuk, magere runderlappen, sukadelap, varkenshaas, haaskarbonades, magere varkenslappen, varkensfiletlapjes, varkensschouderkarbonade, hamlap en mager lamsvlees.

Eieren: 2-3 eieren per week past in een gezonde voeding

Tofu en tempé

Sojaproducten zoals tofu en tempé worden van sojabonen gemaakt. Soja is rijk aan eiwit, onverzadigd vet en bevat ijzer en vitamine B1.

Ze verlagen het LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden.

Kant-en-klare vegetarische burgers, stukjes of balletjes met niet te veel zout.



Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn:

- 1 dag vis,
 - 1 dag peulvruchten,
 - 1 dag noten,
 - 2 dagen rund- of varkensvlees
 - 2 dagen kip of ander gevogelte.
- In plaats van het vlees kun je ook tofu, tempé of ei nemen of nog een keer peulvruchten of een handje noten.

In de recepten bij iedere module vind je ideeën voor vlees, gevogelte, vis en vegetarische producten.



Zuivel

Melk, yoghurt, kwark en kaas, ze zijn populair. En dat komt goed uit want met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker.

Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Zuivel levert je onder andere calcium en vitamine B12.

Dit zijn de voorkeuren.

- magere en halfvolle melk, karnemelk
- magere en halfvolle yoghurt
- magere kwark
- drinkyoghurt
- sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium
- 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout
- zuivelspread
- hüttenkäse
- mozzarella
- verse geitenkaas

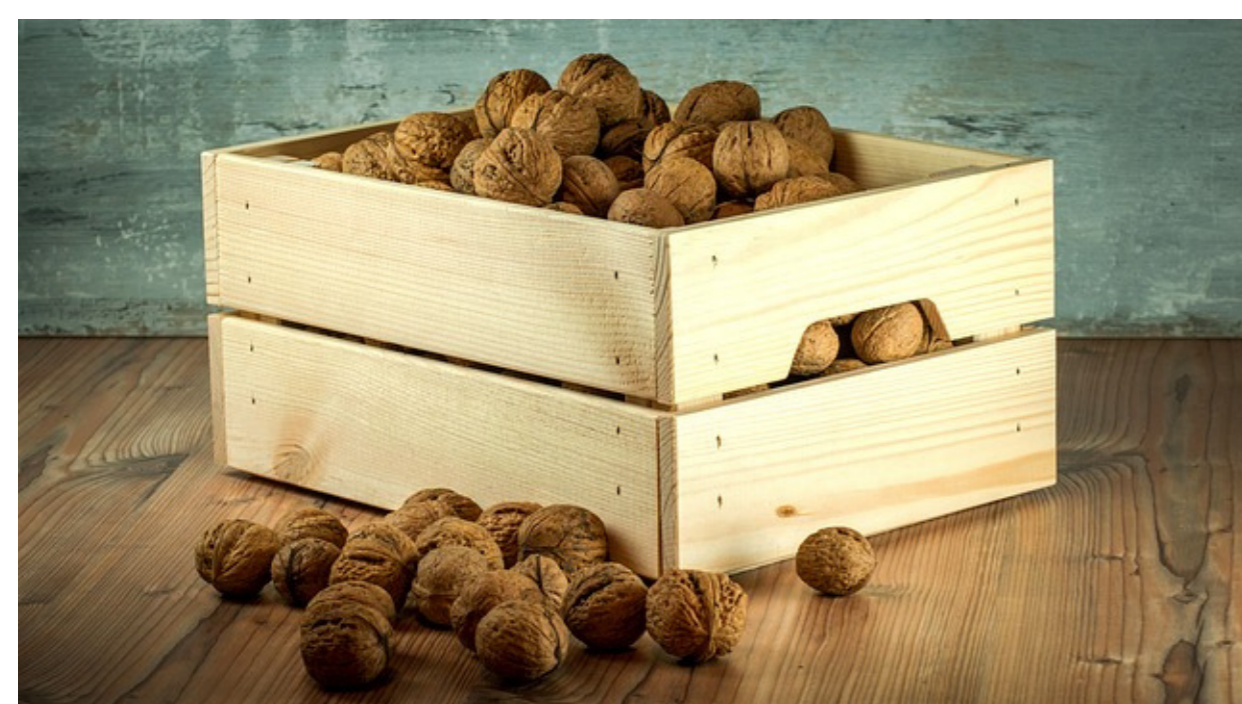


Noten

Noten verlagen net als peulvruchten het LDL-cholesterol, en dat is goed voor je bloedvaten. Noten verlagen ook het risico op hartziekten. Met een handje per dag krijg je flink wat onverzadigde vetten binnen die helpen je bloedvaten gezond te houden. Noten zijn ook vezelrijk. Wat weer goed voor je darmen is.

Dit zijn de voorkeuren:

- ongezouten en ongebrande noten en pinda's
- notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's



Brood, graanproducten en aardappelen

Volkoren graanproducten, zoals volkorenbrood, volkoren pasta, volkoren bulgur en zilvervliesrijst verkleinen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker. Je maakt de kans al kleiner door het eten van 3 opscheplepels volkoren graanproducten of 3 volkoren boterhammen per dag.

Daarnaast leveren graanproducten energie en veel andere voedingsstoffen, zoals vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer.

Ook aardappelen zijn een prima aanvulling hierop.

zif zijn de voorkeuren:

- volkorenbrood en volkoren bolletjes
- bruinbrood en bruine bolletjes
- volkoren knäckebröd
- volkoren krentenbrood en volkoren mueslibrood
- roggebrood
- havermout, muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder suiker (of minder dan 16 gram per 100 gram) en zonder toegevoegd zout
- volkoren pasta
- zilvervliesrijst
- volkoren bulgur
- couscous met minimaal 2,1 gram vezels per 100 gram
- quinoa
- aardappel



We eten heel veel tarwe. Ik raad aan ook te variëren in de graansoorten. Denk dan aan spelt, kamut, rogge, haver, etc.



Dranken

Per dag verliezen we ongeveer 2 liter aan vocht. Met ons voedsel krijgen we vocht binnen vooral als je veel groenten en fruit eet.

Daarnaast hebben we nog 1½ liter vocht nodig.

De beste dranken zijn:

- water
- zwarte en groene thee
- kruidenthee (beperkt)
- koffie (beperkt)
- zuivel



Producten buiten de Schijf van Vijf

Er zijn ook producten die niet de voorkeur hebben om in de Schijf van Vijf te staan. Deze voedingsmiddelen kan je gebruiken maar met mate.

Ook bij deze producten geldt om te letten op de juiste hoeveelheid en te variëren. Sommige producten bevatten veel zout, anderen juist veel verzadigd vet of energie.

Algemene adviezen bij producten buiten de Schijf van Vijf:

1. niet te vaak en hou het klein.
2. let op het verschil tussen wat dagelijks past in een gezond voedingspatroon en wat maar een enkele keer per week.
3. eet niet te veel bewerkt vlees. Dit telt mee bij de maximale hoeveelheid totaal vlees van 500 gram per week.
4. drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken.
5. drink geen alcohol, of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Er zijn twee vormen van producten buiten de Schijf van Vijf. Een dagelijkse keuze en een wekelijkse keuze.

Dagelijkse keuze buiten de Schijf van Vijf

Voor de 'dagelijkse keuze' zijn dit maximaal drie tot vijf porties per dag.

De categorie bevat producten die in kleine hoeveelheid gegeten kunnen worden met producten uit de Schijf van Vijf. Voorbeelden zijn:

- producten om bij de maaltijd te eten, zoals een lepel saus, zoetzuur
- broodbeleg, bijvoorbeeld zoet beleg, salade voor op brood of een plakje vleeswaar
- een klein tussendoortje zoals een koekje of stukje chocolade
- toevoeging aan toetjes, zoals een lepel suiker of honing
- toevoegen van zout bij de maaltijdbereiding



Wekelijkse keuze buiten de Schijf van Vijf

Voor de 'wekelijkse keuze' maximaal drie porties per week.

De categorie bestaat uit producten die te veel calorieën of ongunstige voedingsstoffen leveren om dagelijks te eten én uit producten waarvan betere keuzes in de schijf staan. Voorbeelden zijn:

- bewerkt vlees, witte pasta, blikgroenten, suiker- en vetrijke toetjes. Hiervan staan betere keuzes in de Schijf van Vijf
- producten die veel zout bevatten, zoals soep uit blik of zak
- grotere tussendoortjes, zoals grote koeken, gebak en hartige snacks

Wanneer je wilt afvallen kun je de producten buiten de Schijf van Vijf het beste beperken door er minder van te nemen.



Ontbijt

Na een hele nacht zonder eten heeft het lichaam behoefte aan eten. Het ontbijt geeft je weer energie na de nacht. Ontbijten brengt de spijsvertering op gang. Bovendien voorkomt het trek later op de ochtend. En dan zal je net zien dat je niets gezonds bij je hebt. En dan ligt snoep of koek op de loer.

Een ontbijt levert ongeveer 300 tot 400 kcal. Wat kun je allemaal eten bij het ontbijt? Aanraders zijn:

- volkorenbrood of volkorencrackers
- volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout, zoals havermout en muesli (havervlokken, met gedroogd fruit en eventueel noten). Muesli kun je heel makkelijk zelf maken.
- magere of halfvolle zuivel, zoals een glas melk erbij of yoghurt met fruit en muesli.
- fruit, bijvoorbeeld plakjes banaan of appel voor je brood, fruit door je muesli met yoghurt of gewoon los.
- kopje thee past ook goed bij het ontbijt.



Beleg uit de Schijf van Vijf

Dit zijn gezonde belegkeuzes uit de Schijf van Vijf:

- halvarine of margarine uit een kuipje op elke boterham
- zuivelproducten: 20+ en 30+ kaas, hüttenkäse, zuivelspread, mozzarella, zachte geitenkaas
- ei
- noten en notenpasta en pindakaas met 100% pinda's of noten, zonder toegevoegd zout of suiker
- zelfgemaakte hummus (kikkererwtenspread) of andere bonenspread zonder zout
- vis zoals zalm, makreel, forel, tonijn of haring
- groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, gebakken champignons, gegrilde courgette, avocado, banaan, appel en aardbei

Beleg buiten de Schijf van Vijf

We hebben het er al eerder over gehad. Sommige producten vallen niet in de Schijf van Vijf omdat ze te veel zout, vet of suiker bevatten. Soms zijn ze te veel bewerkt. De vuistregel is: 'Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters'.

Uit deze belegsoorten kun je dagelijks een keer iets kiezen:

- kipfilet, ham, boterhamworst, kalkoenfilet, knakworstje
- salades op brood zoals komkommersalade, selderijsalade
- (halva)jam, vruchtenhagel, appelstroop, honing, hagelslag, vlokken
- voorverpakte hummus (bevat vaak te veel zout)

Uit deze belegsoorten kun je wekelijks een keer iets kiezen:

- rauwe ham, salami, runderrookvlees, ontbijtspek en bacon (bewerkte producten)
- chocoladepasta en kokosbrood (veel suiker en vet)

5 tips voor het ontbijt:

1. neem de tijd om rustig van je ontbijtje te genieten. Als je in een hoog tempo je ontbijt naar binnen werkt proef je amper wat je eet. Als je eet zonder aandacht is de kans dat je snel weer honger krijgt groot.
2. zet de wekker een kwartiertje eerder als het je steeds niet lukt om te ontbijten. Als je houdt van zo lang mogelijk in bed blijven liggen, maak dan je ontbijt de avond ervoor en leg het in de koelkast.
3. als je 's ochtends niet zoveel trek hebt in een boterham kun je ook iets anders proberen. Denk aan havermoutpap of yoghurt met muesli en fruit. Eventueel kun je een deel van het ontbijt verschuiven naar het eerste eetmoment tussendoor.
4. heb je écht moeite om 's ochtends vroeg te eten? Neem je ontbijt dan mee naar je werk. Plan op je werk een rustig momentje in om je ontbijt op te eten.
5. om tijd te besparen, is het handig om de tafel al 's avonds te dekken. Dan hoef je alleen nog de gekoelde producten uit de koelkast te pakken.



Dranken

Dagelijks verbruikt ons lichaam vocht. We zweten en we hebben vocht nodig om bijvoorbeeld wat we eten te verwerken. Via ons voedsel krijgen we ook vocht binnen. Vooral als er genoeg groente en fruit gegeten wordt.

Per dag wordt aangeraden om 1,5 tot 2 liter vocht tot je te nemen. Eigenlijk alles wat je drinkt telt als vocht. De beste keus is water, koffie, thee en melkproducten.

Water

Water is veruit de beste keus. Water is makkelijk verkrijgbaar, goedkoop en heeft geen calorieën.

- serveer water in een kan met muntblaadjes of citroenschijven. Je kunt ook een glas water versieren met een schijfje sinaasappel, een schijfje komkommer of fleurig parasolletje.
- maak ijsklontjes met een blaadje munt of basilicum, fruit zoals een framboos, druif of blauwe bes. Doe het ijsklontje in een glas water.



Thee

Binnen de huidige schijf van 5 wordt aangeraden om 3 kopjes thee te drinken. Onderzoek wijst uit dat het een gunstige werking heeft tegen hart- en vaatziekten. Thee zonder suiker bevat net als water geen calorieën. Je kunt kiezen voor zwarte thee of groene thee. Kruidenthee kun je beperkt drinken. Het is eigenlijk geen thee maar kruiden die je laat trekken in gekookt water.

- neem steeds groene en zwarte thee met andere smaken, zoals zwarte thee met sinaasappel of groene thee met munt. of zwarte thee met een schijfje sinaasappel of een kaneelstokje of groene thee met muntblaadjes
- koop theeblaadjes en kruiden los in een speciaalzaak en meng deze zelf tot een mix die je lekker vindt
- je kunt ook op de Engelse toer gaan door een wolkje halfvolle melk aan je thee toe te voegen
- als je zelf ijsthee maakt kun je hem geheel suikervrij maken. Zet een kan groene of zwarte thee op de normale manier, voeg een schijf fruit toe zoals citroen of sinaasappel en/of kruiden zoals citroenmelisse of munt. Laat afkoelen. En serveren met een paar ijsklontjes.

Koffie

Koffie is ook geen probleem. Het advies om maximaal 4 kopjes koffie te drinken. De voorkeur gaat uit naar filter koffie. Voor espresso geldt een maximum van 3 kopjes per dag.

- je kunt je koffie anders laten smaken door kruiden toe te voegen, zoals kaneel, vanillepoeder, gember, kardemom, nootmuskaat of kruidnagel. De kruiden voeg je voor het zetten toe aan het filter.
- maal zelf je koffiebonen. De geur komt je tegemoet.
- ijsskoude koffie is weer eens iets anders. Zet daarvoor wat sterke koffie en laat het afkoelen in de koelkast.

Een scheut halfvolle melk erbij en wat ijsklontjes. Met opgeschuimde melk wordt het een ijscappuccino.



Andere dranken

Voor alcohol, limonade en vruchtensap gelden geen dagelijkse hoeveelheden. Ze vallen buiten de Schijf. Deze dranken mag je bij uitzondering drinken.

Eerder was het zo dat je vers vruchtensap kon drinken in plaats van het eten van een vrucht. Maar dat is niet meer zo. Het eten van de hele vrucht heeft de voorkeur.

Limonade wordt niet aangeraden omdat het suiker bevat.

Voor alcohol gold dat je per dag een glas mocht drinken. Ook die regel is geschrapt. De norm is nu dat je geen alcohol mag drinken. En als je dan toch drinkt, drink dan niet meer dan één glas.

