

The Essentials

“Food is essential to life. Therefore, make it GOOD”

In deze les ga je leren waar jouw basisvoeding aan moet voldoen. Daarbij maak je kennis met de World Health Organisation (WHO), gezondheidsraad, het voedingscentrum en de basisrichtlijnen voor een gezond voedingspatroon!

In deze opdrachten kijk je vervolgens wat je al goed doet in je huidige voedingspatroon en op welke vlakken je nog een slag kunt slaan. Hiervoor kun je gebruik maken van de werkbladen, maar je bent ook vrij om dit op jouw eigen creatieve manier te doen. Doe dus vooral wat bij jou past!

Kennis is macht

Voeding: *het aan het organisme toedienen van stoffen die noodzakelijk zijn om het in leven te houden, te doen groeien en arbeid te doen verrichten.*

Jouw lichaam is de hele dag voor je aan het werk. Zonder erbij na te denken pompt je hart je bloed rond, kun je ademen, bewegen, sporten, spieren opbouwen, op pijn reageren, herstellen van ziektes en blessures, denken, leren, groeien etc.

Om ervoor te zorgen dat jij je dagelijkse activiteiten kunt doen zoals je ze wilt doen, vinden er in je lichaam ontzettend veel processen plaats. Al deze processen hebben voedingsstoffen (energie) nodig, om de juiste manier hun werk te kunnen doen. Wanneer jij je lichaam van de juiste energiebronnen gaat voorzien; voel jij je energiever, gezonder, vitaler en kun je doen wat voor jou écht belangrijk is. Dat wil jij toch ook?! Pak die controle terug; JIJ bent de baas over wat je wel of niet geeft aan je lichaam. JIJ bent de baas over jouw leven!

TIP: luister de motivational speech **Take Responsibility For Your Life** op spotify:

<https://open.spotify.com/track/Op7HSxEtP9KqdaxjJhfsjX?si=Vo0GTWEISWaP4zer15u7fQ>

Het nemen van de verantwoordelijkheid voor ons eigen lijf en over jouw leven, begint bij het in beeld brengen van je doelen en het vergroten van je kennis. Doelen stellen heb je inmiddels gedaan. Tijd om je kennis te vergroten! Hoe meer kennis je hebt, hoe beter je keuzes kunt maken die jou dichterbij je doel brengen. In dit geval; hoe meer kennis je hebt over voeding, hoe beter jij je lichaam kunt bedienen om goed te functioneren!

Voldoende **kennis over voeding** geeft je:

- Meer bewustzijn over wat je lichaam nodig heeft
- Een extra stok achter de deur om gezondere keuzes te maken
- Extra motivatie om gezond te eten

Welke stoffen heeft mijn lichaam nodig?

Zoals gezegd heeft je lichaam voedingsstoffen nodig om alle processen in je lijf draaiende te houden. De bekendste stoffen die je nodig hebt zijn koolhydraten, vetten, eiwitten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Op al deze voedingsstoffen komen we in latere lessen nog terug. Waarom heb je die stoffen nodig? En hoe zorg je ervoor dat je deze stoffen ook daadwerkelijk binnenkrijgt?

Processen en cellen: in het kort

Alle processen in je lichaam zijn afhankelijk van verschillende stoffen die jij door eten en drinken binnenkrijgt. Al jouw cellen, organen en weefsels zijn afhankelijk van deze stoffen of bestaán zelfs uit deze stoffen. Denk daarbij aan een lichaamscel die bestaat uit vetten, eiwitten en koolhydraten; je botten en tanden die bestaan uit calcium en fosfor; de communicatie tussen zenuwen en zenuwcellen die alleen kunnen plaatsvinden door een gezonde myelineschede (welke bestaat uit vetten); spieren die bestaan uit eiwitten en zuurstof dat zonder ijzer niet bij je lichaamscellen kan komen. Een goede voeding is dus essentieel om alle cellen en lichamelijke processen gezond te houden.

Wat gebeurt er bij een tekort?

Een tekort aan een of meerdere voedingsstoffen leidt tot problemen. Processen in het lichaam verlopen dan minder goed. Dit kost veel energie en één van de eerste symptomen op een tekort is bijvoorbeeld vermoeidheid. Als je minder voedingsstoffen binnenkrijgt dan je lichaam nodig heeft, kun je diverse gezondheidsklachten ontwikkelen. Welke klachten je ontwikkelt, zijn afhankelijk van het tekort aan de specifieke voedingsstof en de functies van die stof. Denk bij gezondheidsklachten aan kortademigheid, vermoeidheid en een verhoogde hartslag (bij tekort aan ijzer), verlies van kracht- en spiermassa, ontwikkeling van oedeem (bij tekort aan eiwitten), vermoeidheid, traagheid in denken en doen, kouwte (bij jodiumtekort), osteoporose (botontkalking) en spierzwakte (bij vitamine D tekort).

Wat gebeurt er bij een overschot?

Meer is niet altijd beter. Dat geldt ook voor voedingsstoffen die je nodig hebt. Overdosering komt gelukkig niet veel voor. Meestal wordt een overschot aan een bepaalde voedingsstof veroorzaakt door supplementen of een extreem voedingspatroon. Neem bijvoorbeeld natrium (zout), wat kan zorgen voor een verhoogde bloeddruk. Of een teveel aan calcium, wat de nierfunctie kan verstoren en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten geeft.

Hoe zorg ik voor balans?

Om te voorkomen dat je een tekort of een overschot aan voedingsstoffen binnenkrijgt, zijn er gelukkig verschillende organisaties die zich bezig houden met het opstellen van richtlijnen van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). Wereldwijd is de **World Health Organisation (WHO)** hiervoor verantwoordelijk. Bij het opstellen van deze richtlijnen wordt een ruime marge aangehouden, ieder lichaam is tenslotte anders! In Nederland past de **gezondheidsraad** de adviezen van de WHO aan voor de gemiddelde Nederlander en **het voedingscentrum** geeft deze adviezen dan weer praktisch weer in de welbekende 'schijf van vijf'.

WHO & Gezondheidsraad

World Health Organisation (WHO)

De Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization, WHO) is de gespecialiseerde organisatie van de Verenigde Naties die een sturende en coördinerende rol heeft op het gebied van gezondheid en welzijn. De WHO brengt wereldwijde aspecten van de gezondheidszorg in kaart, coördineert activiteiten op het gebied van de gezondheidszorg en heeft als hoofddoel om de gezondheid van de wereldbevolking te bevorderen. De WHO zet op basis van wetenschappelijke onderzoeken andere de normen voor een gezond voedings- en bewegingspatroon.

Gezondheidsraad:

In 2015 heeft de gezondheidsraad de richtlijn goede voeding voor volwassenen opgesteld. Er is daarbij gekeken naar de relatie tussen voeding en chronische ziektes. (Welke voeding draagt bij aan een goede gezondheid en welke voeding zorgt op lange termijn voor de ontwikkeling van ziektes zoals bijv. alzheimer, diabetes type 2 en kanker?).

Op basis van wetenschappelijke onderzoeken heeft de gezondheidsraad de richtlijn goede voeding bijgesteld die welvaartziekten helpen voorkomen. Het voedingscentrum heeft deze nieuwe adviezen weer verwerkt in de schijf van vijf.

Het advies in het kort

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

- Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen
- Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Meer lezen over de richtlijn goede voeding?

Check: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2015/11/04/richtlijnen-goede-voeding-2015>

De schijf van vijf

De schijf van vijf is opgesteld door het voedingscentrum en is gericht op het voorkomen van tekorten. De Schijf van Vijf is verdeeld in 5 vakken. Door dagelijks te kiezen voor producten die in de Schijf van Vijf staan, eet je producten die passen bij een gezonde voeding. Je kunt eindeloos variëren en dat is ook belangrijk, want in elk product zitten andere voedingsstoffen.

- **Groente & Fruit:**
leveren verschillende vitamines en mineralen. Het eten van voldoende en verschillende soorten groenten en fruit verkleint kans op hart- vaatziekten, welvaartziekten, een hoge bloeddruk en verbetert de stoelgang.
- **Volkoren- en graanproducten:**
verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.
- **Zuivel, vlees, peulvruchten, noten, vis:**
deze voedingsmiddelen verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten 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. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.
- **Smeer- en bereidingsvetten:**
als je producten met veel **verzadigd vet** vervangt door producten met veel **onverzadigd vet** heb je minder kans op hart- en vaatziekten. Deze producten leveren vitamines A, D en E.
- **Water / drinken:**
ons lichaam bestaat voor 60-65% uit water. Water is onder andere belangrijk om afvalstoffen af te voeren. Wat je aan vocht verliest vul je vooral aan met drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

Aanbevolen hoeveelheden

Wanneer je onderstaande hoeveelheden per dag aanhoudt, mag je er vanuit gaan dat je van alle voedingsstoffen voldoende binnenkrijgt en blijf je op gewicht.

Product	Vrouwen	Mannen
Groente	250 gram	250 gram
Fruit	2 stuks	2 stuks
Volkoren boterhammen	4-5 stuks	6-8 stuks
Volkoren graanproducten/aardappelen	4-5 opscheplepels	4-5 opscheplepels
Vis, vlees, ei, peulvruchten	1 portie	1 portie
Noten	25 gram	25 gram
Zuivel	2-3 porties	2-3 porties
Kaas	40 gram	40 gram
Smeer- en bereidingsvetten	40 gram	65 gram
Vocht	1,5-2 liter	1,5 – 2 liter

Wat staat er niet in de Schijf van Vijf?

Tussendoortjes als koekjes, frisdrank en chips horen niet in de Schijf van Vijf. Maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen er buiten. Als je volgens de Schijf van Vijf eet kunnen ze er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak.

TIP: Kies elke dag niet vaker dan 3 tot 5 keer iets kleins buiten de Schijf van Vijf (dagkeuze) en daarnaast hooguit 3 keer per week wat groters (weekkeuze).

Dagkeuze (iets kleins)

Een dagkeuze is iets kleins: Een klein koekje, een waterijsje, een stukje chocolade, honing voor in de yoghurt of een eetlepel tomatenketchup. Kies **maximaal 3 tot 5 porties** per dag buiten de schijf.

Weekkeuze (iets groters)

Een weekkeuze is wat groter: een croissant, een stuk taart, een zakje chips, een glas frisdrank, een diepvriespizza of een bakje gezoete ontbijtgranen. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal **niet meer dan 3 porties per week**. Hou het klein en eet niet te vaak hetzelfde.

Opdracht 1: wat gaat er goed en wat kan er beter?

Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen.

1. Eet jij dagelijks uit alle schijven van de schijf van vijf?

2. Welke voedingsmiddelen eet je niet of te weinig uit de schijf van vijf?

3. Welke producten **BUITEN** de schijf van vijf eet je dagelijks?

4. Hoe vaak kies je gemiddeld op een dag voor een product **BUITEN** de schijf van vijf?

5. Komt dit overeen met het advies voor de dag- en weekkeuze?

Opdracht 2: wat gaat er goed en wat kan er beter?

Ga voor alle voedingsgroepen de volgende vragen langs. Gebruik hierbij de tabel met de aanbevolen hoeveelheden.

Is deze voedingsgroep elke dag onderdeel van jouw voeding?

Groente	
Fruit	
Volkoren boterhammen	
Volkoren graanproducten/aardappelen	
Vis, vlees, ei, peulvruchten	
Noten	
Zuivel	
Kaas	
Smeer- en bereidingsvetten	
Vocht	

Eet je van deze voedingsgroep de aanbevolen hoeveelheid? Of eet je er juist teveel of te weinig van?

Groente	
Fruit	
Volkoren boterhammen	
Volkoren graanproducten/aardappelen	
Vis, vlees, ei, peulvruchten	
Noten	
Zuivel	
Kaas	
Smeer- en bereidingsvetten	
Vocht	

Welke voedingsmiddelen uit deze voedingsgroep eet je al?

(Bijvoorbeeld: volkoren brood, volkoren wraps, aardappelen, bruine rijst etc.)

Groente	
Fruit	
Volkoren boterhammen	
Volkoren graanproducten/aardappelen	
Vis, vlees, ei, peulvruchten	
Noten	
Zuivel	
Kaas	
Smeer- en bereidingsvetten	
Vocht	

Welke voedingsmiddelen zou je kunnen toevoegen aan jouw voedingspatroon? (Denk aan variatie!)

Groente	
Fruit	
Volkoren boterhammen	
Volkoren graanproducten/aardappelen	
Vis, vlees, ei, peulvruchten	
Noten	
Zuivel	
Kaas	
Smeer- en bereidingsvetten	
Vocht	

Nu je meer inzicht hebt in wat je al goed doet en welke verbeterpunten je kunt maken om te voldoen aan de schijf van vijf, is het belangrijk om dit mee te nemen in je doelen. Stel dat je nooit noten eet. Dan zou je dat kunnen meenemen in je weekdoelen voor aankomende week! Let wel op; één tegelijkertijd is voldoende. Probeer niet meteen álles perfect te doen en te veranderen.

Streven naar perfectie is streven naar falen!

Opdracht 3:

Welke veranderingen wil jij de komende weken op basis van bovenstaande opdracht doorvoeren in jouw voedingspatroon en waarom?
