

# Tips om de klok rond gezond te eten



Omdat je bent wat je eet

# Inhoud

Inleiding	02
Ontbijt	04
Broodmaaltijd	08
Warme maaltijd	11
Tussendoortjes	14
Dranken	17
Gezonder eten voor minder geld	19
Hoe lees ik een voedingsetiket?	21

## Weetjes:

- De helft van de Belgen heeft een gezond BMI.
- Vier op de vijf Belgen ontbijt.
- We eten te veel suikers en verzadigde vetten.
- We eten te weinig fruit en groenten.
- De helft van de Belgen drinkt voldoende water.
- 36 % van de Belgen beweegt minstens 30 minuten per dag.
- We eten veel bewerkt voedsel.
- We eten veel voorverpakte voeding.
- We eten steeds vaker buitenshuis.
- We eten grotere porties op restaurant.

(Bron: Gezondheidsenquête 2013)



# Inleiding

Wie gezond eet, is beter gezind, heeft meer energie, is minder snel moe, is minder vaak ziek, loopt minder kans op chronische ziekten... Kortom: voelt zich gewoon beter! Je bent wat je eet. Veel mensen willen graag gezond(er) eten, maar weten niet precies hoe ze hun voedingspatroon kunnen aanpassen. Gezond eten betekent vooral dat je slimme, gezonde keuzes maakt.

## 10 principes die jou op weg helpen:

### Wat eet je best?

- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd
- Beperk je inname van producten van dierlijke oorsprong
- Drink vooral water
- Kies zo weinig mogelijk voor ultra bewerkte producten

### Hoe doe je dat?

- Varieer en zoek alternatieven
- Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen
- Eet bewust en met mate
- Pas je omgeving aan
- Werk stapsgewijs
- Geniet van wat je eet

**Gezond keuzes maken, betekent naast gezond eten ook kiezen voor voldoende lichaamsbeweging en beperk lang stilzitten.**



”

Ga voor groenten à volonté, kijk uit met verzadigde vetten en rood vlees, vermijd snacks, toegevoegde suikers en zout.

# Ontbijt

Regelmaat is beter voor de gezondheid! (= 3 maaltijden per dag!)

en...

Mensen die ontbijten hebben meer regelmaat. (uit onderzoek)

dus...

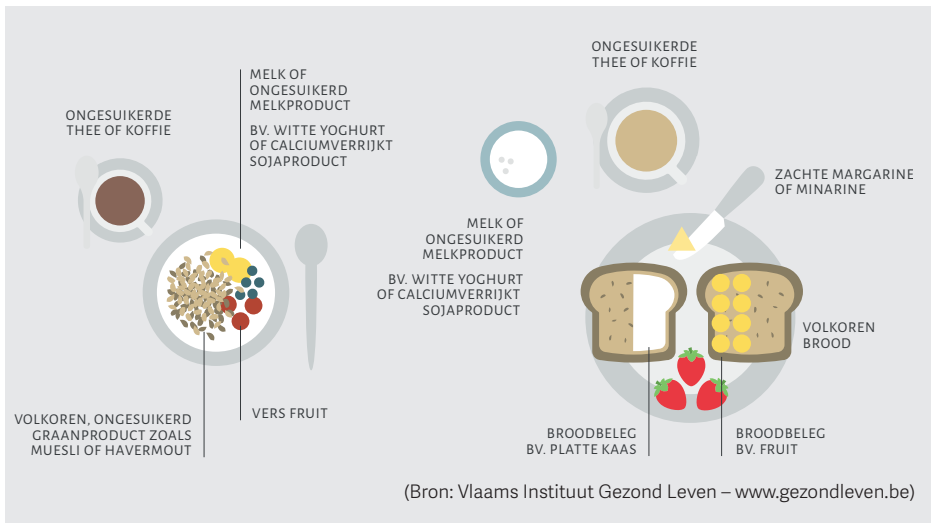
Ontbijten is gezond.

## 6 goede redenen om te ontbijten

Ontbijten zorgt voor:

1. genoeg energie om geconcentreerd te werken in de voormiddag,
2. noodzakelijke voedingsstoffen om fit en gezond te blijven,
3. minder zin in ongezonde tussendoortjes,
4. minder behoefte aan eten bij de volgende maaltijden,
5. een gezonde start van de dag samen met je gezin, om met minder stress de dag door te komen,
6. meer regelmaat, en meer regelmaat zorgt voor een betere gezondheid!

## Hoe ziet een gezond ontbijt eruit?



- Ga voor **granen**. Deze haal je best uit volkorenbrood, havermout of (ongesuikerde) ontbijtgranen. Ze geven je voldoende energie en een lang gevoel van verzadiging.
- **Plantaardig** doet je goed! Leg zoveel mogelijk plantaardig beleg op je boterham (bijv. fruit, groenten, notenpasta, peulvruchtenspread) of kies voor een gezond alternatief (bijv. ei, platte kaas, vis, ...).
- Ga slim voor **smaak**. Kies gezonde smaakcombinaties zoals platte kaas met aardbeien of pindakaas met banaan.
- Gebruik niet te veel boter. Kies voor smeervetten rijk aan **onverzadigde vetzuren**. Je herkent ze aan het feit dat je ze makkelijk kunt smeren als ze net uit de koelkast komen.
- **Melkproducten** zijn een goede aanvulling voor je ontbijt. Deze producten leveren naast eiwitten ook het nodige calcium.
- Scoor met **fruit**. Fruit zorgt, net zoals groenten, voor vitamines, mineralen en de nodige voedingsvezels om de spijsvertering te bevorderen. Kies voor afwisseling: hoe meer kleuren op je bord, hoe meer verschillende voedingsstoffen je binnen krijgt.
- **Drink** thee, koffie, water, een glas melk of met calcium verrijkte sojamelk.

”

Gesuikerde ontbijtgranen of ontbijtkoeken zijn af te raden vanwege hun hoge gehalte aan toegevoegde suikers en vetten.

”

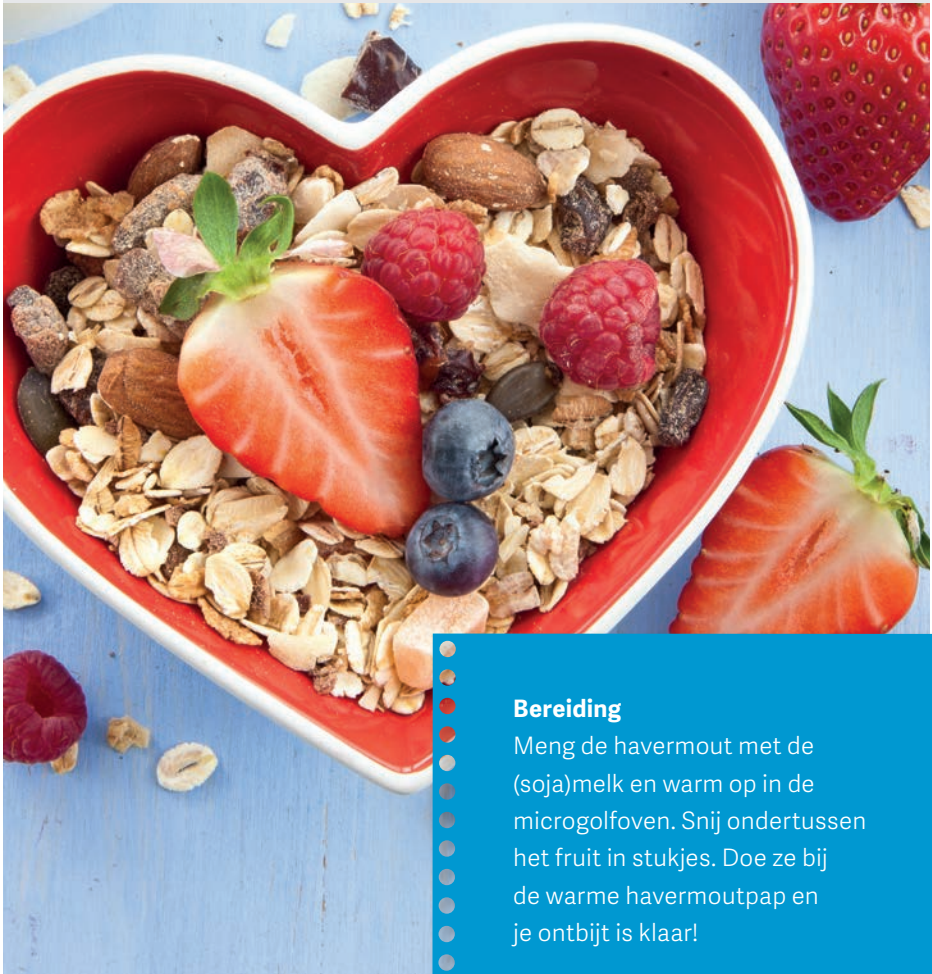
Geef de voorkeur aan onbewerkt fruit. Eet dus liever een sinaasappel in plaats van geperst fruitsap te drinken.



## Voorbeeld van een gezond ontbijt

Havermout met melk en fruit

- 4 eetlepels havermout
- 170 ml melk of met calcium verrijkte sojamelk
- stukjes fruit (bijv. aardbeien, druiven, appels) of notenmengeling



### Bereiding

Meng de havermout met de (soja)melk en warm op in de microgolfoven. Snij ondertussen het fruit in stukjes. Doe ze bij de warme havermoutpap en je ontbijt is klaar!

# Maak komaf met smoesjes om niet te ontbijten!

Herken je jezelf in de volgende uitspraken?

We hebben een paar tips... iets voor jou?

**“Daar heb ik geen tijd voor.”**

- Haal producten in huis die snel klaar zijn: muesli, havermout, vers fruit.
- Spaar 's ochtends tijd uit door 's avonds alles voor te bereiden (klaarzetten, fruit wassen...).

- Drink een glas water na het opstaan, dat stimuleert de eetlust.
- Neem een gezond tussendoortje mee, zoals een volkorenboterham met kaas, dat je ontbijt eventueel kan vervangen.

**“'s Ochtends heb ik geen trek.”**

**“Ik heb geen eten in huis.”**

- Neem de tijd om toch even te winkelen.
- Maak een boodschappenlijstje en voorzie de nodige ingrediënten voor je ontbijt tijdens de wekelijkse boodschappen.

- Je eet de calorieën er toch weer aan! Niet ontbijten doet je in de loop van de voormiddag grijpen naar suiker en vetrijke tussendoortjes.

**“Ik ontbijt niet, want ik wil vermageren.”**

# Broodmaaltijd

Wat zit er in een gezonde lunchbox?

## Brood

Enkele sneetjes brood, bij voorkeur volkoren brood. Vermijd sandwiches of koffiekoeken, die bevatten te weinig voedingsvezels en te veel toegevoegde suikers en ongezonde vetten.

## Beleg

- Wees matig met beleg, neem geen dubbel beleg.
- Kies voor alternatieven zoals fruit, groenten, notenpasta, peulvruchtenspread, eieren, kaas, vis, gebakken kip of kalkoen.
- Gebruik een mespunt onverzadigde vetten als smeervet.
- Laat mayonaise en slaatjes met mayonaise zo veel mogelijk achterwege.

### Pas op met belegde broodjes!

1 broodje smos

= 943 kcal

= 7 bruine boterhammen met magere ham +  
rauwkost met ketchup + 1 glaasje appelsap + 1 kiwi





## Groenten

Voorzie een extra portie groenten tussen je boterham. Ze geven je lunch meer kleur en smaak en zorgen ervoor dat je extra mineralen, vitaminen en voedingsvezels binnen krijgt.

## Fruit

Kies af en toe voor vers fruit als beleg: schijfjes aardbei, appel, peer of banaan.

## Dranken

Geef de voorkeur aan water, thee, koffie, (soja)melk of verse soep.

### Verse soep:

- is een uitstekende vervanger voor verse groenten als je 400 gram groenten per liter water klaarmaakt en maximum 1 bouillonblokje toevoegt,
- is in de wintermaanden een verwarmend alternatief,
- zorgt ervoor dat je gemakkelijker de aanbevolen portie van 300 gram groenten per dag binnen krijgt.



Pas op voor kant-en-klare soep uit blik of brik en instantsoep! Die bevatten meestal veel te weinig groenten en te veel zout.

Vermijd fruitsappen, frisdranken en energiedranken. Die bevatten meestal veel suikers en weinig tot geen essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen.

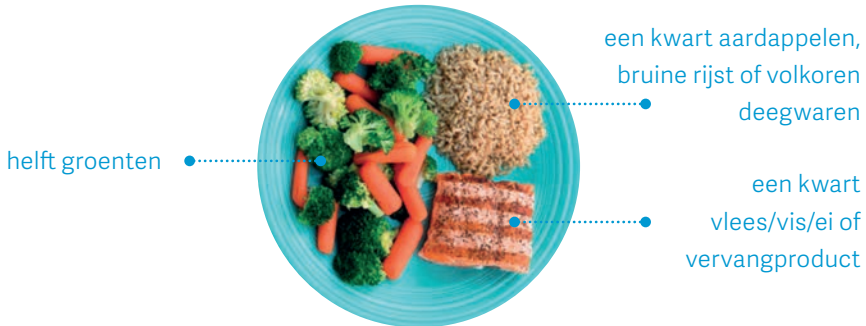
## Geen tijd om een gezonde lunchbox te maken? Enkele tips!

- Heb je niet alle ingrediënten in huis voor een gezonde lunch? Hou er voortaan rekening mee tijdens je wekelijkse boodschappen.
- Geen tijd om elke ochtend groenten schoon te maken? Maak je rauwkost op voorhand klaar en bewaar de groenten in een gesloten plastic doos in de koelkast. Hetzelfde kun je doen met fruit.
- Maak de avond voordien al je volledige gezonde lunchbox klaar en bewaar hem tot 's ochtends in de koelkast.
- Maak bij het avondmaal een portie meer. Die kun je de dag nadien meenemen als lunch.
- Maak in het weekend soep voor enkele dagen. Kun je ze niet opwarmen op je werk? Gebruik dan een thermos.
- Spreek af met je collega's en maak om beurten soep.
- Vraag op het werk naar een fruitkorf (al dan niet tegen betaling). Leg er ook eens noten of snoepgroenten zoals tomaten of komkommertjes in.



# Warme maaltijd

Hoe ziet het ideale bord eruit?



## Groenten

Groenten zijn caloriearm en zitten boordevol vitaminen, mineralen en vezels. De aanbevolen hoeveelheid per dag is 300 gram, maar eigenlijk geldt: hoe meer, hoe liever!

## Aardappelen, rijst of deegwaren

Gekookte aardappelen bevatten geen vet en zijn een goede bron van voedingsvezels, kalium en vitamine C. Je kunt ter afwisseling kiezen voor bruine rijst of volkoren deegwaren.

## Vlees, vis of vervangproducten

100 gram vlees per dag volstaat, bij voorkeur kip en geogelte. Wees zuinig met rood en bewerkt vlees. Vervang vlees één maal per week door vis. Wissel ook eens af met een **ei** of **vervangproduct** (tofoe, tempé...).

”

Ga voor groenten à volonté! Hoe meer, hoe liever!

”

“Eet met mate rood vlees en bewerkte vleeswaren.” (WHO)



## Vetten

Beperk de hoeveelheid **bereidingsvet** tot één eetlepel per persoon en kies voor vet dat rijk is aan onverzadigde vetzuren.

### Hoe herken je gezonde vetten?

Gezonde vetten bevatten veel onverzadigde vetzuren:

- Ze zijn vooral van plantaardige oorsprong.
- Ze zitten bijv. in olie, minarine, vette vis.
- De gezonde smeervetten zijn vloeibaar en makkelijk te smeren.

Ongezonde vetten bevatten veel verzadigde vetzuren:

- Ze zijn vooral van dierlijke oorsprong.
- Ze zitten bijv. in kaas, vlees, boter.
- De ongezonde smeervetten zijn hard en moeilijk smerbaar als ze uit de koelkast komen.

## 300 gram groenten per dag eten? Enkele tips!

- Zet voor het eten alvast een schaalpje met kerstomaten, stukjes komkommer of wortelreepjes op tafel. Of zet een schaalpje snoepgroenten op je bureau of in de keuken naast je werkblad.
- Leg groenten tussen je boterhammen.
- Verwerk ook groenten in puree.
- Maak een lekkere, verse soep (400 gram groenten per liter water).
- Serveer bij gerechten met weinig of geen groenten een gemengde sla.
- Haal diepvriesgroenten in huis. Ze zijn op drukke dagen een goed en snel alternatief.
- Varieer in soort en kleur, rauw of bereid.
- Kies zo veel mogelijk voor seizoensgroenten. Dat is goed voor het milieu en ook voor je portemonnee!

## Gezonde keuzes voor wie buitenshuis of in de bedrijfsrefter eet

- Vermijd gefrituurde voedingsmiddelen.
- Kies voor vis in plaats van vlees.
- Kies voor een gerecht met veel groenten of neem een extra bordje salade.
- Vraag om je saus apart te serveren, zo kun je zelf doseren.
- Vraag meer groenten in plaats van saus.
- Vervang je dessert eens door een kopje koffie of thee.
- Kies een stuk fruit als dessert.



# Tussendoortjes

## Altijd

- seizoensfruit

## Slimme keuze

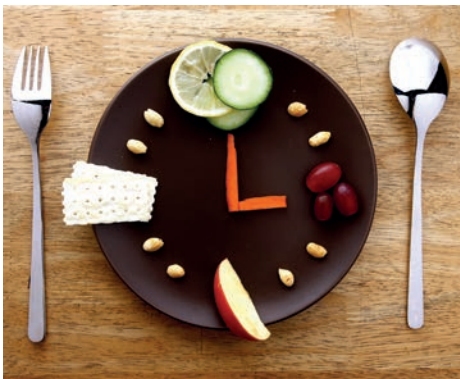
- volkoren beschuit, crackers, viergranentoast...
- ongesuikerde volkoren ontbijtgranen of muesli
- verse fruitsalade zonder toegevoegde suiker of siroop
- magere of halfvolle yoghurt of plattekaas
- volkoren boterham met groenten, fruit en mager beleg
- eerstekeuskoeken zoals rijstwafels of peperkoek
- noten

## Af en toe

- gedroogd fruit
- fruit in blik
- gesuikerde ontbijtgranen
- gesuikerde melkproducten
- volle yoghurt of plattekaas
- tweedekeuskoeken zoals speculaas, mueslirepen of boudoirs

”

We beperken onze dagelijkse inname van vrije suikers! Wat zijn vrije suikers? Dat zijn toegevoegde suikers en van nature aanwezige suikers in honing, stroop, fruitsap en fruitconcentraat. (WHO)



## Liever geen

- snoeprepen
- chips
- chocolade
- popcorn
- derdekeuskoeken zoals wafels (suiker, chocolade, vanille), chocoladekoeken, koffiekoeken...

## Tips voor gezonde tussendoortjes

- Eet fruit uit het vuistje: appel, peer, banaan, druiven, noten.
- Ga voor hapklare groenten: komkommers, kerstomaatjes, paprikaatjes.
- Maak je snoepgroenten (selder, worteltjes, bloemkool, paprika...) de avond voordien klaar en bewaar ze in de frigo.
- Denk daar ook eens aan bij trakteren.
- Maak zelfgebakken koekjes of cake met minder suiker.

## Regelmatig goesting naar iets zoets?

Je bent zeker niet de enige! Vaak suiker eten zorgt voor tijdelijke en kortstondige energiepieken. Na zo'n piek heb je opnieuw honger en zin in meer suiker. Dus hoe meer suikers je eet, hoe meer zin je krijgt in zoet.

Deze tips kunnen je helpen:

- **Maak een wandeling van 10 minuten.** Dankzij de frisse lucht en de verandering van omgeving zul je niet meer denken aan eten.
- **Eet regelmatig.** Je bloedsuikerspiegel daalt sterk als je te lang wacht met eten en dat is het moment waarop je lichaam naar suiker gaat verlangen.
- **Probeer elke vorm van verleiding te bannen.** Hou grote schoonmaak in je keukenkasten en verwijder alle zoete snacks, voeding en drankjes.
- **Plan je boodschappen vooraf.** Maak een boodschappenlijstje met wat je nodig hebt en hou je daar ook aan.
- **Lees verpakkingen en kies slim.** Je bewust worden van wat je eet, is de eerste stap.
- **Verbeter je eetgewoonten.** Een gebalanceerde maaltijd zal je lichaam goed doen. Op regelmatige tijdstippen kleine maaltijden eten, houdt je bloedsuikerspiegel op peil.
- **Kies voor kwaliteit boven kwantiteit.** Neem eerder een klein stukje pure chocolade in plaats van een gevulde reep.

Alle begin is moeilijk, maar als je eenmaal bent gestart, zul je je fitter en energiekeer voeler. Genieten maar!

## 'Mindful' eten

Om mindful te eten hoef je niets weg te laten uit je eetpatroon. Je voegt alleen iets toe: 'aandacht'.

### Mindful eten in een notendop

- Hou je aandacht bij de eetervaring.
- Maak gebruik van al je zintuigen. Ze helpen je om te genieten van je maaltijd en er met je aandacht bij te blijven.
- Pauzeer regelmatig. Leg je bestek even neer, zo kun je steeds bewust beslissen of je nog meer wilt eten of niet. Je zult merken dat je daardoor vaak minder gaat eten.
- Eet langzaam en kauw goed. Je spijsvertering krijgt op die manier beter de kans om haar werk te doen en je voelt zelf beter aan wanneer je genoeg hebt.
- Kies voor kleine porties en kleine hapjes. Dat geeft je meer smaakprikkelers en doet je ook minder eten.





# Dranken

## Water

Water krijgt de absolute voorkeur! Dat mag zowel kraantjeswater als flessenwater zijn. Gearomatiseerde waters zonder toegevoegde suikers of zoetstof zijn een gezond alternatief. Andere dranken drink je het best met mate.

## Thee

Ontdek de lekkere smaak van thee zonder toevoeging van suiker.

## Koffie

Drink koffie met mate, zeker voor het slapengaan. Koffie bevat immers cafeïne, wat een stimulerend effect heeft op je stemming en prestaties. Let op met kant-en-klare koffies en koffies met toevoeging van suiker of room (bijv. ijskoffie).

## Melk en met calcium verrijkte sojadranken

Over melk lopen de meningen van deskundigen nogal uiteen. Melk blijft wel een gemakkelijke leverancier van calcium.

## Fruit- en groentesappen

Fruitsappen of -smoothies bevatten van nature vaak evenveel suikers als frisdranken, ook al worden er geen extra suikers toegevoegd. Omdat ze daarnaast vitaminen en mineralen bevatten, krijgen ze toch de voorkeur boven frisdranken.

Drink wel niet meer dan één glas per dag.

Groentesappen daarentegen bevatten geen suikers, of toch zeer weinig. Op die manier krijg je extra gezonde voedingsstoffen binnen zoals vitaminen en mineralen.

Let op met sappen die te veel zout bevatten.



## Frisdranken

Frisdranken zoals cola, limonade, icetea en tonic bevatten te veel toegevoegde suikers, en geen vitaminen en mineralen. Ze zijn dus te mijden.



1 blikje frisdrank =  
7 klontjes suiker of 150 kcal!

## Sport- en energiedranken

Sportdranken en energiedranken beloven volgens de marketing enerzijds verbeterde sportprestaties en anderzijds een energieboost. Ze bevatten echter te veel toegevoegde suikers en bovendien heel wat stimulerende stoffen. Ze zijn niet aan te bevelen.

## Alcohol

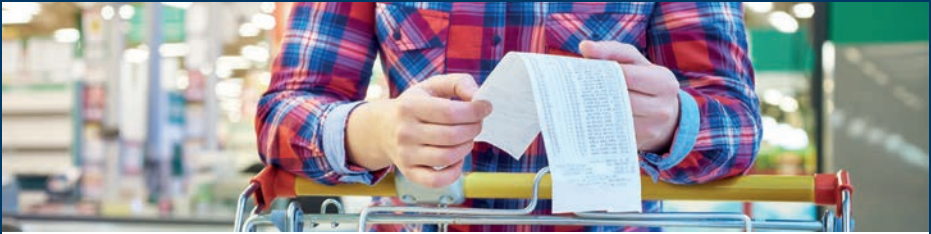
Alcohol bevat geen essentiële voedingsstoffen voor ons lichaam. Matig dus je alcoholgebruik.

## Vervang er eentje!

Vervang in de loop van de dag bijvoorbeeld één frisdrank door een glas water, één energiedrankje door een kopje koffie... Doe het stap voor stap, start met kleine inspanningen en werk zo toe naar een gezondere levensstijl.



# Is gezonde voeding per definitie duur?



## Gezonder eten voor minder geld

- Verwerk in je maaltijd de restjes van de dag voordien.
- Koop ingevroren groenten en fruit om je porties gemakkelijker te kunnen doseren.
- Kijk uit met voorverpakte groenten en fruit, ze zijn vaak duurder.
- Eet minder vlees.
- Kies voor seizoensfruit en groenten. Ga voor plaatselijke of inlandse teelt.
- Eet meer peulvruchten.
- Hou brood zo lang mogelijk vers.
- Ken de inhoud van je keukenkast.
- Kies voor goedkopere merken.
- Zoek goedkope recepten.
- Eet kleinere porties.
- Ga minder vaak op restaurant.
- Bespaar op snoep en andere extra's.
- Eentje kopen, eentje gratis!
- Als je gaat winkelen, maak vooraf een boodschappenlijstje en hou je eraan.
- Winkel online.
- Winkel net voor sluitingstijd.
- Ga niet winkelen met honger.
- Gooi geen voedsel weg.
- Hou promoties in de gaten.



# Hoe lees ik een voedingsetiket?

Gezond eten betekent slimme en gezonde keuzes maken.  
Voedingsetiketten helpen je daarbij.

## Stap 1: kijk naar de voedingswaardetabel

Let op de het aantal Kcal en de aanwezigheid en hoeveelheid van bepaalde voedingsstoffen.

### Wat je beter beperkt:

- energie (calorieën)
- suikers (aangeduid als 'koolhydraten, waarvan suikers')
- verzadigde vetten (aangeduid als 'vetten, waarvan verzadigd')
- natrium of zout

### De volgende voedingsstoffen zijn een pluspunt:

- voedingsvezels
- essentiële vetzuren (omega 3-vetzuren)
- vitamines
- mineralen

## Stap 2: kijk naar de ingrediëntenlijst

De volgorde van de ingrediënten is van belang.

Het product bevat het meeste van het ingrediënt dat als eerste staat.

### Ingrediënten die er beter niet te veel inzitten:

- suiker, rietsuiker, sucrose, sacharose, glucosesiroop, honing, dextrose, fructose (= bronnen van suikers)
- boter, room, volle melk, gehydrogeneerd of gehard plantaardig vet (= bronnen van verzadigd vet of transvet)
- zout, zeezout, gejodeerd zout (= bronnen van natrium)

### Ingrediënten die een meerwaarde bieden:

- plantaardige, niet-gehydrogeneerde olie, olijfolie, visolie, noten (= bronnen van onverzadigd en essentiële vetzuren)
- volkoren bloem, inuline, gedroogd fruit, noten, havervlokken (= voedingsvezels)
- vitamines en mineralen

### Stap 3: vergelijk de portiegrootte

De waarden worden steeds per 100 gram weergegeven.

Maar hoe vaak eet je amper 100 gram van een product? Dat geeft dus een vertekend beeld. Laat je niet vangen!



#### Light onder de loep

Een product mag alleen de benaming 'light' dragen als het ten minste 30 procent minder van een bepaald bestanddeel (suiker, vet, zout...) bevat dan het oorspronkelijke product.

Een lightproduct kan dus bijvoorbeeld 30 procent minder vet bevatten, maar wel nog altijd veel toegevoegde suikers, of omgekeerd. En '30 % minder' kan nog altijd veel zijn!

#### Onthoud:

- Light is geen synoniem voor calorievrij of caloriearm.
- Je gaat van een lightproduct vaak onbewust meer gebruiken. Hou dus altijd de portiegrootte in de gaten.
- Light maakt niet slank.



Shopping List

# Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen u graag verder!

## Antwerpen

Tel. 03 218 83 83

[antwerpen@idewe.be](mailto:antwerpen@idewe.be)

## Hasselt

Tel. 011 24 94 70

[hasselt@idewe.be](mailto:hasselt@idewe.be)

## Namur

Tel. 081 32 10 40

[namur@idewe.be](mailto:namur@idewe.be)

## Brussel

Tel. 02 237 33 24

[brussel@idewe.be](mailto:brussel@idewe.be)

## Leuven

Tel. 016 39 04 38

[leuven@idewe.be](mailto:leuven@idewe.be)

## Roeselare

Tel. 051 27 29 29

[roeselare@idewe.be](mailto:roeselare@idewe.be)

## Charleroi

Tel. 071 23 99 11

[charleroi@idewe.be](mailto:charleroi@idewe.be)

## Liège

Tel. 042 29 71 91

[liege@idewe.be](mailto:liege@idewe.be)

## Turnhout

Tel. 014 40 02 20

[turnhout@idewe.be](mailto:turnhout@idewe.be)

## Gent

Tel. 09 264 12 30

[gent@idewe.be](mailto:gent@idewe.be)

## Mechelen

Tel. 015 28 00 50

[mechelen@idewe.be](mailto:mechelen@idewe.be)

[www.idewe.be](http://www.idewe.be) | [info@idewe.be](mailto:info@idewe.be)

© IDEWE – Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, vervaelvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: prof. dr. Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven. 6413-3.1-202201-20125. Wettelijk depot: D/2019/11.422/13.