



Regelmaat en evenwicht
in de voeding

met
Infografiek

BELANG VAN EEN GOEDE VERDELING VAN MAALTIJDEN EN ANDERE EETMOMENTEN

Het lichaam streeft naar een evenwichtige balans van de bloedsuikerspiegel. Door de energie-inname over de dag te spreiden wordt het bloedglucosegehalte beter gecontroleerd.

KORT

Het lichaam streeft naar een evenwichtige balans van de bloedsuikerspiegel. Door de energie-inname over de dag te spreiden wordt het bloedglucosegehalte beter gecontroleerd. Energiedips enerzijds en te veel of onevenwichtig eten anderzijds kunnen zo worden vermeden. Regelmaat in de voeding betekent drie hoofdmaaltijden (ontbijt, middagmaal en avondmaal) en maximaal twee tussendoortjes per dag nemen. Ook de samenstelling ervan is van invloed op de bloedsuikerspiegel.

REGELMAAT IN DE VOEDING

Een te lage bloedsuikerspiegel kan leiden tot energiedips met vervelende neveneffecten zoals een verminderde concentratie, slechtere fysieke prestaties en hongeraanvallen.

Eet je de hele dag door - ook bekend als grazen - dan riskeer je het overzicht van je totale voedingsinname te verliezen. Vaak eet je dan uiteindelijk meer en/of onevenwichtig en neem je meer energie (calorieën) in dan nodig is. Ook je gebit heeft behoefte aan voedingsvrije periodes om tandweefsel te herstellen en te remineraliseren. **Je doet er goed aan om ongeveer drie uur tussen elke maaltijd te houden en niet meer dan vijf keer per dag te eten.**

Dankzij een regelmatig en gestructureerd voedingspatroon kies en eet je meer bewust. Belangrijke voedingsmiddelen zoals fruit worden makkelijker ingepland en geconsumeerd. Respecteer vaste maaltijdmomenten.

Neem telkens voldoende 'maal'-tijd om overeten te voorkomen. Gun jezelf

genoeg tijd om de verzadigingssignalen die je hersenen doorsturen op te pikken.

WELKE REGELMAAT?

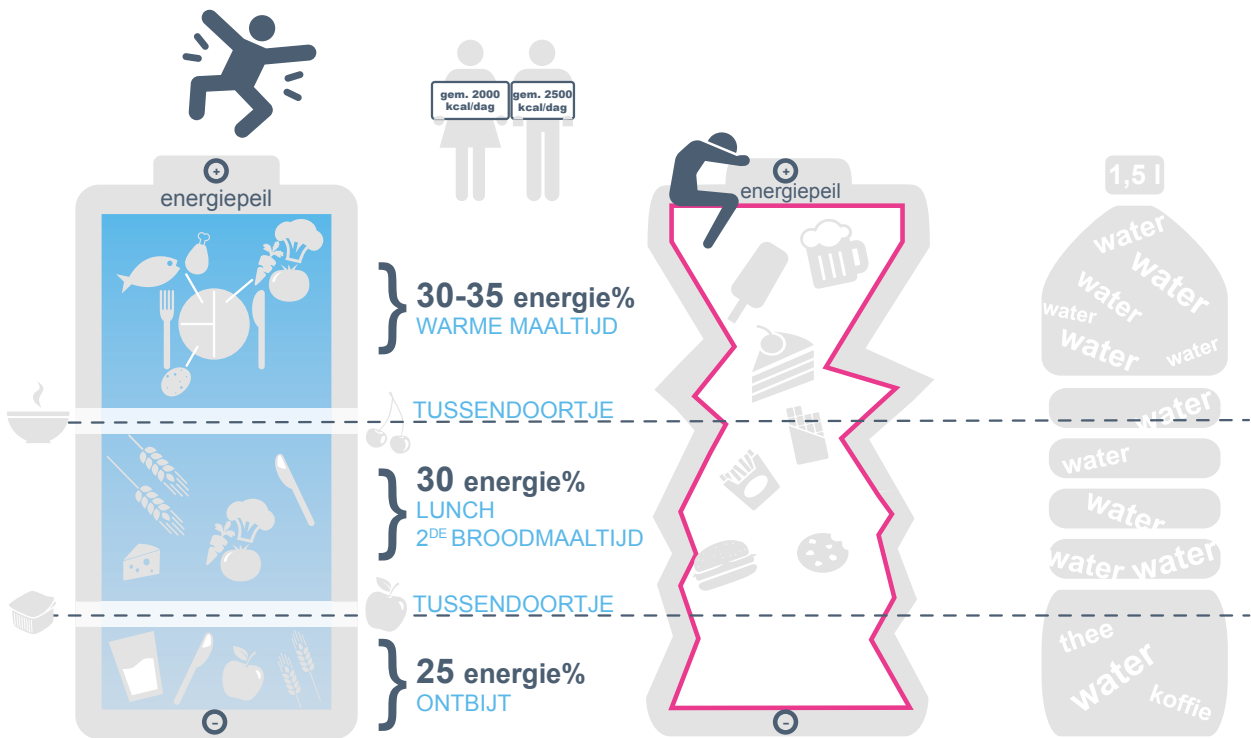
Praktisch betekent dit de totale energie-inname spreiden over **drie hoofdmaaltijden en maximaal twee tussendoortjes per dag**. Let er ook op dat je voeding nutriëntrijk is en aangepast aan eventuele specifieke noden (bv. zwangerschap, herstelperiode na ziekte) en je fysieke (in) activiteit.

SAMENSTELLING VAN DE VOEDING

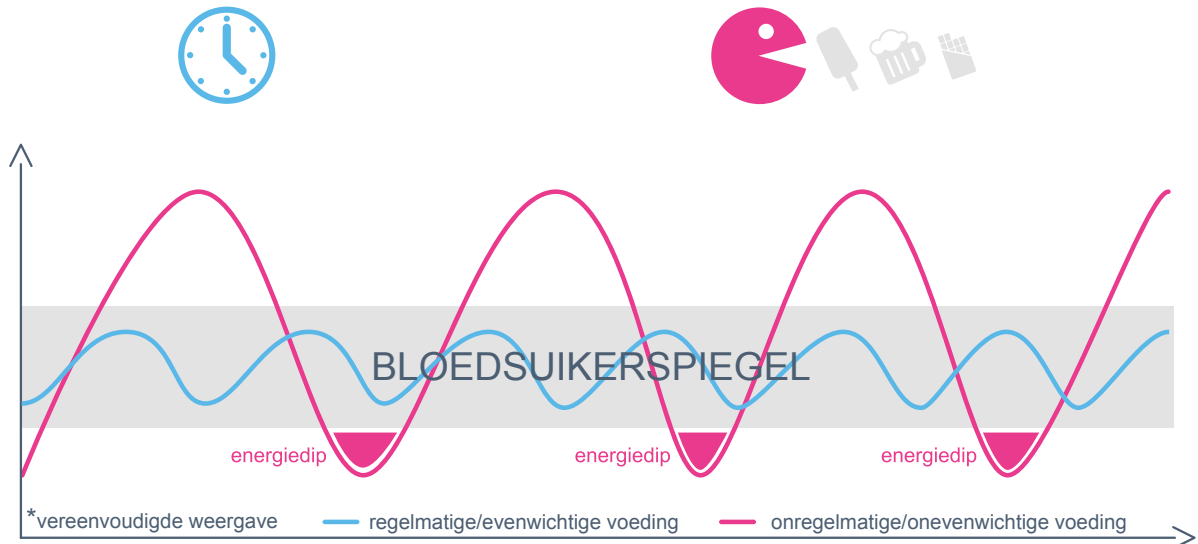
De snelheid waarmee een bepaald voedingsmiddel wordt verteerd en opgenomen en het effect dat het heeft op de bloedsuikerspiegel, is van heel wat factoren afhankelijk. Onder meer van de individuele vertering, de hoeveelheid en de soort beschikbare koolhydraten, vetten, eiwitten en vezels in voedingsmiddelen maar ook in de rest van de maaltijd en van de mate van bewerking van voedingsmiddelen. Vetten, eiwitten en vezels vertragen de vertering van de voeding. In afgekoelde gekookte aardappelen en pasta is onverteerbaar zetmeel aanwezig. Eenmaal opgewarmd is het zetmeel beter verteerbaar. Geraffineerde graanproducten hebben

M. GALLE
VOEDINGSDESKUNDIGE NICE

Regelmaat en evenwicht in de voeding



REGELMATIG VERSUS ONREGELMATIG ETEN



Eet met regelmaat en evenwichtig om energiedips te vermijden.



Wie continu eet, eet vaak meer dan nodig. Overbodige energie wordt omgezet in vet.



Laat 3 uren tussen elke maaltijd, zodat ook tandweefsel zich kan herstellen.



Kies een gezond tussendoortje.



Min. 1 liter water per dag
Max. 0,5 liter koffie/thee

De (obesogene) omgeving

Een regelmatig eetpatroon is belangrijk. Dat ligt ver af van de dag grazend doorkomen. In onze huidige maatschappij worden we echter voortdurend overstelpt met allerlei lekkers. Vaak is dit aanbod zeer calorisch en bestaat het uit te grote porties. Er is zelfcontrole nodig om aan deze prikkels te weerstaan. Hoewel tussendoortjes kunnen bijdragen tot meer regelmaat in de voeding moeten ze met gezond verstand worden gekozen. **De consument mag het onderscheid tussen gezonde tussendoortjes en verwennerijen niet verliezen.**

Eten na 20 uur

Het is een mythe dat men na 20 uur niets meer mag eten. **Wat telt, is de totale energie-inname bekeken over de dag en regelmaat in de voeding.** 's Avonds veel en laat eten kan de slaapkwaliteit en de eetlust voor een gezond ontbijt aantasten. De kwaliteit van een avondsnaak is natuurlijk ook een belangrijk aandachtspunt. Met allerhande calorierijke snacks en dranken, waarvan vaak meer wordt genuttigd tijdens het televisiemoment, wordt de dagelijkse energiebehoefte onbewust snel overschreden terwijl de inname van essentiële voedingsstoffen meestal achterblijft.

Portiegroottes

Hou bij elk eetmoment rekening met de dagelijks aanbevolen hoeveelheden en portiegroottes (zie www.vigez.be/voeding). **Vermijd om systematisch te veel of te weinig te eten**, tenzij je een specifiek dieet volgt. Geslacht, leeftijd en mate van fysieke activiteit bepalen de individuele energie- en voedingsstoffenbehoefte. Een tip voor wie zijn of haar porties en energie-inname onder controle wil leren houden: meten is weten. Voedingsmiddelen wegen kan helpen om zicht te krijgen op je aanbevolen porties. Na enkele wegingen met dezelfde afweegmiddelen kan je je porties voortaan gemakkelijk op het zicht inschatten. Gebruik bijvoorbeeld een maatbeker als maatstaaf. Of weet dat de aanbevolen 100 gram vlees ongeveer overeenkomt met de grootte van je handpalm.

sneller invloed op de bloedsuikerspiegel dan ongeraffineerde.

HET ONTBIJT

Tussen de laatste maaltijd 's avonds en het ontbijt van de volgende dag zitten al snel 8 tot 12 uren waardoor je energieniveau 's ochtends bij het opstaan laag staat. **Om je energieniveau weer op te krikken en een appelflauwte in de loop van de voormiddag te vermijden is een goed ontbijt belangrijk.** Een energiedip kan ervoor zorgen dat je al te snel en ondoordacht grijpt naar zoete en vetrijke producten. Met grote honger aan de volgende maaltijd beginnen, vergroot de kans op overeten. Overbodige energie wordt omgezet in vet. Ontbijten stimuleert ook de stoelgang.

Een gezond ontbijt levert zo'n 25 % van de totale energiebehoefte. Opteer voor complexe koolhydraten zoals in **volkoren graanproducten**. Zij leveren vezels, vitamines en mineralen. Vul complexe koolhydraten aan met **een eiwitbron** zoals kaas, melk, yoghurt of eens een eitje. Dat zorgt voor een verdere geleidelijke energieopname. Een zuivelproduct brengt ook nog andere nuttige voedingsstoffen aan zoals calcium, vitamine B2 en B12. Smeer een puntje smeervet rijk aan onverzadigd vet voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Sluit af met een van de twee tot drie aanbevolen stukken **fruit** per dag.

LUNCH OF TWEDE BROODMAALTIJD

De tweede broodmaaltijd levert idealiter zo'n 30 % van de totale energiebehoefte en lijkt qua samenstelling op het ontbijt. Het kan prima worden **aangevuld met** een portie **groenten** in de vorm van bijvoorbeeld rauwkost of een groentesoep. Zo krijg je extra vezels, vitamines en mineralen binnen. Beleg een dubbele boterham met enkel beleg. Te veel hartig of zoet beleg kan de calorie-inname snel en onnodig verhogen.

WARME MAALTIJD

De warme maaltijd bestaat voor de helft uit groenten. Een vierde van het bord wordt ingevuld met aardappelen of een volkoren graanproduct. Vlees, vis, gevogelte of een plantaardig alternatief vullen het resterende kwart van het bord. Eén eetlepel bereidingsvet per persoon volstaat. **Een warme maaltijd brengt**

ongeveer 30 tot 35 % van de totale energiebehoefte aan.

TUSSENDOORTJES

De keuze van tussendoortjes hangt af van de rest van de dagvoeding. Een tussendoortje kan een hoofdmaaltijd verder aanvullen en zo bijdragen tot een adequate inname van alle benodigde voedingsstoffen. Denk bijvoorbeeld aan wat kerstomaatjes of wortelreepjes, een kom groentesoep of een volkoren boterham voor extra vitamines en vezels en een melkproduct voor extra calcium. Kleine eters zoals **kleine kinderen, fragiele ouderen** en **sporters** kunnen er ook een extra portie energie uithalen.

Tussendoortjes met een maximale energiewaarde tussen 100 en 150 kcal krijgen doorgaans de voorkeur. Kleuters en 6 tot 12-jarigen hebben voldoende aan tussendoortjes van 50 tot 100 kcal. **Tussendoortjes mogen de hoofdmaaltijden niet vervangen.** Ze zijn af te raden vlak voor de maaltijd, zeker bij kleine eters. Ouderen hebben belang bij nutriëntdense tussendoortjes. Ze hebben minder energie maar minstens evenveel vitamines en mineralen nodig als jongeren.

DRANKEN

De vochtbehoefte van volwassenen is in totaal 2,5 liter waarvan 1,5 liter via dranken. Met dranken wordt bedoeld **minstens 1 liter water**. De rest kan je aanvullen met maximaal 0,5 liter andere calorie-arme dranken zoals koffie en thee zonder toegevoegde suiker. Ongeveer 2 % vochtverlies kan je al gewaar worden door verminderde mentale en fysieke prestaties. Drink voor het dorstgevoel optreedt en dus regelmatig verspreid over de dag. De vochttoevoer bij ouderen en jonge kinderen vergt extra aandacht. Ouderen hebben een verminderde nierwerking en minder dorstgevoel. Dat laatste geldt ook voor jonge kinderen waardoor ze spontaan te weinig kunnen drinken. ||

BELANGENCONFLICT

De auteur is tewerkgesteld bij NICE, onderdeel van VLAM vzw. NICE werkt met steun van de Vlaamse overheid.

Literatuur

- Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Eerste druk 2012. Uitgeverij Acco. ISBN 978-90-334-8639-5 – www.vigez.be > webwinkel – www.vigez.be/voeding
- Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl – geraadpleegd mei 2016
- M. Vliegen. Obstipatieproblemen in de praktijk van huisarts en diëtist. Nutrineds april 2000 - ook te raadplegen via www.nice-info.be
- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) – www.vigez.be/voeding – geraadpleegd mei 2016
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009. HGR dossiernummer: 8309 – www.hgr-css.be > Domeinen > Voeding en gezondheid
- Voedingscentrum. www.voedingscentrum.nl> Factsheet: Invloed van de omgeving op eetgedrag - geraadpleegd op mei 2016