

GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK



TERUG NAAR DE GEZONDE BASIS

Uit de nieuwe voedingsaanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad blijkt dat de belangrijkste risicofactoren van ziekte en sterfte vooral samenhangen met wat we te weinig eten: volle granen, fruit, groenten, peulvruchten, noten, zaden, melk of melkproducten en vis. Geen nood dus aan exotische superfoods of een of ander vreemd en restrictief dieet. We moeten vooral teruggrijpen naar vertrouwde basisproducten, die we ook terugvinden in de voedingsdriehoek en die elk, in de juiste verhouding en hoeveelheid, bijdragen tot een gezonde, gevarieerde en smakelijke voeding. Met extra tips & tricks is er variatie troef en veel ruimte voor nieuwe en verrassende combinaties.

VOEDINGS- PRIORITEITEN OP ONS BORD

G. VANDERSPIKKEN
Voedingsdeskundige NICE

De Hoge Gezondheidsraad heeft 'Food Based Dietary Guidelines' (FBDG's) ontwikkeld voor gezonde volwassenen. **Deze voedingsaanbevelingen focussen op 12 voedingsprioriteiten.** Hoe vertalen we ze naar ons bord?

MEER GEZONDE BASISINGREDIËNTEN OP HET MENU

▲ EET DAGELIJKS VOLDOENDE VOLLE GRAANPRODUCTEN

Hoeveel? Zet dagelijks minstens 125 gram volle graanproducten op het menu. Vervang witte, geraffineerde granen en graanproducten door volle granen (bv. volkoren tarwe, rogge, gerst of spelt, bruine rijst of zilvervliesrijst, haver, quinoa) en volkoren graanproducten (bv. volkorenbrood, volkoren deegwaren).

Waarom? Een voeding met te weinig volle graanproducten draagt in België het meest bij tot voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen waaronder hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Volle granen zijn samen met aardappelen, groenten, fruit, noten, zaden en peulvruchten de belangrijkste bronnen van voedingsvezels. Een voeding met te weinig voedingsvezels (minder dan 30 g per dag) is geassocieerd met een verhoogd risico op darmkanker en hart- en vaatziekten.

Op het menu? 125 g volle granen en/of volkoren graanproducten komt bijvoorbeeld overeen met ongeveer 4 sneden volkorenbrood (à 35 g), 50 g ongekookte of 125 g gekookte volkoren deegwaren of rijst, of met een portie havermout (à 45 g) gecombineerd met twee sneden volkorenbrood (à 35 g). Vul je maaltijden verder aan in functie van je energiebehoefte, bijvoorbeeld met extra volkorenbrood of een portie gekookte aardappelen.

Wat zijn volkoren graanproducten?

Volkoren graanproducten bestaan voor minstens 30% uit volkorenmeel en bevatten verhoudingsgewijs meer volkorenmeel dan witte bloem. Volkorenmeel bestaat uit hele, gemalen graankorrels, mét zemel en kiem. Wanneer de zemelen en kiemen eruit zijn gezeefd, spreekt men van witte bloem. Het etiket kan helpen. Een cracker bestaande uit 40% gemalen granen, waarvan 50% witte bloem en 50% volkorenmeel, is dus geen volkoren graanproduct. Koop je volgens het etiket volkorenbrood, dan mag je ervan uitgaan dat er enkel volkorenmeel is gebruikt. Let ook op de totale samenstelling van het product. Kies liefst voor volkoren graanproducten zonder toegevoegde suikers en met weinig vetten.

▲ EET DAGELIJKS VOLDOENDE FRUIT

Hoeveel? Eet dagelijks 250 gram of 2 stukken fruit. Kies voor vers fruit. Fruit in blik op sap of diepvriesfruit kan ter afwisseling. Varieer in soorten fruit. Kies bij voorkeur lokaal en seizoensgebonden fruit.

Waarom? Een voeding met te weinig fruit is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker.

Op het menu? 250 g fruit komt overeen met twee stukken fruit van 125 g. Niet elk stuk fruit weegt evenveel. Een stuk fruit van 125 g komt ongeveer overeen met bijvoorbeeld 1 middelgrote appel, 1 middelgrote peer, 2 pruimen, 8 aardbeien, 6 eetlepels bosbessen, twee handjes kersen of 25 frambozen (zie [portiewijzer](#)). Voorbeeld van een dag met voldoende divers fruit: yoghurt met 3 eetlepels bosbessen, schijfjes peer op de boterham en een pruim tussendoor.

▲ EET DAGELIJKS VOLDOENDE GROENTEN

Hoeveel? Eet dagelijks minstens 300 gram groenten. Kies voor verse groenten. Diepvriesgroenten of groenten uit blik kunnen ter afwisseling. Varieer met verschillende soorten groenten. Kies voor lokale en seizoensgebonden groenten. Zet zowel [rauwkost als warme groenten](#) op het menu.

Waarom? Een voeding met te weinig groenten is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker.

Op het menu? 300 g groenten kan je verspreid over de dag eten. Eet je nog zelden groenten? Werk dan in kleine haalbare stappen. Voeg om te beginnen een kleine porties groenten (bv. 50 à 100 g) toe aan je dagmenu. Een portie van 50 g groenten komt ongeveer overeen met 4 kerstomaaten, een halve wortel, 2 bloemkool- of broccoliroosjes, 2 eetlepels gegaarde groenten of 2 eetlepels hummus (100% groenten).

Een portie van 100 g komt ongeveer overeen met een 1 wortel, 1 tomaat, een kom (250 ml) groentesoep (met 80 g groenten per 200 ml), een dessertbordje rauwkost of een vierde bord warme groenten. Elke stap (hoe klein ook) die je zet om meer groenten te eten, is een stap in de goede richting. Werk uiteindelijk toe naar 300 g groenten per dag. Dat komt ongeveer overeen met een half bord groenten bij de warme maaltijd en een kom soep of een dessertbordje rauwkost bij de lunch.

Hoeveel groenten moet je rekenen?

Omdat groenten tijdens de bereiding slinken en je na het schoonmaken niet alle delen van de groenten gebruikt, reken je best wat meer groenten per persoon. Hoeveel meer groenten je moet nemen, is afhankelijk van de groentesoort. Om een portie van ongeveer 200 g warme groenten over te houden, moet je voor de volgende groentesoorten ongeveer de volgende hoeveelheden rekenen: 430 g boerenkool, 280 g knolselder, 230 g koolrabi, 330 g paksoi, 240 g pastinaak, 380 g spinazie, 280 g schorseneren, 240 g spruiten, 280 g witloof.

▲ EET WEKELIJKS PEULVRUCHTEN

Hoeveel? Zet minstens een keer per week peulvruchten (bv. linzen, witte bonen, kikkererwten) of producten op basis van peulvruchten (bv. tofu, tempeh, hummus) op het menu.

Waarom? Een voeding met te weinig peulvruchten is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Op het menu? Reken ongeveer 100 g gegaarde peulvruchten per persoon. Kies bijvoorbeeld een peulvruchtenspread (bestaande uit 100% peulvruchten) op de boterham, kikkererwten- of linzenballetjes of vervang of verrijk eens vlees in klassieke gerechten zoals stoofpotjes, soep of een salade met een portie peulvruchten.

▲ NEEM DAGELIJKS NOTEN EN ZADEN

Hoeveel? Eet 15 tot 25 gram ongezoeten noten of zaden per dag. Kies ook eens voor walnoten want die zijn rijk aan omega 3-vetzuren.

Waarom? Een voeding met te weinig noten en zaden is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Op het menu? Een portie van 15 tot 25 gram noten en zaden komt ongeveer overeen met een handje kleine noten (bv. amandelen, hazelnoten), 7 grote noten (bv. paranoten, walnoten, pecannoten), 2 opgehoopte eetlepels zaden of pitten of anderhalve eetlepel pindakaas. Noten en zaden zijn ideaal om gerechten, soepen en salades mee af te werken. Of voeg ze toe aan yoghurt bij het ontbijt, als tussendoortje of bij de boterham. Smeer (bv. 100% notenpasta) of combineer (bv. walnoten met geitenkaas). Rooster ze in de pan of de oven voor extra smaak. Overdrijf ook niet met noten want ze brengen veel calorieën aan.

▲ GEBRUIK DAGELIJKS MELKPRODUCTEN

Hoeveel? Gebruik tussen 250 tot 500 ml melk en melkproducten per dag. Geef de voorkeur aan melk en melkproducten natuur (zonder toegevoegde suikers en zoetstoffen).

Waarom? Een voeding met te weinig melk is geassocieerd met een verhoogd risico op darmkanker. Bij een inname lager dan 250 ml melk per dag moet er aandacht worden besteed aan de aanbreng van eiwitten, calcium en de vitaminen B2 en B12 uit andere bronnen.

Op het menu? 250 tot 500 ml melk komt overeen met zo'n 2 tot 3 glazen melk. Een glas melk kan worden afgewisseld met een portie melkproducten zoals yoghurt en kaas. Een glas melk (150 ml) levert ongeveer evenveel calcium als 1 glas karnemelk (150 ml), 1 potje yoghurt (125 g), 1 sneetje (half)harde kaas (20 à 25 g), 2 eetlepels ricotta (50 g), 1 plakje mozzarella (25 g) of 1 potje plattekaas (150 g). Neem bijvoorbeeld een glas melk bij het ontbijt, een sneetje kaas bij de boterham en een potje yoghurt als tussendoortje. Om dagelijks de aanbevolen 950 mg calcium op te nemen, moet je naast de aanbevolen hoeveelheid melk en melkproducten ook andere calciumbronnen op het menu zetten zoals bepaalde groenten (bv. Chinese kool, boerenkool en broccoli), noten (bv. amandelnoten), zaden (bv. sesamzaad), sommige soorten water en bepaalde schaal- en schelpdieren (bv. krab, garnalen). Hou daarbij ook rekening met een verminderde absorptie van calcium uit voedingsmiddelen rijk aan fyfaten (bv. granen) en oxalaten (bv. spinazie). Zonder melk en melkproducten is het moeilijk om 950 mg calcium per dag op te nemen zonder suppletie.

Wat als je geen melk lust of gebruikt?

Enkel sojadrinks (ongezoet) verrijkt met calcium en vitaminen benaderen de voedingswaarde van melk. Of de impact van verrijkte sojadrinks op de gezondheid ook dezelfde is, is nog onzeker. Een vergelijkbare nutritionele samenstelling impliceert immers geen

gelijke gezondheidseffecten. Er is meer onderzoek nodig naar de relatie tussen plantaardige dranken en gezondheid alvorens hierover aanbevelingen te kunnen geven. Andere verrijkte plantaardige dranken op basis van bijvoorbeeld rijst, noten of haver bevatten te weinig eiwitten en essentiële aminozuren om op zich melk qua voedingswaarde volwaardig te vervangen.

▲ EET WEKELIJKS (VETTE) VIS

Hoeveel? Eet een tot twee keer per week vis of schaal- en schelpdieren, waarvan een keer vette vis. Varieer met verschillende (duurzame) soorten vis. Kies voor [seizoensgebonden vis](#) en wissel af met de oorsprong.

Waarom? Een voeding met te weinig omega 3-vetzuren uit vis en schaal- en schelpdieren (DHA en EPA) is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Op het menu? Roep minstens een dag per week uit tot visdag en kies dan ook regelmatig voor vette vis (bv. haring, zalm, makreel, sardienen). Een portie van 120 tot 130 g vis (rauw gewogen) volstaat. Dat komt ongeveer overeen met de grootte van een hand. Vis is ook lekker als beleg bij de boterham of als onderdeel van een salade.

Waarom wordt vette vis aanbevolen?

Een voeding met minstens 250 mg omega 3-visvetzuren per dag (of 1,75 g per week) is aanbevolen. Een portie vette vis (125 g rauw gewogen) zoals haring, makreel of zalm brengt respectievelijk ongeveer 2,5 g, 1,5 g en 1,2 g omega 3-visvetzuren aan. Een portie magere vis zoals koolvis of schelvis brengt respectievelijk slechts 62 mg en 50 mg omega 3-visvetzuren aan. Een keer per week vette vis eten levert je voldoende omega 3-visvetzuren en houdt de inname van contaminanten en de impact op het milieu beperkt. Meer vette vis eten wordt niet aanbevolen.

▲ GEBRUIK VETSTOFFEN RIJK AAN MEERVOUDIG ONVERZADIGDE VETZUREN

Hoeveel? Kies voor oliën en smeer- en bereidingsvetten rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren en in het bijzonder voor oliën rijk aan omega 3-vetzuren.

Waarom? Een voeding met te weinig meervoudig onverzadigde vetzuren is geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

Op het menu? Ruil harde margarines en boter vaker in voor vetstoffen rijk aan omega 3-vetzuren zoals koolzaadolie, walnootolie en sojaolie. Reken in totaal per persoon ongeveer 1 eetlepel vetstof voor de hoofdmaaltijd en 1 mespuntje smeervet per snede brood (of 1 eetlepel vetstof als je geen smeervet gebruikt).

Verrijk koude maaltijden (bv. salades) met een scheutje walnootolie of sojaolie. Koolzaadolie kan ook voor warme bereidingen worden gebruikt. Wissel plantaardige oliën rijk aan onverzadigde vetzuren af met zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten om voldoende vitaminen A en D binnen te krijgen.

NIET TE VEEL EN NIET TE VAAK OP HET MENU

▼ ZOUT EN ZOUTRIJKE PRODUCTEN

Hoeveel? Beperk de zoutinname tot maximaal 5 gram per dag.

Waarom? Een voeding met te veel zout is geassocieerd met een verhoogd risico op een verhoogde bloeddruk en de daaraan verbonden gezondheidsproblemen.

Op het menu? Voeg weinig of geen zout toe aan bereidingen en aan tafel. Breng gerechten op smaak met kruiden en specerijen (zie [kruidenwijzer](#)). Beperk het gebruik van zoutrijke producten (bv. zoute snacks en koekjes, kant-en-klare producten en maaltijden, allerhande sauzen en gemengde kruiden en specerijen, bouillon en fonds).

▼ ROOD VLEES EN VLEESWAREN

Hoeveel? Eet maximaal 300 gram vers rood vlees per week en eet niet te veel en niet te vaak bewerkt vlees. Onder vers rood vlees wordt onbereid vlees van runderen, kalveren, varkens, schapen, geiten en paarden verstaan (bv. biefstuk, varkenshaasje, puur gehakt).

Bewerkt vlees duidt op vlees dat een of andere bewerking heeft ondergaan om de houdbaarheid te verlengen (bv. zouten, pekelen, drogen, roken, toegevoegde additieven).

Waarom? Een voeding met veel rood vlees is geassocieerd met een verhoogd risico op diabetes type 2 en darmkanker. Kleine porties vleeswaren in de voeding

(30 g vleeswaren per week) zijn geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Het advies om in het algemeen minder vlees te eten betekent niet dat je vlees uit de voeding moet schrappen. Een stukje vlees heeft een hoge voedingswaarde. Het draagt bij tot de inname van voldoende hoogwaardige eiwitten, ijzer, zink en de vitaminen B1, B3, B6 en B12.

Op het menu? Zet rood vlees bewust(er) op het menu. Kies 1 tot 2 keer per week rood vlees en wissel de overige dagen van de week af met gevogelte, eieren, (vette) vis (minstens 1x per week) en plantaardige alternatieven zoals peulvruchten (minstens 1x per week). Een portie vlees ter grootte van je handpalm volstaat. Kies bij voorkeur magere vleessoorten, beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag en combineer het steeds met veel groenten. Wissel een kleine portie vleeswaren per week af met vis, eieren, kaas, fruit of spreads op basis van peulvruchten, groenten of noten.

▼ DRANKEN EN PRODUCTEN MET TOEGEVOEGDE SUIKERS

Hoeveel? Kies water als drank. Gebruik zo weinig mogelijk dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suikers.

Waarom? Een voeding met te veel gesuikerde dranken is geassocieerd met een verhoogd risico op overgewicht en de daaraan verbonden gezondheidsproblemen.

Op het menu? Je kan water afwisselen met bruiswater, een kopje koffie of thee. Je kan water zelf een smaakje geven, bv. water met citroen of munt.

Beperk het gebruik van toegevoegde suikers in de keuken (bv. tafelsuiker, honing, kokos-

bloesemsuiker, stroop, fructose, glucose). Laat suiker in recepten weg, voeg minder suiker toe of vervang suiker door ongesuikerde smaakmakers zoals fruit, vanille-extract, munt of kaneel. Kies zo weinig mogelijk zoete snacks: check het etiket op suiker in de ingrediëntenlijst.

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

- **Gezond eten**
 - > Porties en hoeveelheden > [Met de juiste porties naar de juiste proporties \(incl. portiewijzer\)](#)
- **Voedingsmiddelen**
 - > Eieren > [Hoeveel eieren mag je eten?](#)
 - > Aardappelen > [Hoeveel aardappelen per persoon?](#)
- **Voedingsstoffen**
 - > Koolhydraten > [Minder suiker eten: tips](#)
- **Doe de test**
 - > [Zit er voldoende calcium in je voeding](#)
- **Materialen > Tools**
 - > [Lekker makkelijk meer fruit eten](#)
 - > [Meer groenten op mijn bord](#)
 - > [Kruidenwijzer](#)
- [Recepten](#)

Referenties

- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen - 2019. Brussel: HGR; 2019. Advies nr. 9284
- Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België - 2016. Brussel: HGR; 2016. Advies nr. 9285
- GBD-2016. Risk Factors Collaborators. Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. Lancet 2017; 390:1345–422
- Bellemans M; De Maeyer M, redacteurs. Maten en gewichten. Handleiding voor een gestandaardiseerde kwantificering van voedingsmiddelen. Brussel; 2005.
- Valetudo Consulting. Portiegrootteboek. Tweede druk 2012.
- Nubel. Belgische voedingsmiddelentabel. Beschikbaar via www.internubel.be. Geraadpleegd op 26 november 2019.
- Voedingscentrum. Encyclopedie vleesvervangers. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vleesvervangers.aspx>. Geraadpleegd op 26 november 2019
- Voedingscentrum. Gezonde recepten. Tabel met kooktijden van groenten. Beschikbaar via <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/kookhulp/hoelang-kook-ik-.aspx>. Geraadpleegd op 25 november 2019.