

met
Infografiek

**Een calorie is een calorie.
Of toch niet?**



© Shutterstock

GA VOOR EEN GEZONDE DOSIS CALORIEËN

Wil je vermageren of je gewicht behouden en focus je alleen maar op calorieën tellen, dan kan je bedrogen uitkomen. Niet door te veel calorieën in te nemen maar door “verkeerde” calorieën te eten. Streven naar een gezond gewicht en naar een goede gezondheid moeten samen gaan. Kies voor de juiste hoeveelheid calorieën in de juiste vorm. Zorg ook dat je smaak en plezier hebt in je voeding. Zo hou je een gezonde eetstijl met gemak een leven lang vol.

CALORIEËN, JE HEBT ZE NODIG

De werking van je lichaam vergt energie, zelfs wanneer je slaapt. De basisfuncties van je lichaam moeten verzekerd blijven (bv. je hartslag, je ademhaling en spijsvertering) en je lichaamstemperatuur moet op peil blijven.

De energiebehoefte verschilt per persoon en hangt af van onder meer lengte, gewicht, leeftijd, spiermassa en vooral ook van de mate van lichamelijke activiteit. Mannen hebben doorgaans meer energie nodig dan vrouwen: gemiddeld 2500 kcal versus gemiddeld 2000 kcal per dag (1).

CALORIEËN HAAL JE UIT JE VOEDING

Energie haal je uit eten en drinken en wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal). Meestal wordt gesproken van calorieën.

De belangrijkste energieaanbrengers zijn vetten (9 kcal per gram), koolhydraten (4 kcal per gram) en eiwitten (4 kcal per gram). Alcohol levert ook energie (7 kcal/g)

maar is niet nodig in een gezonde voeding. Voedingsvezels brengen gemiddeld 2 kcal per gram aan. Weinig dus. Water, vitaminen, mineralen en sporenelementen brengen geen calorieën aan (1).

BALANS TUSSEN INNAME EN VERBRUIK

De gemiddelde energie-inname en het energieverbruik moeten in evenwicht zijn. Anders zal je aankomen (je neemt meer energie in dan je verbruikt) of vermageren (je verbruikt meer energie dan je inneemt). In welvaartslanden helt de balans vaak door naar te veel inname en te weinig verbruik door te weinig beweging. Dat blijkt uit de hoge prevalentie van overgewicht en obesitas. De volwassen Belg (18-64 jaar) heeft een gemiddelde Body Mass Index (BMI) van 26,3. Dat is hoger dan 25, de vastgelegde bovengrens voor een gezond gewicht. **Bijna de helft (45 %) van de Belgische bevolking (3-64 jaar) heeft overgewicht.** De helft heeft ook een te grote middelomtrek (meer dan 80 cm voor vrouwen en meer dan 94 cm voor mannen). Abdominale obesitas verhoogt het risico op metabolische en cardiovasculaire ziekten (2).

KORT

Mannen hebben gemiddeld 2500 kcal per dag nodig, vrouwen gemiddeld 2000 kcal per dag. De gemiddelde energie-inname en het energieverbruik moeten in evenwicht zijn met het oog op een gezond gewicht. Hoeveel calorieën je inneemt is dus belangrijk. Daarnaast is de caloriebron minstens even belangrijk. Uit het ene voedingsmiddel of voedingspatroon haalt je lichaam mogelijk meer calorieën dan uit een ander. Het eten en drinken, dat ons calorieën levert, moet ook voor voldoende vocht, vitaminen, mineralen, sporenelementen en andere bioactieve stoffen zoals antioxidanten zorgen. Ga dus voor een gezonde dosis calorieën.

Vermijd eenzijdige calorieën

Een gezonde voeding moet in alle voedingsbehoefte kunnen voorzien, ook als je wil vermageren en zowel op korte als op lange termijn. Eenzijdig eten gefocust op een afgemeten obsessieve calorie-inname kan leiden tot voedingstekorten en je gezondheid schaden. Je lichaam heeft voldoende koolhydraten, eiwitten en vetten nodig samen met nog talrijke andere essentiële voedingsstoffen die verspreid in voedingsmiddelen voorkomen.

Vandaar het belang van evenwicht en variatie. Een realistisch en haalbaar gezond voedingsplan moet tevens genoeg schenken om het met gemak een leven lang te kunnen volhouden. Specifieke strikte diëten kunnen in bepaalde gevallen nodig en zinvol zijn, maar vereisen een deskundige begeleiding.

Beperk lege calorieën

Voedingsmiddelen die veel calorieën aanbrenge in de vorm van vet, suiker of alcohol maar weinig of geen essentiële voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en voedingsvezels, worden bronnen van "lege" calorieën genoemd. Het zijn dikwijls sterk bewerkte, geraffineerde producten zoals frisdranken, snoepgoed en fastfoodproducten. Leef je als het ware op zogenaamde "lege" calorieën, dan riskeer je tegelijkertijd overgewicht en een tekort aan bepaalde voedingsstoffen. Dat kan je gezondheid schaden. **Het aanbod aan verse, weinig bewerkte voedingsmiddelen telt weinig of geen "lege" caloriebronnen.** Dat is uiteraard geen vrijgeleide om ze onbeperkt te gebruiken. Evenwicht en variatie conform de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek blijven van kracht.

Negatieve calorieën bestaan niet

De energie die je lichaam nodig heeft om een voedingsmiddel te verteren en te verbranden is altijd kleiner dan de hoeveelheid energie die je voeding aanlevert.

ENERGIEVERDELING KOOLHYDRATEN, EIWITTEN EN VETTEN

De aanbevolen gemiddelde energieverdeling voor volwassenen is minstens 55 energie% koolhydraten, 9 tot 11 energie% eiwitten en 30 tot 35 energie% vetten (3). Voor een gemiddelde energie-inname van 2000 kcal per dag betekent dat dus minstens 275 g koolhydraten, 45 tot 55 g eiwitten en 67 tot 78 g vetten. Op individueel vlak kunnen aanpassingen nodig of wenselijk zijn.

Deze macronutriënten leveren niet alleen energie. Zij vervullen ook essentiële functies in het lichaam. Je mag ze dus niet volledig uit je voeding schrappen. Koolhydraten voorzien onze hersenen en spieren onder meer van de nodige brandstof, eiwitten zijn nodig voor de spieraanmaak en het onderhoud ervan en vetten leveren onze lichaamscellen essentiële onderdelen.

IS EEN CALORIE EEN CALORIE? JA EN NEEN.

Ja, want **elk overschot aan calorieën wordt opgeslagen in de vorm van lichaamsvet.** Met het oog op een gezond gewicht telt dus elke calorie die je inneemt. Neen, want uit het ene voedingsmiddel of voedingspatroon haalt je lichaam mogelijk meer calorieën dan uit een ander. Verschillende voedingsstoffen als dusdanig of in combinatie met andere kunnen de mate van absorptie en verzadiging beïnvloeden. Bijvoorbeeld, **volkoren producten en een stuk fruit werken meer verzadigend dan geraffineerde zetmeelbronnen en fruitsap** dankzij de aanwezige vezels. Daardoor ga je er minder van eten en krijg je minder calorieën binnen. De hoeveelheid calcium aanwezig in melkproducten zou de vetopname enigszins beperken en zo dus ook de calorie-opname door de vorming van onoplosbare calcium-vetzuren. Zij worden via de stoelgang uitgescheiden (4). De bron van je calorieën kan op lange termijn ook aanleiding geven tot verschillende metabolische effecten. Vet in de voeding beperken door systematisch meer voedingsmiddelen te eten die veel geraffineerde koolhydraten en suiker en weinig vezels bevatten (bv. wit brood met confituur, crackers, gezoete ontbijtgranen, veel pastaschotels, sommige lightproducten zoals vetvrije sladressings, droge koeken en andere zoetigheden) is nefast gebleken voor het gewicht en de cardio-

metabolische gezondheid. Zij werken minder verzadigend, geven meer honger en zijn in voedsel en zorgen voor meer ongunstige LDL-, HDL- en triglyceridegehalten, verstoorde glucose- en insulinegehalten en een snellere vetopstapeling. Ook het microbiom kan hierdoor worden beïnvloed. Weinig bewerkte complexe koolhydraatbronnen die nog vezels bevatten (bv. groenten, fruit, volkoren producten) worden minder snel verteerd en hebben deze nadelige effecten niet (5).

KWALITEIT IS MINSTENS EVEN BELANGRIJK ALS KWANTITEIT

De caloriebron is dus minstens even belangrijk als de hoeveelheid calorieën die je inneemt. Bij koolhydraten krijgen meervoudige koolhydraten in combinatie met vezels de voorkeur (bv. volkoren producten, gekookte aardappelen, peulvruchten, groenten, fruit in plaats van fruitsap), bij vetten de onverzadigde vetzuren (bv. olie, vette vis, noten) en de ingenomen eiwitten moeten voldoende essentiële aminozuren aanbrenge (bv. melkproducten, vlees, ei, vis, soja of een goede combinatie van plantaardige producten). **Het eten en drinken, dat ons energie levert, moet ook voor voldoende vocht, vitamines, mineralen, sporenelementen en andere bioactieve stoffen zoals antioxidanten zorgen.**

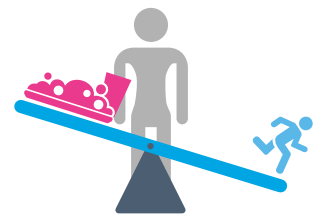
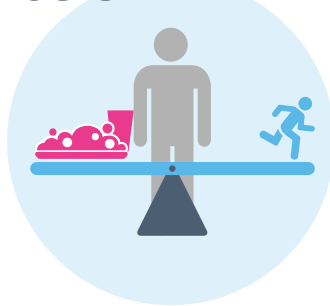
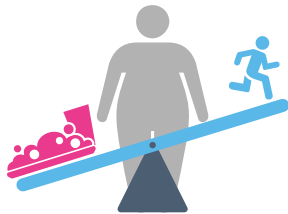
Wie zich aan de principes en de aanbevelingen van de actieve voedingsdriehoek houdt (evenwicht, variatie met vooral voorkeurproducten, matigheid en restgroepproducten enkel als toemaatje en altijd met mate) krijgt een gezonde dosis calorieën binnen. ||

BELANGENCONFLICT

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

Een calorie is een calorie. Of toch niet?

HET JUISTE EVENWICHT



=



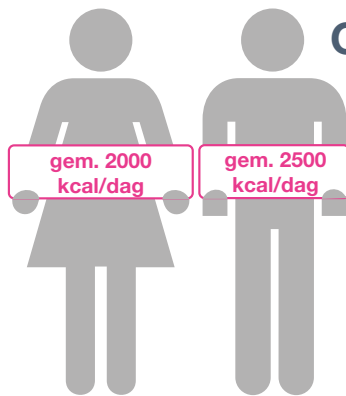
OF



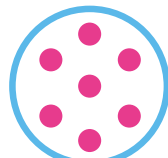
OF



OF



CALORIEËN IN ONZE VOEDING



VETTEN
(~ 9 kcal/g)



ALCOHOL
(~ 7 kcal/g)



KOOHYDRATEN
(~ 4 kcal/g)

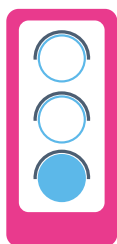


EIWITTEN
(~ 4 kcal/g)



VEZELS
(~ 2 kcal/g)

KWANTITEIT ~ KWALITEIT

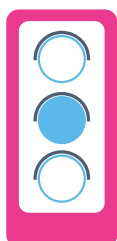


VEEL VOOR 200 kcal

200 kcal

=

- bv. 3 stukken fruit (375 g)
- bv. 3 sneden volkorenbrood (90 g)
- bv. 4 gekookte aardappelen (260 g)
- bv. 3 glazen halfvolle melk (450 ml)
- bv. 280 g kabeljauw
- bv. 150 g kip



WEINIG VOOR 200 kcal

200 kcal

=

- bv. 3 eetlepels friet (90 g)*
- bv. 1/2^{de} cheeseburger (70 g)
- bv. 1 eetlepel mayonaise (25 g)
- bv. 1 reep chocolade (50 g)

* een gemiddelde portie friet in de frituur is 250 g

Kies veel waar (volume en voedingsstoffen) voor je calorieën. Enkele voorbeelden.

Meer volume en voedingsstoffen voor je calorieën, meer verzadigend

200 kcal ~	3 sneden volkorenbrood zonder beleg (90 g) 50 g muesli 4 gekookte aardappelen ter grootte van een ei (260 g) 150 g gekookte volkoren pasta of bruine rijst	+ vezels, plantaardige eiwitten, vitaminen B1 en B3, ijzer, magnesium, kalium
	3 stukken fruit (375 g) 1 kg groenten of 1,4 kg rauwkost	+ vezels, vitamine C, kalium
	3 glazen à 150 ml halfvolle melk (450 ml) 2 sneetjes à 30 g gouda kaas (60 g) 2 potjes magere platte kaas (300 g) 2 potjes magere yoghurt met fruit (250 g)	+ hoogwaardige eiwitten, calcium, vitaminen B2 en B12 - het caloriegehalte varieert naargelang het vetgehalte (volvet/mager) en de toegevoegde suikers
	280 g gekookte kabeljauw 100 g zalm	+ hoogwaardige eiwitten, vitaminen B12 en D, jodium, visvetzuren (EPA, DHA) – het caloriegehalte varieert naargelang het vetgehalte
	200 g varkenshaasje 180 g rosbief 150 g kip 100 g varkenskotelet 100 g worst 4 sneden à 45 g gekookte ham (180 g) 4 sneetjes à 12 g salami (50 g) 2 eieren (120 g)	+ hoogwaardige eiwitten, vitaminen B3, B6 en B12, ijzer, zink – het caloriegehalte varieert naargelang het vetgehalte
	200 g peulvruchten (gekookt) Een handje noten (30 g)	+ vezels, plantaardige eiwitten, ijzer, essentiële vetzuren (noten)
	2 eetlepels olie (20 g)	+ essentiële vetzuren, vetoplosbare vitaminen

Minder volume en weinig of geen voedingsstoffen voor je calorieën, minder verzadigend, smaakt snel naar meer

200 kcal ~	1 kleine croissant (45 g) 1/2 appelflap (55 g) 3 eetlepels friet (90 g) 4 kleine aardappelkroketten (100 g) 100 g chocolademousse 2 bollen roomijs (100 g) 1 eetlepel mayonaise (25 g) 1 klein zakje chips (40g) 1 reep chocolade (50 g) 1 middelgrote chocoladewafel (45 g) 1,5 plakje cake (45 g) 6 boterkoekjes (45 g) 1 glas abdijbier (330 ml) 2 glaasjes wijn (250 ml)	Restgroepproducten leveren relatief veel calorieën in de vorm van vet en/of suiker of alcohol en weinig of geen vezels, vitaminen en mineralen. <i>Haal per dag niet meer dan 10 % van je calorieën uit de restgroep: gemiddeld max. 200 kcal voor vrouwen, max. 250 kcal voor mannen.</i>
------------	---	---

Bron: Belgische voedingsmiddelen tabel – www.internubel.be – geraadpleegd januari 2016

Literatuur

1. Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) – www.vigez.be/voeding
2. Lebacqz T. Antropometrie (BMI, buikomtrek en buikomtrek/lengte verhouding). In: Lebacqz T, Teppers E.(ed.). Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 1. WIV-ISP, Brussel, 2015
3. Hoge Gezondheidsraad. Voedingsaanbevelingen voor België. Herziening 2009. HGR dossiernummer: 8309 – www.hgr-css.be > Domeinen > Voeding en gezondheid
4. Soerensen KV, Thorning TK, Astrup A, Kristensen M, Lorenzen JK. Effect of dairy calcium from cheese and milk on fecal fat excretion, blood lipids, and appetite in young men. *Am J Clin Nutr.* 2014; 99 (5): 984-991
5. D. Mozaffarian. Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes and obesity: a comprehensive review. *Circulation* 2016; 133:187-225
6. Belgische voedingsmiddelentabel – www.internubel.be – geraadpleegd januari 2016