

MAALTIJDEN

In de
kijker



© Shutterstock

Gezond eten is gezond kiezen en regelmatig brengen in je voeding. Vandaar de aanbeveling om drie hoofdmaaltijden en twee tot maximaal drie tussendoortjes per dag te nemen. Een hoofdmaaltijd kan een broodmaaltijd of een warme maaltijd zijn. Tussendoortjes zijn niet noodzakelijk maar kunnen wel een belangrijke meerwaarde bieden voor kinderen, jongeren en kleine eters, waaronder ook veel ouderen. Op voorwaarde natuurlijk dat ze slim gekozen zijn.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

Q&A WAT IS DE IDEALE ENERGIE-VERDELING PER MAALTIJD?

De dagelijkse behoefte aan energie wordt bij voorkeur verdeeld over drie hoofdmaaltijden en maximaal twee tot drie tussendoortjes. Ideaal levert het ontbijt 25 % (gemiddeld zo'n 500 tot 625 kcal), de tweede broodmaaltijd 30 % (gemiddeld zo'n 600 tot 750 kcal) en de warme maaltijd 30 tot 35 % van de dagelijkse aanbevolen energiebehoefte (gemiddeld zo'n 600 tot 875 kcal). Met deze verdeling is er nog ruimte voor 2 tot 3 tussendoortjes die samen 10 tot 15 % van de dagelijkse aanbevolen energiebehoefte aanbrengen (gemiddeld zo'n 300 tot 375 kcal). Wie geen tussendoortjes neemt, telt maximum 5 % bij elke hoofdmaaltijd (1). Niet alleen de energie-aanbreng is van belang. Behalve de kwantiteit is ook de kwaliteit van de invulling van elke maaltijd minstens even belangrijk.

Q&A WAARUIT BESTAAN EEN GEZOND ONTBIJT EN EEN GEZONDE LUNCH?

Een gezond ontbijt is een bron van complexe koolhydraten en bevat vetten in de juiste hoeveelheid en kwaliteit. Verder bevat het ontbijt ook eiwitten en wat enkelvoudige koolhydraten. Deze combinatie zorgt ervoor dat we snel energie hebben na onze nachtrust (suikers) maar vervolgens ook nog voldoende energie om de voormiddag door te komen (complexe koolhydraten en eiwitten). De samenstelling van de tweede broodmaaltijd is vergelijkbaar met die van het ontbijt (tabel 1). De tweede broodmaaltijd

mag wel wat meer energie aanbrengen (via bijvoorbeeld complexe koolhydraatbronnen rijk aan vezels) en biedt de gelegenheid om ook andere voedingsmiddelen zoals groenten te eten (1).

Q&A WAARUIT BESTAAT EEN GEZONDE WARMER MAALTIJD?

De warme maaltijd bevat meestal de grootste groente- en vlees- of visportie en is een belangrijke leverancier van vitaminen zoals vitamine C, mineralen zoals ijzer, en voedingsvezels (tabel 2) (1).

Q&A WAT ZIJN SLIMME TUSSENDOORTJES?

Een slim tussendoortje brengt 100 tot 150 kcal aan, niet meer. Bij kleuters en lagere schoolkinderen is een tussendoortje van 50 tot 100 kcal voldoende. Daarnaast is het een bron van vitaminen, mineralen, voedingsvezels en/of andere essentiële voedingsstoffen. Tussendoortjes die in de actieve voedingsdriehoek behoren tot de voedselgroepen groenten, fruit, graanproducten en melkproducten krijgen de voorkeur. Allerhande zoete en vetrijke snacks behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Ze brengen meestal veel calorieën en weinig of geen essentiële voedingsstoffen aan en zijn dus geen zinvolle aanvulling van de hoofdmaaltijden. Raadpleeg online een overzicht van tussendoortjes gerangschikt volgens de indeling "Bij voorkeur", "Ter afwisseling" en "Slechts af en toe en altijd met mate" (www.nice-info.be > Q&A Maaltijden) (1).

**TABEL 1:
SAMENSTELLING VAN EEN GEZOND ONTBIJT EN EEN GEZONDE LUNCH.**

	Ontbijt	Tweede broodmaaltijd
Drank	Water, koffie of thee (bij voorkeur zonder suiker). Een glas magere of halfvolle melk of karnemelk kan ook.	
Graanproducten	Een graanproduct zorgt voor broodnodige energie, vitaminen en mineralen. Kies bij voorkeur bruin, volkoren- of meergranenbrood omdat zij meer voedingsvezels bevatten en zorgen voor meer verzadiging. Een sneetje brood met toespijs kan ter afwisseling worden vervangen door een kommetje ontbijtgranen met melk of yoghurt. Kies bij voorkeur voor ongesuikerde volkoren ontbijtgranen.	
Groenten	Groenten kunnen ook dienst doen als beleg op de boterham. Bijvoorbeeld, schijfjes komkommer, tomaat en radijsjes smaken heerlijk fris op een boterham.	Groenten zorgen voor extra kleur, smaak en knapperigheid. Groenten kunnen als rauwkost, als beleg of in de vorm van een kom verse groentesoep.
Fruit	Een stuk vers fruit als geheel, als beleg, versneden in een kommetje yoghurt of plattekaas of een glas (versgeperst) fruitsap. Wie de seizoenen volgt, varieert vanzelf.	
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten	Een melkproduct (bv. melk, (drink)yoghurt, kaas) mag 's morgens niet ontbreken. Magere en halfvolle zuivelproducten zonder toegevoegde suiker krijgen de voorkeur. Sojaproducten mogen melkproducten vervangen op voorwaarde dat ze verrijkt zijn met calcium en bij voorkeur ook met de vitaminen B2 en B12.	Kaas is populair als beleg. Geef de voorkeur aan magere kaas (minder dan 20 g vet per 100 g kaas). Een potje yoghurt, pudding of rijstpap passen goed als dessert.
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	Een sneetje kaas als toespijs kan ter afwisseling worden vervangen door een sneetje magere vleeswaren, wat vis of eens een eitje.	
Smeervet	Een mespuntje (5 g) smeervet per snede brood. Dat levert de nodige vetoplosbare vitaminen (vooral A en D) en essentiële vetzuren. Kies voor smeervetten die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren of maximaal 1/3 verzadigde vetzuren van de totale hoeveelheid vet bevatten (zie het etiket). Je herkent ze doordat ze zacht en makkelijk smeerbaar zijn, ook wanneer ze uit de koelkast komen.	
Restgroep	Zoet en vetarm beleg zoals confituur, stroop, honing en peperkoek is te verkiezen boven zoet beleg dat bovendien rijk is aan vetten zoals choco, chocolade, chocoladehagelslag, speculaas en speculaaspasta. Croissants, koffiekoeken, koekjes, wafels en gebak kunnen brood niet volwaardig vervangen. Ze bevatten te veel vet en suiker en te weinig voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze zijn oké als gelegenheidstraktatie, maar niet als dagelijkse kost.	

**TABEL 2:
SAMENSTELLING VAN EEN GEZONDE WARME MAALTIJD.**

	Warme maaltijd
Drank	Bij voorkeur water: plat of bruisend, van de kraan of uit de fles. Frisdranken, wijn en bier behoren tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Bewaar ze voor speciale gelegenheden en gebruik ze altijd met mate.
Aardappelen en graanproducten	Gekookte aardappelen (een kwart van je bord) bevatten geen vet en zijn een goede bron van voedingsvezels, kalium en vitamine C. Zet gefrituurde aardappelbereidingen maximaal één keer per 14 dagen op het menu. Je kan ter afwisseling kiezen voor bruine rijst of volkoren deegwaren. Graanproducten bevatten geen vitamine C. Vervang aardappelen daarom niet vaker dan 2 maal per week.
Groenten	Groenten (de helft van je bord) zijn caloriearm, een bron van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Vandaar ook hun ruime aanbeveling. Groenten kunnen rauw, bereid of in de vorm van soep worden geconsumeerd.
Vlees, vis eieren en vervangproducten	Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen (vooral ijzer en zink). Kies bij voorkeur mager vlees; 100 g (dat is 120 tot 130 g rauw gewogen) per dag volstaat (een kwart van je bord). Vervang vlees 1 tot 2 maal per week door vis – het mag ook vette vis zijn – en wissel eens af met een ei of een vervangproduct.
Bereidingsvet	De algemene aanbeveling is om altijd zuinig om te springen met vetstoffen. Toch hebben ze ook hun goede kanten. Ze zijn een goede bron van essentiële vetzuren en van vetoplosbare vitaminen (A, D en E). Beperk de hoeveelheid bereidingsvet tot 1 eetlepel per persoon en kies voor vet dat rijk is aan onverzadigde vetzuren (bv. olie, een zacht of vloeibaar type bereidingsvet).
Dessert	Een dessert na de warme maaltijd? Dat kan. Kies bij voorkeur een stuk vers fruit, een melkproduct (bv. yoghurt, plattekaas, pudding) of een calciumverrijkt sojaproduct omdat deze voedingsmiddelen rijk zijn aan essentiële voedingsstoffen. Zoete en/of vette desserts zoals een stuk fruittaart, een koek of een bolletje ijs blijven best beperkt tot zondagstraktaties.

HARTIG EN ZOET BELEG



HOEVEEL BELEG MAG IK GEBRUIKEN?

Voor voedingsmiddelen die courant worden gebruikt als beleg gelden de volgende aanbevelingen per dag: 1 tot 2 (20-40 g) sneetjes kaas, 100 g vlees en vleeswaren (voor vis, eieren en vegetarische vervangproducten geldt dezelfde 100 g), 300 g groenten en 2 tot 3 stuks fruit. De aanbevolen porties hartig beleg zijn dus eerder beperkt in vergelijking met de aanbevolen porties brood. Temeer omdat wat men bij de warme maaltijd neemt, ook meetelt. Zoet beleg zoals stroop, honing, choco en confituur behoort tot de restgroep van de actieve voedingsdriehoek. Restgroeproducten zijn strikt genomen niet nodig in een gezonde voeding. Zij worden daarom best slechts met mate gebruikt. Door te variëren met beleg kan men binnen de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden blijven, zeker als men ook rekening houdt met de volgende stelregel: neem voor een dubbele boterham enkel beleg (1 plakje, 1 eetlepel hartig smeerbaar beleg of 1 koffielepel zoet beleg). Groenten en fruit waarvan men doorgaans nog te weinig eet, zijn interessante aanvullingen (2).



WELK BELEG KRIJGT DE VOORKEUR?

Idealerweise gaan we voor het half-en-halfprincipe: de helft met zoet beleg, de andere helft met hartig beleg. De afspraak met kinderen dat er voor elke boterham met zoet beleg een boterham met hartig beleg moet worden genomen tempert de aanbrenge van zoet en benadrukt het belang van variatie.

Zoet

- Af en toe en altijd met mate: chocopasta, chocolade, hagelslag, pindakaas en speculaaspasta. Lekker maar bevatten veel suiker én vet. Choco bevat bijvoorbeeld twee keer zoveel calorieën als confituur en zelfs tien keer zoveel als magere plattekaas.

- Ter afwisseling: confituur, stroop, honing en peperkoek. Zij bevatten redelijk wat suiker maar weinig of geen vetten.
- Voorkeursproducten: vers fruit, bijvoorbeeld aardbeien of schijfjes appel, peer, banaan, al dan niet op een bedje van plattekaas. Vruchtenmoes kan ook.

Hartig

- Kies magere vleeswaren (minder dan 15 g vet per 100 g) zoals kippenham, kalkoenham, gekookte ham, rosbief, rauwe ham en rookvlees. Gerookt vlees is wel rijk aan zout. Producten met de vermelding worst, paté, salami of spek zijn meestal vette vleesproducten. Indien hierbij 'light' wordt vermeld, zijn het doorgaans halfvette vleesproducten (1).
- Geef de voorkeur aan magere kaassoorten (minder dan 20 g vet per 100 g kaas) en verse kazen zoals plattekaas, cottage cheese en ricotta.
- Af en toe eens een roerei of een gekookt eitje is prima.
- Kies ook eens voor vette vissoorten zoals sardienen, haring, zalm, forel, ansjovis en makreel op de boterham. Zij brengen essentiële omega 3-vetzuren (DHA en EPA) aan waarvan de gemiddelde inname nog te laag ligt. Vis uit blik is handig en kan bijvoorbeeld zelf verder op smaak worden gebracht met een weinig dressing of lightsaus, kappertjes, fijngesneden ui en augurken, blokjes tomaat en verse kruiden.
- Er is vegetarisch beleg op basis van granen, peulvruchten, noten of groenten. Voorbeelden zijn vegetarische patés, worsten en spreads, pindakaas (59 % vet) en andere notenpasta's, sesampasta (57 % vet), humus op basis van kikkererwten en olijfolie. Naargelang hun samenstelling kunnen ook zij veel vet en zout bevatten. Daarom blijft ook hier het volgende devies van kracht: matig beleggen (5).

ONTBIJT



WIE NEEMT DAGELIJKS EEN ONTBIJT?

Bijna 4 op 5 (78 %) Belgen ontbijten dagelijks, waaronder relatief meer vrouwen (80 %) dan mannen (76 %). Het percentage personen dat aangeeft dagelijks te ontbijten is in 2013 gelijk gebleven in vergelijking met de voorgaande jaren.

Het aantal ontbijters is groot bij kinderen van 0-14 jaar (87 %) maar neemt sterk af in de leeftijdsgroep van 15-24 jaar. Slechts twee derde (65 %) van deze jongeren ontbijt. Daarna neemt het aantal ontbijters terug toe tot 95 % in

de oudste leeftijdsgroep (75-plussers).

Er is een verband tussen het opleidingsniveau en dagelijks een ontbijt nemen. Personen met het hoogste opleidingsniveau (81 %) zouden relatief meer dagelijks ontbijten dan personen met een lager opleidingsniveau (78 % met een lager of geen diploma en 74 % met een diploma hoger secundair onderwijs).

Er is ook een verband met de urbanisatiegraad: mensen die in stedelijke gebieden wonen zouden minder dagelijks ontbijten dan mensen die in halfstedelijke en landelijke gebieden wonen (respectievelijk 76 %, 80 % en 79 %) (3).

Q&A**WAAROM VERBETERT ONTBIJTEN HET PRESTATIEVERMOGEN?**

De hersenen gebruiken glucose als energiebron. De glucosereserve in de hersenen is zeer beperkt en zonder toevoer vanuit de voeding of de lichaamsreserves is deze al na minder dan 10 minuten uitgeput. De hersenfunctie is daarnaast ook gevoelig voor schommelingen in de beschikbaarheid van andere voedingsstoffen. Niet ontbijten na een weldoende nachtrust, leidt tot een verdere daling van de glucoseconcentratie. Samen met andere metabole veranderingen kan dit interfereren met het cognitief functioneren. Vooral bij kinderen en jongvolwassenen die in een slechte voedingstoestand verkeren en over weinig of geen nutritionele reserves beschikken, kan niet ontbijten nefast zijn voor de hersenactiviteit en in het bijzonder voor het kortetermijngeheugen, de nauwkeurigheid en de visuele en verbale capaciteiten. In het belang van de cognitieve functies is het dus belangrijk om de glucoseconcentratie na de nachtrust snel te herstellen tot de normale basiswaarden, en dit via een goed samengesteld ontbijt (4).

Q&A**KUNNEN ONTBIJTKOEKEN EN -REPEN HET ONTBIJT VERVANGEN?**

Wie het druk heeft, wordt sneller verleid door alternatieve ontbijtproducten zoals ontbijtrepen en ontbijtkoekjes. Soms handig maar meestal ten koste van variatie, regelmaat en gezelligheid. Sommige ontbijtrepen schieten door hun samenstelling beduidend tekort als ontbijt. Zij scoren beter als tussendoortje. Minpunt van veel snelle ontbijtproducten is ook de zoete smaak, waar veel kinderen dol op zijn, maar die beter wordt getemperd om een verdere verzoeting van de smaak tegen te gaan. In tegenstelling tot een belegde boterham worden ontbijtrepen en -koekjes meestal niet aan tafel genomen, maar onderweg naar school of het werk. Ontbijtkoekjes die vanuit voedingskundig oogpunt brood kunnen vervangen als basis voor het ontbijt moeten het in de praktijk meestal stellen zonder melk, yoghurt of fruit, een gezonde dosis voedingsmiddelen die bovendien maar zelden later op de dag wordt gecompenseerd. Voor kinderen blijft een koek ten slotte een koek. Als er in huis geen ontbijtkoekjes meer zijn, zal een andere koek in hun ogen ook wel voldoen. Wie steeds vaker onderweg hapt, riskeert ook te vervallen in een graaspatroon ten koste van een regelmatig voedingspatroon.

LUNCH TWEEDE BROOD- MAALTIJD

Q&A**HOE KAN IK MEER GROENTEN ETEN BIJ DE BROODMAALTIJD?**

Van groenten eet je niet snel te veel. Velen halen de aanbevolen hoeveelheid van 300 g per dag niet. Voorzie 50 à 100 g groenten bij de broodmaaltijd. Groenten vormen een goede aanvulling zodat men zich kan houden aan de aanbevolen hoeveelheid hartig beleg. Sla, schijfjes tomaat, radijzen, fijngesneden kolen, waterkers, seldersnippers, rode biet, paprika, enz. passen goed tussen de boterham maar kunnen ook als bijgerecht worden genomen. Bijvoorbeeld: een zelfgemaakte salade met dressing of lightsaus, een groenterrine, gegrilde groenten, een punt hartige groentetaart of een kom groentesoep (reken 400 g groenten per liter soep). Met de groeiende belangstelling voor de mediterrane voeding hebben ook tapenades meer ingang gevonden op ons brood. Zij zijn gemaakt op basis van gepureerde olijven (14,4 % vet) of diverse groenten en olijfolie. Hoewel zij vooral onverzadigde vetten bevatten, blijven ze veel totaal vet en calorieën aanbrengen. Men kan ze als smaakmaker ook vervangen door een eenvoudig te bereiden groentecoulis. Kook de groenten in en pureer ze. Breng verder op smaak met peper, look of andere tuinkruiden en specerijen.

Q&A**ZIJN BELEGDE BROODJES EEN GOED ALTERNATIEF VOOR EEN BELEGDE BOTERHAM?**

Een belegd broodje ter grootte van een half stokbrood (120 g) komt overeen met zes sneden brood met beleg. Met een "smoske" met drie soorten beleg (bv. kaas én hesp én ei) en een lepel mayonaise lopen de calorieën snel hoog op – tot zo'n 1000 kcal of bijna de helft van onze dagelijkse energiebehoefte – terwijl de vitamine-aanbreng meestal beperkt blijft met enkele blaadje sla, twee fijne schijfjes tomaat en enkele wortelsnippers. Zo'n broodje kan eens per uitzondering maar niet als dagelijkse kost. Idem dito voor broodjes met allerhande slaatjes op basis van mayonaise. Kies je voor een belegd broodje uit de sandwichbar, neem dan maar één soort beleg, kies voor een volkoren broodje, laat de mayonaise en de mayonaiseslaatjes zoveel mogelijk achterwege en kies eventueel voor een minder vette saus zoals ketchup, mosterd of pickles. Vraag altijd een extra portie rauwkost.

WARME MAALTIJD

Q&A

KAN SOEP DE AANBEVOLEN HOEVEELHEID GROENTEN VERVANGEN?

Soep alleen kan de aanbevolen hoeveelheid van 300 g groenten per dag niet volledig vervangen. Soep is wel een goede manier om de dagelijkse groente-inname aan te vullen, zeker ook bij kinderen. Soep levert doorgaans weinig calorieën voor een groot volume en heeft hierdoor een verzadigend effect. Bereid soep met minimum 400 g groenten per liter soep en wees matig met bouillonblokjes (1 bouillonblokjes per liter water). Breng de soep verder op smaak met verse kruiden en specerijen naar keuze in plaats van met zout en room. Kant-en-klare soepen uit blik of brik en instantsoepen bevatten doorgaans te weinig groenten en te veel zout.

Q&A

WELKE VLEESSOORTEN KRIJGEN DE VOORKEUR?

De voorkeur gaat naar mager vlees met maximaal 10 % vet, bijvoorbeeld steak, rosbief, kalfslapje, kippenborst en lamsfilet. Ook varkensvlees kan zeer mager zijn. Een varkenshaasje en een varkensmignonnette doorstaan met ongeveer 2 g vet per 100 g perfect de vergelijking met kippenvlees en mager rund- en kalfsvlees. Vleesmengelingen en bereide vleesproducten bevatten doorgaans meer vet. Wie kiest voor mager vlees, kiest dus ook voor weinig vet en verzadigd vet. Let daarnaast op de portiegrootte (100 g per dag volstaat) en de bereidingswijze. Gepaneerd vlees slurpt veel vet op tijdens de bereiding. Kies ook voor een pan op maat. Als de pan te groot is in verhouding tot het stukje vlees, brandt de vetstof sneller aan en zal je geneigd zijn om extra vetstof toe te voegen. Overtollig vet snij je best weg. Ook het vel van kip en kalkoen laat je best links liggen.

Q&A

WELKE VISSOORTEN KRIJGEN DE VOORKEUR?

Vis staat bij de gemiddelde Belg nog te weinig op het menu. Vis past nochtans uitstekend in een gezonde warme maaltijd. Vis is een goede eiwitbron en brengt belangrijke vitaminen en mineralen aan waaronder vitamine B12, jodium en selenium. De meeste vissoorten zijn mager. Vette vissoorten zoals haring, makreel, zalm, forel, ansjovis en sardienen zijn ook belangrijke bronnen van vitamine D en van EPA (eicosapentaeenzuur) en DHA (docosahexaeenzuur), twee types van omega 3-vetzuren. Deze vetzuren zijn essentieel voor het optimaal functioneren van cellen, weefsels en organen en voor een goede ontwikkeling (vooral bij kleine kinderen) en werking van het gezichtsvermogen, het centrale zenuwstelsel en de hersenen. Daarnaast lijken ze ook de kans op hart- en vaatziekten te verlagen. Vandaar het advies om twee keer per week vis te eten en regelmatig voor vette vis te kiezen.

Q&A

WAT ZIJN VOLWAARDIGE VLEESVERVANGERS?

Vervangproducten voor vlees zijn bijvoorbeeld eieren, peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten), mycoproteïne (quorn) en sojaproducten (bv. tofu, tempé, seitan). Wie geen vlees, vis en eieren eet, moet voldoende variatie brengen in zijn plantaardige eiwitbronnen of ze combineren met granen, melkproducten en noten (een handvol per dag volstaat) om in voldoende essentiële aminozuren te kunnen voorzien. Vegetarisch betekent niet altijd gezond. Vegetarische burgers en groenteburgers kunnen ook veel vet (meer dan 10 %) en zout bevatten. Vergeet niet dat gepaneerde producten (ook vegetarische) veel vet opslorpen wanneer je ze bakt.

Q&A

ZOVEEL SOORTEN BEREIDINGSVET, WAT TE KIEZEN?

Oliën en bereidingsvetten rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur. Zij bevatten maximaal 30 % verzadigde vetzuren van de totale hoeveelheid vet (zie het etiket). Oliesoorten rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren zoals olijfolie en arachideolie zijn ook goed geschikt voor warme bereidingen. Oliesoorten rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren (bv. zonnebloemolie, sojaolie) en vooral aan omega 3-vetzuren (bv. walnootolie, raap- en lijnzaadolie) worden best in koude gerechten gebruikt. Zij zijn minder geschikt om op te warmen.

Eén eetlepel bereidingsvet per persoon volstaat. Dit is niet veel maar wel goed haalbaar als je slechts één maaltijdcomponent in de vetstof bereidt. Bijvoorbeeld een gebakken kalfslapje met gestoomd witloof en gekookte aardappelen of een gegrild stukje kip met gestoofde wortelen en gekookte aardappelen.

Q&A

PASSEN SAUZEN IN EEN GEZONDE WARME MAALTIJD?

Een streepje saus kan een gerecht verfijnen. Te veel saus kan delicate smaken verdoezelen en je slanke lijn tenietdoen. Sta je toch op een schepje saus? Maak sauzen dan minder vet door wat extra water of vetarme bouillon toe te voegen. Je kan het geheel eventueel verder op smaak brengen met stukjes tomaat, tomatenpuree of allerlei kruiden. Of vermeng een beetje kookvocht van de groenten met een eetlepel magere kruidenkaas of magere koffiemelk. Een roux (bloem met vetstof) als bindmiddel brengt veel vet aan. Gebruik eerder wat in water of melk opgeloste bloem of maïzena. Marinieren kan een gezond alternatief zijn voor sauzen op voorwaarde dat je niet te veel olie gebruikt. Koude sauzen zoals vinaigrette maak je gezonder door de hoeveelheid olie te verminderen en aan te lengen met water, citroen, azijn, balsamico, magere yoghurt of plattekaas.

TUSSENDOORTJES

Q&A HOEVEEL TUSSENDOORTJES MAG IK PER DAG ETEN?

Dat hangt af van diverse factoren. Het belangrijkste is dat tussendoortjes de energiebalans (inname ten opzichte van verbruik) niet verstoren. Daarom moet je rekening houden met je totale dagvoeding en je persoonlijke levensstijl (bv. weinig of veel fysieke activiteit). In geval van een dieetbegeleiding (bv. obesitas en diabetes) moet het al dan niet inschakelen van tussendoortjes in overleg met de arts of diëtist gebeuren. Om tandcariës te voorkomen is het belangrijk om het aantal eetmomenten en de inname van suikers te beperken. Hoe meer maaltijdmomenten, hoe meer aanvallen op het tandglazuur en hoe meer kans op cariës. Omwille van bovenstaande redenen beperken volwassenen en kinderen zich best tot 2 tussendoortjes per dag. Adolescenten in volle groei mogen al eens een extra tussendoortje nemen. Drink steeds water na elke maaltijd en elk tussendoortje.

Q&A ZIJN TUSSENDOORTJES NOODZAKELIJK?

Het antwoord op deze vraag is meer genuanceerd dan een eenvoudige ja of neen. Het belangrijkste blijft dat je 3 hoofdmaaltijden per dag neemt: het ontbijt, de lunch en het avondmaal en dat er een duidelijk onderscheid blijft bestaan tussen een maaltijd en een tussendoortje. Tussendoortjes zijn geen must maar tijdens periodes van snelle groei of verhoogde voedingsstoffenbehoeftes (bv. zwangerschap), kunnen ze wel bijdragen tot een meer adequate energie- en voedingsstoffeninname. Op voorwaarde dat ze slim worden gekozen natuurlijk.

Q&A WAT ZIJN GOEDE TUSSENDOORTJES VOOR SPORTERS?

Tot ongeveer een uur voor het sporten kan je een licht tussendoortje zoals een stuk fruit of een potje magere yoghurt eten. Andere interessante energiebronnen voor sporters zijn volkoren graanproducten (bijvoorbeeld een belegde boterham), (gedroogd) fruit, groenten en magere

(gezoete) melkproducten. Bij intensief sporten en als de inspanning langer duurt dan 1 uur is het aan te raden om de koolhydraatreserves ook tijdens de inspanning aan te vullen. De richtlijn is om ongeveer 60 g koolhydraten per uur in te nemen. Bijvoorbeeld: 1 liter dorstlesser (6 % koolhydraten), 2 grote rijpe bananen, 2 sneden wit brood met honing, confituur of stroop of koolhydraatrijke sportpreparaten zoals energierepen of koolhydraatrijke gels. Daarnaast moet een sporter ook voldoende water drinken.

Q&A IK HEB ALTIJD ZIN IN ZOETE TUSSENDOORTJES, WAT KAN IK HIERAAN DOEN?

Allerhande zoetigheden zijn in vergelijking met gezonde tussendoortjes vaak lege caloriebronnen en dus te beperken. Alle zoetigheden schrappen van het menu is meestal niet nodig. Integendeel, een compleet verbod kan de zin of drang zelfs aanwakkeren. Hoe kan je zoveel mogelijk aan zoete verleidingen weerstaan?

- Haal geen zoet in huis. Dan kan je er ook niet door worden verleid. Of bewaar ze uit het zicht om de zin ernaar te controleren.
- Zorg voor een schaal met vers fruit op de eettafel of een kom fruitsla in de koelkast. Zo krijg je misschien eerder zin in fruit dan in iets zoet.
- Doe geen boodschappen met een lege maag, stel op voorhand een boodschappenlijstje op en hou je eraan.
- Breng regelmaat in je eetpatroon. Neem 3 hoofdmaaltijden - twee broodmaaltijden en een warme maaltijd - en 2 gezonde tussendoortjes. Zo voorkom je honger-aanvallen.
- Als je weet dat je het niet bij één koekje kan houden, combineer het dan met een ander en gezond voedingsmiddel zoals een stuk fruit of een potje yoghurt.
- Zorg voor voldoende afleiding. Wie bezig is, grijpt minder snel naar tussendoortjes. En wie zijn gedachten bij zijn bezigheid moet houden, kan ze niet op zoet zetten. ||

E. NAESSENS

MEER LEZEN?

- > Deze en nog veel meer Q&A's over maaltijden zijn te raadplegen op www.nice-info.be > Q&A Maaltijden
- > www.nice-info.be > Brochures
- > www.nice-info.be > Bekijk ons aanbod per thema > Maaltijden

INSPIRATIE VOOR RECEPTEN?

- > www.alldaylong.be/topic/recepten/
- > www.mijnflandria.be/recepten
- > www.lekkervanbijjons.be

LITERATUUR

Te raadplegen in het artikel online - www.nice-info.be > Nutrinernews

BELANGENCONFLICT

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

Literatuur

1. Vanhauwaert E. De actieve voedingsdriehoek. Eerste druk 2012. Uitgeverij Acco. ISBN 978-90-334-8639-5 – www.vigez.be > webwinkel
2. I. Coene. Gezond beleg is een kwestie van variatie en matigheid. Waarom? Nutrineds september 2010 – ook te raadplegen via www.nice-info.be
3. Gezondheidsenquête 2013. Te raadplegen op <https://his.wiv-isp.be/nl/SitePages/Introductiepagina.aspx>
4. N. De Ronne. Betere schoolprestaties dankzij een goed ontbijt. Nutrineds september 2002 – ook te raadplegen via www.nice-info.be > Nutrineds