

# Gezond eten, overgewicht vermijden en verminderen

## De basis van gezonde voedingsgewoonten...



De maaltijd moet worden gezien als een moment van ontspanning.

De manier waarop u de maaltijd neemt is even belangrijk als wat u eet. Vermijd andere activiteiten tijdens uw maaltijd. De tijd die u neemt om de gerechten te proeven en voldoende te kauwen, zal bijdragen tot uw voedingsevenwicht.

Een te snel gegeten maaltijd zorgt niet voor een verzadigd gevoel en verhoogt het risico op een hongergevoel tussendoor. Dit zijn de basisregels:

- Een goed en evenwichtig ontbijt.
- Een volledige lunch en avondeten in een ontspannen sfeer.
- Tweemaal per dag overvloedig groenten eten.
- Een evenwichtig vieruurtje of lichte maaltijd tussendoor, indien nodig.
- Eet langzaam en kauw goed.
- Zorg voor regelmatige lichamelijke beweging.
- Vermijd gezouten vetproducten (pinda's..) en light dranken.
- Drink vooral water. Gashoudende dranken kunnen honger stimuleren.

## Hoe zorg ik voor evenwichtige maaltijden?

### Ontbijt

De eerste maaltijd van de dag is belangrijk. Een karig ontbijt of een ontbijt met teveel koolhydraten (suikers) kan bijdragen aan een hongergevoel in de loop van de ochtend.

Deze maaltijd moet 20% van de dagelijkse hoeveelheid calorieën bevatten. U mag zich niet beperken tot één enkele drank of één voedingsmiddel.

Combineer koolhydraten (granen of brood) met boter of jam, een melkproduct (yoghurt, kwark) of melk en eventueel fruit of vruchtensap.

### Lunch en avondeten

Neem deze maaltijden indien mogelijk op een vast tijdstip. Zorg voor een evenwichtige maaltijd door voorgerecht, hoofdgerecht en melkproducten te combineren. Probeer voedingsmiddelen te kiezen die elkaar aanvullen (plantaardige of dierlijke eiwitten, zetmeel-houdende producten en groenten). Een maaltijd die voornamelijk bestaat uit rauwkost is enkel te verantwoorden voor korte perioden van vermagering, maar ook dan is een bron van eiwit nodig, bv. Magere vis of vlees.

### Tussendoortjes in de voormiddag of als vieruurtje

Wanneer de pauze tussen maaltijden erg lang is (meer dan 4 uur), mag u gerust een tussendoortje nemen. Vermijd zoetigheden, vetproducten en suikerhoudende dranken. Fruit en/of ongesuikerde yoghurt of verse ("platte") kaas zijn goede keuzes.

Vervang de maaltijd niet door een min of meer calorierijke drank. Het aantal calorieën dat u binnenkrijgt is belangrijk, maar het risico van een onevenwichtige voeding ook. Het verzadigde gevoel is trouwens maar van korte duur.

## Wanneer ik te zwaar ben, kan ik dan op eigen houtje minder eten en kilo's verliezen ?

Overgewicht is een bron van veel ongemakken en ziekte: suikerziekte, hartziekten, kanker, artrose, val met botbreuken op oudere leeftijd, slechtere afloop van infectieziekten (bv. Covid 19). Overgewicht toont aan dat iemand (minstens) in het verleden meer voeding of calorierijke drank ingenomen heeft, dan nodig voor de werking van zijn lichaam. Het teveel is vooral opgestapeld als vet.

Het is een wijs besluit om bij overgewicht te proberen de kilo's teveel er weer af te krijgen door een dieet. Het is belangrijk dat door dit dieet alleen vet wordt afgebroken (en geen spieren, pezen, bot...). Gewoonweg alles te weinig eten (bv het appeldieet of soepdieet) of onvoldoende eiwit eten (bv een vetrijk vermageringsdieet zoals Montignac) zijn echt ongezond, zelfs gevaarlijk. Een drastisch dieet volgt u beter onder medische begeleiding: huisarts en/of diëtist. Ook wanneer u veel weet over calorieën en gezonde voeding, zal de regelmatige opvolging van uw gewicht, u helpen om resultaat te boeken.