

Overzicht fiches voedingsmiddelen

Achtergronddocument bij de voedingsdriehoek (2017)

Colofon

© Vlaams Instituut Gezond Leven, december 2017

Referentie: Vlaams Instituut Gezond Leven (2017) Overzicht fiches voedingsmiddelen. Achtergronddocument bij de voedingsdriehoek. Laken (Brussel), Online: gezondleven.be

VU: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

Auteurs: Loes Neven en Vickà Versele

Inhoud

1. Uitgangspunten voedingsdriehoek	4
2. Gezond Leven tips bij de voedingsdriehoek	7
3. De voedingsdriehoek uit de doeken	9
4. Waarom oog voor duurzaamheid in de voedingsdriehoek?	15
5. Voor wie is de voedingsdriehoek bedoeld?	18
6. Fiches groepen voedingsmiddelen voedingsdriehoek	19
6.1 Dranken	20
6.1.1 Koffie en thee	27
6.1.2 (Light)-frisdrank, energie- en sportdrank en alcohol.....	29
6.1.3 Suikerrijke frisdranken en sportdranken	31
6.1.4 Energiedrank	32
6.1.5 Alcoholische dranken	32
6.2 Groenten	34
6.3 Fruit	40
6.4 Volle granen en aardappelen	46
6.5 Peulvruchten.....	54
6.6 Noten en zaden	59
6.7 Vetstof	63
6.8 Vis.....	70
6.9 Vlees	78
6.10 Melkproducten	87
6.11 Kaas	95
6.12 Eieren	99
6.13 Voeding buiten de voedingsdriehoek	101

1. Uitgangspunten voedingsdriehoek

Gezond eten: wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – voor jou in de **voedingsdriehoek**. We willen richtlijnen geven die op lange termijn voor iedereen haalbaar zijn. En die ervoor zorgen dat er ook voor onze kinderen en kleinkinderen *genoeg* gezond voedsel is. Het resultaat is een **realistisch model dat perfect past in de Vlaamse eetcultuur en dat handvaten geeft om duurzamere keuzes te maken**.

De voedingsdriehoek is gebaseerd op uitgebreide literatuurstudie en overleg met experts. Daaruit kwam naar voor dat een voedingspatroon dat rijk is aan **plantaardige en weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen** de gezondste keuze is. Bovendien draagt dit bij tot het verduurzamen van onze consumptie. Vandaag eten veel mensen enerzijds te weinig plantaardige voedingsmiddelen (zoals groenten, fruit, volle granen, ...) en anderzijds te veel vlees en ultrabewerkte producten waarvan de voedingswaarde niet in balans is.

In het Westen hebben we bovendien de neiging om meer te *eten* dan nodig is en meer te *kopen* dan we op kunnen – met **gezondheidsproblemen en voedselverspilling** tot gevolg.

De voedingsdriehoek: de juiste balans

Voor een gezondheid in evenwicht, werkt de voedingsdriehoek volgens deze drie uitgangspunten:

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding

Eet je vooral plantaardige voeding? Dan kies je waar voor je geld. Want je biedt je lichaam de beste garanties op een goede gezondheid. En je bent ondertussen lief voor het milieu. Volgens een recente peiling naar de voedselconsumptie van de Vlaming, eten de meeste Vlamingen te veel vlees en te weinig groenten, fruit, volle granen, peulvruchten en noten – plantaardige voeding vol vezels dus.

Voedingsdriehoek: variatie troef!

Gezonde voeding bestaat in vele vormen. Er is veel variatie mogelijk: van matige vleesconsumptie tot een vegetarisch voedingspatroon. De voedingsdriehoek raadt je aan om minder vlees – vooral de rode en bewerkte varianten – te eten. Probeer bewust met je vleesconsumptie om te springen. En denk ook eens aan alternatieve eiwitbronnen zoals peulvruchten.

2. Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk

De voorbije decennia zijn we helemaal anders gaan eten, drinken en bewegen. We zitten veel vaker en hebben meer voedsel dan ooit ter beschikking. Gevolg? Een wereldwijde toename van obesitas en andere chronische ziektes. Pure voedingsproducten en verse maaltijden ruimen plaats voor sterk bewerkte, kant-en-klare producten. Die laatste zitten vaak vol toegevoegde suiker, zout en (verzadigd) vet, heeft een hoge energiedichtheid – veel calorieën dus – en zijn niet voedzaam – weinig vitamines, mineralen en vezels. Ze zijn dus eigenlijk overbodig. Om te weten welke producten hier precies onder vallen, kan je de fiche over de restgroep bij de voedingsdriehoek raadplegen.

Kook je eigen potje

Sinds de jaren '70 grijpen we almaar meer naar bewerkte voeding, eten we vaker buitenshuis en verbruiken we meer vetrijke snacks en gesuikerde dranken.

Hoewel **thuisbereide maaltijden** geen garantie bieden op een gezond voedingspatroon, heeft zelf koken sowieso voordelen. Zo gebruik je meestal verse, weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen. En ben je niet al te kwistig met 'culinaire ingrediënten' zoals zout, suiker en vet.

Eet op vaste tijdstippen

Ook wannéér je eet, speelt een rol. Door de overvloedige beschikbaarheid aan etenswaren, eet iedereen vandaag overal: tijdens een vergadering, in het station, op straat, ... Daardoor eten we vanzelf meer. Terzelfder tijd bewegen we minder en zitten we een groot deel van de dag neer. Gevolg? Een verstoring

van de energiebalans en almaar meer mensen die lijden aan zwaarlijvigheid of andere voedingsgerelateerde aandoeningen zoals vaatziektes, diabetes of bepaalde kankers.

3. Verspil geen voeding en matig je consumptie

Inwoners van westerse landen eten geregeld meer dan nodig, zo ook de Vlaming. Weinig mensen beseffen dat dat een bedreiging vormt voor onze gezondheid én het milieu. De voedingsdriehoek adviseert je om van bepaalde voedingsmiddelen minder te eten en aandacht te besteden aan de portiegrootte. Wat je daarbij kan helpen, is je maaltijden gericht plannen en slim boodschappen doen. Zo hoef je minder weg te gooien en help je om de afvalberg te verkleinen.

Meer weten over de onderbouwing en uitgangspunten van de voedingsdriehoek? Check deze drie links:

- 1) [Achtergrondtekst voeding en gezondheid](#)
- 2) [Achtergrondtekst voeding en duurzaamheid](#)
- 3) [Huidige consumptie en eetcultuur in Vlaanderen](#)
(Voedselconsumptiepeiling 2014)

2. Gezond Leven tips bij de voedingsdriehoek

De drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek vormen de wetenschappelijke basis voor de tien tips die hier volgen. Zo willen we jou bewustmaken van gezonde voeding en je motiveren om er zelf mee aan de slag te gaan.

Wat eet je het best en hoe doe je dat: tien Gezond Leven tips

WAT?

1. **Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd**

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

2. **Beperk je inname van dierlijke producten**

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

3. **Drink vooral water**

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

4. **Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten**

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.

HOE?

5. **Varieer en zoek alternatieven**

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

6. **Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen**

Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt

je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

7. Eet bewust en met mate

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstationsnacks je onderweg niet in verleiding brengen.

9. Werk stapsgewijs

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

10. Geniet van wat je eet!

Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.

Wat en hoe: opgesplitst

De tips voor **wat** je het best eet, zitten verwerkt in de voedingsdriehoek. Die geeft weer welke voedingsmiddelen de beste keuze zijn en welke je beter beperkt – met het oog op je gezondheid en het milieu.

De tips over **hoe** je het best eet, vind je terug in de concrete tools en afgeleide materialen.

3. De voedingsdriehoek uit de doeken

De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op je gezondheid. Zo zie je helemaal bovenaan ‘water’ staan. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles.

De voedingsdriehoek zelf is onderverdeeld in drie zones:

Donkergroen

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.

Lichtgroen

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, wit vlees (gevogelte) en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.

Oranje

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog nuttige voedingsstoffen, bijv. ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

Rood: de restgroep

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dat zijn sterk of ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... Ze bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus overbodig in een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.

Grijze zone

Producten afgeleid van de basisvoedingsmiddelen in het model worden niet visueel weergegeven. Het gaat in de meeste gevallen om basisvoedingsmiddelen die bepaalde bewerkingen hebben ondergaan (bijvoorbeeld fruitsap, wit brood) of waaraan suiker, vetstof of zout werd toegevoegd (bijvoorbeeld chocolademelk, gezouten noten). Door deze bewerking of toevoegingen zijn ze niet meer zo gezond als het basisvoedingsmiddel en krijgen ze niet de voorkeur. Ze behouden wel nog een zekere voedingswaarde en er is geen overtuigend bewijs voor een gezondheidsschadend effect. Deze producten worden dan ook niet beschouwd als ultrabewerkt en horen daarom niet thuis in de rode categorie. We spreken van een ‘grijze zone’.

De voedingsdriehoek: blijf in balans

Voor een gezond voedingspatroon eet je het best vooral zaken uit de bovenste groepen. En beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Dat komt zowel jouw gezondheid als het milieu ten goede. Benieuwd naar meer? Duik dan in de voedingsmiddelenfiches.

In de figuur zie je een beperkt aantal herkenbare voorbeelden – in weinig of niet-bewerkte variant. Afgeleide producten (zoals fruitsap, gesuikerde yoghurt, ...) komen hier niet aan bod, maar je leest er wél over in de fiches.

Voor de overzichtstabellen werd de volgende indeling gehanteerd:

Overzichtstabel voedingsmiddelengroep		
... (kleur) zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
(kleur van de betreffende zone: donkergroen – lichtgroen of oranje) Voedingsmiddelen(groepen) afgebeeld in de voedingsdriehoek Weinig of niet bewerkte voedingsmiddelen Krijgen de voorkeur	Deze producten worden niet afgebeeld Vaak producten afgeleid van de basisproducten in de voedingsdriehoek. Door de bewerking worden ze minder gezond dan oorspronkelijk bv. door toevoeging van suiker of zout, door toevoeging vet (bv. ei – eiersla), door raffineren (bv. gesuikerde melkproducten, fruitsap, wit brood) Krijgen niet de voorkeur maar horen ook niet thuis in de restgroep (nog een zekere voedingswaarde en geen overtuigend bewijs voor gezondheidsschadend effect). Kunnen een tussenstap zijn van producten in de restgroep naar voedingsmiddelen uit de driehoek (bv. frisdrank – light frisdranken – (gearomatiseerd) water)	Ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd Overbodig (geen nuttige voedingswaarde) of bewezen negatief voor de gezondheid

Veelgestelde vragen

Hoe werd de indeling en plaats van de voedingsmiddelengroepen bepaald?

Bij de nieuwe voedingsdriehoek is de indeling en plaats van de voedingsmiddelen in het model in de eerste plaats gebeurd op basis van het effect op onze gezondheid. Dit gebeurde op basis van het beschikbare onderzoek naar het verband tussen het voedingsmiddel als geheel en effecten op de gezondheid. Als kwaliteitsvol onderzoek naar het effect van het voedingsmiddel als geheel ontbreekt, wordt dit beoordeeld op basis van de aanwezige voedingstoffen in het voedingsmiddel.

In de tweede plaats is een opsplitsing gemaakt tussen voedingsmiddelen van plantaardige en van dierlijke oorsprong, als gecombineerd criterium voor gezonde en duurzame voeding.

Door deze manier van indelen werden vijf zones gedefinieerd waarbinnen de verschillende voedingsmiddelengroepen hun plaats kregen, waardoor het soms noodzakelijk was voedingsmiddelen uit elkaar te trekken. In de vroegere 'actieve voedingsdriehoek' stonden bijvoorbeeld alle vetstoffen (olie, boter...) in één groep. Op basis van het verschil in effect op de gezondheid werden in de nieuwe voedingsdriehoek vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren (donkergroene zone) apart van vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren (oranje zone) geplaatst. Hetzelfde geldt voor de eiwitrijke producten: vlees, vis, eieren en plantaardige alternatieven stonden vroeger in één groep, maar worden nu op basis van hun bewezen effect op gezondheid en duurzaamheidsaspecten verspreid over verschillende zones in het model.

Hoe kan je producten uit verschillende zones vergelijken?

Per voedingsmiddelengroep is er op basis van het effect op gezondheid en de voedingswaarde een indeling gemaakt tussen een plaats in de voedingsdriehoek zelf (voorkeur), in de grijze zone (middenweg) of in de rode zone (restgroep). De indeling moet steeds per voedingsmiddel bekeken worden, en niet over de voedingsmiddelengroepen heen.

De producten uit de grijze zone dienen steeds bekeken te worden t.o.v. producten in de voedingsdriehoek waarvan ze zijn afgeleid, ze zijn een minder goede keuze dan het oorspronkelijke product maar horen ook niet thuis in de rode zone.

Waarom worden de grijze zones niet visueel voorgesteld?

Bij de ontwikkeling van de voedingsdriehoek werden we bijgestaan door een groep onafhankelijke experts, waaronder experts inzake communicatie. Belangrijk is immers dat de aanbevelingen niet alleen correct, maar ook eenvoudig en goed te begrijpen zijn. Een model met te veel boodschappen creëert verwarring en is nooit helemaal compleet. Daarom werd er gekozen om de inhoudelijke informatie in de nieuwe modellen te beperken. Op basis van de inhoudelijke uitgangspunten werd een aantal prioritaire boodschappen gedefinieerd die door de modellen worden

gevisualiseerd. Hierbij werd een minimaal aantal symbolen gebruikt om de verschillende groepen van voedingsmiddelen visueel weer te geven. De grijze zone niet weergeven is dus een bewuste keuze om het model zo eenvoudig mogelijk te houden en de belangrijkste boodschappen duidelijk naar voor te brengen.

Hoe weet je welke voedingsmiddelen in de grijze zone zitten?

Producten uit de grijze zone zijn producten die afgeleid zijn van de basisproducten in de voedingsdriehoek. Ze hebben een bewerking ondergaan waardoor ze minder gezond worden dan oorspronkelijk. Denk aan de toevoeging van suiker of zout (bv. gesuikerde melkproducten, gezouten noten), de toevoeging vet (bv. eiersla), of het verwijderen van vezels (bv. fruitsap, wit brood). Om die reden krijgen ze niet de voorkeur. Toch horen ze ook niet thuis in de restgroep omdat ze nog een zekere voedingswaarde hebben en er geen overtuigend bewijs is voor gezondheidsschadende effecten.

Enkele voorbeelden ter verduidelijking:

- Fruitsap behoort tot de grijze zone.

Het persen van fruit tot sap verandert de textuur en de vezels gaan grotendeels verloren. Het is beter om fruit in zijn 'vaste' vorm te eten. Fruitsap is dus een minder goede keuze in vergelijking met een stuk fruit en behoort daarom niet tot de donkergroene zone. Het behoort ook niet tot de rode zone, want in vergelijking met frisdrank bevat fruitsap nog wel een kleine hoeveelheid vezels en vitaminen.

- Kippenwit en kalkoenham behoren tot de rode zone.

Er is overtuigend bewijs dat charcuterie en andere bewerkte vleeswaren het risico op darmkanker kunnen verhogen (meer nog dan vers rood vlees). De oorzaak van het verhoogd risico is nog niet volledig gekend, maar zou het gevolg zijn van de manier waarop het vlees bewerkt is: roken, pekelen, toevoegen van nitriet als bewaarmiddel. Dit geldt eveneens voor kippenwit en kalkoenham.

Waarom staan er geen aanbevolen hoeveelheden bij het model?

De basis voor het formuleren van aanbevolen hoeveelheden, zoals je die in de vroegere actieve voedingsdriehoek zag, was de behoefte aan de verschillende nutriënten zoals aanbevolen door de Belgische Hoge Gezondheidsraad.

Hiervoor wordt uitgegaan van de energie en voedingsstoffen die iemand nodig heeft bij middelmatige activiteit. Er is een verschil in energiebehoefte naargelang de leeftijd, geslacht en mate van fysieke activiteit. De aanbevelingen zijn opgesteld voor gezonde personen en gaan over de behoeften van de meerderheid van de Belgische bevolking. Ze zijn dus opgesteld voor een populatie en bedoeld als gemiddelde inname.

Bij het vorige model 'actieve voedingsdriehoek' werd een spreiding van de behoeften weergegeven (geldig vanaf een leeftijd van 6 jaar), bijvoorbeeld 5 tot 12 sneden brood per dag. De ondergrens is dus de aanbeveling voor kinderen vanaf 6 jaar, het gemiddelde geldt eerder voor vrouwen met een matige activiteit en de bovengrens voor mannen met een hoog activiteitsniveau. De aanbevelingen kunnen met andere woorden individueel sterk verschillen en om die reden werd beslist bij het beeld van de nieuwe voedingsdriehoek geen aanbevolen hoeveelheden meer weer te geven.

In het nieuwe model wordt vooral ingezet op verhoudingen, enerzijds tussen plantaardige en dierlijke voedingsmiddelen en anderzijds tussen weinig of niet bewerkte en sterk bewerkte voedingsmiddelen: meer - minder - zo weinig mogelijk. Het klopt dat meer en minder relatieve begrippen zijn. Op individueel niveau is het echter het belangrijkste dat de noden van het lichaam gevolgd worden en er op een ontspannen manier met eten omgegaan wordt. Iemand die al veel groenten en fruit eet, moet niet nog meer hiervan eten; iemand die al weinig uit de restgroep eet, moet niet nog minder hiervan eten....

In de bijhorende informatie op deze website wordt wel advies voorzien over de consumptiefrequentie en over aanbevolen hoeveelheden op basis van geslacht en leeftijd. Voor kinderen vanaf 1,5 jaar gelden voorlopig deze aanbevelingen nog: <https://www.gezondleven.be/files/voeding/2014-04-overzichtstabel-aanbevelingen-voeding-per-leeftijdsgroep.pdf>. De Hoge Gezondheidsraad voorziet in 2018 vernieuwde Food-Based Dietary Guidelines (= praktische aanbevelingen voor voedingsmiddelen). Als deze richtlijnen worden gepubliceerd, zullen ze ook op deze website worden aangepast.

Voor individuele aanbevelingen, bijvoorbeeld om medische redenen, bij vermageren, bij zwangerschap en borstvoeding, intens sporten, eetstoornissen, ... is advies op maat door een professional aan te raden. Je kan bijvoorbeeld te rade gaan bij een [diëtist](#) of je huisarts.

4. Waarom oog voor duurzaamheid in de voedingsdriehoek?

Goed voor gezondheid én planeet

Meer en meer zien mensen het nut ervan in om zorg voor onszelf en onze planeet met elkaar te verbinden. **In veel gevallen zijn de beste keuzes voor gezondheid ook de beste keuze voor de planeet.** En omgekeerd zijn de meest ethische en ecologische overwegingen ook goed voor de gezondheid. Als je minder dierlijke voedingsmiddelen consumeert (in het bijzonder rood vlees) en ze vervangt door meer weinig of niet bewerkte plantaardige voedingsmiddelen (groenten en fruit, peulvruchten, volkoren graanproducten, noten en zaden, ...) én waarbij de totale energie-aanbreng niet overschreden wordt, dan levert dat zowel op ecologisch als gezondheidsvlak voordelen op. Dubbele winst!

Het huidige Westerse consumptiepatroon legt een zware druk op onze planeet. En zo onrechtstreeks ook op onszelf, in het bijzonder de toekomstige generaties. Een aanzienlijk deel van de menselijke bijdrage aan broeikasgassenuitstoot heeft te maken met onze voedselconsumptie. Consumenten beseffen nog te weinig wat de impact van ons voedingspatroon is. Er is nood aan informatie over gezonde, maar ook over duurzame voedingskeuzes. Daarom gaat in de nieuwe voedingsdriehoek ook aandacht naar de milieu-impact van onze voeding.

Duurzaam op elk niveau van de voedselketen

Om onze voedingspatronen en -systemen duurzamer te maken maak je best een onderscheid tussen productie, 'vermarkten' en consumptie. Inzetten op de drie niveaus samen is noodzakelijk. Op elk niveau van de voedselketen moet aandacht zijn voor duurzaamheid. In Vlaanderen worden op het gebied van productie (bv. landbouw en industrie) en vermarkting (bv. distributie) reeds inspanningen gedaan om duurzamere voeding te produceren.

De omvang van duurzaamheid en voeding in de ruime zin, en aanbevelingen voor het hele proces (van kweek en productie tot de fase waarin voeding opnieuw afval wordt) en op alle vlakken, vallen buiten het bereik van het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Gezien de voedingsdriehoek gericht is op de voedselconsumptie van mensen vertrekt het Vlaams Instituut Gezond Leven vanuit een consumptieperspectief.

Ecologisch, sociaal en economisch

Kort samengevat kan duurzame voeding omschreven worden als gezonde voeding, voor iedereen, nu en in de toekomst. Duurzaamheid is echter een veelomvattend begrip. Het kan bekeken worden vanuit ecologische, sociale en economische sociale overwegingen. Onze voeding duurzamer maken is complex en niet in één advies samen te vatten. Het **ecologische aspect** van voeding is het belangrijkste aandachtspunt bij het formuleren van onze aanbevelingen rond duurzaamheid. Dit zonder de andere aspecten die belangrijk zijn rond duurzaamheid te willen minimaliseren.

Aanbevelingen naar de consument kunnen zowel op niveau van het totale voedingspatroon als op niveau van de voedingsmiddelen waaruit het bestaat geformuleerd worden.

Vanuit het Vlaams Instituut Gezond Leven adviseren we de consument graag volgens een stap-voor-stap aanpak. In eerste instantie willen wij hierbij pleiten voor **een meer plantaardig voedingspatroon en het tegengaan van overconsumptie**, zowel vanuit gezondheids-, milieu- als sociale overwegingen.

Voedingspatroon: minder dierlijke eiwitbronnen

In de voedingsdriehoek gaat aandacht naar de kenmerken van een duurzaam voedingspatroon. Voorrang geven aan voeding die in verhouding **meer plantaardige dan dierlijke voedingsmiddelen** bevat is een van die kenmerken. Een vermindering van de consumptie van dierlijke eiwitbronnen – in het bijzonder vlees – is voor de Vlaming dan ook een van de belangrijkste aandachtspunten voor een gezonder en duurzamer voedingspatroon. De productie van dierlijke, eiwitrijke voedingsmiddelen – voornamelijk vlees – heeft namelijk een sterkere ecologische impact in vergelijking met de productie van plantaardige eiwitbronnen.

Vegetarisch?

Dit wil niet zeggen dat volledig overgestapt moet worden op een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon. Vlees en zuivelproducten horen, als je ze matig consumeert, thuis in een gezond en volwaardig voedingspatroon. De

nadruk ligt op het herstellen van de onbalans in ons huidig voedingspatroon, waarbij de consumptie van dierlijke producten in verhouding tot weinig of niet bewerkte plantaardige producten te hoog ligt. Gevarieerd en volwaardig eten met minder dierlijke eiwitten (en wat vaker plantaardige) is mogelijk.

Volwaardig duurzaam

Belangrijk hierbij is dat je de verschillende aandachtspunten van een duurzaam voedingspatroon zoveel mogelijk tegelijkertijd in aanmerking neemt. Als je er voor kiest om de consumptie van dierlijke eiwitten te beperken, dan vervang je de volumes bijvoorbeeld best door lokale plantaardige producten van het seizoen, duurzaam geproduceerd, waarvoor een eerlijke prijs betaald werd aan de boer, en niet door producten die met het vliegtuig van de andere kant van de wereld worden aangevoerd. Voedingspatronen die hieraan voldoen zullen zowel op vlak van gezondheids- als milieu-impact positieve gevolgen hebben.

Overconsumptie tegengaan

Een tweede belangrijk aandachtspunt bij een duurzaam voedingspatroon is het **tegengaan van overconsumptie (meer eten dan je nodig hebt) en voedselverspilling**. Een lagere energie-inname vermindert bijvoorbeeld de vraag naar voedingsmiddelen en dus de productie. Het veroorzaakt daardoor een lagere ecologische belasting. De nadruk moet hierbij liggen op het verminderen van voedingsmiddelen met hoge energie-densiteit en lage nutriëntendensiteit (opgenomen in de rode zone van de voedingsdriehoek).

Voedingsmiddelen: lokaal en seizoensgebonden

Daarnaast kan ook advies geformuleerd worden op een volgend niveau: voor de verschillende voedingsmiddelen afzonderlijk. De voorkeur gaat altijd naar **lokale en seizoensgebonden producten**, dit geldt voornamelijk voor groenten en fruit, noten en zaden, vis en olie. Kraantjeswater verdient de voorkeur boven andere dranken, en kip verdient de voorkeur boven varkens- en rundvlees. Meer info vind je in de voedingsfiches van de afzonderlijke voedingsmiddelen.

5. Voor wie is de voedingsdriehoek bedoeld?

De doelgroep van de voedingsdriehoek is de algemene bevolking vanaf 1 jaar. De driehoek geeft adviezen voor een grote groep mensen. Voor individuele aanbevelingen, bijvoorbeeld om medische redenen, bij vermageren, bij zwangerschap en borstvoeding, intens sporten, eetstoornissen, ... is advies op maat door een professional aan te raden. Je kan bijvoorbeeld te rade gaan bij een diëtist of je huisarts.

6. Fiches groepen voedingsmiddelen voedingsdriehoek

Ontdek hier de details per voedingsmiddel en voedingsmiddelengroep uit de voedingsdriehoek. Sommige voedingsmiddelen groepeerden we volgens de manier waarop je ze gebruikt, bijvoorbeeld dranken. Andere bespreken we apart op basis van hun eigenschappen (vlees versus vis versus eieren versus peulvruchten, ...). We geven je telkens een beschrijving van hun effect op je gezondheid, volgens wat vandaag bekend is. En informeren je over welke producten je binnen een bepaalde groep het best kiest, hoe je kan afwisselen en wat je beter links laat liggen. Hierbij focussen we op kwaliteit, maar geven we ook richtlijnen rond frequentie en consumptiehoeveelheden. Naast gezondheidsadvies rijken we ook handvaten aan om je consumptie te verduurzamen, bv door voedselverspilling en overconsumptie tegen te gaan. Daarnaast vind je per fiche relevante info rond voedselveiligheid, een korte samenvatting over de mate waarin we het product in kwestie vandaag consumeren en enkele veelgestelde vragen.

6.1 Dranken

Drink jij elke dag voldoende water? Nee? Dan ben je net als bijna alle andere Vlamingen. En toch is *'drink vooral water'* een van de Gezond Leven tips van de voedingsdriehoek. Gezond drinken: doe je dat alleen als je water drinkt? Of zijn er ook andere dranken die thuishoren in een gezond drinkpatroon? Koffie, thee en water met een smaakje zorgen alvast voor extra vocht én afwisseling. Frisdrank, energiedrank en alcohol schrap je het best zo veel mogelijk.

Water blijft de enige onmisbare dorstlesser. Daarom vind je in de voedingsdriehoek alleen een glas water terug.

Gezond drinken: wat wel en wat niet?

Drinken doe je om voldoende vocht binnen te krijgen. Want je verliest er dagelijks heel wat via:

- plassen en stoelgang
- huid (zweeten)
- ademhaling

Wat je verliest, moet je compenseren. Vaste voedingsmiddelen zoals fruit en groenten bevatten redelijk wat vocht. Maar het meeste vocht krijg je binnen via dranken. Toch drink je het best niet om het even wat. Want frisdrank bijvoorbeeld levert geen nuttige voedingsstoffen. En doordat je minder snel verzadigd bent, ga je ook snel te veel drinken. Gevolg: je krijgt te veel calorieën binnen.

Als je dorst hebt, drink je dus best vooral water. Even geen zin in?

- Water met een smaakje is een goed alternatief.
- Kies eens voor thee, koffie of kruidenmengsels en verzeker zo alvast een deel van je dagelijkse vochtopname. Maar voeg dan geen suiker of andere zoetstoffen toe.
- Fris- en sportdranken laat je het best staan. Dan neem je toch gewoon de lichtversie? Nee, ook die drink je het best niet heel de dag door: ze zijn niet goed voor de tanden en bevatten [zoetstoffen](#) (link).

- Fruitsap, soep, groentesap, melkdranken en dranken op basis van noten, granen en zaden, bevatten veel vocht maar ook andere voedingsstoffen. Deze bespreken we elders uitgebreid (link).

Onderstaande **tabel** laat alvast zien waar je de verschillende dranken terugvindt:

Dranken	In de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	In de restgroep: zo weinig mogelijk
Water, koffie en thee	<p>Blauwe zone</p> <p>Water: kraantjeswater, bronwater, mineraalwater (plat of bruisend)</p> <p>Gearomatiseerde waters, zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof</p> <p>Thee of koffie, zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof</p>	<p>Thee en koffie met toevoeging van suiker en/of zoetstof</p>	<p>Kant-en-klare gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met toevoeging van suiker en/of room (bv. ijsthee, ijskoffie,...)</p>
Dranken op basis van groenten	<p>Donkergroene zone</p> <p>(Verse) groentesoep met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees</p> <p>Soep in blik of brik (max. 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees</p>	<p>Groentesap</p> <p>(Verse) groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout per liter</p> <p>Soep in blik of brik met zonder toevoeging van room en/of vlees of meer dan 5g zout per liter</p>	<p>Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon (bevat vaak veel zout)</p>
Dranken op basis van fruit		<p>(Versgeperst) fruitsap</p>	<p>Vruchtenlimonade, nectar en andere dranken met vruchtensap en toevoeging van suiker</p>

Dranken op basis van granen, noten en zaden		Dranken op basis van granen (bv. haver, rijst, spelt,...) en/of noten (bv. kokos, amandel, hazelnoot,...)	
Dranken op basis van melk en soja	Lichtgroene zone Melk natuur (volle tot 4 jaar, daarna halfvolle) Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Melkdranken met toevoeging van suiker en/of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...) Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak	
<u>Overige dranken</u>		Light frisdranken (max. 5 kcal/100 ml)	Frisdranken (Light) energiedranken Sportdranken Alcoholische dranken

Gezond drinken: hoeveel is dat?

Elke dag verlies je als volwassene 2 tot 3 liter vocht. Je eet en drinkt om dit vochtverlies te compenseren. Je voedsel levert al 1 tot 1,5 liter vocht per dag. Een volwassene zou dagelijks dus ongeveer 1,5 liter water moeten drinken om het vochtgehalte op peil te houden.

Ben je ongezond als je niet elke dag 1,5 liter drinkt? Nee hoor, dat is een aanbeveling en geen verplichting. Als volwassene ken je het dorstgevoel dat je waarschuwt als het tijd is om te drinken. Maar kinderen voelen dat nog niet altijd zelf aan. Geef hen daarom regelmatig spontaan wat te drinken. Ook bij oudere mensen neemt het dorstgevoel af waardoor ook zij regelmatig aangemoedigd moeten worden om te drinken.

Maar hoe weet jij of je wel voldoende drinkt? Neem eens een kijkje in het toilet: welke kleur heeft je urine: kleurloos of lichtgeel? Dan drink je voldoende. Donkergeel? Las meer drinkpauzes in.

Er zijn ook momenten waarop we meer vocht nodig hebben:

- bij warm weer buiten
- na sport of een zware fysieke inspanning
- na lange tijd in verwarmde aircolucht
- bij zwangerschap of tijdens borstvoedingsperiodes
- bij ziekte: koorts, diarree en braken veroorzaken een groter vochtverlies
- bij het eten van heel vezelrijke voeding in combinatie met weinig drinken (kan constipatie veroorzaken)

Gezond drinken? Volg deze tips

- Drink zoveel mogelijk verspreid doorheen de dag en niet alleen tijdens de maaltijd.
- Zorg dat je altijd een drinkfles gevuld met kraantjeswater bij je hebt: gezond en milieuvriendelijker dan plastic flessen.
- Dek je de tafel? Zet dan meteen ook water klaar.
- Voldoende water drinken is belangrijk. Water met een smaakje kan je stimuleren om meer te drinken. Voeg bijvoorbeeld wat munt, citroen of komkommer toe aan je kraantjeswater.

Duurzaamheid en gezond drinken

Kraantjeswater is een prima dorstlesser want:

- Het wordt heel vaak gecontroleerd en is van goede kwaliteit.
- Het moet niet worden verpakt of getransporteerd.
- Het is veel goedkoper dan flessenwater.

Zowel koffie als thee zijn tropische producten en hebben een sterke impact op de gebieden waar ze worden gekweekt:

- gebruik van bestrijdingsmiddelen
- ontbossing voor nieuwe beplantingen

- erosie door ontbossing

Geef de voorkeur aan soorten met een keurmerk. Alleen zo weet je hoe deze producten zijn geteeld en verwerkt.

Frisdranken zijn overbodig en slecht voor de gezondheid. Maar ook als het over duurzaamheid gaat, scoren ze niet best. Al deze dranken worden verpakt en voor het maken van 1 liter frisdrank is 5 liter water nodig.

Veelgestelde vragen

Waarom worden geen andere dranken afgebeeld in de figuur?

‘Drink vooral water’ is één van de Gezond Leven tips. Uit de resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2014 blijkt dat we niet voldoende water drinken. Door enkel een glas water af te beelden willen we water in de kijker zetten als voorkeurdrank om de dorst te lessen. Koffie en thee passen ook in een gezonde voeding maar worden niet afgebeeld. Een bijkomende reden is dat de voedingsdriehoek bedoeld is voor de algemene bevolking vanaf 1 jaar. Voor kinderen worden koffie en thee niet aanbevolen omwille van de cafeïne.

Is fruitsap even slecht als frisdrank?

We zeggen fruitsap maar we bedoelen eigenlijk sinaasappelsap of appelsap. Suiker in vruchtensap is natuurlijke suiker die uit het fruit zelf komt, terwijl je in frisdrank vooral achteraf toegevoegde suikers vindt. Toch zijn ook de suikers in sap te beschouwen als vrije of toegevoegde suikers. Vruchtensappen en frisdranken hebben een vergelijkbaar caloriegehalte. Drink je er te veel van? Dan neem je te veel energie op en kom je aan.

Als je echt alles uit fruit wilt halen, is het beter om het in zijn ‘vaste’ vorm te eten en niet alleen als sap te drinken:

- Heel wat **vezels en vitaminen gaan verloren**. Sinaasappel- en pompelmoessap behoudt wel nog redelijk wat vitamine C. Maar in appel- en druivensap vind je geen vezels of vitamine C terug.
- Je voelt je **sneller voldaan** als je vast fruit eet. Eén sinaasappel geeft al een gevoel van verzadiging. Terwijl je voor een glas sinaasappelsap van 200ml al snel 2 tot 3 sinaasappels gebruikt – waarna je nog niet verzadigd bent.

Je bloedsuikergehalte stijgt ook veel minder snel als je vast fruit eet. Maar een smoothie (gemixt fruit) geeft een suikerpiek ~~en is duur~~. Verder zorg je er ook het best voor dat je de verschillende fruitsoorten voldoende afwisselt.

- Fruitsappen en frisdranken (ook light) bevatten zuren. Die zorgen voor **slijtage van je tandglazuur**. Als je vers fruit in zijn geheel eet, kauw je en maak je speeksel aan. Dat zorgt voor een buffer die de zuren sneller wegspoelt. Kies je toch voor fruitsap of frisdrank? Drink dan je glas in één keer of op korte tijd leeg. Spoel je mond met een slok water zodat de zuren sneller uit je mond verdwijnen.

Drink je beter water met een smaakje dan frisdrank?

Drink je water met een smaakje? Dan krijg je meer vocht binnen zonder onnodig veel suikers of zoetstoffen. De wet zegt dat water met een smaakje tot de frisdranken behoort. Bekijk daarom altijd het etiket. Zo zie je meteen of er wel of geen suikers en/of zoetstoffen inzitten. Kinderen jonger dan twaalf jaar drinken best vooral kraantjeswater. Het is heel belangrijk dat zij de smaak van gewoon water leren kennen en niet alleen die van water met een smaakje. Alleen zo leren ze gezond drinken.

Oudere kinderen, jongeren en volwassenen kunnen water met een smaakje drinken als afwisseling met gewoon water. En het is ook beter dan (light)frisdrank.

Welke dranken zijn slecht voor de tanden?

Deze dranken bevatten zuren en zijn niet goed voor de tanden:

- fruitsap
- frisdrank (ook light!)
- energie- en sportdrank

Drink je toch één van deze dranken, onthoud dan zeker deze twee vuistregels:

- Drink je glas meteen leeg en niet met kleine slokjes.
- Wacht minstens een halfuur voor je je tanden poetst. Anders slijten je tanden **nóg sneller**.

Hoe drink je alcohol op een verstandige wijze?

- Drink niet meer dan tien standaardglazen alcohol per week en liefst ook enkele dagen geen alcohol.
- Gebruik geen alcohol als je nog het verkeer in moet, als je gaat sporten of als je bepaalde werken moet uitvoeren waarbij de kans op een ongeval bestaat.
- Drink niet als je zwanger bent.

Neem je medicijnen? Check dan eerst of het wel toegestaan is om ze te combineren met alcohol.

6.1.1 Koffie en thee

Hoe gezond is koffie?

Af en toe een kopje koffie kan zeker geen kwaad:

- Het zou beschermen tegen hart- en vaatziekten en diabetes.
- Het zorgt voor een goede spijsvertering en versnelt de darmtransit.

Omwille van de cafeïne drink je koffie best niet onbeperkt. In koffiebonen zitten ook twee stoffen die de cholesterol verhogen: cafestol en kahweol. Hoeveel van die stoffen bevat jouw dagelijks kopje koffie? Dat hangt af van hoe je hem hebt gezet. Als jij je koffie filtert, blijven beide stoffen grotendeels achter in de filter.

Is koffie gezond? Ja, op voorwaarde dat je er niet mee overdrijft. Hou je aan de richtlijn van maximum 4 kopjes per dag.

Hoe gezond is thee?

Vraag jij je ook soms af wat er in thee zit? Dit zijn de voornaamste bestanddelen op een rijtje:

- cafeïne (soms ook theïne genoemd)
- tannines (beïnvloeden smaak, kleur en structuur)
- fluoride
- mangaan (mineraal)
- flavonoïden (pigmentstoffen)

Uit onderzoek blijkt dat thee goed is voor je gezondheid want hij:

- verlaagt de bloeddruk en verkleint zo het risico op een beroerte (overtuigend aangetoond);
- verlaagt mogelijk de kans op diabetes (groene en zwarte thee),

Wat maakt thee zo gezond? De *polyfenolen* erin die anti-oxiderend werken: ze zorgen ervoor dat je cellen en weefsels niet beschadigd raken. Je vindt deze stoffen terug in zwarte thee - en in groene thee zelfs nog meer.

Welke thee is het gezondst? Daarover is de wetenschap het niet eens. Om die vraag te beantwoorden, is verder onderzoek nodig.

Kruideninfusen (losse kruiden in kleine theezakjes zoals muntthee of kamillethee) hebben niet exact hetzelfde gezondheidseffect als traditionele thee, maar bevatten wel minder cafeïne.

Hoeveel koffie en thee drink je het best?

In koffie en thee zit heel wat cafeïne. Daarom drink je beter niet meer dan 4 kopjes per dag. Ben je zwanger of geef je borstvoeding? Beperk je dan tot 2 kopjes per dag. Kinderen drinken beter nog geen koffie of thee. Een licht kruideninfuus zoals muntthee of kamillethee kan wel. Doe daar alleen geen suiker of honing bij.

Een klontje suiker bij de thee of wat slagroom in je koffie: het is verleidelijk, maar je doet het beter niet. Wist je dat één klontje suiker 'goed' is voor 20 kcal? Ook zoetstoffen voeg je beter niet toe, deze kunnen je té gewoon maken aan een zoete smaak.

Zin in iets anders dan gewone koffie? Kies dan voor cafeïnevrij. De bonen voor cafeïnevrije koffie bevatten nog maximaal 0,1 procent cafeïne omdat die er voor het branden zo veel mogelijk wordt uitgehaald.

Maar er zijn ook andere vervangers. Ga eens voor cafeïnevrije koffie-alternatieven op basis van geroosterde en gemalen chicoreiwortel. Soms worden ook geroosterde granen, vijgen en noten toegevoegd aan de *blend* voor een karakteristieke smaak.

Water met smaakje

Hoe gezond is water met een smaakje?

Water met een smaakje (ook wel gearomatiseerd water genoemd) is niets meer dan plat of bruisend water met daarin een of meerdere natuurlijke of kunstmatige smaakstoffen (aroma's). De samenstelling verschilt van merk tot merk.

Voor de wet behoort water met een smaakje tot de categorie van de frisdranken. In theorie zou water met een smaakje dus suiker of zoetstoffen mogen bevatten, maar dat is meestal niet het geval. Twijfel je? Check dan de ingrediëntenlijst op de verpakking.

Hoe vaak mag je water met een smaakje drinken?

Kies altijd voor water met een smaakje zonder suiker of zoetstoffen. Zin om te experimenteren? Geef je kraantjeswater dan zelf een aroma met:

- vers citroen- of limoensap
- muntblaadjes
- komkommer
- stukjes fruit zoals besjes

Kinderen jonger dan twaalf jaar moeten eerst kraantjeswater leren drinken. Pas als ze die smaak helemaal kennen, is water met een smaakje goed om eens af te wisselen.

En dat geldt ook voor oudere kinderen, jongeren en volwassenen. Kraantjeswater even beu? Kies dan voor water met een smaakje en niet voor (light)-frisdrank.

6.1.2 (Light)-frisdrank, energie- en sportdrank en alcohol

“*Drink vooral water*”, zegt de voedingsdriehoek. Uit suikerrijke dranken zoals frisdrank, energie- en sportdrank haal je niet één nuttige voedingsstof. Maar je komt er wel door aan. Drink ze dan ook zo weinig mogelijk. En wat doet alcohol met je?

Niet toevallig vind je al deze dranken in de rode restgroep *buiten* de voedingsdriehoek.

En hoe zit het met light-drank? Het klopt dat ze geen suiker bevatten maar horen ze wel thuis in een gezonde voeding?

Light-frisdranken

Hoe (on)gezond zijn ze?

Waarom zijn light-frisdranken niet aan te raden als alternatief voor water? Ze zijn toch suikervrij? Ja, maar ze leveren geen nuttige voedingsstoffen en bevatten kunstmatige zoetstoffen zoals aspartaam. Daarom staan ze in de grijze zone. Hou jezelf aan de maximaal aanbevolen hoeveelheid per dag – die is afhankelijk van je lichaamsgewicht.

Waarom drink je dan toch beter niet te veel light-frisdrank?

- Zoetstoffen maken je té gewoon aan de zoete smaak. Om die reden geldt ook het advies om geen zoetstoffen toe te voegen aan koffie of thee.
- Het fosforzuur in de dranken is slecht voor je tanden.
- De kans bestaat dat je gaat compenseren en zo onrechtstreeks toch meer calorieën binnenkrijgt dan nodig.

Lees hier meer over [zoetstoffen](#) en het [effect van zoetstoffen](#) op ons lichaam.

Hoeveel light-frisdrank mag je drinken?

Hoewel light-dranken met kunstmatige zoetstoffen al beter zijn dan gesuikerde dranken, overdrijf je beter niet met light-drink. En kinderen en zwangere vrouwen drinken er beter helemaal geen.

Heb je diabetes of volg je een energiebeperkt dieet? Dan kunnen light-dranken voor variatie in je dieet zorgen terwijl je bloed- en energiewaarden onder controle blijven. Maar consumeer ze met mate.

Mogen kinderen light-frisdranken drinken?

Door de zoetmiddelen die erin zitten, is het beter om je kinderen geen light-drink te geven:

- Kinderen zijn kleiner en nemen snel meer zoetstoffen op dan goed is voor hen.
- Ze wennen aan de zoete smaak waardoor ze sneller naar zoetigheid grijpen en ook als volwassene een drang naar zoet blijven hebben.

Citroenzuur en fosforzuur in light- en gewone frisdranken zorgen voor tandschade. Wacht daarom altijd minimaal een halfuur voor je je tanden poetst. Doe je dat niet? Dan slijt je tandglazuur nog sneller weg.

Koolzuur, dat frisdrank of water doet bruisen, heeft geen negatief effect op je tanden.

6.1.3 Suikerrijke frisdranken en sportdranken

Hoe ongezond zijn fris- en sportdranken?

Naast de vele suikers die erin zitten, is het grootste nadeel dat deze dranken minder verzadigen. Je hebt minder snel een voldaan gevoel en compenseert dat door meer te eten of drinken. Dat kan leiden tot overgewicht en doet de kans op diabetes stijgen.

Houd ook altijd in je achterhoofd dat de zuren in deze dranken leiden tot tandbederf.

Hoeveel fris- en sportdrink mag je drinken?

Fris- en sportdranken zijn vloeibare snoepjes die behalve water vooral suiker, additieven en kleurstoffen bevatten. Drink ze dus zeker niet elke dag.

Geniet je na een inspanning wel eens van een sportdrankje? Wist je dat er twee soorten zijn?

- isotone
- hypertone

De isotone dranken bevatten iets minder suiker en worden daarom ook wel *dorstlessers* genoemd. In de hypertone dranken zit meer suiker dan in frisdank.

Zowel isotone als hypertone dranken bevatten suikers en zouten (natrium), om je lichaam beter vocht te laten opnemen. Maar onthoud dat sportdrink enkel nuttig is bij intensieve en langdurige sportinspanningen. Gewoon water is meestal voldoende!

Behoren sportdranken ook voor (recreatieve) sporters tot de rode zone?

Voor sporters is het belangrijk voldoende energie en vocht in te nemen voor, tijdens en na de training om trainingsprestaties te maximaliseren en hersteltijd te verbeteren. De hoeveelheden zijn afhankelijk van de intensiteit en de duur van de training. Indien voldoende energie opgenomen wordt via een gezond en gebalanceerd voedingspatroon, zijn extra supplementen niet nodig. Hydratatie voor en na het sporten is nodig, voldoende vochtinname is namelijk belangrijk om je sportprestaties optimaal te houden. Door zweten kan veel er vochtverlies zijn, wat de prestatie negatief beïnvloedt. Dit kan het beste aangevuld worden met water. Sportdranken die

koolhydraten en elektrolyten bevatten kunnen gebruikt worden wanneer heel intensief en langdurig gesport wordt, om bloedglucose te helpen behouden, brandstof voor de spieren te voorzien en risico op hyponatriëmie te verminderen. Voor recreatieve sporters zijn deze echter niet nodig en behoren ze tot de rode zone. Ze leveren vaak onnodig veel extra suikers.

Lees meer over voeding bij sport op de website [Gezond sporten](#) van de Vlaamse overheid.

6.1.4 Energiedrank

Energiedranken en frisdranken lijken heel erg op elkaar doordat ze allebei heel wat suiker bevatten.

Energiedranken bevatten daarnaast de opwekkende stoffen cafeïne en taurine. Wist je dat er in één blikje energiedrank evenveel cafeïne zit als in een kopje koffie? En dat is niet onschuldig, want drink je het in grote hoeveelheden? Dan zorgt het voor heel wat bijwerkingen:

- hartkloppingen
- hoofdpijn
- beven
- angst
- slapeloosheid

Energiedranken worden vaak gecombineerd met alcohol. Dat houdt wel een risico in. Cafeïne pept je op terwijl alcohol je zenuwstelsel minder gevoelig maakt. Gevolg: je beseft niet hoeveel je gedronken hebt. En daardoor drink je meer dan je wilt.

6.1.5 Alcoholische dranken

Wat doet alcohol met je?

Heb je alcohol nodig om te leven? Nee, zeker niet. Alcohol is een schadelijke stof. Wil je geen risico lopen, dan drink je beter geen alcohol.

Waarom is alcohol schadelijk?

- Je kunt eraan verslaafd raken.
- Je kunt lever- en pancreasaandoeningen oplopen, maar ook hartziektes en kankers.

- Je loopt meer kans op een ongeval.

Alcoholische dranken zijn calorierijk én wekken de eetlust op. Alcohol is dus een dikmaker.

Je droogt sneller uit wanneer je alcohol drinkt. Dit dehydraterende effect zorgt ervoor dat je meer vocht verliest dan je door de alcoholische drank opneemt. Samengevat: kies bij dorst niet voor alcohol!

Hoeveel alcohol mag je drinken?

Besluit je om toch alcohol te drinken? Om de risico's te beperken volg je best deze richtlijnen:

- Ouder dan achttien jaar? Drink niet meer dan tien standaardglazen alcohol per week.
- Spreid je gebruik over meerdere dagen tijdens de week.
- Drink enkele dagen geen alcohol.

Je drinkt beter geen alcohol als je:

- jonger dan achttien bent
- het moeilijk vindt om alcohol met mate te drinken
- zwanger wilt worden of het al bent
- met de auto gaat rijden
- voor en tijdens het werk
- een machine moet bedienen
- een activiteit doet waarbij aandacht en coördinatie nodig zijn
- medicijnen gebruikt waarvan de werking beïnvloed wordt door alcohol

Meer weten over alcoholgebruik en de gevolgen ervan? <website VAD - <http://www.vad.be/themas/alcohol>>

6.2 Groenten

Trek jij je neus op voor broccoli? Schuif je tomaten van je bord en spruiten in je servet? Dan denk je daar beter nog eens over na. Want groenten bulken van vezels, vitaminen en mineralen. En eet je er voldoende van? Dan loop je bovendien minder risico op diverse chronische ziekten. Toch kiezen veel mensen nog altijd te weinig voor groenten. Daarom plaatsen we ze in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.

Waarom zijn groenten gezond?

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Onderzoek toont aan dat groenten een positief effect hebben op je gezondheid. Ze verlagen de bloeddruk en de LDL-cholesterol (door oplosbare vezels zoals pectine en inuline). Zo beschermen ze tegen hart- en vaatziekten.

Wat is de gezondste groente?

Vraag jij je af wat de gezondste groente is? Dan is het antwoord: ze zijn het allemaal! Daarom is variatie de boodschap. Kies volop uit de volgende soorten:

- groene bladgroenten: andijvie, spinazie, krop- en veldsla, postelein, waterkers, ...
- koolsoorten: boeren-, spits-, savooi-, rode, witte, Chinese kool, koolrabi, paksoi, ...
- bolgewassen: knoflook, prei, ui, ...
- knolgewassen: rode bieten, wortel, knolselderij, radijs, winterpeen, koolraap, schorseneren, pastinaak, rammenas, ...
- kruisbloemige groenten: bloemkool, broccoli, spruitjes, ...
- stengelgewassen: bleekselderij, venkel, asperge, artisjok, rabarber, ...
- kiemgroenten: (soja-, prei-, ...)scheuten, tuinkers, ...
- vruchtgroenten: courgette, komkommer, paprika, pompoen, tomaten, aubergine, avocado, ...
- paddenstoelen: champignons, oesterzwammen, morieljes, ...

Eet vooral verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Ook groentesoep en groenten uit blik of bokaal zijn oké. Gebruik niet te veel zout, bouillon en vet wanneer je ze bereidt. En matig ook room of saus.

Overzichtstabel groenten		
Donkergroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Verse groenten (ook avocado) Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen Groenten uit blik of glas (Verse) groentesoep met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5 g zout per liter) en zonder toevoeging van room en/of vlees (1) Soep in blik of brik (max 5g zout per liter) zonder toevoeging van room en/of vlees (1)	Diepvriesgroenten met room- of saustoevoegingen Groentesap (Verse) groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout per liter Soep in blik of brik met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout per liter Gepekelde groenten (bv. augurken, zilveruitjes,...) Olijven	Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon (bevat vaak veel zout) Groentechips
(1) met minstens 40g groenten per 100ml soep		

Hoeveel groenten eet je het best?

Het grootste deel van je voeding zou uit verse plantaardige producten moeten bestaan. Geef groenten dus een hoofdrol in je dagelijkse menu. Wij raden je aan om minstens twee keer per dag groenten te eten. Zo lukt dat vlot:

- Vul bij een warme maaltijd eerst de helft van je bord met groenten.
- Voeg groenten toe aan je broodmaaltijd: bijvoorbeeld een bordje rauwkost of een kommetje verse soep.
- Knabbel groentjes of drink soep als tussendoortje: elke extra groenteconsumptie is een plus!

Wissel zoveel mogelijk af in je groentesoorten. En leg alle kleuren van de regenboog op je bord: zo krijg je alle nuttige voedingsstoffen uit diverse groenten binnen.

Ga [hier](#) na hoeveel groenten jij eet en stel een persoonlijk actieplan op!

Groenten en duurzaamheid

Wil je rekening houden met duurzaamheid bij de aankoop van je groenten? Kies dan zoveel mogelijk voor lokaal én seizoensgebonden.

Liefde voor lokaal?

Vooraf hoe een product wordt geteeld, is van belang. Want, verrassend: lokale groenten zijn niet altijd de duurzaamste. Sommige lokale groentesoorten worden lange tijd gekoeld bewaard of buiten het seizoen gekweekt in verwarmde serres. Steeds meer serres zijn wel uitgerust met een warmtekrachtkoppeling, die een aanzienlijke besparing op brandstof betekent.

Buitenlandse groenten

Buitenlandse groenten uit volle grond kunnen ook een goede keuze zijn. Maar let erop of het transport via schip of vrachtwagen gebeurde – en niet met het vliegtuig. Vermijd groenten die met het vliegtuig naar België gebracht worden zoveel mogelijk. Kies bijvoorbeeld voor lokaal geteelde bonen uit de diepvries of uit blik i.p.v. verse bonen die per vliegtuig uit Kenia komen. Want voor groenten buiten het seizoen kunnen diepvries-, blik- of bokaalvarianten een milieuvriendelijk alternatief zijn voor verse kas- en ingevlogen groenten.

Info over de teelt- en transportwijze vind je niet snel terug op groenten – alleen het land van herkomst staat standaard vermeld. Vraag raad aan je winkelier. Of check op de groentekalender welke groente op dat moment in ons land wordt geteeld. Benieuwd naar de milieu-score van jou favoriete groente? Check het hier: <https://groentefruit.milieucentraal.nl/>

Hoeveel groenten eet de Vlaming?

Vlamingen eten te weinig groenten. Niet iedereen eet elke dag groenten, en wanneer we groenten eten is de portie te klein. Mannen en jongeren scoren het slechtst.

Veelgestelde vragen

Hoe kun je meer groenten eten?

Meer groentjes eten? Dat lukt vlotter wanneer je een deel rauw eet, bijvoorbeeld bij je boterham, en een deel gekookt bij je warme maaltijd of in de soep. Zo varieer je ook meer.

Enkele voorbeelden voor je dagelijkse inname:

- 1 tomaat + 5 eetlepels gekookte wortels
- 1 stronk rauw witloof + 5 eetlepels gestoomde prei
- 1 klein bordje sla + 5 schijfjes tomaat + 2 eetlepels komkommers + 4 eetlepels gekookte snijbonen
- 1 belegd broodje met sla, schijfjes tomaat en komkommer (ongeveer 50 g) + 10 eetlepels rode kool bij de warme maaltijd
- 8 kerstomaatjes (100 g) + 4 eetlepels bloemkool en broccoli + 1 kom groentesoep

Via [‘Mijn Gezond Leven’](#) kan je een persoonlijk actieplan opstellen om meer groenten te eten!

Is er een verschil tussen rauwe en gekookte groenten?

Wat is het gezondste: groente die gekookt werd of rauw is? Enerzijds zijn vitaminen erg gevoelig voor warmte. Daardoor bevatten gekookte groenten minder vitaminen dan de rauwe variant: 20 tot 50 procent gaat verloren. Dit verlies beperk je door goede bewaar- of kooktechnieken – zoals stomen of koken met een klein beetje water en niet langer dan nodig.

Anderzijds moet je bepaalde groenten wel koken voor je ze kunt opeten. En komen bepaalde gezonde stoffen pas vrij wanneer je ze kookt of fijnmaakt. Waarom? De celwandstructuur breekt open waardoor je bepaalde bioactieve stoffen zoals lycopene (tomaat) en glucosinolaat (kolen) beter opneemt.

Wissel gekookte groenten en rauwkost af. Neem bijvoorbeeld wat radijsjes, komkommer of snoeptomaatjes bij je boterham of als tussendoortje. En eet gekookte groenten bij je warme maaltijd.

Waarom moet je dagelijks groenten én fruit eten?

Groenten en fruit verschillen van elkaar door de andere soorten en hoeveelheden voedingsstoffen. Zo bevat fruit meer intrinsieke suikers. Omdat er zo'n bonte mix aan vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen zoals antioxidanten bestaat, raden we je aan om dagelijks groenten én fruit te eten. Bètacaroteen vind je in zowel groenten als fruit (vooral de geel-oranje soorten), lycopene vooral in tomaten, flavonoïden vooral in pruimen, kersen, appels en peren.

Wat zijn seizoensgroenten?

Probeer zoveel mogelijk lokaal gekweekte seizoensgroenten te eten. Ze zijn niet alleen duurzamer maar ook goedkoper. In de winter smul je van: boeren-, savooi-, rode en witte kool, knolselder, pastinaak, pompoen, rammenas, rode biet, schorseneren, spruiten, veldsla en witloof. De zomer en herfst presenteren je dan weer de volgende klassiekers: asperge, aubergine, broccoli, Chinese kool, courgette, doperwt, komkommer, koolrabi, mais, paprika, radijs, kropsla, snijbiet, snijboon, tomaat, tuinboon, tuinkers en venkel. En sommige groenten koop je gewoon het hele jaar door vers in: bloemkool, champignons, groene selder, postelein, prei, raap, sojascheuten, spinazie, tomaten en uien.

Wil je meer tips over seizoensgroenten? Bekijk dan deze seizoenskalenders.

- VLAM: <https://www.lekkervanbijons.be/groenten/seizoenskalender-groenten>
- Velt: <http://www.velt.nu/groentekalender>
- Testaankoop: <https://www.test-aankoop.be/gezond/voeding/voeding-en-voedingssupplementen/dossier/fruit-en-groenten>

Waarom moet je groenten in diverse kleuren eten?

De ene groentesoort bevat al meer of minder mineralen en vitaminen dan de andere. Een kleurrijk gevuld bord doet je dus niet alleen likkebaarden, het zorgt er ook voor dat je een waaier aan vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Donkergroene soorten bevatten vaak meer voedingsstoffen dan lichtgroene of witte. Groenten halen hun kleur uit bepaalde bioactieve stoffen zoals flavonoïden en carotenoïden. Geel-oranje groenten, zoals gele en rode paprika en wortelen, bevatten veel bètacaroteen. Tomaten en tomatenproducten kleuren rood door lycopene. In donkergroene bladgroenten en broccoli zitten luteïne en zeaxanthine.

Zijn bewerkte groenten gezond voor je?

De meeste verse groenten worden onbewerkt verkocht – op wassen en verwijderen van oneetbare delen na. Groenten versnijden of invriezen mag je zien als een minimale bewerking: de voedingswaarde blijft behouden mits correcte bewaring. Aan diepvriesgroenten wordt soms wel room of zout toegevoegd. Let daarop wanneer je groenten koopt: kies de zout- en roomloze variant.

Heb je graag een groentevoorraad in huis? In blik en bokaal blijven groenten lang goed. Daarvoor worden ze vaak versneden en gepasteuriseerd. Wordt er niets anders toegevoegd? Dan is dat geen negatieve bewerking. Alleen bevatten conserven ook vaak toevoegingen: zout, suiker, ... En die zijn minder gunstig voor je gezondheid. Gebruik ze ter afwisseling van verse of diepvriesgroenten.

Is oplos-soep gezond?

Instantpoedersoep ontstaat in verschillende industriële bewerkingsfasen. Zout en andere additieven bezorgen de soep haar lange houdbaarheid, kleur, smaak, aroma, ... Veel groenten komen er niet meer aan te pas. Is oplos-soep gezond? Een meerwaarde is het alvast niet. Beschouw het niet als alternatief voor verse groenten.

6.3 Fruit

Verorber jij regelmatig fruit? Slim! Zo sleep je bergen nuttige voedingsstoffen aan voor je lijf. Fruit is goed voor je gezondheid en drukt het risico op diverse chronische ziekten. Toch eten nog veel mensen het te weinig. Daarom plaatsen we fruit in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.

- Waarom is fruit gezond?
- Wat is het gezondste fruit?
- Hoeveel fruit per dag is gezond?
- Fruit en duurzaamheid
- Fruit en voedselveiligheid
- Hoeveel fruit eet de Vlaming?
- Veelgestelde vragen

Wat is het gezondste fruit

Alle vers fruit is gezond. Kies volop uit volgende soorten:

- citrusvruchten: sinaasappel, pompelmoes, mandarijn, citroen, limoen, ...
- pitvruchten: appel, peer, ...
- steenvruchten: kers, perzik, nectarine, abrikoos, pruim, ...
- zachte vruchten: bes, druif, framboos, aardbei, bosbes, ...
- exotische vruchten: banaan, kiwi, ananas, mango, ...

Pluk niet altijd dezelfde fruitsoort uit de mand, maar varieer tussen de soorten. Fruit past bij het ontbijt (bijvoorbeeld als broodbeleg of bij ontbijtgranen), als dessert na je warme of broodmaaltijd en/of als tussendoortje.

Overzichtstabel fruit		
Donkergroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Vers fruit Diepvriesfruit zonder toevoegingen Fruit uit blik of glas op eigen sap	Fruit uit blik of glas op siroop Gedroogd fruit (1) Vruchtenmoes (Versgeperst) fruitsap en smoothies (2)	Vruchtenlimonade, nectar, grenadine, diksappen Confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop,... (3)
<p>1. Gedroogd fruit zit vol voedingsvezels, maar bevat minder vitaminen dan vers fruit. Door het droogproces gaat het vocht verloren en worden de suikers geconcentreerd. Je eet er bovendien snel meer van dan van verse vruchten. Eet gedroogd fruit dus maar af en toe.</p> <p>2. Fruitsappen en smoothies bevatten vocht én andere voedingsstoffen: daarom brengen we ze in de fruitgroep onder. Maar ze bevatten minder vezels en meer suikers dan vers fruit. Van fruitsappen en smoothies heb je bovendien minder snel een vol gevoel dan van fruit in zijn geheel. Vermijd ze dus als alternatief voor vers fruit. Bovendien zijn ze niet goed voor je tanden. Fruitsap bevat iets meer vitaminen en mineralen dan smoothies. En in verse smoothies zitten meer vezels dan in kant-en-klare., in kleine hoeveelheden.</p> <p>3. Confituur en andere afgeleiden bevatten niet veel fruit meer en kun je daarom niet beschouwen als fruit. Bovendien bevatten ze veel (toegevoegde) suiker.</p>		

Hoeveel fruit per dag is gezond?

In een gezond en duurzaam voedingspatroon staan vooral weinig of niet-bewerkte plantaardige voedingsmiddelen centraal. Fruit speelt daarin een hoofdrol. Hoeveel fruit per dag moet je dan eten? Probeer **dagelijks minstens twee stukken** te eten – zelfs drie als jongere of oudere.

Niet alle fruit is even groot. Denk bij één stuk fruit aan de grootte van een appel, peer of banaan, een sinaasappel of perzik, ... Equivalenten voor kleiner of groter fruit zijn:

- ✓ trosje van ongeveer tien druiven
- ✓ dessertschaaltje aardbeien of bessen zoals frambozen, rode, witte, blauwe, stekel- of braambessen, ...
- ✓ schijf verse ananas of twee schijfjes ananas uit blik/bokaal
- ✓ twee mandarijnen, kleine pruimen, kiwi's, verse abrikozen of vijgen, ...
- ✓ twee handjes kersen
- ✓ achtste van een galia- of honingmeloen
- ✓ drie eetlepels fruitmoes

Zie fruit ook als een optie voor boterhambeleg. Leg bijvoorbeeld schijfjes banaan of aardbeien op je boterham. Of beleg hem met sneetjes nectarine, kiwi of perzik.

Via '[Mijn Gezond Leven](#)' kan je je eigen fruitconsumptie testen en een persoonlijk actieplan opstellen om meer fruit te eten!

Fruit en duurzaamheid

Benieuwd hoe duurzaam het fruit in je fruitschaal is? Ga dan na hoe het fruit werd geteeld en getransporteerd.

Liefde voor lokaal?

Vooraf hoe een product wordt geteeld, is van belang. Hou ook rekening met het seizoen. Sommige lokale fruitsoorten worden buiten het seizoen gekweekt in verwarmde serres of lange tijd gekoeld bewaard. Dat verhoogt hun druk op het milieu. Kies dus liefst voor lokaal geteeld seizoensfruit.

Buitenlands fruit

Buitenlands fruit uit volle grond is ook een goede keuze. Maar let erop of het transport via schip of vrachtwagen gebeurde – en niet met het vliegtuig. Vermijd vliegtuigfruit zoveel mogelijk: zo wordt zacht fruit zoals frambozen of bessen buiten het seizoen ingevlogen van over zee.

Wil je ter afwisseling toch exotisch fruit eten of fruit dat niet van het seizoen is? Kies dan eens voor de diepvriesvariant. Fruit uit blik- of bokaal op eigen sap kan ook.

Info over de teelt- en transportwijze vind je niet snel terug op vruchten – alleen het land van herkomst staat standaard vermeld. Vraag raad aan je winkelier. Of check op een fruitkalender welk fruit op dat moment in ons land wordt geteeld.

- VLAM: <https://www.lekkervanbijons.be/fruit/seizoenskalender-fruit>
- Velt: <http://www.velt.nu/fruitkalender>
- Testaankoop: <https://www.test-aankoop.be/gezond/voeding/voeding-en-voedingssupplementen/dossier/fruit-en-groenten>

Benieuwd waar je favoriete stuk fruit in de meeste gevallen vandaan komt? Check het hier: <https://groentefruit.milieucentraal.nl/>

Fruit en voedselveiligheid

Pesticiden en ongediertebestrijding

Pesticiden worden ingezet om ongedierte van gewassen te verjagen en ze zo te beschermen. België controleert streng op pesticiden op fruit. Producenten moeten een strikte registratieprocedure doorlopen – met o.a. uitgebreide onderzoeken naar de gezondheidseffecten – vóór hun product de markt op mag.

Spoel je fruit altijd af onder stromend water: zo weer je zoveel mogelijk resten van pesticiden. Je kunt ook extra voorzichtig zijn en je fruit schillen. Helaas gaat zo ook een deel van de voedingsstoffen en vezels verloren. Biologisch fruit wordt niet chemisch bespoten en heeft daardoor op dit vlak een streepje voor.

Wissel daarnaast zoveel mogelijk af, zowel wat fruitsoort en herkomst betreft. En kies voor seizoensfruit.

Hoeveel fruit eet de Vlaming?

Met moeite de helft van de Vlamingen eet elke dag fruit. En wanneer we het eten, zijn onze porties vaak te klein. Kleuters en jonge kindjes verzetten het meeste fruit. Jongeren, adolescenten en volwassenen scoren het slechtst. Ouderen eten het dan weer wel vaker – én in iets grotere porties. Mannen eten gemiddeld minder fruit dan vrouwen – zowel in frequentie als hoeveelheid.

Veelgestelde vragen

Waarom moeten we dagelijks fruit én groenten eten?

Fruit en groenten verschillen van elkaar doordat ze andere soorten en hoeveelheden voedingsstoffen bevatten. Ze zijn dus niet inwisselbaar. In fruit vind je meer intrinsieke suikers terug. We raden je dus aan om dagelijks fruit én groenten te eten. Zo krijg je een rijke mix van vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen zoals antioxidanten binnen. Bètacaroteen zit zowel in groenten als in fruit (vooral in de geel-oranje soorten) en lycopeen vooral in tomaten. Flavonoïden zitten vooral in pruimen, kersen, appels en peren.

Is fruitsap een goede vervanger voor vers fruit?

Nee, fruitsap kan geen vers fruit vervangen. Onder fruitsap verstaan wij meestal sinaasappel- of appelsap. Hoewel vruchtensap natuurlijke suikers uit fruit bevat en frisdranken toegevoegde suiker, hebben deze suikers dezelfde caloriewaarde. Hun energiewaarden liggen dus heel dicht bij elkaar: 40 à 45 kcal per 100 ml. Drink je te veel vruchtensap? Dan neem je te veel energie op en kom je aan.

Waarom behoort versgeperst fruitsap ook tot de grijze zone?

De suiker in fruitsap – ook in versgeperst fruitsap – is natuurlijke suiker die uit het fruit zelf komt. Toch zijn ook deze suikers te beschouwen als vrije of toegevoegde suikers, die we best beperken. Het is beter om fruit in zijn ‘vaste’ vorm te eten:

- Heel wat vezels en vitaminen gaan verloren bij het persen van fruit.
- Je voelt je sneller voldaan als je vast fruit eet. Eén appelsien geeft al een gevoel van verzadiging. Terwijl je voor een glas sinaasappelsap van 200 ml al snel 2 tot 3 sinaasappels gebruikt – waarna je nog niet verzadigd bent.
- Je bloedsuikergehalte stijgt ook veel minder snel als je vast fruit eet.
- Fruitsappen bevatten zuren. Die zorgen voor slijtage van je tandglazuur. Als je vers fruit in zijn geheel eet, kauw je en maak je speeksel aan. Dat zorgt voor een buffer die de zuren sneller wegspoelt. Kies je toch voor fruitsap? Drink dan je glas in één keer of op korte tijd leeg. Spoel je mond met een slok water zodat de zuren sneller uit je mond verdwijnen.

Fruitsap, ook vers, is dus een minder goede keuze in vergelijking met een stuk fruit en behoort daarom niet tot de donkergroene zone.

Is gedroogd fruit gezond?

Fruit drogen houdt een minimale natuurlijke bewerking in. Toch stijgt het suikergehalte er fors door. Gedroogd fruit bevat wel veel vezels. Eet er niet meer dan een handvol van per dag. En zie het niet als alternatief voor vers fruit. Trek je er een dagje op uit, met de fiets of te voet? Dan is een handje gedroogd fruit wel de perfecte opkikker voor onderweg.

Is fruit in blik gezond?

Fruit in blik is gepasteuriseerd en wordt soms op eigen sap bewaard. Aan vruchten op siroop wordt extra suiker toegevoegd. Gevolg? Meer calorieën en minder vitaminen en mineralen. Vers fruit blijft dan ook op het hoogste schavotje staan, fruit op eigen sap in blik kán ter afwisseling.

6.4 Volle granen en aardappelen

Volle granen zoals volkorenbrood, haverhout, bruine rijst en volkorenpasta zijn goed voor je gezondheid. Ze zijn rijk aan voedingsvezels en nuttige voedingsstoffen. En dat kan niet worden gezegd van hun witte varianten, die geraffineerd zijn. Dat betekent dat bepaalde delen van de graankorrel, de kiem en zemel, zijn weg gezeefd. Wat overblijft, is witte bloem. Die bevat veel minder vezels en nuttige voedingsstoffen.

Samen met aardappelen zijn volle granen terug te vinden in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.

Hoe gezond zijn volle granen en aardappelen?

Volle granen zitten boordevol nuttige stoffen voor je lichaam:

- koolhydraten en voedingsvezels
- plantaardige eiwitten
- vitamines en mineralen

Volle granen bevatten heel wat goede stoffen zoals vitamine B1, B2 en B3 (niacine). Mineralen die er het meest in voorkomen zijn ijzer, calcium en fosfor.

Het is afdoende bewezen: volle granen zijn goed voor je gezondheid. De voedingsvezels beïnvloeden je bloeddruk op gunstige wijze en verlagen zo de kans op hart- en vaatziekten. Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel

In haver zit een specifiek vezeltype: bèta-glucanen. Die vezels hebben een positief effect op het LDL -de 'slechte cholesterol'.

Daarnaast zouden volle granen beschermen tegen darmkanker en diabetes.

Of aardappelen je gezondheid bevorderen, is minder goed bekend. Wel bewezen: gekookte of gepureerde aardappelen zijn niet slecht voor de gezondheid. En bevatten bovendien heel wat voedingsstoffen zoals:

- mineralen (kalium en fosfor)
- vitamine C
- B-vitamines

Aardappelen hebben al heel lang een vaste plaats in onze Vlaamse eetcultuur. Omdat ze vooral worden gebruikt als alternatief voor graanproducten zoals rijst en pasta, en niet in de plaats van groenten, kregen ze een plek bij de volle granen in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.

Gefrituurde aardappelen zijn mogelijk wel slecht voor de gezondheid. En je eet er ook snel te veel van. Daarom vind je ze terug in de rode restgroep.

Welke volle granen en aardappelen kies ik?

Om te weten welke volle granen en aardappelen het gezondst zijn, kijk je het best naar hoe ze bewerkt zijn. Kies weinig of niet -bewerkte volle granen en aardappelen, want die bevatten meer van deze voedingsstoffen:

- voedingsvezels
- vitaminen
- mineralen

Hoe wordt brood en pasta gemaakt? Door granen te drogen, malen en pletten tot meel. Als dit meel nog wordt gezeefd, krijg je witte bloem. Die bevat veel minder van deze voedingsstoffen in vergelijking met de niet-gezeefde bloem (of meel) die wordt gebruikt voor de volkoren varianten.

Producten zoals gebak, croissants en zoute snacks worden meestal gemaakt met geraffineerde bloem die nog amper vezels, vitaminen en mineralen bevat. Daardoor hebben ze maar weinig voedingswaarde. Bovendien komt er vaak veel suiker, zout en vet in voor waardoor ze ook nog eens een hoge energiedichtheid hebben. Deze producten zijn dus overbodig in een gezond voedingspatroon.

Kies bij voorkeur altijd volkorenontbijtgranen, -brood, -pasta of havermout. Koop liefst ook bruine rijst in plaats van witte.

Aardappelen eet je bij voorkeur gewoon gekookt. Je hoeft ze zelfs niet te schillen. Gefrituurde aardappelbereidingen zoals frieten, kroketten of chips beperk je beter - ook omdat je er al snel te veel van eet.

Hier vind je een handig overzicht. Gebruik het om gezond te kiezen.

Overzichtstabel volle granen en aardappelen			
	Donkergroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
	Volkoren of bruin met minstens 50% volle granen	Wit of bruin met minder dan 50% volle granen	
Brood, beschuit en ontbijtgranen	<p>Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood</p> <p>Bruin brood, meergranenbrood (2)</p> <p>Volkoren pistolet/piccolo/stokbrood/Turks brood/ pittabrood (2)</p> <p>Volkoren beschuit, volkoren crackers (2)</p> <p>Volkoren rijstwafel en volkoren varianten op basis van mais, spelt,...</p> <p>Havervlokken, havermout</p> <p>Muesli, granola zonder toevoeging</p>	<p>Bruin brood, meergranenbrood (2)</p> <p>Wit brood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood</p> <p>Pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pittabrood</p> <p>Witte beschuit, crackers</p> <p>Witte rijstwafel en witte varianten op basis van mais, spelt,...</p> <p>Muesli en/of granola met toevoeging van chocolade en/of suiker</p> <p>Volkoren ontbijtgranen met toevoeging van</p>	<p>Croissant, koffiekoeken</p> <p>Alle soorten koek en gebak</p> <p>Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen (fantasie-ontbijtgranen)</p>

	<p>van chocolade en/of suiker</p> <p>Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen (1)(2)</p> <p>Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen</p>	<p>chocolade en/of suiker (1)</p> <p>Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen</p>	
Graanproducten	<p>Volkoren deegwaren, volkoren rijstnoedels</p> <p>Bruine/volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh ...</p>	<p>Witte deegwaren</p> <p>Witte rijst</p> <p>Couscous</p>	
Aardappelen	<p>Gekookte aardappelen</p> <p>Puree bereid zonder toevoeging van boter</p>	<p>Gebakken aardappelen</p> <p>Puree bereid met toevoeging van boter</p>	<p>Frieten, kroketten</p> <p>Chips, light chips</p> <p>Aardappelpuree in poedervorm</p>
	<p>(1) Ontbijtgranen en muesli kunnen afhankelijk van de samenstelling tot verschillende zones behoren. Controleer de hoeveelheid toegevoegde suikers en vet op de verpakking.</p> <p>(2) Voorkeur gaat naar varianten met meer dan 50% volkoren meel.</p>		

Hoeveel volle granen en aardappelen eet je best?

Naast tal van nuttige voedingsstoffen, zijn graanproducten en aardappelen een belangrijke bron van koolhydraten. Die zijn onze belangrijkste energieleveranciers. Hoeveel je best eet hangt dus vooral af van je behoefte aan energie. Ben je sportief of heb je een fysiek zware job? Dan verbruik je meer energie dan iemand met een kantoorjob.

Je eet het best volle granen of aardappelen bij elke hoofdmaaltijd. Vetrijke aardappelbereidingen zoals frieten beperk je beter tot maximaal één keer per twee weken.

Hoe duurzaam zijn graanproducten?

Om te beoordelen hoe duurzaam graanproducten zijn, kan gekeken worden naar de hoeveelheid water die nodig is om ze te produceren. Dat wordt ook wel de watervoetafdruk genoemd. Lokaal gekweekte producten als tarwe, spelt en haver hebben een streepje voor qua duurzaamheid. Gerst en rogge hebben een vergelijkbare watervoetafdruk.

Rijst, boekweit, quinoa en gierst hebben een hogere watervoetafdruk. Natte rijstvelden stoten ook veel methaan uit. Dat is een krachtiger broeikasgas dan CO₂. Van quinoa of boekweit kan je lokaal gekweekte soorten vinden, geef hieraan de voorkeur.

Aardappelen hebben een kleinere watervoetafdruk in vergelijking met graanproducten. Ze zijn dus zeker ook een duurzame keuze.

Speelt enkel het soort product een rol bij duurzaamheid? Nee, want ook hoe ze bewerkt zijn beïnvloedt de impact op het milieu. Volkorengranen zijn het meest aangewezen.

Hoeveel brood en volle granen eet de Vlaming?

Te weinig aardappelen, volkoren rijst en pasta

We eten per dag gemiddeld drie aardappelen ter grootte van een ei. We krijgen dus eerder te weinig dan te veel aardappelen binnen. Als we pasta of rijst eten, kiezen we veel vaker voor de witte variant dan voor de gezondere volkoren versie.

Meer bruin dan wit brood

We eten niét te veel brood of alternatieven zoals beschuit of ontbijtgranen. Mannen eten gemiddeld wel wat meer dan vrouwen.

Het goede nieuws is dat we al meer bruin dan wit brood eten. Een volgende stap in de goede richting is volkoren brood.

Veelgestelde vragen

Welk brood is het gezondst?

Er is maar één broodspecialist en dat is de bakker. Hij biedt ons een heel ruim assortiment aan, maar daardoor hebben we het vaak moeilijk om te kiezen. Is het donkerste brood altijd het gezondste?

- Wit brood wordt gemaakt van bloem. Als het graan wordt gemalen en gezeefd, blijft enkel het binnenste deel van de graankorrel over. Dat is een wit graanpoeder omdat de overige vezels, uit de kiem en zemel van de graankorrel, weg gezeefd zijn. Daarom is wit brood armer aan vezels.
- Hoe maakt de bakker bruin brood? Hij mengt gezeefde bloem met niet gezeefd en dus vezelrijk volkorenmeel. De verhouding bepaalt hij zelf.
- Meergranenbrood wordt gemaakt zoals bruin brood, maar met een mengsel van graansoorten zoals tarwe, rogge en haver. Hij voegt ook vaak granen en pitten toe aan het deeg. Je merkt ze meteen op als je een meergranenbrood snijdt.
- De wet zegt dat volkorenbrood voor 100 procent uit volkorenmeel moet bestaan. Omdat de volledige graankorrel wordt verwerkt in bruinbrood vind je

er ook veel meer vezels, vitaminen en mineralen in terug dan bij andere broodsoorten.

Welk brood is het gezondst? Dat waarin de meeste voedingsstoffen zitten. Alleen bij volkorenbrood wordt de volledige graankorrel gebruikt. Omdat alle vezels, vitaminen en mineralen er dus nog inzitten, verdient dat de voorkeur.

Is brood met een bruine kleur altijd vezelrijk? Neen. Aan sommige broden voegt de bakker moutmeel of gekarameliseerde suiker toe. Daardoor ziet het brood er wel donkerder uit, maar is het absoluut niet zeker dat het ook meer vezels bevat. Vraag daarom eerst raad aan de bakker of bekijk het etiket. Staat er 'volkorenmeel' op de ingrediëntenlijst en geen bloem? Dan heb je zeker een volkorenbrood.

Mag iedereen glutenvrij eten?

Glutenvrij eten is een trend, ook als je wel gluten verdraagt. Maar wat zijn gluten eigenlijk?

- Het zijn eiwitten.
- Ze komen voor in tarwe, gerst, rogge, enkele andere granen, en in vele dagelijkse voedingsmiddelen (brood, gebak, pasta, bindmiddel voor sauzen of soepen).

Gluten zijn niet noodzakelijk en je kan dus zonder. Toch is het niet altijd een goed idee om glutenvrij te eten. Zo kan je heel wat nuttige voedingsstoffen mislopen omdat je glutenbevattende producten zoals volkoren brood en pasta schraapt.

Je kunt ook glutenvrije alternatieven kiezen, maar die zijn duurder en zeker niet altijd gezonder. Glutenvrije koekjes of glutenvrij wit brood bevatten ook niet minder calorieën dan de gewone variant.

Ben je gezond en eet je glutenvrij? Hou er dan rekening mee dat de nadelen groter zijn dan de voordelen. Heb je problemen met je spijsvertering? Pas nooit zelf je voeding aan, maar overleg eerst met een arts of diëtist.

Eet je beter speltbrood als je diabetes hebt?

Je kunt speltbrood nog het beste vergelijken met tarwebrood. Het wordt gemaakt van spelt, de oudere variant van tarwe. Er zitten evenveel koolhydraten in en ze hebben allebei hetzelfde effect op je bloedsuikerspiegel. Kies wel steeds voor de volkorenversie van beide broodsoorten. Heb je diabetes? Dan is speltbrood dus niet meteen gezonder. Het is wel zo dat speltbrood meer mineralen zoals zink, ijzer, magnesium en fosfor bevat. Zo bekeken, is speltbrood dan weer wel wat gezonder.

[Meer info over speltbrood.](#)

Mag je 's morgens een pakje ontbijtkoekjes eten in plaats van brood?

Ontbijtkoekjes zijn gemaakt van volkorengranen en worden door fabrikanten aangeboden als alternatief voor een broodontbijt. Toch vormen ze geen volwaardig ontbijt. Want ze horen – net als andere koeken die niet specifiek voor het ontbijt zijn ontwikkeld – thuis in de te vermijden groep buiten de voedingsdriehoek. Een koekje als ontbijt is niet aan te raden, kies liever voor volkoren brood, havermout, ...

- Ze bevatten veel suiker en vet.
- Ze hebben weinig vitaminen en mineralen.

Ze draaien je een rad voor de ogen: een koekje als ontbijt blijft niet oké ...

6.5 Peulvruchten

Regelmatig vlees vervangen? Doen! Het is goed voor je gezondheid en komt ook het milieu ten goede. Plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten (o.a. linzen en kikkererwten) brengen redding. Net als tofu, tempé en seitan. Dergelijke vleesvervangers pronken in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.

Zijn peulvruchten gezond?

Of peulvruchten gezond zijn? Zeker! Ze zitten boordevol **pectine**, een stof die de slechte cholesterol (LDL) verlaagt. Zo ben jij beter beschermd tegen hart- en vaatziekten.

Peulvruchten zijn ook rijk aan **eiwitten**. Zo profileren ze zich als milieuvriendelijk en goedkoop alternatief voor vlees. Kikkererwten, linzen, sojabonen, witte bonen en bruine bonen zijn ideale eiwitbronnen.

Oh ja, **niet alle peulvruchten zijn vleesvervangers**. Snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, doperwten en peulen stellen het met minder eiwit. Daarom worden zij geklasseerd als groente.

Hoe voedzaam zijn plantaardige vleesvervangers?

Of er nog andere vleesvervangers zijn? Absoluut: ook deze eiwitbommetjes horen in het rijtje thuis:

- **tofu en tempé**, gemaakt op basis van sojabonen
- **seitan**, samengesteld uit tarwe-eiwitten
- **mycoproteïne**, een schimmeleiwit dat onder meer voorkomt in quorn

Plantaardige vleesvervangers bevatten geen vitamine B12 en maar weinig ijzer. Wissel ze dus af en toe toch nog af met vlees of vis. Ben je vegetariër? Verorber dan ook andere eiwitrijke producten zoals zuivel of eieren.

Wat zijn de beste vleesvervangers?

Een Vlaming en zijn vlees: ze lijken wel een onafscheidelijk duo. Toch doe je er goed aan om dat vlees minstens één keer per week – en bij voorkeur meerdere keren – links te laten liggen. Plantaardige eiwitbronnen vormen dan een **lekker, duurzaam en budgetvriendelijk alternatief**. Maar welke vleesvervangers zijn de beste keuze?

Overzichtstabel peulvruchten en vleesvervangers			
	Donkergroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
	<p>Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ... (gedroogd en zelfbereid of uit blik)</p> <p>Vleesvervangers (1) zoals:</p> <p>Tofu</p> <p>Tempé</p> <p>Seitan (o.b.v. tarwegluten)</p> <p>Mycoproteïne (bv. Quorn©)</p>	<p>Vleesvervangers (1) zoals:</p> <p>(Gepaneerde) groenteburgers</p> <p>Gepaneerde mycoproteïnen (zoals Quorn© Cordon Bleu en Quorn© Schnitzel)</p>	
	1. Aandacht voor zoutgehalte, bij voorkeur kiezen voor soorten met max. 2.5g zout per 100g.		

Hoe vaak eet je bij voorkeur vleesvervangers?

Peulvruchten en plantaardige alternatieven zoals bijvoorbeeld tofu zijn een zegen voor je gezondheid. Ze verdienen een vaste plaats in je eetpatroon. Zet ze dus zeker **één keer per week** op je menu – en het liefst nog meerdere keren.

Of je lekker kunt **koken** met vleesvervangers? Natuurlijk! Enkele suggesties voor een warme maaltijd. Maak eens chili con carne met minder vlees en meer bonen in. Of ga *all the way* met chili *sin* carne: zonder vlees en met extra veel bonen. Zin in een hamburger? Laat dat gehakt achterwege en maak je eigen plantaardige burger van peulvruchten of tofu. Vleesvervangers passen ook lekker bij je **broodmaaltijd**. Denk aan een pittige hummus op basis van kikkererwten voor op je boterham.

Is ‘plantaardig’ synoniem aan ‘duurzaam’?

Peulvruchtenbelasten het klimaat minder dan de meeste dierlijke eiwitbronnen. Het voordeel van peulvruchten is bovendien dat deze lang bewaard kunnen worden en het transport geen koeling of snelheid vereist.

En wat met **soja** – is dat ook milieuvriendelijk? Op zich wel. Maar er wordt ook veel soja gekweekt om aan dieren te voederen. Het is veel duurzamer om soja zelf of in een verwerkt product te eten – bijvoorbeeld in tofu – dan indirect via vlees en zuivel.

Hoe zit het met peulvruchten en voedselveiligheid?

Gedroogde peulvruchten mag je **niet rauw** eten. De reden: er zit van nature lectine in, een giftige stof. Die verdwijnt als je de peulvruchten minstens tien minuten laat koken. Doe je dat niet? Dan riskeer je ernstige darmklachten tot zelfs beschadiging van je nieren.

Koop je peulvruchten in een pot of blik? Geen zorgen: die zijn door de producent al stevig verhit. Eten maar!

Eet de Vlaming vaak vleesvervangers?

Onbekend is onbemind. Dat is niet anders voor de vleesvervangers: de Vlaming zet ze amper op het menu. Drie vierde van onze bevolking eet nooit vleesvervangers als tofu, tempé en seitan. Voor peulvruchten is dat 1 op de 5. Zij die wel vleesvervangers eten, doen dat met mate. Amper 20 procent serveert wekelijks peulvruchten. En minder dan 10 procent tovert wekelijks plantaardige vleesvervangers op het bord.

Veelgestelde vragen

Hoe worden peulvruchten ingedeeld in het voedingsmodel?

Peulvruchten – zoals witte bonen, kikkererwten en linzen – vormen een buitenbeentje in de voedingsmiddelen. Wat ze bijzonder maakt, is hun hoge eiwitgehalte. Daarom stonden ze vroeger altijd in de groep van vlees, vis en eieren. Toch kozen we ervoor om ze nu een aparte plaats in het model te geven. Enerzijds omdat de consumptie bij de Vlaamse bevolking heel laag ligt. Anderzijds omdat ze specifieke voordelen bieden voor gezondheid en milieu.

Hoe kun je vlees volwaardig vervangen?

Ben je een onvoorwaardelijke vegetariër? Dan is het belangrijk dat je vlees op een volwaardige manier vervangt. **Eiwitten** haal je ruimschoots uit andere voedingsmiddelen: melkproducten, kaas en eieren, en plantaardige bronnen zoals granen, peulvruchten (waaronder soja), noten en zaden. Omdat plantaardige eiwitten over het algemeen (soja uitgezonderd) een lagere kwaliteit hebben dan dierlijke eiwitten, is de behoefte van vegetariërs en veganisten wat hoger. De Hoge Gezondheidsraad geeft aan dat de eiwitbehoefte van vegetariërs 1.2 maal hoger is en die van veganisten 1.3 maal hoger dan die van mensen met een gemengde voeding.

Zijn kant-en-klare vleesvervangers gezond?

In de supermarkt wordt het rayon met kant-en-klare vleesvervangers steeds groter. Denk aan gepaneerde Quorn®-burgers, kaasschnitzels, ... Vorgebakken: dus handig. Maar ook gezond? Dat niet per se. De voedingswaarde ligt veel lager dan bij peulvruchten en andere plantaardige vervangers. Bovendien kan ook aan vleesvervanger heel wat zout of vet toegevoegd zijn. Gepaneerde groenteburgers absorberen ook heel wat vet bij het bakken.

6.6 Noten en zaden

Graai jij geregeld wat hazel- of walnoten mee voor onderweg? Roer je dagelijks wat lijnzaad door je yoghurt? En strooi je lustig pijnboompitjes over je pasta? Goed bezig! Want noten en zaden zijn gezond voor je. Ze verlagen het risico op hart- en vaatziekten en bepaalde chronische ziekten. Toch eet de Vlaming ze te weinig. Daarom plaatsen we noten en zaden in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek.

Zijn noten en zaden gezond?

Onderzoek toonde overtuigend aan dat noten het risico op hart- en vaatziekten helpen indammen, doordat ze de LDL of slechte cholesterol verlagen.

Afhankelijk van de soort bestaan noten uit 45 tot 70 procent vet. Bij zaden is dat 30 tot 50 procent. Gelukkig gaat het daarbij hoofdzakelijk om goede onverzadigde vetten, met een gunstig effect op je gezondheid. Bovendien blijkt uit onderzoek dat mensen die regelmatig noten eten niet zwaarder zijn dan andere.

Naast gezonde vetten bevatten noten veel eiwitten, vezels en verschillende vitaminen en mineralen zoals calcium en magnesium, kalium en zink, ijzer en vitamine E, ...

Welke noten en zaden krijgen de voorkeur?

Elke dag noten en/of zaden eten is aan te raden! Je doet dat het best in pure, onbewerkte vorm – zonder extra zout of suiker. Knabbel lustig op wal-, hazel-, cashew-, pecan-, para- en pistachenoten en amandelen. Ook in zaden heb je heel wat keuze: zonnebloem- en pompoenpitten, lijn-, sesam- en chiazaad ...

Een fijne aanvulling zijn gebrande of geroosterde, ongezouten noten en zaden. En er zijn ook pasta's te koop die voor 100 procent uit noten bestaan. Dat zijn goede alternatieven voor verse noten en zaden. Vermijd notenpasta of pindakaas waaraan suiker of extra vet (zoals palmolie) is toegevoegd. Maak hem nog beter gewoon zelf!

Wissel zoveel mogelijk af tussen de diverse noot- en zaadsoorten. En vervang gezouten noten door de ongezouten variant.

Aperitiefnootjes hebben een gefrituurd jasje en bulken bovendien vaak van zout en additieven. Ze zijn geen essentieel voedingsmiddel, zoals ook noten met een chocoladeomhulsel dat niet zijn.

Overzichtstabel noten en zaden			
	Donkergroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Criteria		Toevoeging van zout of suiker Dranken op basis van noten en zaden	
	Ongezouten noten en zaden: (1) Hazelnoten*, walnoten*, kastanjes*, pinda's, amandelen, cashewnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten Zonnebloempitten*, pompoenpitten*, lijnzaad*, sesamzaad, chiazaad, pijnboompitten	Gezouten noten (bv. pinda's, cashewnoten, amandelen,...) Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, en/of vet, en/of zout Dranken op basis van noten (bv. amandeldrink, hazelnotendrink)	Nootjes met krokant korstje Noten met chocolade en suikerlaagje Chocopasta met noten

	Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen (bv. zonnebloempasta, tahin, pindakaas,...)		
	1. Geef de voorkeur aan noten en zaden die dichtbij geteeld worden (aangeduid met *)		

Hoeveel noten en zaden eet je het best?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven raadt je aan om elke dag een handvol noten en/of zaden te eten. Zo kom je daar makkelijk aan:

- Sprenkel noten en zaden in je potje yoghurt of ontbijtgranen.
- Stop ze in je tas als tussendoortje.
- Hak noten en zaden fijn en strooi ze over salades/pasta's/rijstgerechten.
- Vervang broodkorstjes in je soep door noten en/of zaden.
- Smeer tahin (sesampasta) of notenpasta op je boterham in plaats van boter.

Noten, zaden en duurzaamheid

Bekommerd om duurzaamheid? Bekijk dan waar de noten vandaan komen: de voorkeur gaat uit naar noten die je in Vlaanderen of Europa vindt, zoals hazel- en walnoten of kastanjes en lokale zaden zoals zonnebloempitten, pompoenpitten en lijnzaad.

Noten, zaden en voedselveiligheid

Sommige mensen zijn allergisch of overgevoelig voor noten. Hun afweersysteem reageert dan specifiek op eiwitten uit een of meerdere notensoorten. Pinda's zijn natuurkundig níét verwant aan de notenfamilie. Het kan dus zijn dat je allergisch bent voor pinda's, maar niet voor noten – en omgekeerd.

Hoeveel noten en zaden eet de Vlaming?

De Vlaming eet lang niet dagelijks noten – hoewel aangeraden. Maar één op de vijf Vlamingen eet wekelijks noten, en één op de tien zaden.

Veelgestelde vragen

Word je dik van noten?

Noten bestaan voornamelijk uit vet, en dan vooral uit goede, onverzadigde vetzuren. Die heb je nodig in je dagelijkse voeding. Het is belangrijk dat je gezonde vetten kiest, zoals die uit noten. Noten en zaden worden gelinkt aan een lager LDL-cholesterolgehalte en een kleiner risico op bepaalde chronische ziekten. Ze worden niet geassocieerd met een hoger gewicht, omdat ze je voor een lange tijd een verzadigd gevoel geven. En je dus minder snel honger hebt en over het algemeen ook minder zult eten. Een handvol per dag volstaat wel.

Waarom horen noten niet bij de fruitgroep?

In veel landen worden noten bij de groep ‘fruit’ gerekend. In onze voedingsdriehoek doen we dat niet. Ze krijgen een apart plekje door hun specifieke gezondheidsvoordelen. Want ze bevatten relatief veel eiwitten (8 tot 21 g eiwit/100 g) en zijn energierijk door hun hoge vetgehalte (33 tot 76 g vet/100 g). Combineer je noten met andere producten zoals peulvruchten, melk en ei? Dan zijn ze een volwaardige vleesvervanger, door hun aanbreng van eiwitten en ijzer.

6.7 Vetstof

Vetstoffen: dat klinkt nogal ... vet. En dat is vaak een synoniem voor 'te vermijden'. Klopt dat ook? Niet helemaal.

Plantaardige olie en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren zoals bepaalde minarines en margarines hebben een gunstig effect op je gezondheid, ten opzichte van vetten zoals boter en kokosvet. Olie is vet dat een plantaardige oorsprong heeft en vloeibaar is bij kamertemperatuur, zoals olijf-, koolzaad- of maisolie bijvoorbeeld. Daarom vind je deze vetstoffen in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

Boter bevat meer verzadigde vetten. Ook kokos- en palmvet zijn rijk aan verzadigd vet. Een teveel daaraan jaagt je slechte cholesterol de hoogte in. Boter en andere vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren staat om die reden in de oranje zone.

Zijn vetstoffen gezond?

Vetstof: is het een zegen of vloek voor je gezondheid? Dat hangt ervan af welke je gebruikt.

Kies je voor **olie**? Dan bestaat die voor 100 procent uit plantaardig vet – waarvan het merendeel onverzadigd. Het goedje is vloeibaar op kamertemperatuur. Denk aan olijfolie, koolzaadolie en maïsolie. Plantaardige oliën zijn de belangrijkste bron van vitamine E. Vetstoffen rijk aan onverzadigde vetten bieden een bescherming tegen hartziektes.

Margarine bestaat in drie soorten:

- **zachte margarine en minarine** (in kuipje verpakt en meteen smeerbaar): is plantaardig en bevat vooral onverzadigde vetten. Oké dus!
- **vloeibare margarine** (in een fles, bestemd voor bakken en braden): is plantaardig en bevat ook vooral onverzadigde vetten. Ook deze margarines zijn dus goed!

- **harde margarine** (in wikkel verpakt en niet meteen smeerbaar): combineren vaak plantaardige vetten of bevatten een olie die rijk is aan verzadigde vetzuren. Door de aanzienlijke portie verzadigde vetzuren is ze niet zo gezond.

Margarines bevatten vitamine E en worden verrijkt met vitamine A en D.

Boter en halfvolle boter – hard op koelkasttemperatuur – zijn dierlijke vetstoffen afkomstig van melkvet. Ze bevatten veel verzadigde vetzuren die de slechte cholesterol (LDL) verhogen. Boter is wel een bron van vitamine A en D. Gebruik je af en toe boter? Doe dat dan met mate.

Tot slot zijn er nog plantaardige vetten zoals **kokosvet en palmolie**, die overwegend uit verzadigde vetzuren bestaan. Ook te beperken dus.

Welke vetstoffen krijgen de voorkeur?

Geen gebrek aan keuze in vetstoffen, dus. Welke pluk je het best uit de winkelrekken? Eenvoudig: verkies die met onverzadigde vetten boven die met verzadigde. Dankzij de onderstaande tabel beslis je wijs.

Overzichtstabel vetstoffen			
	Zone van de voedingsdriehoek	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Rijk aan onverzadigde vetzuren	Donkergroene zone: Arachideolie, druivenpitolie, koolzaadolie, notenolie, maisolie, olijfolie, saffloerolie , sesamolie, sojaolie,	Mayonaise, light mayonaise Dressing, vinaigrette	

	walnootolie, zonnebloemolie Frituurolie (mix van plantaardige oliën) Zachte bak- en braadvetten (verpakt in een vlotje of vloeibaar) Zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur) Minarine		
Rijk aan verzadigde vetzuren	Oranje zone Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Kokos- en palmvet Frituurvet (vast bij kamertemperatuur) Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)		
	Het is aan te raden om producten uit de oranje en de grijze zone zoveel mogelijk te vervangen door producten uit de donkergroene zone.		

Hoeveel olie en boter mag je gebruiken?

Vetstof is onmisbaar in de keuken, maar ermee overdrijven is geen goed idee.

Smeer je vetstof op je **brood**? Gebruik dan ongeveer één **mespunt** per sneede.

Om **maaltijden** te bereiden volstaat één **eetlepel** vetstof. Werk vooral met plantaardige oliën zoals zonnebloem-, koolzaad-, mais- en olijfolie. En ook vloeibare of zachte – plantaardige – margarines zijn een goed idee.

Hoe duurzaam zijn olie en boter?

Plantaardige oliën hebben naast een betere vetzuursamenstelling (palm- en kokosolie uitgezonderd) ook een beter milieu-impact dan boter. Je kan wel onderscheid maken tussen de verschillende soorten oliën, zo heeft olijfolie een vrij hoge watervoetafdruk, en dus een hogere ecologische voetafdruk dan bijvoorbeeld lokale oliesoorten zoals lijnzaad-, koolzaad-, zonnebloem- of maisolie.

Mag je elke olie verwarmen?

Elke olie heeft zijn eigen temperatuur waarop ze verbrandt: het rookpunt. Stoffen in de olie verbranden dan en breken af, waardoor je jouw gerecht maar beter links laat liggen. Heb je een olie nodig om mee te koken, wokken of bakken? Kies dan voor een soort met een hoog rookpunt.

Lees meer over oliën om mee te koken bij de veelgestelde vragen.

Waarin zit olie verwerkt?

Er zijn oliën die zo worden verkocht voor consumptie, bijvoorbeeld arachide-, mais-, olijf-, saffloer-, sesam-, soja- en zonnebloemolie. Maar olie zit ook verwerkt in heel wat voedingsmiddelen. Zo worden in margarine verschillende oliën door elkaar gebruikt om een goede vetzuursamenstelling en smeerbaarheid te verkrijgen. Ook in andere bewerkte voedingsmiddelen is olie een van de bestanddelen. Dan gaat het vooral om mais-, raap-, soja-, katoenzaad- en palmolie. Denk aan chips, chocolade, koekjes en cake. Je ziet het niet, maar eet ze wel op. Deze onzichtbare vetten hebben een groot aandeel in je totale vetinname.

Lees meer bij de veelgestelde vragen.

Hoeveel vetstof eet de Vlaming?

In het algemeen ligt de consumptie van vetstoffen niet te hoog. Al kan de keuze van bereidingsvetten wel beter: amper één op de drie Vlamingen grijpt dagelijks naar olie. Hetzelfde cijfer geldt voor margarine en minarine. Eén op de vijf gebruikt zelfs elke dag boter of reuzel.

En dan nog deze vaststelling: over het algemeen eten mannen meer vetstoffen dan vrouwen.

Veelgestelde vragen

Hoe ben ik zeker dat een vetstof rijk is aan onverzadigde vetzuren?

Er zijn vier – eenvoudige – manieren om dat te achterhalen!

1. Check het etiket

De hoeveelheid onverzadigd vet bedraagt minstens twee derde van de totale hoeveelheid vet.

2. Doe de koelkastproef

Je kunt de vetstof gemakkelijk smeren meteen nadat je ze uit de koelkast hebt gehaald*.

3. Kijk naar de verpakking

Je product zit in een fles of vlotje (vetstoffen met een meerderheid aan verzadigde vetten zitten in een wikkel)*.

4. Bestudeer de consistentie

Is je vetstof vloeibaar of zacht bij koelkasttemperatuur? Dan ben je zeker dat ze vooral onverzadigde vetten bevat.

*Dit geldt niet (altijd) voor halfvolle boter, deze zijn vaak verpakt in een vlotje, maar bevat toch een redelijk groot aandeel verzadigde vetten en heeft dus niet de voorkeur.

Welke olie gebruik je voor welke bereiding?

Elke olie heeft zijn eigen rookpunt: niet elke plantaardige vetstof mag worden verhit. Gebruik voor:

- **koude gerechten:** oliesoorten met **meervoudige** onverzadigde vetzuren en rijk aan [omega 3-vetzuren](#)
- **warme gerechten:** oliesoorten met voornamelijk **enkelvoudige of meervoudige** onverzadigde vetzuren
- **frituren tot 175 graden:** oliesoorten met **enkelvoudige of meervoudige** onverzadigde vetzuren én arm aan omega 3-vetzuren

Hieronder alvast een gedetailleerd overzicht.

Voor koude bereidingen	Voor koude en warme bereidingen	Voor frituren (tot maximaal 175 °C)
lijnzaadolie notenolie (hazelnootolie en walnootolie) koolzaadolie sojaolie tarwekiemolie	arachideolie koolzaadolie maisolie olijfolie zonnebloemolie	arachideolie maisolie olijfolie zonnebloemolie mix van bovenstaande

Tip: verwarm je olie bij het frituren nooit boven de 175 graden – dan komen er té veel afbraakproducten vrij. Die verspreiden zich sowieso, dus vervang zeker om de acht weken je frituurolie.

Geraak je er niet wijs uit? Geen zorgen: op het etiket van de fles staat vaak waarvoor de olie geschikt is.

Welke voedingsmiddelen bevatten vet?

Welke voedingsmiddelen dragen het meest bij aan de **totale vetinname** van de Vlaming?

- producten uit de restgroep (suiker en confiserie, cake en zoete koekjes, saus en hartige snacks): 28,2%
- vlees, vleesproducten en vleesvervangers: 20,4%
- melk en vervangproducten: 18,4%

- olie en vetstoffen: 18,2%

Olie en vetstoffen staan dus ‘maar’ op de vierde plaats. Je andere portie krijg je binnen via andere voedingsmiddelen. Daarom maken we deze tweedeling:

- **zichtbare vetten:** olie, boter, margarine, minarine, slasauzen, mayonaise, room, spekrand, ...
- **onzichtbare vetten:** roomijs, koekjes, chips, chocolade, kaas, noten, vette vis, vet vlees, bereide vleeswaren zoals vleessalade of worst, volle melkproducten, ...

Die onzichtbare vetten zijn verraderlijk. Ze leveren niet alleen het grootste aandeel van onze totale vetopname op, maar ook het grootste aandeel van je verzadigde vetopname. Let er extra op dat je er niet te veel van eet.

Is vet ongezond?

Vetten hebben een slechte reputatie: er doen nogal wat ‘roddels’ de ronde. Ze zouden slecht zijn voor je hart en bloedvaten. En je dik maken. Dus: hoe minder je ervan eet, hoe beter? Tijd om een genuanceerder verhaal op te hangen.

Já, vet levert een hoop calorieën (energie): 9 kcal per gram. Dat is meer dan bij alle andere voedingsstoffen – koolhydraten en eiwitten houden het bijvoorbeeld op 4 kcal per gram. Van je totale energie mag er ongeveer 30 à 35 procent uit vetten komen. Dat betekent dat je als volwassene gemiddeld 60 tot 70 gram vet mag eten (uit de zichtbare én onzichtbare bronnen samen).

Vetstoffen uit je eten bannen? Geen goed idee, want ze zijn onmisbaar. Boter en margarine zijn leveranciers van vetoplosbare vitamine A en D. In margarine worden die eraan toegevoegd. Plantaardige oliën serveren je vitamine E. Ze bevatten bovendien essentiële vetzuren. Die kan je lichaam niet zelf maken, maar ze zijn wel nodig (zoals ook vitaminen): je *moet* ze dus wel via je voeding opnemen.

6.8 Vis

Vis eten: is het gezond dankzij de omega 3-vetzuren of ongezond door de vervuilde metalen? Overbevissing van de zeeën vormt een belasting voor het milieu. Daarom is één keer per week vis eten voldoende – en vind je vis terug in de lichtgroene categorie van de voedingsdriehoek. Maar is vis eten nu gezond? Dat is geen kwestie van zwart of wit, maar van nuanceren. Duik mee in de onderwaterwereld:

Is vis eten gezond?

Ja, vis eten is gezond: dat bewijst de wetenschap. Je kiest bovendien het best voor *vette* vis: die zwemt in [omega 3-vetzuren](#). Zo ben je beter beschermd tegen hart- en vaatziekten. Bij kinderen bevordert omega 3 ook de ontwikkeling van de hersenen en het zicht. Er wordt gezegd dat het zou helpen om kanker, alzheimer en ADHD te voorkomen maar dat is nog niet wetenschappelijk bewezen.

Vis is ook een bron van **vitamines** zoals A, D, B12 en niacine (B3). En van **mineralen** en sporenelementen zoals ijzer, zink, jodium en selenium. Allemaal voedingsstoffen waarvan je lichaam vrolijk wordt!

Welke vis is het voedzaamst?

Je doet er goed aan om één keer per week vis te eten. Kies je voor vette vis, dan geef je je lichaam een boost aan omega 3-vetzuren. Verse vis past heerlijk bij een warme maaltijd, en vis uit blik eet dan weer lekker weg bij een slaatje of als boterhambeleg.

De ene vis is de andere niet. Welke vang jij het best in je kookpot? **Een overzicht**. Nog dit: schaal- en schelpdieren zijn officieel geen vissen. Toch zijn ze qua voedingswaarde vergelijkbaar met magere vis. Daarom vind je hieronder ook krab, garnalen en oesters terug.

Overzichtstabel vis en zeevruchten			
	Lichtgroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Criteria	Verse vis Vis in blik op eigen nat	Toevoeging van zout, olie of mayonaise Gerookte visproducten Gepaneerde visproducten	Gefrituurde visproducten
Magere vis (≤2 g vet/100 g)	alaska pollak garnaal (grijs, gekookt) garnaal (roos, gekookt) kabeljauw kikkerbil koolvis krab (in blik in eigen nat) kreeft langoustine leng mossel (gekookt)	surimi tonijn (in olie in blik) mossel (op azijn) vissalade (met mayonaise) gepaneerde visproducten (zoals vissticks)	gefrituurde visproducten (zoals calamares en garnaalkroketten)

	oester rog roodbaars schar schelvis schol sint-jakobsschelp snoek snoekbaars tong tonijn victoriabaars wijngaardslak wijting witte heilbot zeeduivel zeekreeft zeelt zeewolf zoetwaterrivierkreeft		
Halfvette vis	ansjovis forel	ansjovis (in olie in blik)	gefrituurde of gepaneerde visproducten (zoals gefrituurde inktvisringen)

(> 2-10 g vet/100 g)	heilbot inktvis karper oester tarbot zalmforel zeebrasem zeepaling (doornhaai) zwaardvis	forel (gerookt) pilchard (in tomatensaus in blik)	
Vette vis (> 10 g vet/100 g)	botervis goudbrasem haring makreel makreel (in eigen nat in blik) rivierpaling sardienen zalm zalm (in eigen nat in blik)	zalm (gerookt) haring (gerookt) makreel (gerookt) heilbot (gerookt) kaviaar (in blik) makreel (in olie in blik) makreel (in tomatensaus in blik) sardienen (in olie in blik) sardienen (in tomatensaus in blik) rivierpaling (gerookt)	gefrituurde of gepaneerde visproducten

		rolmops (in azijn, met mayonaise) sprot (gerookt zalmzalade	
	Geef steeds de voorkeur aan vis met MSC- of ASC-label		

Hoe vaak mag je vis eten?

Vis eten is gezond omdat hij boordevol goede stoffen zit. Dus: zoveel van smullen als je wilt? Toch niet. Want vissen zwemmen in de zee en die is weleens vervuild. In de meeste vissen zitten dus ook stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid, zoals zware metalen (bv. kwik) – in vakjargon heet dat ‘contaminanten’.

Bovendien worden bepaalde vissen overbevist en komt hun soort daardoor in gevaar. En ook de biodiversiteit wordt er armer op. Met die milieuaspecten in gedachten, raden we aan om één portie vis per week te eten. Wissel ook af tussen de vis: nu eens die soort, dan weer een andere. Nu eens met herkomst van hier, dan weer van daar (zie [viswijzer](#)).

Is vis eten duurzaam?

Eén keer per week vis eten is aan te raden voor onze gezondheid. Maar is het effect op het milieu ook zo heilzaam? Veel minder, helaas. Door de overbevissing zijn al heel wat vissoorten bedreigd en slinkt de biodiversiteit in onze zeeën en oceanen.

Kweken in plaats van vangen dan? Ook niet heiligmakend. Want voor de kweek zijn onder meer vismeel en -olie nodig. En die komt uit de ... visvangst. Bovendien gaat de

kweek vaak gepaard met het gebruik van pesticiden en antibiotica, wat kan leiden tot watervervuiling.

Je wisselt dus best af tussen soorten vis die:

- seizoensgebonden is en niet wordt overbevist (gekweekte vis zoals paling, forel en zalm hebben geen seizoenen)
- duurzaam wordt gevangen
- milieuvriendelijk wordt gekweekt

Maar hoe wéét je dat? Door de labels op de verpakking:

- Het Marine Stewardship Council (MSC)-label garandeert duurzame vangst.
- Het Aquaculture Stewardship Council (ASC)-label garandeert duurzame kweek.

Hoe bewaar je vis?

Vis moet koud blijven: bewaar hem in de koelkast **op een lage temperatuur**. Je mag vis ook in de diepvries stoppen: daar behoudt hij al zijn eigenschappen. Maar ontdooide vis mag je niet opnieuw invriezen.

Om vis langer houdbaar te maken, wordt hij **gerookt of ingeblikt**. Is de vacuümverpakking van je gerookte vis open? Dan mag je die nog enkele dagen in de koelkast bewaren. Vis in blik zwemt in eigen nat, een olie of een saus. Je eet hem het best op meteen nadat je het blik hebt geopend.

Vis, schaal- en schelpdieren lokken bij sommige mensen een **voedselallergie** op. Ondervind jij ook voor het eerst last? Ga dan bij de huisarts langs voor een test. Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, eten het best niet al te veel vis (dus ook één keer per week). Ook jonge kinderen overdrijven beter niet met hun porties. Waarom? Vanwege de mogelijke vervuiling in vette vissoorten.

Eet de Vlaming veel vis?

Eén keer per week vis eten: amper de helft van de Vlamingen doet het. Er is dus nog werk aan de winkel voor de andere helft die het niet wekelijks op het menu zet. Sommige personen – gelukkig maar een klein percentage – geven zelfs aan *nooit* verse vis te eten.

Veelgestelde vragen

Bevat vis schadelijke stoffen?

Vis is rijk aan omega 3-vetzuren. In theorie zou het geen kwaad kunnen om er dagelijks eentje te verorberen. Helaas: de praktijk dwingt ons om op te passen. Want veel zeeën zijn vervuild – dus de vissen die erin zwemmen, logischerwijs ook. Vooral bij vette vissen worden onder meer **zware metalen en dioxines** opgeslagen in het vet. Zo komen die dus ook in jouw lichaam terecht.

Niet elke vis is natuurlijk even vervuild. Roofvissen als tonijn bevatten meer schadelijke stoffen dan vissen die uitsluitend plankton eten. Ook het **leefgebied** is bepalend: Europese wateren zijn vuiler dan de Stille Oceaan. Op de verpakking vind je alle info. En koop jij je vis vers bij de visboer? Dan moet hij een woordje uitleg kunnen geven.

Nog dit: ook **kweekvissen** kunnen schadelijke stoffen bevatten. Hoe kan dat, ze zwemmen toch niet in vervuild water? Dat klopt. Maar ze eten wél vismeel en -olie, afkomstig van ... gevangen vis.

Zijn scampi's gezond en duurzaam?

Voor scampi's en andere schaal- en schelpdieren gelden dezelfde adviezen zoals voor vis. Schaal- en schelpdieren zijn rijk aan verschillende vitaminen zoals B12 en andere B-vitaminen (hoeveelheid afhankelijk van de soort) en mineralen zoals jodium, fosfor en seleen.

Tot de schaaldieren behoren o.a. garnalen, scampi's, gamba's, kreeft, krab,... In tegenstelling tot garnalen en gamba's zijn scampi's altijd gekweekt, voornamelijk in Zuid-Oost Azië. De kweek is meestal niet duurzaam. De aanleg van kweekvijvers gaat gepaard met omzetting van natuur- en landbouwgebied, verstoring van ecosystemen

en bedreiging van biodiversiteit door ontbossing, en vervuiling van grond- en rivierwater door het gebruik van chemicaliën, medicijnen en visvoer. Daarnaast gaan er ook negatieve sociale effecten gepaard met de kweek van schaaldieren, zoals slechte werkomstandigheden, onteigening,... Bij garnalen en gamba's die gevangen worden is er vaak veel onnodige bijvangst.

Net zoals voor vele vissoorten bestaan er ook scampi's met een keurmerk. Soorten met een ASC-label (Aquaculture Stewardship Council) op de verpakking of biologisch gekweekte soorten beantwoorden aan de normen voor duurzame kweek, bijvoorbeeld op vlak van voedselveiligheid. Scampi's met een ASC-label moeten traceerbaar zijn tot op de kwekerijen, ze bevatten geen antibioticum, er werd alleen van duurzaam kweekvoer gebruik gemaakt enz. Geef daarom altijd de voorkeur aan soorten met een duurzaamheidslabel of aan biologisch geteelde soorten.

6.9 Vlees

De Vlaming is een vleeseter. Het lijkt wel of we niet zonder kunnen – en dat hoeft ook niet. Maar wat matigen wordt dringend tijd. Want *trop is te veel*, dat is met alles zo. Al is het ene vlees het andere niet.

Alvast de grote lijnen:

- **wit vlees (gevogelte)**: er zijn geen aantoonbare negatieve effecten voor je gezondheid. Daarom staat wit vlees in de **lichtgroene zone** van de voedingsdriehoek.
- **rood vlees**: te grote hoeveelheden kunnen ongezond zijn. Reden genoeg om rood vlees in de **oranje zone** van de voedingsdriehoek te plaatsen.
- **bewerkt vlees**: wit én rood vlees dat bewerkt is – zoals gerookt vlees of salami? Er is overtuigend bewijs dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen. Daarom staat bewerkt vlees in de **rode restgroep** – buiten de voedingsdriehoek.

Ontdek hoe vlees binnen een gezond eetpatroon past:

Is vlees gezond?

Vlees heeft goede en slechte kantjes. Positief? Het is een bron van eiwitten, vitamines (zoals B1, B2, B6 en B12) en mineralen (zoals zink, ijzer, fosfor en selenium). Organvlees zoals lever is rijk aan vitamine A. Nogal wat vleessoorten hebben een relatief hoog gehalte aan verzadigd vet. En in bereidingen met vers vlees, zoals gehakt en worst, en in charcuterie zit vaak ook veel zout.

Dus: is vlees gezond? Moeilijk te beantwoorden. Alles hangt af van het soort vlees én de hoeveelheid die jij naar binnen speelt.

Wit vlees

Wit vlees komt van kippen en ander gevogelte. De impact op onze gezondheid is niet duidelijk aangetoond: **geen ongunstige effecten, maar ook geen gunstige.**

Rood vlees

Leveranciers van rood vlees? Runderen, varkens, schapen en geiten. Ook versneden en gemalen vlees waaraan niets werd toegevoegd, hoort hierbij, bijvoorbeeld rundstartaar en stoofvlees. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) concludeerde in 2015 dat er een verband is tussen het eten van rood vlees en een verhoogd risico op kanker, met name darmkanker. Want rood vlees bevat heemijzer, en dat kan het ontstaan van kankerverwekkende nitrosaminen bevorderen. De WHO classificeert rood vlees als 'mogelijk kankerverwekkend', omdat het verband nog niet helemaal overtuigend is. Er kunnen ook andere factoren een rol spelen.

Een hoge consumptie van rood vlees zou tenslotte ook samenhangen met een hoger risico op longkanker, beroerte en diabetes type 2.

Bewerkt vlees

Bewerkt vlees is vlees dat bijvoorbeeld gerookt, gezouten of gedroogd werd om de smaak of de houdbaarheid te beïnvloeden. Denk aan charcuterie zoals salami of ham, en vers bewerkt vlees waaraan zout of additieven (zoals nitriet en fosfaten) zijn toegevoegd zoals spek.

Een dagelijkse consumptie van meer dan 50 gram **bewerkt vlees** is in verband gebracht met een verhoogd risico op darmkanker, beroerte en diabetes type 2. Het ongunstig verband tussen bewerkt vlees en het gestegen risico op darmkanker is volgens de WHO nog sterker aangetoond dan bij vers rood vlees. De oorzaak van het verhoogd risico is nog niet volledig gekend, maar zou het gevolg kunnen zijn van chemische componenten die worden gevormd tijdens het verwerken (roken, drogen, bakken...). Voorbeelden van deze componenten zijn nitrosaminen en polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAKs), die gekend zijn als (potentieel) kankerverwekkend. Of iemand daadwerkelijk ziek wordt, hangt uiteraard af van meerdere factoren zoals erfelijke aanleg en levensstijl.

Welk vlees krijgt de voorkeur?

Bij de slager en de supermarkt heb je een massa keuze. Wat is de beste keuze? Moeilijk om dat een-twee-drie te beantwoorden. Maar met deze richtlijn zit je goed: **verkiez wit vlees boven rood vlees en vers boven bewerkt**. En, vlees hoeft niet elke dag op het menu te staan.

Sta ook altijd even stil bij het vetgehalte. Kies je voor rood vlees? Ga dan voor magere verse vleessoorten zoals een biefstuk of varkenshaasje. In vleesbereidingen op basis van vers rood vlees zoals worst, hamburger en gehakt zit meestal meer verzadigd vet: probeer ze dus eerder te vermijden.

Deze **tabel** helpt je op weg om gezonde keuzes te maken:

Overzichtstabel vlees			
	Zone van de voedingsdriehoek	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Criteria	Vers vlees	Vers vlees, bewerkt	Bewerkt vlees
Wit vlees	Lichtgroene zone: Kalkoenborst Kip (met en zonder vel), kippenborst, kippenbout Soepkip Struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs,...)	Orgaanvlees Gepaneerd vers wit vlees (bv. kippenschnitzel,...) Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. kippengehakt, kippenworst,...)	Kippensalade Kipnuggets Kippenham, kalkoenham, kalkoensalami
Rood vlees	Oranje zone: Vers rundvlees (bv. rundbiefstuk, chateaubriand, rundgebraad, rosbeef, stoofvlees, entrecote,...)	Orgaanvlees Gepaneerd vers vlees (bv. cordon bleu, schnitzel,...) Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund,	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers (rund), filet de saxe (varken), paardenfilet

	<p>Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad, kalfslapje, entrecote, kotelet, gebakken rosbeef,...)</p> <p>Vers mager varkensvlees (bv. varkenshaas, mignonette, filetkotelet,...)</p> <p>Vers halfvet varkensvlees (bv. varkenskarbonade,...)</p> <p>Vers paardenvlees (alle soorten)</p> <p>Vers schapenvlees (bv. schapenfilet, schapenbout,...)</p> <p>Vers mager lamsvlees (bv. lamsboutlapje, lamsfilet, lamskotelet,...)</p> <p>Vers halfvet lamsvlees (bv. lamsschouder, lamskarbonade, lamsbout,...)</p>	<p>varken-kalf (bv. worst, hamburger, blinde vink, vers bereid vleesbrood...)</p>	<p>Casselerrrib, corned beef, kookham, hoofdkaas, kalfskop, kalfsgebraad</p> <p>Bacon, ontbijtspek, gerookte spek, mosterdspek, vers spek</p> <p>Filet américain bereid</p> <p>Runderrookvlees, paardenvlees gerookt</p> <p>Witte/zwarte beuling</p> <p>Vleessalade, vleessalade met groenten</p> <p>Hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, champignonworst, peterselieworst</p> <p>Leverpastei, paté</p> <p>Voorverpakt vleesbrood, strassbourgh</p> <p>Salami</p>
--	---	---	--

Hoeveel vlees mag je eten?

Is vlees gezond? Ja, zolang je er niet mee overdrijft. Het dagelijks op het menu zetten, is van het goede te veel. Probeer te variëren met bijvoorbeeld vis, ei en vleesvervangers. Eet je toch vlees? Beperk het dan tot één maaltijd per dag. Een

boterham met salami als ontbijt, een *smos american* als lunch en biefstuk friet als diner: geen goed idee.

De aanbevolen maximale frequentie?

- vers wit vlees: twee tot drie keer per week
- vers rood vlees: één tot twee keer per week
- bewerkt vlees: zo weinig mogelijk

Is vlees eten duurzaam?

We eten met z'n allen ontzettend veel vlees en dat weegt zwaar op het milieu. Want vee stoot veel methaangassen uit: slecht voor de opwarming van de aarde. Bovendien raken het drinkwater en de bodem vervuild.

Wat nu, allemaal vegetariër worden? Zo drastisch hoeft het niet. Het is een kwestie van *bewuste* vleesconsumptie: minder vlees van betere kwaliteit. Kies ook voor vlees uit eigen land.

En belangrijk: de ecologische belasting is ook afhankelijk van het soort vlees. Rood vlees is minder milieuvriendelijk dan wit vlees.

Hoe zit het met vlees en de voedselveiligheid?

Rauw vlees kan met ziekmakende bacteriën zoals Salmonella of Campylobacter besmet zijn, deze kunnen voedselvergiftiging veroorzaken. Vlees goed doorbakken is de boodschap, hierdoor worden de bacteriën gedood. Let wel op, want door het vlees klaar te maken kunnen bacteriën op je handen of snijplanken, en op die manier opnieuw op het gebakken stuk vlees, terecht komen. Kruisbesmetting voorkomen? Was altijd goed je handen, en zorg voor propere messen en een schoongemaakt werkoppervlak.

Te hard bakken is ook niet de bedoeling, ook dit kan leiden tot vorming van polycyclische aromatische koolwaterstoffen (PAKs). Zorg er dus voor dat je vlees niet verbrandt bij het bakken, grillen of barbecueën.

Hoeveel vlees eet de Vlaming?

De doorsnee Vlaming is dol op vlees. En mannen nog meer dan vrouwen. Een derde van de mannen eet minstens twee keer per week rood vlees, tegenover een vierde van de vrouwen. Voor wit vlees liggen de cijfers omgekeerd. En ook nog dit: charcuterie is bijzonder populair op onze boterham. Eén op de zes Vlamingen eet het dagelijks.

Veelgestelde vragen

Hoe vaak vlees eten?

Beperk vleesconsumptie bij voorkeur tot maximaal één maaltijd per dag: ofwel bij de boterham als beleg, ofwel bij de warme maaltijd.

Voorbeeld voor weekfrequentie voor vlees bij de warme maaltijd:

- 2 keer per week vers wit vlees (gevogelte)
- 2 keer per week vers rood vlees (rund, varken, schaap...),
- 1 keer per week (vette) vis zoals zalm
- 1 keer per week peulvruchten (zoals linzen of kikkererwten) of plantaardige vervangproducten (zoals tofu of quorn)
- 1 keer per week eieren

Is bewerkt vlees eten even schadelijk voor de gezondheid als roken?

Roken en bewerkt vlees eten zijn beide kankerverwekkend. In dezelfde orde? Nee: bij roken ligt het risico op kanker hoger dan bij bewerkt vlees eten. Individueel heeft roken dus de grootste impact.

Hoe worden vleeswaren bereid?

Om vlees langer te bewaren of extra smaak te geven, wordt het bewerkt. Dat kan bijvoorbeeld door het te roken. Of door het te zouten: dan wordt nitraat of nitriet toegevoegd.

Waarom hoort rauwe ham tot de bewerkte vleeswaren?

Rauwe ham is géén vorm van ‘ongebakken, vers’ vlees. Nee, het is bewerkt – meestal gedroogd. De hammen worden gezouten en ondergaan een natuurlijk rijpingsproces van een paar weken. Dat verzekert de voedselveiligheid, bevordert het rijpingsproces en de smaakontwikkeling.

Sommige hammen worden ook gerookt (in plaats van gedroogd). Ze hangen dan boven houtschilfers met kruiden als laurier en tijm.

Wat kan ik eten op mijn boterham, als ik bewerkt vlees wil verminderen?

Je hebt een waaier aan beleg om uit te kiezen. Varieer met deze gezonde voorbeelden:

- fruit: banaan, aardbei, perzik, ...
- groenten: rauw, gegrild of als spread
- notenpasta: bijvoorbeeld 100% pindakaas
- peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus
- eieren bv. hardgekookt
- kaas zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas
- vis bv. haring of sardientjes
- (gebakken) kip- of kalkoen

Horen kippenwit en andere vleeswaren op basis van wit vlees ook tot de restgroep?

Kippenwit, kalkoenham, ... zijn ook bewerkte vleeswaren en staan in de restgroep. Je eet die best zo weinig mogelijk. Deze voedingsmiddelen werden bewerkt om sterker te smaken of langer te bewaren. De negatieve effecten op de gezondheid van deze voedingsmiddelen zou o.a. te wijten zijn aan het bewerkingsproces, bijvoorbeeld het toevoegen van nitraat of nitriet, roken of zout. Als je graag eens vlees bij je boterham eet, dan kies je beter voor een gekookt of gebakken stukje kip, kalkoen of ander wit vlees.

Is bewerkt vlees eten even schadelijk voor de gezondheid als roken?

Roken en bewerkt vlees eten zijn beide kankerverwekkend. In dezelfde orde? Nee: bij roken ligt het risico op kanker hoger dan bij vlees eten. Individueel heeft roken dus een veel hogere impact.

Hoe worden vleeswaren bereid?

Om vlees langer te bewaren of extra smaak te geven, wordt het bewerkt. Dat kan bijvoorbeeld door het te roken. Of door het te zouten: dan wordt nitraat of nitriet toegevoegd. In veel vleeswaren vind je trouwens ook nog ander vlees. Bijna overal zit varkens- of rundsvlees in verwerkt. Ook orgaanvlees en gevogelte verschijnt zo vaak onzichtbaar op je bord.

Waarom hoort rauwe ham tot de bewerkte vleeswaren?

Rauwe ham is géén vorm van ‘ongebakken, vers’ vlees. Het, het is bewerkt – meestal gedroogd. De hammen ondergaan een natuurlijk rijpingsproces van een paar weken. Daarna zouten specialisten het vlees met nitrietpekelzout: dat stop de bacteriële groei en bevordert het rijpingsproces.

Sommige hammen worden ook gerookt (in plaats van gedroogd). Ze hangen dan boven houtschilfers met kruiden als laurier en tijm.

Hoe kun je vlees volwaardig vervangen?

Vlees trakteert je op essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines (zoals B1 en B12) en mineralen (zoals ijzer). Die heb je nodig voor de groei en het herstel van weefsels. Vlees zomaar schrappen van het menu doe je beter niet. Vooral voor zwangere vrouwen en kinderen is het volwaardig vervangen van vlees belangrijk.

Eiwitten haal je ook ruimschoots uit andere voedingsmiddelen: melkproducten, kaas en eieren, en plantaardige bronnen zoals granen, peulvruchten (waaronder soja), noten en zaden. Omdat plantaardige eiwitten over het algemeen (soja uitgezonderd) een lagere kwaliteit hebben dan dierlijke eiwitten, is de behoefte van vegetariërs en veganisten wat hoger. De Hoge Gezondheidsraad geeft aan dat de eiwitbehoefte van

vegetariërs 1.2 maal hoger is en die van veganisten 1.3 maal hoger dan die van mensen met een gemengde voeding.

Vlees is onze belangrijkste bron aan **ijzer**. Eet je vegetarisch? Dan kan je je toevlucht zoeken in plantaardige ijzerbronnen als peulvruchten, zaden, volkoren graanproducten en donkergroene bladgroentes. Zo krijg jij je portie non-heemijzer binnen – al neemt je bloed dat minder makkelijk op dan heemijzer van vlees. Vitamine C verhoogt de ijzeropname – grijp dus voldoende naar vitamine C-rijke groenten zoals bijvoorbeeld broccoli en spruiten. . En overdrijf niet met koffie, thee en rode wijn, want die bemoeilijken de opname van non-heemijzer.

Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke producten. Eet je geen vlees? Melk, kaas, yoghurt en eieren zijn ook goede bronnen.

Laat je als vegetariër ook vis links liggen? Dan loop je op die manier **omega 3-vetzuren** mis. Ook daar is het dus de kunst om die in andere voedingsmiddelen te vinden. Zoals walnoten, sojabonen, zeegroenten, groene bladgroenten (spinazie) en bepaalde oliesoorten (bijvoorbeeld walnoten-, koolzaad-, en sojaolie). Ook eieren die verrijkt zijn met omega 3-vetzuren vormen een goed alternatief.

Kun je vlees vervangen door insecten?

Onderzoek bracht tot nu toe de voedingswaardesamenstelling van 236 eetbare insecten in kaart. Die voedingswaardesamenstelling is afhankelijk van onder meer: het soort insect, hun levensfase, hun leefomgeving, hun voedsel en de bereidingswijze. Maar globaal staat vast dat eetbare insecten vól goeds zitten. Denk aan eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen en vezels. Gezond – en uniek – extraatje: via de insecten krijg je de dierlijke vezel chitine binnen. Er wordt gezegd dat die antivirale, antiallergische en antitumorale eigenschappen zou hebben. Meer onderzoek moet duidelijkheid brengen.

6.10 Melkproducten

Melk goed voor elk? Ja, al moet je er nu ook niet mee overdrijven. Want melkproducten kunnen voor- én nadelen voor je gezondheid hebben. Al is de wetenschap er nog niet uit wat de exacte impact is. En sowieso is die natuurlijk afhankelijk van het type (melk, kaas, yoghurt, ...) én van het vetgehalte (mager, halfvol, vol). Melkproducten zie je in de lichtgroene groep van de voedingsdriehoek.

Zijn melkproducten gezond?

Melkproducten zijn een bron van :

- **hoogwaardige eiwitten**
- **vitaminen** zoals B2, B12; en volle melk levert ook wat A en D
- **mineralen** zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink

Belangrijk om te weten: de term 'melkproducten' dekt een bijzonder grote lading. Die varieert enorm in type en vetgehalte. Algemene uitspraken doen over 'de' gezondheidsimpact van 'de' melkproducten is dus onmogelijk. Hieronder alvast enkele genuanceerde weetjes.

Dankzij melk loop je waarschijnlijk minder risico op darmkanker. Yoghurt en melk of kaas met verlaagd vetgehalte helpen mogelijk tegen diabetes. En melkproducten in het algemeen zouden je ook beschermen tegen hart- en vaatziekten, al is daarvoor maar een beperkte bewijskracht. Ook voorzichtig bewezen: melkproducten hebben mogelijks een ongunstig effect op de ontwikkeling van prostaatkanker.

Wie melk zegt, denkt ... calcium om je botten in vorm te houden. Dat calcium een belangrijke rol speelt in het krijgen en behouden van gezonde botten valt niet te betwijfelen. Toch is het niet helemaal bewezen dat je door melk minder risico op botbreuken loopt.

Kies je best voor magere of volle melkproducten? Ook daar is de wetenschap niet helemaal uit. Het vet in melk is vooral van het verzadigde type is en daarvan beperk je de inname het best. Volle melkproducten zouden dan weer beter verzadigen. Je krijgt minder snel weer honger. Ons advies? Kies voor halfvolle melkproducten als gulden middenweg. Voor kinderen tot 4 jaar wordt volle melk aangeraden. Tot de

leeftijd van 3 jaar krijgen kinderen bij voorkeur een aangepaste melkvoeding: borstvoeding, flesvoeding en groeimelk. Lees hierover meer op de [website van Kind en Gezin](#).

En wat met sojaproducten die met calcium en vitaminen zoals B2 en B12 zijn verrijkt? Hun samenstelling is te vergelijken met die van melk. Ze leveren evenveel eiwitten (van dezelfde kwaliteit) en er worden calcium en vitaminen aan toegevoegd. Is hun impact op je gezondheid dan ook dezelfde? Niet noodzakelijke resultaten van onderzoek naar melk kan je niet zomaar doortrekken naar producten op basis van soja (en omgekeerd). Er spelen mogelijk andere factoren of componenten eigen aan elk product een rol.

Welke melkproducten bestaan er?

Melk

Melk in de winkel is altijd gepasteuriseerd of gesteriliseerd. Zo worden eventuele schadelijke bacteriën in de rauwe melk buiten spel gezet.

Yoghurt

Yoghurt is melk die gefermenteerd is: melkzuurbacteriën zetten melksuikers (lactose) om in melkzuren. Afhankelijk van het productieproces krijg je magere, halfvolle of volle yoghurt, Griekse yoghurt, roeryoghurt, kefir, ...

Room

Room bestaat uit melkvet en andere koemelkbestanddelen. Het heeft logischerwijs dus een hoger vetgehalte dan gewone melk. In het aanbod: slagroom, koffieroom, zure room, ...

Bestaan er plantaardige alternatieven voor melk?

Om verschillende redenen willen mensen variëren of schuiven sommige mensen melk liever aan de kant om het te vervangen door:

- **sojadranken**

Kan een sojadrink melk vervangen? Daar vallen moeilijk uitspraken over te doen. Sojadrink die verrijkt is met calcium en vitamines heeft een vergelijkbare voedingswaarde als melk. Check op de verpakking dus zeker de aanwezigheid van calcium en vitamine B2 en B12. Zie je op een verpakking sojadrink in de natuur-variant staan dat er ook suiker in zit? Dat kan: om soja smaakvoller te maken, wordt suiker standaard toegevoegd. Maar geen zorgen, want de hoeveelheid is niet meer dan wat van nature in koemelk zit (lactose of melksuiker). Dit geldt wel enkel voor de natuur-varianten en niet voor de sterker gezoete types met chocolade- of fruitsmaken.

- **plantaardige dranken op basis van granen, noten en zaden**

Er bestaan nog andere plantaardige alternatieven – bijvoorbeeld op basis van rijst, haver of noten. Ook daarbij geldt: check of er calcium en vitamines aan toegevoegd werden. Al is dat voor deze dranken niet heiligmakend: ze bevatten sowieso te weinig eiwitten, of eiwitten die van een lage biologische kwaliteit zijn. Deze vervangers zijn dus zeker niet volwaardig. Daarom spot je ze niet in de onderstaande overzichtstabel. Je vindt ze wél terug in de fiches [Noten en zaden](#) en [Granen](#).

Een overzicht van de melkproducten

Winkelrekken puilen uit van de melkproducten. Welke laad je het best in je karretje? Onderstaande tabel klapt uit de biecht.

Overzichtstabel melkproducten			
	Lichtgroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
	Melk natuur Karnemelk natuur	Melkdranken met toevoeging van suiker en/of zoetstof (bv. chocomelk,	Dessert op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,...)

	<p>Kefir natuur</p> <p>Ayran (beperkt gezouten)</p> <p>Yoghurt natuur</p> <p>Plattekaas natuur</p> <p>Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur (1)(2)</p> <p>Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur (1)(2)</p> <p>Aangepaste melkvoeding voor kinderen tot 3 jaar (3)</p>	<p>fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)</p> <p>Yoghurt met toevoeging van suiker en/of zoetstof, yoghurt drinks</p> <p>Plattekaas met toevoeging van suiker en/of zoetstof</p> <p>Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan, rijstpap, griesmeelpap, ...)</p> <p>Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak</p> <p>Calcium- en/of vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoeging van suiker en/of zoetstof</p> <p>Calcium- en/of vitamineverrijkte desserts op basis van soja</p> <p>Room, koffieroom</p> <p>Plantaardig alternatief voor room</p>	<p>Slagroom, gesuikerd</p>
--	--	---	----------------------------

	<p>(1) Op basis van aanwezige voedingsstoffen, over het effect van sojaproducten als geheel op de gezondheid kunnen geen uitspraken worden gedaan.</p> <p>(2) Gehalte aan toegevoegde suiker is niet hoger dan het natuurlijke lactosegehalte van melk.</p> <p>(3) Lees hierover meer op de website van Kind en Gezin</p>
--	---

Hoeveel melkproducten mag je eten?

De voor- en nadelen van zuivelproducten zijn wetenschappelijk nog niet 100 procent in kaart gebracht. Dat maakt het erg moeilijk om te zeggen hoeveel je er best van gebruikt. Alleszins: melkproducten zijn een goede bron van calcium, vitamine B2 en vitamine B12 en kunnen helpen om de aanbevolen inname te behalen.

1 glas (150 ml) magere of halfvolle melk bevat evenveel calcium dan: .:

- 1 glas karnemelk
- 1 glas ayran
- 1 potje yoghurt
- 1 portie melk bij je ontbijtgranen
- 2 blokjes kaas
- 1 sneetje kaas
- 1 glas milkshake
- 1 potje plattekaas, pudding, vla of pap
- 1 glas calcium- en vitamineverrijkte sojadrink

Plantaardige bronnen van calcium zijn bepaalde groenten, peulvruchten en volle granen. Ook drinkwater kan een bijdrage leveren aan de calciuminname.

Melkproducten en duurzaamheid

De milieu impact van melk redelijk laag in vergelijking met vlees of eieren. Dit komt omdat de impact van melkvee verdeeld wordt over verschillende producten. Na 5 tot 6 jaar worden melkkoeien geslacht voor het vlees. Kaas scoort slechter dan melk, voor de productie hiervan is namelijk veel melk nodig.

Melkproducten en voedselveiligheid

In rauwe koemelk kunnen ziekteverwekkers voorkomen, deze kunnen voedselinfecties veroorzaken. Melk uit de winkel is gepasteuriseerd of gesteriliseerd en dus veilig. Als je echter verse rauwe melk koopt, bijvoorbeeld bij de boer, moet die eerst gekookt worden. Ook andere producten op basis van rauwe melk, zoals bepaalde soorten kaas, kunnen een risico inhouden, vooral voor kwetsbare groepen. Jonge kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een verlaagde immuniteit vermijden deze producten best.

Hoeveel melkproducten eet de Vlaming?

Melk

Dagelijks melk drinken: iets meer dan één op de drie Vlamingen doet het. Helaas grijpen ze dan te vaak naar *gesuikerde* melk – vooral kinderen. Een kwart van de drie- tot vijfjarigen slurpt het dagelijks naar binnen. De consumptie van gesuikerde daalt als de kinderen ouder worden, maar blijft te hoog.

Yoghurt

Ongeveer één op de vijf Vlamingen eet dagelijks yoghurt of plattekaas. Opvallend: mannen en adolescenten verorberen het veel minder.

Calciumverrijkte sojaproducten

Sojadranken vloeien niet rijkelijk in de Vlaamse koelkasten. De consumptie ervan ligt opvallend lager dan die van melk. Minder dan een tiende van de bevolking gebruikt ze wekelijks.

Veelgestelde vragen

Is melk ‘met een smaakje’ gezond?

Gesuikerde melkdranken zijn populair – zeker bij kinderen. Denk aan chocolademelk of aardbeienmelk: met hun zoete smaak drinken ze lekker weg. Maar zoet betekent natuurlijk ook ... gesuikerd. Drinken met mate is dus de boodschap. Tip: leng dergelijke drankjes aan met gewone melk (zonder toegevoegde suikers). Zo heb je een verdunde versie met een smaakje: win-winsituatie!

Is melk ongezond?

Melk: gezond of ongezond? *To drink or not to drink?* Er is geen enkel ander voedingsmiddel waarover zoveel onenigheid is. Wetenschappelijke studies tonen negatieve en positieve effecten aan. Melk zou de ontwikkeling van prostaatkanker en eierstokkanker in de hand werken. Maar zou tegelijk ook bescherming bieden tegen de vorming van darmkanker. Bovendien zouden melkproducten een gunstig effect op de bloeddruk en diabetes type 2 hebben.

Eén ding staat vast: melk is een goede bron van calcium en bepaalde vitaminen. En dat heb je nu eenmaal nodig. De Hoge Gezondheidsraad beveelt voor de doorsneevolwassene 950 milligram per dag aan – voor jongeren en senioren zelfs 1150 milligram. Wil of kun je geen melk drinken, bijvoorbeeld omdat je lactose-intolerant bent? Dan kan je je portie calcium uit andere voedingsmiddelen halen zoals calcium- en vitamineverrijkte sojadranken, water, groenten, noten en peulvruchten.

Voorkomt melk osteoporose, een ziekte die je beenderen aantast? Ook daarover bestaat veel discussie. Dat melk op zich tegen osteoporose beschermt is niet bewezen. Wel dat calcium helpt om gezonde botten te krijgen. Maar er zijn meer factoren zoals voldoende vitamine D, lichaamsbeweging en evenwichtige totaalvoeding.

Waarom behoren plantaardige dranken niet tot de groep melkproducten?

Noten-, haver- en rijstdranken worden soms beschouwd als melkvervangers. Terecht? Nee. Want deze plantaardige varianten leveren nauwelijks eiwitten, of uitsluitend eiwitten met een lage biologische waarde. Bovendien bevatten ze standaard geen calcium en/of vitaminen zoals B2 en B12, al worden die er vaak wel aan toegevoegd. Ze vervangen melk niet en hebben weinig meerwaarde in een gezonde voeding. Je kan noten en granen beter in hun geheel of in minder bewerkte vorm eten. Notendranken vind je daarom in de groep ‘noten’ en granendranken in de groep ‘volle granen’ – telkens in de grijze zone.

Waarom behoren boter en eieren niet tot de groep melkproducten?

De samenstelling van boter en eieren verschilt sterk met die van melk. Daarom vormen eieren een aparte groep in de voedingsdriehoek.

6.11 Kaas

Ben jij een fervente kaaseter? En stel je je de vraag of kaas gezond is? Wel, kaas is gezond noch ongezond. Vlamingen eten er alvast meer dan genoeg van. Kaas is tenslotte een dierlijk product en je eet in verhouding best meer plantaardig voedsel. Daarom vind je kaas in de lichtgroene groep van de voedingsdriehoek.

Is kaas gezond?

Kaas bevat vetten, eiwitten en diverse vitaminen (zoals A, B2 en B12). Daarnaast is het een bron van mineralen zoals calcium, fosfor en magnesium, zink en selenium. In kaas zit ook veel zout door het pekelbad tijdens het bereidingsproces.

Je kunt enerzijds zeggen dat kaas negatief zou kunnen zijn voor je gezondheid door het hoge gehalte verzadigd vet. Dat wordt gelinkt aan hart- en vaatziekten. Anderzijds wordt kaas ook in verband gebracht met een verlaagd risico op diabetes type 2. Er is dus best nog wat onzekerheid over de gezondheidseffecten van kaas. Kaas past in een gezond voedingspatroon, maar matig je porties en de frequentie waarmee je het eet. De inname van verzadigd vet kan worden beperkt door te kiezen voor magere kaassoorten.

Welke kaas kies je best?

Er zijn héél wat soorten kazen. Ze verschillen van elkaar door:

- melktype (koe, geit, schaap, ...)
- productieproces (verhoudingen toegevoegd stremsel, zuursel, zout en eventuele schimmels)
- rijpingsproces (jong, belegen, oud, ...)

Gezond kiezen uit verschillende kaassoorten

We onderscheiden volgende kaassoorten:

- Harde kazen – hoe langer gerijpt, hoe harder. Bijvoorbeeld jonge of belegen gouda, emmentaler, gruyère, parmezaan, pecorino en abdijskazen.

- Schimmelkazen – meestal zachte kazen waaraan schimmelsporen werden toegevoegd tijdens de productie. Bijvoorbeeld camembert, brie en roquefort.
- Verse kazen en smeerkazen.

In harde kazen zit veel calcium, maar ook relatief veel vet, verzadigd vet en zout. Kies daarom liever voor magere en halfvette kazen en plattekaas. Die laatste bevat minder vetten en zout, en hoort eigenlijk eerder bij de melkproducten dan bij de kazen. Wissel magere en halfvette kaassoorten af met kazen met een hoger vetgehalte. Geniet er vooral van en overdrijf niet in je porties.

Overzichtstabel kaas			
	Lichtgroene zone van de voedingsdriehoek: voorkeur	Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Criteria	Kaas tot 20 gram vet per 100 gram kaas	Kaas met meer dan 21 gram vet per 100 gram kaas	Snacks met kaas(smaak)
	Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, cottagecheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse lightkaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, Mozzarella	Brusselse kaas (1) Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, leerdammer, emmentaler, parmezaan, abdijkazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas	Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas
(1) Brusselse kaas behoort tot de grijze zone omwille van het hoge zoutgehalte			

Hoeveel kaas eet je het best?

Je kunt een melkproduct eens door een portie kaas vervangen, zolang je op je porties let. Een kleine dagelijkse portie kaas levert je eiwitten, mineralen zoals calcium, en vitaminen zoals A, D, B2 en B12 op.

Kaas en duurzaamheid

Per kilo kaas is 10 liter melk nodig. Dat maakt dat kaas het milieu zwaarder belast dan melk. Van kaas eten we doorgaans wel kleinere porties. De ecologische impact van zuivelproducten hangt af van de basiseenheid waarop je die berekent. Zo is de impact van kaas volledig anders wanneer je die uitdrukt per kilogram eiwit dan per kilogram product.

Kaas en voedselveiligheid

In kaas op basis van rauwe melk kunnen bacteriën voorkomen. Daarom vermijden volgende personen die beter: zwangere vrouwen, personen met een lage weerstand, zieken, ouderen en jonge kinderen. Kaas van gepasteuriseerde of gesteriliseerde melk vormt voor hen geen risico.

Hoeveel kaas eet de Vlaming?

Eén op de vijf Vlamingen eet elke dag kaas: gemiddeld anderhalve snede. Vrouwen eten iets vaker kaas dan mannen.

Veelgestelde vragen

Waarvoor staat het plusteken op kaasverpakkingen?

Hoe men het vetgehalte van kaas uitdrukt op de verpakking, varieert:

- per 100 g totaal product of per portie: het absolute vetgehalte
- als % van de droge stof (DS): stemt overeen met de hoeveelheid vet die het product zou bevatten wanneer je al het vocht eruit haalt. Dat wordt vaak aangeduid met een '+'. Kaas met 30 procent vet op DS (30 +) bevat in realiteit circa 15 tot 17 g vet per 100 g kaas.

6.12 Eieren

Ben jij bang dat eieren je cholesterolwaarden torenhoog doen rijzen? Dat is nergens voor nodig, want het advies om je eierconsumptie om die reden te beperken, is achterhaald. Eieren berokkenen je gezondheid geen uitdrukkelijke schade, al doen ze er ook geen wonderen voor. Daarom vind je ze in de lichtgroene groep van de voedingsdriehoek terug.

Zijn eieren gezond: ja of nee?

Eieren eten heeft geen aangetoonde voor- of nadelen voor je gezondheid. Ze zaden je ook niet op met een hoger risico voor hart- en vaatziekten, hoewel dat lang werd aangenomen. Eitjes zijn wel rijk aan voedingsstoffen, voornamelijk eiwitten en vet. Dat vet zit in de dooier en is grotendeels onverzadigd – wat goed is. Daarnaast bevatten ze veel vitamines (B12, D, A, B2, ...) en mineralen (fosfor, selenium, ijzer, zink, ...). Eiwit, ijzer en vitamine B12 maken van eieren een volwaardige vervanger voor vlees.

Hoeveel eieren mag je eten?

Vroeger kreeg je vaak te horen dat je maximaal drie eieren per week mocht eten, omdat ‘ze slecht zijn voor je cholesterol’. Maar dat advies is voorbijgestreefd. Toch eet je het best niet meer dan zes eieren per week, eieren in bereidingen meegeteld. Anders vergroot je mogelijk je kans op diabetes.

Wil jij graag wat minder vlees eten? Dan zijn eieren een goed alternatief. Als vegetariër raden we je bijvoorbeeld aan om ze te combineren met peulvruchten: zo krijg je de nodige vitamines en mineralen binnen.

Er is een arsenaal aan bereidingswijzen voor eieren: zacht- of hardgekookt, als omelet of *sunny side up* (spiegelei), ter vervanging van kaas of vlees op je boterham, ... Maak je een omelet? Fiks dan meteen ook een extra portie vitamines: voeg bijvoorbeeld groenten en verse tuinkruiden toe.

Eieren: gezond en duurzaam?

De milieubelasting van eieren is vergelijkbaar met die van gevogelte en is lager dan van rood vlees.

Eieren: gezond en veilig?

Eieren kunnen met salmonella besmet zijn en je zo met maag- en darmklachten opzadelen. Wanneer je ze verhit, smoor je de kiem in de ... kiem. Bewaar eieren het best in de koelkast: zo loop je minder kans op besmetting. Met de punt naar beneden blijven ze langer goed. Gebruik je eieren niet meer in rauwe vorm na de houdbaarheidsdatum. Wanneer ze rot zijn, merk je dat snel aan een sterke zwavelstank.

Eieren kunnen door hun hoge vetgehalte gemakkelijk contaminanten opstapelen. In eieren van kippen uit eigen tuin kunnen dioxines en PCBs zitten (door verontreiniging van de bodem). (zie www.gezondheidenmilieu.be)

Zijn eieren die van eigen kippen komen dan gezond? Lees het antwoord bij de veelgestelde vragen.

Hoeveel eieren eet de Vlaming?

Twee derde van de bevolking zegt dat ze minstens één keer per week ei eten.

Veelgestelde vragen

Zijn eieren gezonder wanneer ze van je eigen kippen komen?

Kippen in grote bedrijven worden van elke vorm van vervuiling afgeschermd. Eieren van je eigen scharrelkippen zullen wat meer dioxines en pcb's bevatten dan supermarkteieren. Eet dus gerust tot twee eitjes per week van je eigen kippen – één per week voor kinderen tot twaalf jaar. Meer raden we af. We hebben het over de totale hoeveelheid eieren, bijvoorbeeld ook verwerkt in pannenkoeken, chocolademousse, mayonaise.

6.13 Voeding buiten de voedingsdriehoek

Chips, taart, wijn, ... Die spot je in de restgroep van de voedingsdriehoek. Ze zijn **niet nodig** voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs je gezondheid schaden. Want ze barsten van zout, suiker en/of vet en zijn vaak ultrabewerkt. Ongezond, maar helaas wel aantrekkelijk. Dus is de verleiding groot om ervan te smullen. En af en toe eens zo'n extraatje, mag best. Maar momenteel doen de meesten van ons dat nog veel te vaak. Daarom kleurt de restgroep rood – als in: werk aan de winkel.

Wat behoort tot de restgroep van de voedingsdriehoek?

In de **restgroep van de voedingsdriehoek** vind je:

- alcoholische dranken zoals wijn, bier, likeur en sterkedrank
- suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank en energiedrank
- suikerrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, koeken, cake, taart, snoep en boterhambeleg zoals choco of speculaaspasta. Vaak ook nog eens rijk aan (verzadigd) vet.
- vetrijke snacks en fastfood zoals frieten en kroketten, chips, hamburgers en diepvriespizza
- zout: keukenzout, kruidenmengeling en bouillon op basis van zout
- bewerkt vlees

Wat hebben deze producten gemeen? Dat ze **sterk bewerkt** en overbodig zijn. Meerdere ingrediënten worden samen gegooid tot één kant-en-klaar eindproduct dat nog lang houdbaar is. Met een hoog gehalte aan vet, suiker en zout, maar weinig of geen voedzame stoffen zoals vitaminen, mineralen en vezels.

We omschrijven deze producten ook wel als **ultrabewerkt voedsel**. De producten ondergingen dus bewerkingen in verschillende fases en met diverse technieken – meestal alleen mogelijk binnen de industrie. Het eindproduct heeft vaak een lange lijst van ingrediënten.

Ook al zijn deze voedingsmiddelen niet essentieel, toch zitten ze verankerd in onze eetgewoontes. Reclame laat ons het water in de mond komen. Kleur- en smaakstoffen

maken het product extra aantrekkelijk. En meestal is het erg makkelijk te gebruiken. Bijna iedereen bezwijkt al eens voor deze **genotsmiddelen**. Op zich geen probleem – zolang ze maar een *klein* deel van je dagelijkse voedingsinname vormen.

Waarom is hoge consumptie van producten uit de restgroep ongezond?

Producten in de restgroep van de voedingsdriehoek dragen niet bij tot een evenwichtig voedingspatroon. Want doorgaans leveren ze vooral calorieën, maar **geen volwaardige voedingsstoffen** zoals vezels, vitaminen en mineralen.

Onderzoeken naar het verband tussen ultrabewerkte producten en onze gezondheid brengen geen rooskleurig verhaal. Het verrast niet dat een hoge consumptie van voedingsmiddelen zoals snoep, desserts en frieten sterk samenhangen met een vergrote kans op overgewicht en obesitas. De inname van dergelijke producten vergroot ook de kans op een stijging van de totale cholesterol en het LDL (de ‘slechte cholesterol’).

Waarom is hoge suikerinname ongezond?

Suiker is minder zeemzoet dan hij lijkt: hij richt heel wat schade aan. Dat het slecht is voor de tanden wist je uiteraard al. Onderzoek toont aan dat de consumptie van suikerrijke dranken het risico op **diabetes** vergroot en het lichaamsgewicht doet toenemen. Dat geldt trouwens niet alleen voor frisdrank, maar ook voor meer onschuldig ogende dranken zoals fruitsap, chocomelk en gezoete plantaardige dranken.

Waarom is alcohol ongezond?

Drink je alcohol met mate? Dat is niet erg en zou zelfs gunstige effecten hebben. Zo zou af en toe een wijntje het risico op hart- en vaatziekten verkleinen (al willen we niet-drinkers daarmee *niet* aanzetten tot drankgebruik). Maar overdaad schaadt. Want drink je te veel en te vaak? Dan loop je een hoger risico op **borst-, darm- en longkanker**. Bovendien riskeer je verslaving, psychosociale problemen, levercirrose of hoofd- en halstumoren. Om nog maar te zwijgen van de kans op een ernstig verkeersongeluk.

Wil je zwanger worden, ben je in verwachting of geef je borstvoeding? Dan is de aanbeveling duidelijk: zweer alcohol af.

Waarom is hoge zoutinname ongezond?

Uit onderzoek blijkt dat als je minder zout eet, je bloeddruk verlaagt. Minder zout eten is dus vooral voor mensen met een hoge bloeddruk aan te raden. Een te hoge bloeddruk verhoogt immers het risico op hart- en vaatziekten.

Mag je producten uit de restgroep eten?

De producten uit de restgroep bij de voedingsdriehoek zitten ingebakken in onze eetcultuur. Ze vermijden is moeilijk – en doorgaans ook niet noodzakelijk. Natuurlijk mag je al eens van zo'n extraatje genieten, maar **met mate**. Streef altijd naar een evenwichtig voedingspatroon. Dat betekent: veel verse, weinig of niet-bewerkte producten en weinig ultrabewerkte producten. Kies je te vaak voor andere voedingsmiddelen? Dan wordt je voeding onevenwichtig – met alle gezondheidsrisico's van dien.

Grijze zone: geen voorkeur maar ook geen restgroep	Rode zone = restgroep: zo weinig mogelijk
Mosterd Pickels Ketchup	Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Suikersnoep Confituur, stroop, honing (1) Chocopasta, speculoospasta Chocolade Sorbet, waterijs Alle koek en gebak, taart (2)

	<p>Zout: keukenzout, kruidenmengeling of bouillon op basis van zout (3)</p> <p>Zoutrijke gerechten en snacks, fastfood</p> <p>Bewerkt vlees</p>
<p>(1) Confituur, stroop en honing zijn erg suikerrijk en daarom niet bij voorkeur te kiezen. Ze zijn wel een betere keuze dan bijvoorbeeld choco of speculaaspasta, deze zijn niet alleen suikerrijk maar ook rijk aan (verzadigd) vet.</p> <p>(2) Alle koeken, ongeacht hun voedingswaarde, behoren tot de rode groep. Er kan wel onderscheid gemaakt worden tussen soorten koeken, bijvoorbeeld op basis van het vetgehalte, de hoeveelheid toegevoegde suiker en vezels ze bevatten. Sommige droge koeken en granenkoeken zijn een betere keuze dan bijvoorbeeld chocoladekoeken of gevulde koekjes. Hou ook rekening met de portiegrootte.</p> <p>(3) We krijgen meer dan voldoende zout binnen. Het toevoegen van extra zout aan de voeding is met andere woorden overbodig. Gemiddeld eten we echter meer zout dan we nodig hebben, wat nadelige gevolgen kan hebben.</p>	

Zijn producten uit de restgroep duurzaam?

Wat is de impact van bewerkte producten op het milieu? Moeilijk te zeggen. Want er zijn amper onderzoeken die de hele cyclus analyseerden: van productieketen, over consumentengedrag, tot afvalverwerking. Wel kun je je afvragen of het niet jammer is dat kostbare ingrediënten worden ‘verspild’ in producten die niet eens voedzaam zijn. Weinig duurzaam, lijkt dat.

Hoeveel eten we uit de restgroep?

Zuinig omspringen met ultrabewerkte voedingsmiddelen: dat is de theorie. Maar de praktijk leert dat bijna een derde van al onze voeding uit de restgroep komt – goed voor méér dan een derde van onze totale energie-inname. Mannen scoren trouwens slechter dan vrouwen. Ze grijpen vaker naar frisdrank en alcohol, geven de voorkeur aan vette charcuterie en nemen meer calorieën uit de restgroep op dan vrouwen. Vooral jonge mannen halen hun energie voornamelijk uit niet-essentiële voedingsmiddelen – en laten gezond eten links liggen.

Veelgestelde vragen

Hoe moeten we omgaan met de aanbeveling om ‘zo weinig mogelijk’ te eten uit de restgroep?

De voedingsdriehoek is gericht op de meerderheid van de bevolking, die te weinig groenten en fruit eet, en te veel uit de restgroep (rode bol) eet... Hetzelfde geldt voor de bewegingsdriehoek: de gemiddelde Vlaming zit te lang stil en beweegt te weinig. Deze modellen willen met andere woorden op bevolkingsniveau een duidelijke verschuiving teweeg brengen.

Op individueel niveau is het echter het belangrijkste dat de noden van het lichaam gevolgd worden en er op een ontspannen manier met eten en bewegen omgegaan wordt. Iemand die al veel groenten en fruit eet, moet niet nog meer hiervan eten; iemand die al weinig uit de restgroep eet, moet niet nog minder hiervan eten; iemand die al intensief sport, moet niet nog meer gaan sporten...

Waar de gemiddelde Vlaming momenteel wat te kwistig omgaat met de restgroep, kan het voor sommigen juist nodig zijn om hier wat meer ontspannen mee om te gaan. Evenwichtig, gevarieerd en ontspannen leren eten en bewegen, in afstemming met wat het lichaam nodig heeft, is nog altijd de absolute basis. De kunst is om een evenwicht te vinden tussen voor je lichaam zorgen én genieten van eten.

In bepaalde situaties, bv. een eetstoornis, ondervoeding, moeilijkheden om ontspannen om te gaan met voeding en beweging, bepaalde aandoeningen zoals diabetes..., is persoonlijk advies aangewezen. We raden dan ook aan om in dergelijke situaties contact op te nemen met een [diëtist\(e\)](#), [psycholoog](#), huisarts... voor advies en ondersteuning op maat.

Is bewerkt of kant-en-klaar altijd slecht?

Heel wat voedingsmiddelen ondergaan een of andere bewerking vóór consumptie. Deze bewerkingen zijn niet noodzakelijk negatief (en soms zelfs noodzakelijk om redenen van b.v. voedselveiligheid).

Bewerkingen zoals versnijden, invriezen, koken, pasteuriseren en fermenteren kunnen bijvoorbeeld zorgen voor betere bewaarmogelijkheden (en dus veiliger

voedsel en minder voedselverliezen), een betere vertering en een verhoogd gebruiksgemak. Enkele voorbeelden van gezonde bewerkte producten zijn volkoren brood, diepvriesgroenten of yoghurt. Ook een kant-en-klare maaltijd met een ruime portie groenten kan perfect evenwichtig zijn.

Anderzijds kan het bewerken van voedsel ook nadelig zijn en de voeding minder gezond maken. In de literatuur wordt gesproken van 'ultrabewerkt voedsel'. Het betreft veel gebruiksklare, industrieel bereide voedingsmiddelen en dranken bestaande uit verschillende ingrediënten. Veel gebruikte ingrediënten zijn onder meer suiker, geraffineerde bloem, palmolie (en andere vetten rijk aan verzadigde vetzuren) en zout. Het gaat dan ook vaak om calorierijke producten die weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals vezels, vitamines en mineralen bevatten. Ook veranderingen aan de structuur op zich kunnen een nadelig effect hebben, bijvoorbeeld op de bloedsuikerspiegel of op het gevoel van verzadiging. Kenmerkend voor dergelijke producten zijn de lange houdbaarheid, de aantrekkelijke smaak en het gebruiksgemak. Er wordt sterk ingezet op de reclame en marketing hiervan, bijvoorbeeld door middel van aantrekkelijke verpakkingen. Ze worden gemakkelijk overgeconsumeerd en nemen vaak de plaats in van weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen. Enkele voorbeelden: frisdranken, snoep, koekjes en andere zoete snacks, chips en andere zoute snacks, bewerkte vleeswaren.

Wat eet je het best op je boterham als je bewerkt vlees wil beperken?

Wissel zoet en hartig beleg af. Met die match stil je jouw honger snel én lang. Bovendien is het zo gemakkelijker om je aan de aanbevolen hoeveelheden van beide types te houden.

'Dus: zoet is oké, maar wélk zoet dan?' Goede vraag. Bij voorkeur zoet in zijn puurste vorm – denk aan bananen, aardbeien en kiwi's. Of notenpasta op basis van 100% noten. Ter afwisseling: confituur, stroop of honing. Dat is beter dan bijvoorbeeld choco en speculaaspasta die een stevige portie suiker én (verzadigd) vet bevatten.

Voor hartig beleg kan je kiezen voor bijvoorbeeld:

- groenten: rauw, gegrild of als spread
- peulvruchtenspread: bijvoorbeeld hummus
- eieren bv. hardgekookt
- kaas zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas

- vis bv. haring of sardientjes
- (gebakken of gekookte) kip- of kalkoen

Wat eet je het best als tussendoortje?

Kleine honger stil je met een **variëteit aan gezonde tussendoortjes**. Rauwe groenten, vers fruit, noten en zaden zijn helemaal oké. Net als een volkoren boterham, soep en yoghurt.

Koeken behoren steeds tot de restgroep. Heb je echt nood aan een koek? Kies dan wijs. Ga voor een granenkoek, mueslireep of droge koek. Het is wellicht geen verrassing dat tussendoortjes als chocoladekoeken, (suiker)wafels en cake een minder goede keuze zijn. Verwen jezelf af en toe met een kleine portie.