
**“GEZONDE VOEDING
TER PREVENTIE VAN
OVERGEWICHT
EN
DIABETES”**

Welkom



Gezonde voeding

- om ... overgewicht
- om ... hart- en bloedvatproblemen
- om ... diabetes
- om ...

te voorkomen

Wat is overgewicht?

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)}^2}$$

Normaal	<25
Overgewicht	25-30
Obesitas	30-35
Gevaarlijk overgewicht	>35

GEVOLGEN VAN OVERGEWICHT

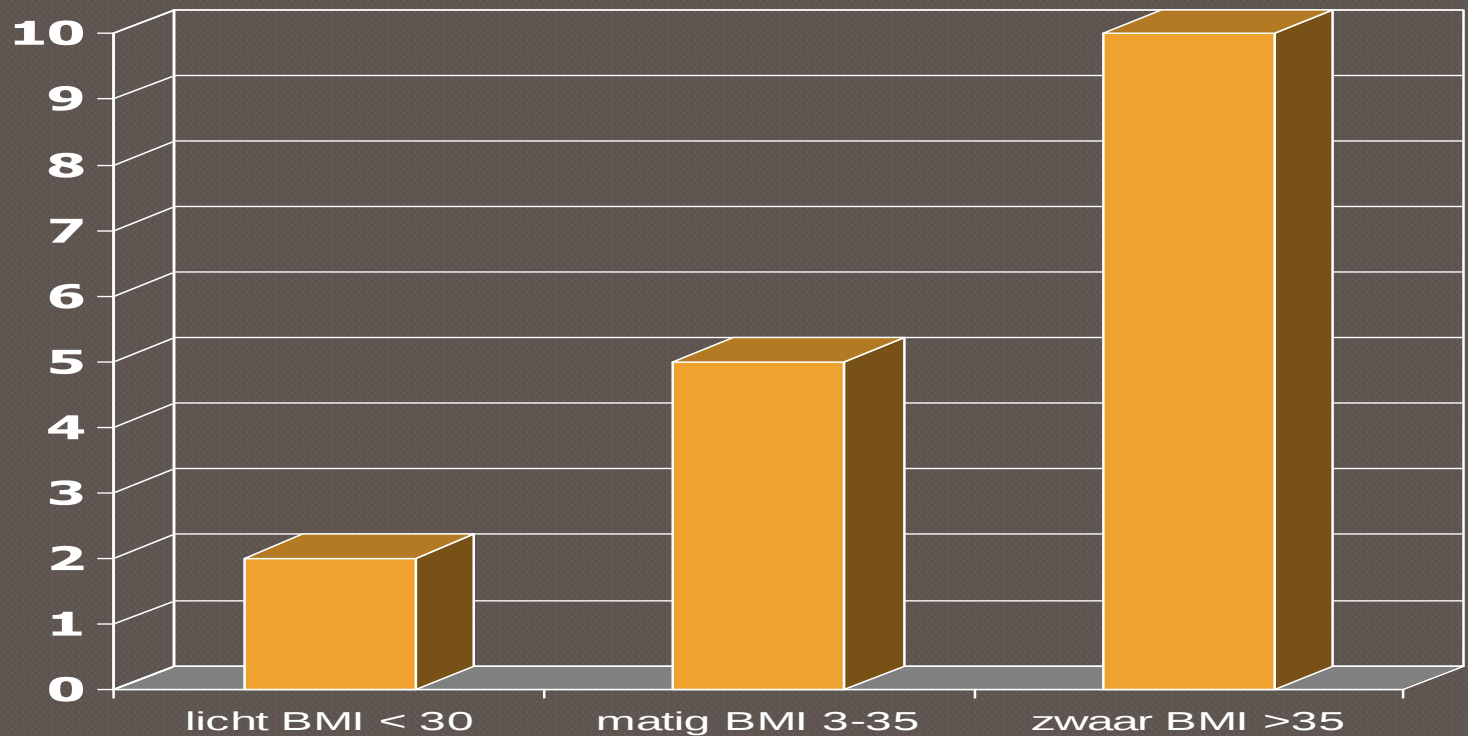
- ◉ Hart- en bloedvat problemen
- ◉ Ademhalingsproblemen
- ◉ Circulatiestoornissen
- ◉ Been- en gewrichtspijnen
- ◉ Diabetes
- ◉ Kanker

Overgewicht en diabetes?

- Om de bloedglucose te kunnen gebruiken
→ insuline nodig
- Bij overgewicht kan deze insuline onvoldoende werken
→ waardoor diabetes ontstaat.
- Het gewicht onder controle houden
→ diabetes voorkomen



Overgewicht en diabetes



Relatief risico op het ontwikkelen van DM
In functie van het lichaamsgewicht

"Apple" vs. "Pear"



Specifieke risicofactor : buikomtrek



- Bij mannen > 102 cm
bij vrouwen > 88 cm
- = duidelijk verhoogd risico op
 - hart en vaatziekten
 - en op diabetes type 2

Effect van 10 % gewichtsdeling

- overlijden $\downarrow > 20 \%$
- bloeddruk bovendruk $\downarrow 10 \text{ mm Hg}$
 onderdruk $\downarrow 20 \text{ mm Hg}$
- bloedsuiker nuchter $\downarrow 50 \%$
- Vetten in het bloed :
 - totale CH $\downarrow 10 \%$
 - LDL-CH $\downarrow 15 \%$
 - TG $\downarrow 30 \%$
 - HDL-CH $\uparrow 8 \%$

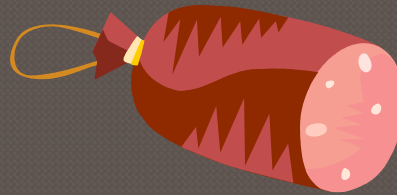
Enkele algemene gezonde principes

- ◉ Calorieën...
- ◉ Vetten ...
- ◉ Koolhydraten ...
- ◉ ... Voedingsdriehoek...

Enkele algemene gezonde principes

◉ Calorieën

- → gewicht !!!



Calorieën valkuilen

○ Snelle suikers



○ Vetten



○ Alcohol



○ In totaal te veel eten

- Grote maaltijden
- Veel tussendoortjes

Enkele algemene gezonde principes

○ Vetten

- slecht voor hart en bloedvaten
- → gewicht !!!
- Aandacht voor verdoken vetten



Verzadigde vetten

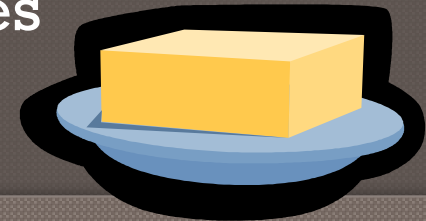
- Slechte kwaliteit
 - Dichtslibben van aders
 - Verhogen cholesterol



- Dierlijke vetten

- Harde vetten

- Voorbeelden :
hard frituurvet, smeerboter, vet vlees



Onverzadigde vetten

- Goede kwaliteit
 - Gezond voor hart en bloedvaten
 - Goed voor cholesterol
- Plantaardig vetten
- Deze vetzuren komen voor in arachide olie, olijfolie en de meeste plantaardige margarines en minarines
- Voorbeelden :
frituurolie, margarines, vette vis
olijfolie



Vetten in de voeding

◉ Cholesterol

- Veel cholesterol in de voeding, in combinatie met veel verzadigde vetten, doet de bloedcholesterol stijgen
- Cholesterol is enkel aanwezig in dierlijke producten: eierdooiers, orgaanvlees, garnalen, krab en kreeft, rivierpaling,...

Vetten in de voeding

○ Praktisch

- Kies voor magere producten, magere tot halfvolle melkproducten, magere vlees- en kaassoorten
- Vervang vlees 2 à 3 maal per week door vis
- Gebruik weinig zichtbaar vet
 - 1 soeplepel per persoon voor de warme maaltijd
 - 1 mespuntje smeervet per snede brood

Vetten in de voeding

- ◉ Kies voor vetarme bereidingstechnieken: grillen, stomen, wokken, aluminiumfolie,...
- ◉ Max 1 maal per 14 dagen frituren
- ◉ Beperk zichtbaar vet: chips, koekjes, gebak, vette kaassoorten, vleeswaren,...

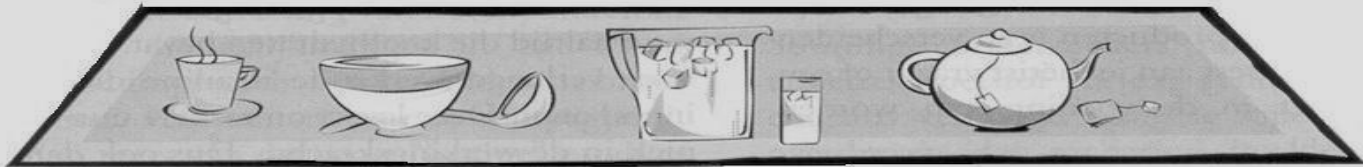
Enkele algemene wetenswaardigheden

- ◉ Koolhydraten → verhogen bloedsuiker
- ◉ Bij niet-diabetes :
 - ◉ Snelle suikers leveren veel lege calorieën !!
 - ◉ Voorkeur aan veel trage koolhydraten :
 - ◉ brood, pasta, rijst, couccous, aardappelen, fruit, melk en yoghurt
- ◉ Bij diabetes :
 - ◉ geen snelwerkende koolhydraten
 - ◉ Trage koolhydraten moeten verdeeld worden over de dag

gezonde voeding via de voedingsdriehoek



Water



Water

- ◉ 1,5 liter per dag
- ◉ Caloriearme dranken
 - Mineraalwater
 - Thee of koffie
 - Kruidenthee zonder suiker
 - Ontvette bouillon, groentesoep
 - Groente-of tomatensap
 - Light-frisdranken max 0,5liter per dag
< 6 kcal per 100ml
- ◉ Geen fruitsappen

Klassieke frisdranken

- Vb. Coca-Cola, Sprite, Orangina limonade, Fanta, Seven-Up,...
- 1 glas frisdrank of 1 glas vruchtensap
= 4 à 5 klontjes

Bruine groep : graanprodukten en aardappelen



Graanproducten en aardappelen

◉ Hoeveel per dag?

- 3 à 5 stuks gekookte aardappelen
- 5 à 12 sneden bruin brood

◉ Waarom?

- Voornaamste energiebron → **ZETMEEL**
- Vezels (voor de goede stoelgang)
- Plantaardige eiwitten, vitaminen en mineralen

Groene groepen : groenten en fruit



FRUIT

◉ Hoeveel per dag?

- 2 à 3 stuks per dag

◉ Waarom?

- Vocht
- **Energiebron → FRUITSUIKERS**
- Vezels (voor een goede stoelgang)
- Vitaminen en mineralen (verschilt per soort)

GROENTEN

◉ Hoeveel per dag?

- 300g = 100g rauwkost + 200g bereide groenten

◉ Waarom?

- Vocht
- Vezels (vertragen de opname van suiker)
- Groenten bevatten **weinig KOOLHYDRATEN**
 - Behalve pompoen, peulvruchten, maïs

Rode groep : vlees, vis, eieren en vervangproducten



vlees, vis, eieren en vervangprod.

○ Hoeveel per dag?

- 100g per dag
- 2 à 3 stuks eieren per week

○ Wat is de beste keuze?

- Mager vlees en magere vleeswaren
- Mager tot vette vis (zeer gezonde vetten in vis)



•

Opgepast met schapevlees !!



MELKPRODUCTEN

◉ Hoeveel per dag?

- 3 à 4 glazen melk, yoghurt, karnemelk, sojadrink
- 1 à 2 sneden kaas per dag

◉ Wat is de beste keuze?

- Magere tot halfvolle melkproducten
- Kaas met een lager vetgehalte: 20+ of 30+
- Weet dat melk de bloedsuiker ook doen verhogen (opgepast bij diabeten)

MELKPRODUCTEN

◉ Waarom?

- Calcium voor ons skelet
- Eiwitten(bouwstof)
- Vitamines van de B groep
- Energiebron → **MELKSUIKER**
 - Kaas en platte kaas bevatten geen melksuiker en doen de bloedsuiker dus niet stijgen

Gele groep : Smeer- en bereidingsvet



Smeer- en bereidingsvet

◉ Hoeveel per dag?

- 1 mespuntje per sneetje brood
- 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd

◉ Waarom?

- Vetoplosbare vitamines A,D,E,K
- Energiebron
- Essentiële vetzuren

Smeer- en bereidingsvet

◉ Let op!

- Vetten leveren zeer zeer veel kcalorieën op
- Denk aan de hoeveelheden !!!
- Kies voor vetstoffen met een laag verzadigd vetgehalte
- Olieën , olijfolie



De rest groep :



De restgroep

◉ Wat?

- Zoetigheden, snoepjes, alcohol, chips,...

◉ Stelregel!

- Uitzonderlijk te gebruiken en met mate
- Een keuze uit deze groep moet als een feest ervaren worden

Restgroep

◉ Waarom niet?

- Leveren veel energie (vet en suiker)
 - → **SNELLE SUIKERS**
- Dikmakers
- Leveren geen bijdragen tot een gezonde voeding

◉ Waarom wel?

- Omdat het lekker is!

Het etiket

◉ Hoe koop ik een product?

- Laat u niet misleiden door de vorm en de tekening van de verpakking
- Overloop kritisch de samenstelling
- Kies voor producten met een laag vetgehalte en vooral een laag verzadigd vetgehalte

Het etiket

- Kies voor producten met zoveel mogelijk trage koolhydraten en vezels en zo weinig mogelijk snelle koolhydraten
- 0% vet is niet hetzelfde als 0% suiker

Knelpunten in de marokkaanse keuken

- ◉ Vaak geen of laat ontbijt
- ◉ Thee en koffie met héél véél suiker
- ◉ Gebruik van veel karnemelk
- ◉ Gebruik van brood als bestek = extra calorieën
- ◉ Frieten, aardappelen, peulvruchten, bieten
→ beschouwd als groenten
- ◉ Grote porties



Tussendoortjes

- ◉ 16u als het ware een 2de ontbijt
- ◉ Karnemelk (M), ayran (T)
- ◉ Thee / koffie *SUIKER*
- ◉ Vers / gedroogd fruit
- ◉ Koekjes / gebak / gevulde pannenkoeken

Knelpunten

- ◉ Inname vetten → ligt hoog
 - Grote gebruikte hoeveelheid
 - Vetrijke bereidingswijzen
- ◉ Inname van suikers en koolhydraten
 - Veelvuldig gebruik van grote hoeveelheden
 - Zoete gerechten → onregelmatig en tussen de hoofdmaaltijden
- ◉ Grote porties
- ◉ Samen uit 1 schotel eten
 - slecht inschatten van genomen portie

Enkele voorbeelden om juist te leren redden



Feta-slaatje met tomaat en komkommer:

- * feta bevat 60% vet
- * feta halveren
- * meer tomaat en komkommer toevoegen



Linzenschotel

- Gedeelte ($\pm$ de helft) van de linzen vervangen door andere groenten zoals courgette, paprika, ui, komkommer,.....



Scampi's in look

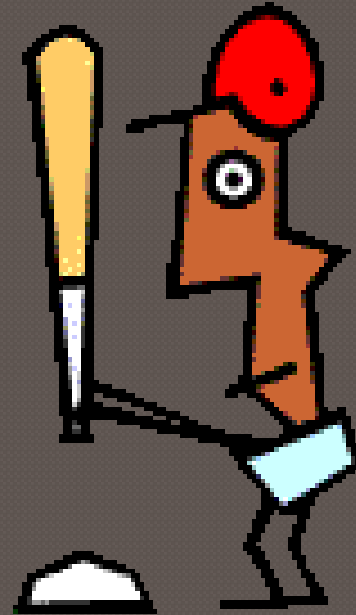
- Scampi's kunnen, maar niet te veel olijfolie gebruiken
- Eventueel tomaten raspen om saus te bekomen



Sardinnen of anjovis

- Bevat veel goede vetten maar opletten bij overgewicht

Niet vergeten : Meer bewegen



Beweging

- ◉ > of = aan 3 maal per week
- ◉ 20 – 30 minuten
- ◉ Lichte kortademigheid (nog kunnen praten)
- ◉ Matige polsversnelling

Beweging

○ Onderzoek (Haskell. Res Q Exerc Spoprt 96:67:S37)

- Dagelijks bericht aan collega: via e-mail
<-> 2 minuten wandelen

→ + 5,5kg op 10 jaar

Beweging

○ Activiteit

Slapen
Zitten
TV-kijken,lezen
Vegen
Zingen
Vrijen
Koken, strijken, afwassen
Autorijden
Stevig wandelen
Trappen lopen

○ Calorieverbruik per uur

30
50
60
65
70
80
85
125
200
250

Beweging

○ Activiteit

Zware handenarbeid
Fietsen (20km/u)
Hout zagen
Aërobics
Zware turnoefeningen
Tennissen, zwemmen
Lopen (+/- 8km/u)
Ski, voetbal, ballet
Vechten

○ Calorieverbruik per uur

300
320
380
380
410
470
470
970

Succes !!
Nog vragen ???

