

Notities bij deel :

“Gezonde voeding ter preventie van overgewicht en diabetes”

DIA 1

Informatiesessie : “GEZONDE VOEDING TER PREVENTIE VAN OVERGEWICHT EN DIABETES”

Naast deze PowerPoint presentatie, is er ook een word document met uitleg over deze infosessie (doel van de presentatie, info over de PP, praktische tips....)

DIA 2

Dia laten staan tijdens binnenkomen

DIA 2

Deze dia laten staan tijdens binnenkomen van de mensen.

DIA 3

Welkom iedereen.

Voorstelling van jezelf.

We zullen samen overlopen welke thema's deze namiddag aan bod zullen komen.

We zullen het hebben over gezonde voeding . Hoe kan gezonde voeding ertoe bijdragen om gezondheidsproblemen te voorkomen?

Wat is het verband tussen gezonde voeding en 'overgewicht' . Wat is overgewicht, enz...

Hoe voorkomt met hart- en bloedvatproblemen. O.a. door gezond te eten ...

En kan men ervoor zorgen dat type 2 diabetes zich minder voordoet??

Allemaal gezondheidsproblemen die elk van ons en zelf de hele bevolking veel miserie kan berokkenen !!!

De moeite dus om hier tegen in te gaan !!

Gezonde voeding ter preventie v overgewicht en diabetes

Deze infosessie duurt u.

In de helft zullen we even pauzeren.

DIA 4

Als we het over gewichtproblemen hebben, zullen eerst even moeten stilstaan bij de vraag vanaf wanneer we over 'overgewicht' praten.

Om overgewicht te benoemen, gebruiken we niet enkel 'het gewicht zelf', maar het begrip 'BMI'.

BMI kunnen we berekenen door het gewicht van een persoon → te delen door : de lengte X de lengte.

De uitkomst noemt men uw BMI. Maar het is veel eenvoudiger van de tabel voor u te nemen – uw gewicht te zoeken – uw lengte te zoeken – en vervolgens uw BMI af te lezen.

Iedereen kan zijn BMI nu rustig berekenen.

Hoe beoordelen we deze cijfers? Kijk maar naar de tabel :

- * < 25 = normaal
- * 25 - 30 = noemt men overgewicht en heeft dus reeds gevolgen op de gezondheid
- * 30 – 35 = spreekt men over obesitas en is reeds een ernstig probleem voor de gezondheid
- * > 35 = is een zeer gevaarlijk overgewicht

DIA 5

Naast datgene we al vernoemden zorgt overgewicht voor nog meer gezondheidsproblemen :

Overgewicht zorgt voor zeer veel – problemen aan hart en bloedvaten, we noemen dit cardiovasculaire problemen.

- ook voor meer ademhalingsaandoeningen
- problemen van de bloedsomloop
- meer been- en gewrichtspijnen
- diabetes type 2 dus
- meer kans op kankers

.. Voldoende reden dus om gezond te eten !!

Gezonde voeding ter preventie v overgewicht en diabetes

DIA 6

Hoe verklaren we dat bij mensen met overgewicht , meer type 2 diabetes kan ontstaan?

- *Bij iedereen van ons circuleert er een bepaalde hoeveelheid glucose in het bloed . Dat is normaal...*
- *Om deze bloedglucose te kunnen gebruiken ... daar waar het lichaam deze glucose nodig heeft ... Vb in de spiercellen...*

om deze te kunnen gebruiken heeft men een hormoon insuline nodig .

- *Door overgewicht zal deze insuline niet goed meer kunnen werken, → hierdoor blijft alle glucose in die bloedbaan steken en stijgt deze veel te hoog → diabetes is ontstaan .*
- *Op termijn zal dit spijtig genoeg zeer ernstige complicaties geven.*
- *Dus door het gewicht onder controle te houden, kan men diabetes voorkomen !!!*

DIA 7

Zoveel te hoger het overgewicht, zoveel te meer kans op diabetes.

Kijk maar hij snel deze kans toeneemt.

Zoveel te hoger uw BMI, zoveel te meer kans op diabetes..

Dus om het risico voor gezondheidsproblemen in te schatten gebruiken we BMI. Maar.... We zien op de volgende dia..

DIA 8

Maar de laatste jaren weet men, dat er nog een factor super belangrijk is.

Het gaat namelijk over de buikomtrek. Dus het gaat over de plaats waar het overgewicht zich (bij wijze van spreken) vastzet.

Of in de buik of op de heupen.

We beschrijven dit als de appel-types en de peer-types.

De appeltypes hebben dus meer kans

- * *het ontwikkelen van hart- en bloedvataandoeningen*
- * *en op het ontwikkelen van diabetes.*

DIA 9

We kunnen dit simpelweg met een lintmeter meten . We meten de buikomtrek en deze moet bij mannen beneden de 102 cm zijn en bij vrouwen lager dan 88 cm zijn. Wordt hier meer gemeten , dan heeft deze persoon een duidelijk verhoogd risico op hart en vaatziekten en op het ontwikkelen van type 2 diabetes.

Een opdrachtje voor thuis dus... met lintmeter ..

DIA 10

Maar we moet positief blijven : lees voor

Naast het feit dat we ons beter voelen, heeft vermageren dus zeer zeker zijn direct effect op de gezondheid

DIA 11

Dit is een overzichtsdia , om wat duidelijkheid te geven over het vervolg van deze infosessie.

Vooraleer we gezonde voeding via een systeem van voedingsdriehoek uitleggen, zullen we eerst enkele belangrijke principes !overlopen !

Dus eerst even een woordje over calorieën, dan over vetten en vervolgens iets meer over koolhydraten of suikers. Nadien overlopen we heel de voedingsdriehoek.

DIA 12

Als we bepaalde voedingsmiddelen uitkiezen → moeten we op het aantal calorieën letten.

Met te veel calorieëngebruik gaan we in overgewicht! En de gevolgen hiervan hebben e al besproken.

Dit hoeft niet met de weegschaal , maar met de nodige kennis, aandacht en met gezond verstand geraak je er wel.

Waar zitten de valkuilen? Bij welke producten en voedingsmiddelen, zullen we automatisch veel calorieën binnen krijgen? Waar moeten we dus op letten?... Zie volgende dia

DIA 13

1. *Producten met veel snelle suikers, leveren ook veel calorieën. We noemen dit zelfs lege cal.. Omdat ze wel lekker zijn, maar geen enkele voedingswaarde hebben. Hou ze dus maar voor af en toe...*
2. *Producten met veel vetten, geven de meeste calorieën. Opgepast want ze zitten vaak verstopt ... Denk aan fastfood-producten maar denk ook aan broodbeleg, ovenschotels enz.*
3. *Alcohol is een niet te onderschatten calorieënbom*
4. *Zonder er erg in te hebben nemen we vaak in totaal op een dag te veel calorieën.*
 1. *Sommigen nemen te grote maaltijden*
 2. *Vaak worden er teveel tussendoortjes genomen, die meestal veel calorieën bevatten.*

Dit was een woordje over calorieën

DIA 14

Nog een belangrijk aandachtspunt in de gezonde voeding, dat steeds terug en terug komt, zijn “de vetten”.

** Herinnert u zich dat te vette voeding ervoor zorgt dat er meer problemen aan hart en bloedvaten ontwikkelen?*

** Omdat vetrijke-producten zeer calorie-rijk zijn, geven ze overgewicht. Een veel voorkomende valkuil van deze tijd!*

** Genoeg redenen om op te passen dus.*

** Een ander aandachtspunt hieromtrent is dat er veel producten zijn waar de vetten verdoken zitten en men er daardoor vaak niet aan denkt.*

Vb volle platte kaasjes , kip curry , voorbereide gerechten zoals ‘vol au vent’, saus , chocolade, desserts enz..

DIA 15

Een ander belangrijk iets dat je moet weten , is het verschil tussen verzadigde- en onverzadigde vetten.

Eerst wat uitleg over de VERZADIGDE VETTEN.

- *Produkten met verzadigde vetten zijn vetten van zeer slechte kwaliteit. Eenmaal ze in het bloed rondcirculeren, zorgen ze voor het dichtslippen van deze bloedvaten.*

** Ze verhogen de cholesterol in het bloed.*

** Het zijn produkten van dierlijke oorsprong zoals bv. Boter, vet vlees,*

** De vetten hebben meestal een harde structuur.*

Voorbeelden zijn : hard frituurvet, boter, vet vlees ...

→ Ze zijn dus slecht voor de gezondheid . We komen hier direct nog op terug.

DIA 16

ONVERZADIGDE VETTEN daarentegen zijn ook vetten, maar hebben een goede kwaliteit? Hebben een gunstig effect op de gezondheid !!!!

- *Ze zijn zelfs goed voor het bloedvatensysteem*
- *en hebben zelfs een gunstig effect op de bloedvetten en cholesterol.*
- *Ze hebben een plantaardige herkomst.*
- *Men herkent ze aan hun zachte vorm zoals olie of zachte boter.*
- *Ook vette vis hoort bij deze groep. Ook al is deze vis vet, hij is toch zeer gezond .*
- *Specifiek één olie heeft de beste eigenschappen en heeft een goede invloed op de gezondheid en dat is Olijfolie ..*
- *Belangrijk is dus dat je de juiste keuze maakt (verzadigd of onverzadigd) , maar ook 'hoeveel' je hiervan neemt.*

DIA 17

Ook cholesterol in de voeding is van belang.

Lees voor ...

DIA 18

Lees gewoon de dia voor ...

DIA 19

Lees gewoon de dia voor ...

DIA 20

Een volgende stof waarmee we rekening moeten houden , zijn de koolhydraten.

Het zijn zij die na vertering, in de bloedbaan komt als glucose.

- *Men spreekt over snelle en trage koolhydraten.*
- *De **snelle** of suikers leveren veel lege calorieën. Ze kunnen wel lekker zijn, maar zijn dikmakers en zijn eigenlijk niet nodig in gezonde voeding.*
- ***Traag** resorbeerbare koolhydraten geven de voorkeur : zoals brood, pasta, rijst, fruit ,melk en yoghurt*

*Voor de mensen die al **diabetes** hebben, moeten ook rekening houden met de koolhydraten in de voeding. Deze gaan na hun verteringsproces in de bloedbaan terecht komen als glucose en hebben dus effect op de suiker-schommelingen in de bloedbaan. Zij kunnen geen snelwerkende koolhydraten nemen (dus geen zoetigheden...). Deze leveren trouwens ook voor anderen enorm veel calorieën. En de trage koolhydraten zullen bij hen over de dag mooi verdeeld moeten worden.*

Of hier pauzeren?

DIA 21 *We overlopen de gezonde voeding via deze gekende voedingsdriehoek. De voedingsmiddelen worden in groepen verdeeld. Zoveel te lager in de driehoek, zoveel te meer men hiervan moet nemen. Zoveel te hoger , des te minder men hiervan mag gebruiken.*

Iedereen heeft de voedingsdriehoek voor zich liggen . Laat die even openplooien, zodat de mensen goed mee kunnen volgen.

DIA 22 *De basis van de driehoek is water.*

DIA 23 *Men moet minimum 1,5 liter water per dag drinken.*

Het meeste zal men caloriearme dranken nemen, zoals

Gezonde voeding ter preventie v overgewicht en diabetes

Best geen fruitsappen.

DIA 24 *Klassiek frisfranken of fruitsappen bevatten per glas 4 à 5 klontjes !!! Veel calorieën dus. En voor onze diabetesmensen veel te veel suikers.*

DIA 25 *De volgende groep , waar we ook veel van mogen nemen is de bruine groep.*

Welke producten zouden hier zoal inzitten? Laat de mensen zelf zoeken.

DIA 26 *Hoeveel per dag mogen we , voor een doorsnee persoon, hiervan mogen nemen?*

Lees voor...

Waarom is deze groep zo belangrijk? ... lees voor...

Of hier pauzeren?

DIA 27 Lees voor ...

DIA 28 Lees voor ...

DIA 29 Lees voor ...

Hoeveelheid : hier maken we al grote fouten!!! Eten we elke rauwkost? Nemen we per warme maaltijd 200gr groenten?

Waarom ...

Gezonde voeding ter preventie v overgewicht en diabetes

DIA 30 Lees voor ...

DIA 31 *Weer een groep waar de gemiddelde mensen zeer veel fouten maken : we nemen te veel vlees, te weinig vis en maken verkeerde keuzes .*

Luister Lees voor ...

DIA 32 Lees voor ...

DIA 33 Lees voor ...

DIA 34 *Ook hier maken we veel fouten !! Luister maar... lees voor ...*

DIA 35 Lees voor ...

DIA 36 Lees voor ...

DIA 37 *De restgroep zijn produkten die we in feite (voor onze gezondheid) niet nodig hebben.*

Lees verder...

DIA 38 lees voor ...

DIA 39 lees voor ...

DIA 40

NU NAAR DE PRAKTIJK : het etiket

Hoe koop ik een product? Lees voor

DIA 41 lees voor ...

DIA 42 *Als we nu de doorsnee marokaanse keueken vergelijken met deze ideale gezonde voeding, vinden we typische knelpunten.*

Lees voor ...

DIA 43 *Verder zijn er nog andere typische knelpunten ...*

DIA 44 Lees voor ...

DIA 45 *Om jullie op een juiste manier te leren redeneren, geven we nu enkele voorbeelden :*

Lees voor ...

DIA 46 Lees voor ...

DIA 47 *Dus meer ... wat je ook maar kiest... als je maar dagelijks beweegt...*

DIA 48 Lees voor...

DIA 49 om even over na te denken ... lees voor

DIA 50 enkele cijfers om u een idee te geven...

Bijvoorbeeld : zitten : 50 ... stevig wandelen: 250 ... fietsen 320 ... zwemmen 410

DIA 51

DIA 52 *Veel succes voor iedereen!!*

Zijn er nog vragen?