



Gewichtsconsulent

Coachen voor gezond
gewicht
Proefles



Sonnevelt 
Opleiders voor vitaal leven

Hoofdstukken lesmap

Om je kennis te laten maken met de opleiding lees je in deze proefles het eerste hoofdstuk van de lesmap.

De lesmap van de opleiding Gewichtsconsulent is opgebouwd uit de volgende hoofdstukken.

- 1 **Gezonde voeding 1**
- 2 Wat heeft het lichaam nodig? Macronutriënten
- 3 Wat heeft het lichaam nodig? Micronutriënten
- 4 Meten is weten
- 5 Gezonde voeding 2
- 6 Bewegen voor optimale verbranding
- 7 De spijsvertering en stofwisseling
- 8 Samenstellen van menu's
- 9 De invloed van de psyche 1
- 10 De invloed van de psyche 2
- 11 Zin en onzin van diëten
- 12 Coaching voor succes 1
- 13 Coaching voor succes 2
- 14 Examenvoorbereiding
- 15 Praktijkvoering
- 16 Bijlagen



Open dag

Je bent van harte welkom om ons te bezoeken op de open dag. Laat je inspireren en maak kennis met de opleiding Gewichtsconsulent. Daarnaast kun je tijdens deze dag presentaties van andere opleidingen bijwonen en gedurende de hele dag kennismaken met medewerkers en docenten van Sonnevelt, lesmateriaal inkijken en je laten adviseren door onze studietoestel.

Kijk hier voor actuele data van de open dagen en meld je aan!

Wat heeft het lichaam nodig?

Macronutriënten

1.1 Leerdoelen

1.2 Inleiding

1.3 Schijf van vijf

1.3.1 Hoeveel mag ik per dag eten?

1.4 Producten die niet in de Schijf van Vijf thuishoren

1.5 Vocht

1.5.1 Water

1.5.2 Alcohol

1.5.3 Aanbevolen Dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 9-18 jaar

1.5.4 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen

Het leerdoel van deze les is dat de student na afloop:

- de vakken kent van de schijf van vijf en deze kan toelichten.
- kan uitleggen waarom producten wel of niet in de schijf van vijf zijn opgenomen.
- weet waaraan een gezonde, volwaardige voeding moet voldoen volgens de schijf van vijf.
- weet hoe de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden tot stand zijn gekomen en kan deze tevens benoemen.
- kan aangeven in welke verhouding (ratio) de macrovoedingsstoffen koolhydraten, vetten en eiwitten in een gezonde voeding aanwezig moeten zijn en dit tevens kan berekenen.
- kan een voedingsdagboek bijhouden, berekenen en beoordelen met behulp van de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden van de Schijf van vijf en de aanbevolen ratio's.
- een eigen intakeformulier kan maken ten behoeve van het begeleiden van de proefpersonen.

Inleiding

Geen onderwerp is zo besproken als voeding in relatie tot onze gezondheid. Naast gezondheidsaspecten heeft voeding ook culturele en maatschappelijke waarden. De gezondheidsbevorderende waarde wordt wel als de meest belangrijke gezien. Zelfs op het niveau van onze regering houdt men zich bezig met Richtlijnen voor Goede Voeding.

Het lijkt alsof iedereen wel iets over voeding te zeggen heeft. Ook jij hebt in je leven iets ervaren waarbij voeding een rol speelt. Zo zal je geen spruitjes eten, omdat je moeder dat wellicht ook niet lekker vond, eet je geen aardbeien meer omdat je er uitslag van kreeg of eet je geen vlees meer van de BBQ, omdat het mogelijk risico op kanker geeft.

Voeding wordt geassocieerd met een lang en gezond leven. Vitaal blijven. Logisch dat we dat graag willen. Maar hoe doen we dat dan? Wat is gezonde voeding en hoe wordt dat bepaald? Je weet misschien dat voeding een complex geheel is. Er worden heel veel onderzoeken gedaan, die soms de bewijzen menen te leveren, terwijl andere onderzoeken het tegendeel bewijzen. Het is maar net vanuit welke filosofie of overtuiging het onderzoek wordt gedaan.

Als consument krijg je dagelijks langs vele wegen allerlei informatie over voeding. Deze informatie komt van verschillende bronnen en de betrouwbaarheid kan erg uiteenlopen. Dan speelt ook nog mee door welk filter je de informatie binnen laat komen.

In Nederland houden zeer veel instanties zich bezig met het verstrekken van informatie over voeding. De belangrijkste instantie die voorlichting geeft, is het Voedingscentrum. Maar ook basisgezondheidsdiensten en thuiszorginstellingen geven informatie over voeding, net als de Nederlandse Hartstichting. Verder zijn er instanties als Consumentenbond, Goed Waar en Co, productschappen en de Beroepsgroep Voeding van de Gezondheidsraad die zich met voorlichting over voeding bezighouden.

Voedingswetenschap is sterk in ontwikkeling waardoor het kan zijn dat vroegere uitspraken soms worden herroepen of genuanceerd. Er bestaan ook allerlei labels over voeding. Het uitgangspunt van de informatie kan variëren van het voorkómen van welvaartsziekten tot het bevorderen van de verkoop van een bepaald product. Dit bepaalt de kaders van het onderzoek en mogelijk ook de uitkomst ervan.

In deze lesmap zullen we ons laten leiden door de Richtlijnen voor Goede Voeding van de Gezondheidsraad. Het Voedingscentrum heeft de richtlijnen vertaald naar de Schijf van Vijf. Naast de Schijf van Vijf zullen we ook andere voorlichtingsmodellen en overwegingen bespreken in hoofdstuk 5. En wat voor jou waar is, bepaal je uiteindelijk zelf.

Richtlijnen goede voeding 2015^{1, 2}

De Gezondheidsraad – het adviesorgaan in Nederland op het gebied van volksgezondheid – brengt richtlijnen over goede voeding uit. In de meest recente richtlijnen, de Richtlijnen goede voeding 2015 (RGV 2015), wordt advies verstrekt over de effecten van voedingspatronen, voedingsmiddelen en voedingsstoffen op de gezondheid. In 2015 zijn de Richtlijnen goede voeding uit 2006 herzien.

Deze RGV 2015 vormen de wetenschappelijke basis voor een gezond voedingsadvies en zijn door het Voedingscentrum vertaald naar een voedingsvoorlichtingsmodel: de Schijf van Vijf. Deze is in maart 2016 opnieuw gelanceerd.

Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH)

Voor de groepen voedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf zijn aanbevolen hoeveelheden opgesteld per leeftijdsgroep en per geslacht. Ofwel: wat heb je ongeveer nodig op een dag?

De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende koolhydraten, vetten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen binnen te krijgen. Per leeftijdsgroep gelden de kleinste hoeveelheden voor de vrouwen en de grootste voor de mannen. Bij alle genoemde hoeveelheden gaat het om het gewicht van producten zoals ze worden gegeten.

1 Gezondheidsraad. (z.j.). Gezonde voeding. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/werkterrein/gezonde-voeding>

2 Gezondheidsraad. (z.j.). Wettelijke taak. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <https://www.gezondheidsraad.nl/nl/taak-werkwijze/wettelijke-taak>

1.3 Schijf van vijf

De in maart 2016 opnieuw gelanceerde Schijf van Vijf is het voorlichtingsmodel dat door de gewichtsconsulent wordt gebruikt. De Schijf is een door het Voedingscentrum samengesteld wetenschappelijk onderbouwd voorlichtingsmodel. De basis van de Schijf van Vijf zijn de adviezen van de Gezondheidsraad, berekeningen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en een raad van diverse experts.³

Je eet gezond volgens de Schijf van Vijf als je elke dag uit elk vak de juiste hoeveelheden eet, varieert en je keuzes buiten de Schijf van Vijf beperkt. Je eet gezond omdat de producten die in de Schijf van Vijf staan goed zijn voor je gezondheid en omdat je voldoende energie, macro- en micronutriënten en vezels binnenkrijgt.

Er wordt de vuistregel gehanteerd om dagelijks niet meer dan 3 tot 5 keer 'iets kleins' buiten de Schijf van Vijf te kiezen. Daarnaast beperk je jezelf tot maximaal 3 keer per week 'iets groots' buiten de Schijf van Vijf. Met 'iets kleins' worden kleine koekjes, een waterijsje, een stukje chocolade, honing in de thee of een eetlepel tomatenketchup bedoeld. Onder 'iets groots' vallen bijvoorbeeld producten als een pizza, een glas frisdrank of een portie cruesli voor het ontbijt.



³ Het Voedingscentrum. (z.j.). Achtergronden Schijf van Vijf. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/achtergronden-schijf-van-vijf.aspx>



“De groei van de cursisten en het out-of-the-box-denken leveren prachtige lessen en inzichten op”

Marianne Mascini
Docent Gewichtsconsulent

Gezondheidswinst per vak bekeken⁴

Vak	Groente
Groente en fruit	Verlagen met name het risico op hart- en vaatziekten, darm- en longkanker en diabetes type 2. Ze bevatten veel goede voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en vezels.
Smeer-en bereidingsvetten	Als je producten met veel verzadigd vet vervangt door producten met veel onverzadigd vet wordt de kans kleiner op hart- en vaatziekten. Deze producten leveren vitamines A, D en E.
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	Vis verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Peulvruchten en noten verlagen je LDL-cholesterol, wat helpt om je bloedvaten gezond te houden. In vlees en ei zitten veel goede voedingsstoffen, zoals ijzer en vitamine B12. Zuivel verkleint het risico op darmkanker en levert onder andere calcium en vitamine B12.
Brood, graan-producten en aardappelen	Volkorenbrood en andere volkorengraanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker. Graanproducten leveren energie en onder andere vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Aardappel is geen graanproduct, maar wel een bron van nuttige voedingsstoffen.
Dranken	Vochtverlies compenseer je door voldoende en regelmatig te drinken. Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte.

1.3.1

Hoeveel mag ik per dag eten?

Wat heb je nodig, hoeveel en welke keuzes kun je dan het beste maken? Niet-basisvoedingsmiddelen wordt later besproken.

Groente en fruit⁵

Groente: Door te variëren met groente krijg je verschillende voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Bovendien voorkomt variatie verveling.

ADH: Volwassenen krijgen het advies om minimaal 250 gram groente per dag te eten.

Hieronder vind je enkele tips voor je groente consumptie:

⁴ Het Voedingscentrum. (z.j.). Achtergronden Schijf van Vijf. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/achtergronden-schijf-van-vijf.aspx>

⁵ Het Voedingscentrum. (z.j.). Groente en fruit. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/groente-en-fruit.aspx>

- Kies voor verse groente, voorgesneden groente, diepvriesgroente zonder toevoegingen, groente uit blik of glas zonder toevoegingen en gepureerde groente zonder toevoegingen.
- Verdeel je dagelijkse portie groente over de dag. Denk aan rauwkost en snackgroente voor onderweg, een salade bij de lunch, een boerenomelet en groente bij het avondeten.
- Wissel af met de bereidingswijze. Eet groente rauw, gekookt, gestoomd, gebakken, gewokt, gegrild of gepureerd.
- Wil je kiezen voor milieuvriendelijke groente? Groente waarbij rekening is gehouden met het seizoen en de herkomst? Kijk dan op de website van Milieu Centraal voor een groente- en fruitkalender.⁶

Fruit: Kies ook bij fruit steeds voor andere soorten zodat je alle voedingsstoffen uit fruit binnenkrijgt die je nodig hebt.

ADH: Volwassen krijgen het advies om 200 gram fruit per dag te eten (2 porties).

Enkele tips voor je fruit consumptie:

- Kies voor vers fruit, voorgesneden fruit, diepvriesfruit en fruit in blik op sap zonder toegevoegd suiker.
- Ook gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker is toegestaan, mits je er maximaal een handje per dag van neemt. Gedroogd fruit bevat namelijk meer suiker en geen vitamine C.
- Denk aan plakjes appel of banaan op brood, fruit door de yoghurt, als tussendoortje, een fruitsalade bij de lunch of fruit door het avondeten.
- Gedroogd fruit als snack of bijvoorbeeld toegevoegd aan muesli.
- Wil je kiezen voor milieuvriendelijk fruit? Fruit waarbij rekening is gehouden met het seizoen en de herkomst? Kijk dan op de website van Milieu Centraal voor een groente- en fruitkalender.

Smeer- en bereidingsvetten⁷

Vet is een bouwstof, brandstof en leverancier van de vet oplosbare vitamines A, D en E. Vervang producten met veel verzadigd vet door producten met veel onverzadigd vet. Dit komt de gezondheid van jouw hart- en bloedvaten tegemoet.

ADH: 40-65 gram voor volwassen vrouwen/mannen tot 50 jaar.

Tips voor vetten en oliën:

- Kies zachte margarine of halvarine, vloeibare margarine en vloeibare bak- en braadvetten en plantaardige oliën, zoals olijfolie en zonnebloemolie.
- Voor vitamine A, D en E besmeer je brood met zachte margarine of halvarine.
- Varieer bij het bereiden van de warme maaltijd tussen olie, vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet. Alleen de laatste twee bevatten namelijk vitamine A en D.

⁶ Milieu Centraal. (z.j.). Groente- en Fruitkalender. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <https://groentefruit.milieucentraal.nl/>

⁷ Het Voedingscentrum. (z.j.). Smeer- en bereidingsvetten. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/smeer-en-bereidingsvetten.aspx>

Vis, peulvruchten, vlees, ei noten en zuivel⁸

Dit vak bestaat uit eiwitrijke producten. Ze dragen allemaal op hun eigen manier bij aan jouw gezondheid. Hoe precies, dat lees je hieronder. Vlees en ei zijn een leverancier van voedingsstoffen zoals ijzer en vitamine B12.

Vis, peulvruchten, vlees en ei: Door het eten van (vette) vis wordt de kans op hart- en vaatziekten verlaagd. Ook peulvruchten helpen je om je bloedvaten gezond te houden door het LDL-cholesterolgehalte te verlagen.

ADH: per week 100 gram vis, 2-3 opscheplepels peulvruchten, 2-3 eieren, maximaal 500 gram vlees voor volwassen vrouwen/mannen.

Tips voor vis, peulvruchten, vlees en ei:

- Kies voor vette vis, schaal- en schelpdieren, peulvruchten en onbewerkt vlees. Ook eieren, tofu en tempé en kant en klare vleesvervangers met niet te veel zout zijn een prima keuze.
- Wissel af tussen de dierlijke en plantaardige producten. Een dagje zonder vlees is gezond en wekelijks peulvruchten zoals kikkererwten, linzen en bruine bonen, is goed voor het milieu.
- Een voorbeeld voor een weekindeling is: 1 dag vis, 1 dag peulvruchten, 1 dag noten, 1 dag tempé, 1 dag rund- of varkensvlees en 2 dagen kip of ander gevogelte.
- In een gezonde voeding kun je 2-3 maal per week ei eten.

Zuivel: Een dagelijkse portie zuivel verkleint de kans op darmkanker. Daarnaast is zuivel een leverancier van calcium en vitamine B12.

ADH: 2-3 porties zuivel en 40 gram kaas voor volwassen vrouwen/mannen tot 50 jaar.

Tips voor je zuivel consumptie:

- Kies magere, halfvolle melk of karnemelk. Ook magere yoghurt, kwark, halfvolle yoghurt of drinkyoghurt en een sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium zijn een prima keuze.
- Kies voor 10+, 20+ of 30+ kaas met niet te veel zout, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella of verse geitenkaas.
- Door voor de halfvolle en magere varianten te kiezen, beperk je de inname van verzadigd vet.
- Yoghurt en kwark zijn goed te combineren met fruit. Ook een handje ongebrande en ongezouten noten kunnen worden toegevoegd.

Noten: Noten verlagen het LDL-cholesterol en zijn daardoor goed voor je bloedvaten en hart. Een handje noten per dag levert een flinke hoeveelheid onverzadigde vetten.

ADH: 25 gram noten voor volwassen vrouwen/mannen tot 50 jaar.

Tips voor noten:

- Kies ongezouten noten en pinda's.
- Notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's is een gezond broodbeleg. Kijk op het etiket of er geen suiker aan is toegevoegd.
- Eet noten als tussendoortje, in je salade, avondmaaltijd of yoghurt.
- Noten zijn ook geschikt als vleesvervanger.
- Neem niet meer dan een handje noten per dag, omdat noten veel calorieën bevatten.

8 Het Voedingscentrum. (z.j.). Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/vis-peulvruchten-vlees-ei-noten-en-zuivel.aspx>

Brood, graanproducten en aardappelen⁹

Graanproducten leveren energie, eiwit, B-vitamines, ijzer en vezels. Bovendien verkleint de consumptie van voldoende volkoren graanproducten je kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en darmkanker.

ADH: 6-8 sneetjes voor mannen, 4-5 sneetjes voor vrouwen tot 50 jaar; 4-5 opscheplepels volkorengraanproducten of kleine aardappelen voor vrouwen/mannen tot 50 jaar.

Tips voor je consumptie van brood, graanproducten en aardappelen:

- Kies bij voorkeur voor volkorengraanproducten, bruinbrood, roggebrood, havermout en muesli met minder suiker en zonder toegevoegd zout, volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, quinoa en aardappelen.
- Vervang de witte graanproducten door de volkoren varianten. Doordat aan bakkerszout jodium toegevoegd wordt, is brood de belangrijkste bron van jodium in Nederland. Biologisch brood bevat niet altijd gejodeerd zout. Gebruik bij zelfgebakken brood gejodeerd zout
- Vervang brood ook eens door havermout of muesli.
- Kook aardappelen, pureer ze of bak ze in vloeibaar vet.
- Varieer met aardappel, volkorenpasta, zilvervliesrijst en andere volkorengraanproducten zodat je optimaal kunt profiteren van de daarin aanwezige voedingsstoffen.

“Er ging een wereld voor mij open. Heel erg interessant”

Desiree Winter

Oud student Gewichtsconsulent

⁹ Het Voedingscentrum. (z.j.). Brood, graanproducten en aardappelen. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/brood-graanproducten-en-aardappelen.aspx>

Dranken¹⁰

Het lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water. Met urine en door transpiratie, verliest ons lichaam water. Hierdoor voert het afvalstoffen af en behoudt het zijn temperatuur.

ADH: 1,5-2 liter vocht voor vrouwen/mannen.

Tips voor dranken:

- Kies voor water, kruidenthee en koffie (maximaal 4 kopjes per dag). Gebruik van espresso of koffie van cups maximaal 2-3 kopjes per dag. Hier zit het stofje cafeïne in. Een teveel hiervan verhoogt het LDL-cholesterolgehalte in het bloed. Dit is niet goed voor hart en bloedvaten.
- Dagelijks 3 koppen zwarte of groene thee per dag verkleint de kans op een beroerte en verlaagt je bloeddruk.
- Als je rekening wilt houden met faire arbeidsomstandigheden van de boeren, kies dan voor koffie en thee met het keurmerk 'Fairtrade Max Havelaar', 'Rainforest Alliance' of 'UTZ Certified'.
- Kraanwater heeft tal van voordelen: het is goed verkrijgbaar, is (bijna) gratis, levert geen calorieën en is goed voor het milieu.
- Melk hoort niet thuis in dit vak maar telt wel mee in de hoeveelheid drank [9].

10 Het Voedingscentrum. (z.j.). Dranken. Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/dranken.aspx>



Onze leermethode

50%

Leren door te ervaren

30%

Leren van elkaar

20%

Theorie

Onze persoonlijke aanpak met klassikaal onderwijs zorgt voor een opleiding die wat extra's geeft: je krijgt wat je verwacht, maar er komt altijd iets bij.

Een samenvatting van de herziene RGV, vind je in onderstaand kader.

RGV 2015 - Het advies in het kort

In dit advies zet de Gezondheidsraad op een rij welke voedingsmiddelen en -patronen leiden tot gezondheidswinst. Daartoe heeft de raad de wetenschappelijke kennis over de relatie tussen voeding en chronische ziekten systematisch beoordeeld. Op basis hiervan zijn de nieuwe Richtlijnen goede voeding geformuleerd:

Eet volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon conform de onderstaande richtlijnen:

- Eet dagelijks ten minste 250 gram groente en ten minste 200 gram fruit
- Eet dagelijks ten minste 90 gram bruin brood, volkorenbrood of andere volkorenproducten
- Eet wekelijks peulvruchten
- Eet ten minste 15 gram ongezoeten noten per dag
- Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt
- Eet een keer per week vis, bij voorkeur vette vis
- Drink dagelijks drie koppen thee
- Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten
- Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën
- Vervang ongefilterde koffie door gefilterde koffie
- Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees
- Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- Drink geen alcohol of in ieder niet meer dan één glas per dag
- Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag
- Het gebruik van voedingsstofsupplementen is niet nodig, behalve voor mensen die tot een specifieke groep behoren waarvoor een suppletieadvies geldt.

Bron¹¹

11 Gezondheidsraad. (2015). Richtlijnen goede voeding 2015. Geraadpleegd van https://www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/201524_richtlijnen_goede_voeding_2015.pdf

1.4 Producten die niet in de Schijf van Vijf thuishoren

Producten die niet in de Schijf van Vijf staan, bevatten teveel zout, suiker of verzadigd vet, of leveren weinig vezels. In onderstaande tabel kun je bekijken welke producten niet in de Schijf van Vijf staan en welke gezondere keuzes je kunt maken.¹²

Groente

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Groente uit blik of pot met toegevoegd suiker en/of zout	Aan groenten in blik en pot wordt vaak zout en soms ook suiker toegevoegd. Het eten van minder zout verlaagt de bloeddruk	Verse groente en diepvriesgroenten. Potten of blikken waar geen zout of suiker aan is toegevoegd zijn een goed alternatief.
Groentesap, tomatensap	Groentesappen bevatten suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2. Aan groentesappen die je in de winkel koopt is bovendien vaak zout toegevoegd.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente je beter eten dan drinken.
Groente à la crème	Aan groente à la crème is room en zout toegevoegd. Hierdoor is dit een minder gezonde keuze.	Verse groenten en diepvriesgroenten.

Tabel: Groenten - Niet in de Schijf

¹² Het Voedingscentrum. (z.j.). Wat staat niet in de Schijf van Vijf? Geraadpleegd op 05 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/wat-staat-niet-in-de-schijf-van-vijf.aspx>

“ Je leert zoveel meer dan via een schriftelijke opleiding. Je begeleidt al tijdens deze opleiding personen onder toezicht. Kortom een superleuke opleiding waar ik al jaren naar zocht!”

Linda Runderkamp

Oud student Gewichtsconsulent

Fruit

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Fruit in blik of pot op siroop	Aan fruit in blik of pot wordt vaak suiker toegevoegd in de vorm van siroop.	Vers fruit, diepvriesfruit of fruit in blik of sap op vruchtensap (uitgelekt).
Vruchtensap	In sappen zit veel suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Als drank zijn kraanwater, thee en koffie zonder suiker betere keuzes. Fruit kun je beter eten dan drinken.
Appelmoes, compote, fruitmoes (in cups)	Hier wordt meestal suiker of sap(concentraat) aan toegevoegd. Bovendien is moes makkelijker te eten dan vers fruit en is daardoor minder verzadigend.	Vers fruit of diepvriesfruit. Bijvoorbeeld kleine stukjes appel door je stampot of kook een appeltje mee. Of gepureerd fruit zonder toegevoegd suiker dat je eet met een lepel.

Tabel: Fruit - Niet in de Schijf

Smeer en bereidingsvetten

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Harde margarine in een pakje	In harde vetten zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Zachte margarine of halvarine voor brood uit een kuipje.
Hard bak- en braadvet in een pakje	In harde vetten zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadvet, of bijvoorbeeld olijfolie.
Hard frituurvet	In harde vetten zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Olie, zoals zonnebloemolie. Of een bereidingswijze waarbij geen frituurvet nodig is, zoals stomen, wokken of bakken.

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Roomboter	In roomboter zitten in verhouding veel verzadigde vetten.	Zachte margarine of halvarine voor brood, of vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadvet om in te bakken.
Kokosvet (kokosolie)	Dit is een plantaardig vet waar in verhouding erg veel verzadigde vetten zit.	Andere plantaardige oliën zoals zonnebloemolie of olijfolie.

Tabel: Smeer- en bereidingsvetten - Niet in de Schijf

Vlees en vegetarische keuzes

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Bewerkt vlees en gevogelte, zoals hamburgers, runder- en slavinke en gemarineerd vlees	Er is een verband tussen het eten van bewerkt vlees en een hoger risico op beroerte, diabetes type 2 en darmkanker.	(Gesneden of gemalen) vlees en gevogelte dat voor de verkoop niet is bewerkt en waar geen toevoegingen aan zijn gedaan. Zoals kip, biefstuk en varkenshaas.
Vette vleessoorten, zoals speklappen, gehakt en lamskarbonade	In deze producten zit te veel verzadigd vet.	Magere vleessoorten, zoals kipfilet, kalkoenfilet, biefstuk, varkenshaas en (extra) mager gehakt.
Al het vleesbeleg, zoals worst, ham en paté	Vleeswaren zijn bewerkt vlees. Er is een verband tussen het eten van bewerkt vlees en een hoger risico op beroerte, diabetes type 2 en darmkanker. Daarom moet je het gebruik van deze producten beperken.	Hartig broodbeleg uit de Schijf van Vijf, zoals 100% pindakaas of notenpasta, vis, ei, humus met weinig zout, (gegrilde) groente, 30+ kaas, zachte geitenkaas, hüttenkäse, zuivelspread.
Peulvruchten uit blik of pot met toegevoegd suiker of te veel zout	In deze producten zit toegevoegd suiker of te veel zout. Het eten van minder zout verlaagt de bloeddruk.	Gedroogde peulvruchten of peulvruchten uit blik of pot met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram en/of zonder toegevoegd suiker.

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Kant-en-klare vleesvervangers met te veel zout	In de plantaardige varianten van burgers, wokstukjes en worstjes zit vaak veel zout.	Tofu, tempé of plantaardige varianten van burgers, wokstukjes en worstjes met minder dan 1,1 gram zout per 100 gram.

Tabel: Vlees en vegetarische keuzes - Niet in de Schijf

Noten

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Gezouten noten	Noten zijn goed voor je, maar zout niet. Het eten van minder zout verlaagt de bloeddruk.	Ongezouten noten
Borrelnoten, chocoladenoten of suikerpinda's	In deze laagjes zit veel zout of suiker en verzadigd vet.	Ongezouten noten
Notenpasta en pindakaas met toegevoegd zout of suiker	Hieraan is zout, suiker en soms ook vet met veel verzadigd vet toegevoegd.	In notenpasta en pindakaas van 100% noten is geen suiker of zout toegevoegd.

Tabel: Noten - Niet in de Schijf

Zuivel

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Zuivel- en sojadrink met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveldranken is vaak suiker toegevoegd. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Magere en halfvolle melk en karnemelk. Ook magere en halfvolle zuiveldranken met 6 gram suiker of minder per 100 gram zijn een alternatief.
Pudding en toetjes met toegevoegd suiker	In deze toetjes zit veel toegevoegd suiker en zijn vaak gemaakt van volle zuivel.	Magere en halfvolle yoghurt

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Volle melk, volle yoghurt, volle kwark	Volle melk, volle yoghurt en volle kwark bevatten van nature veel verzadigd vet.	Magere en halfvolle melk en yoghurt, magere kwark.
Vla, yoghurt, en kwark met meer dan 6 gram suiker per 100 gram	Aan zuiveltoetjes zoals vla, pudding, vruchtenyoghurt en vruchtenkwark is vaak suiker toegevoegd. In de volle varianten zit veel verzadigd vet.	Magere en halfvolle yoghurt, of magere en halfvolle zuiveltoetjes met 6 gram suiker of minder zijn een alternatief.
Roomijs, softijs en yoghurtijs	In deze ijssoorten zit veel verzadigd vet en suiker.	Bevroren fruit uit de diepvries, zoals frambozen, bosbessen, aardbeien, bramen en druiven. Waterijs en sorbetijs staan niet in de Schijf van Vijf, maar zijn wel een beter alternatief omdat ze minder kcal bevatten.
48+ en 60+ kaas	In 48+ en 60+ kaas zit veel verzadigd vet.	10+, 20+ of 30+ kaas met 2 gram zout of minder.
Feta	In feta zit veel zout.	Mozzarella, verse geitenkaas en hüttenkäse.
Crème fraîche, kookroom, zure room	In deze roomsoorten zit veel verzadigd vet.	In sommige recepten kun je magere yoghurt of magere kwark gebruiken als alternatief.
Slagroom	In slagroom zit veel verzadigd vet en suiker.	Een schep magere kwark.
Plantaardige eiwitdranken, zoals sojadrink, rijstmelk en amandelmelk, met meer dan 6 gram suiker per 100 gram of onvoldoende eiwit, calcium en vitamine B12	In deze plantaardige dranken zitten te weinig voedingsstoffen of te veel suiker.	Magere of halfvolle zuivel, of sojadranken met 6 gram suiker of minder per 100 gram en voldoende eiwit (3 gram), calcium (80 milligram) en vitamine B12 (0,24 microgram)

Tabel: Zuivel - Niet in de Schijf

Brood en graanproducten

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Witbrood en wit krentenbrood	In witbrood zit weinig vezels.	Volkoren- en bruinbrood en volkoren mueslibrood
Wit knäckebröd en alle beschuit	In alle beschuit zit veel verzadigd vet en transvet en in wit knäckebröd zit weinig vezel.	Volkoren en bruin knäckebröd
Croissant	In bladerdeeg zit veel verzadigd vet en weinig vezel.	Bruine pistolet of volkoren mueslibrood
Ontbijtgranen met toegevoegd suiker, zoals krokante muesli en cornflakes	In deze bewerkte ontbijtgranen zit vaak veel suiker, zout en verzadigd vet.	Havermout, simpele muesli en andere volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegd suiker en zout
Witte pasta, witte rijst, witte couscous	Deze bewerkte producten zijn ontdaan van hun vezels.	Volkoren pasta, zilvervliesrijst en volkoren couscous
Kant-en-klare aardappelpuree en aardappelpuree-poeder	In deze producten zit vaak toegevoegd zout en bereidingsvetten die niet in de Schijf van Vijf staan.	Zelfgemaakte aardappelpuree van gekookte aardappelen en een beetje magere of halfvolle melk en bereidingsvet uit de Schijf van Vijf
Friet gebakken in hard frituurvet met zout	Harde bereidingsvetten staan niet in de Schijf van Vijf. Ook bevat friet vaak zout.	Gekookte of gepofte aardappel bevatten minder verzadigd vet. Friet of aardappels gebakken in goede vetten, zoals zonnebloemolie, zonder zout

Tabel: Brood en graanproducten - Niet in de Schijf

Dranken

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Kookkoffie en koffie gezet met een cafetière	In koffie uit cafetières en kookkoffie zit veel cafestol. Deze stof verhoogt het LDL-cholesterol. Dat vergroot de kans op bijvoorbeeld een hartaanval of beroerte.	Gefilterde koffie, zoals gewone filterkoffie, koffiepads, oploskoffie of uit de percolator. Espresso en koffie gemaakt met koffiecups bevatten iets meer cafestol dan gefilterde koffie. Hier kun je beter iets minder kopjes van drinken.
Groente- en vruchtensappen	In sappen zit veel suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Kraanwater, thee en koffie zonder suiker. Groente en fruit kun je beter eten dan drinken.
Alcohol	Een hoog alcoholgebruik verhoogt de kans op beroerte en verschillende soorten kanker. Matig alcoholgebruik laat zowel gunstige als ongunstige verbanden zien.	Geen alcohol drinken is het advies. Drink je wel wat? Dan is het advies om niet meer dan 1 glas op een dag te drinken.
Frisdrank, sportdrink, energiedrank, ijsthee, vitaminewater	In al deze dranken zit veel suiker. Het drinken van suikerhoudende dranken is gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Kraanwater en koffie en thee zonder suiker.
Light-frisdrank met weinig of geen calorieën	Deze dranken kunnen tanderosie veroorzaken, maar zijn wel een betere optie dan suikerhoudende dranken.	Kraanwater en koffie en thee zonder suiker.

Tabel: Dranken - Niet in de Schijf

Koek, snoep en snacks

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Snoep, zoals winegums, drop en spekjes	Hierin zit veel toegevoegd suiker.	Fruit, handje gedroogd fruit.
Koeken, mueslirepen, ontbijtkoek	Veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Een bruine of volkorenboterham met notenpasta.
Gebak	Veel toegevoegd suiker en/of veel verzadigd vet.	Fruitspies
Chips en zoutjes	Hierin zit veel verzadigd vet en zout.	Snackgroente, ongezouten noten.
Chocolade	Chocolade bevat veel suiker en verzadigd vet.	Fruit en ongezouten noten.
Gefrituurde snacks, zoals bitterballen, kaassoufflés en loempia's	Veel verzadigd vet, energie en zout. Ook de ovenvarianten van deze snacks staan niet in de Schijf van Vijf.	Snackgroente, volkoren stokbrood met bijvoorbeeld zalm, zachte geitenkaas of hüttenkäse of een handje ongezouten noten.

Tabel: Koek, snoep en snacks - Niet in de Schijf

Broodbeleg

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Zoet broodbeleg, zoals jam, honing, hagelslag en stroop	Hierin zit veel (toegevoegd) suiker	Fruit op brood is een gezond zoet alternatief. Denk aan plakjes banaan, aardbei, appel of peer.
Hartig broodbeleg, zoals salades, sandwichspread, kant-en-klare humus met te veel zout	Hierin zit te veel zout	30+ kaas, hüttenkäse of zuivelspread met plakjes komkommer, tomaat, radijs. Vis, zoals zalm of haring. Notenpasta of pindakaas zonder zout of suiker.

Tabel: Broodbeleg - Niet in de Schijf

Smaakmakers

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Zout, kruidenmixen met zout, sojasaus, sambal, bouillon, mosterd	Dit bevat veel zout.	Verse kruiden, gedroogde kruiden(mixen) zonder zout, ui, knoflook, Spaanse peper en (balsamico)azijn
Kant-en-klare sladressings	Hierin zit te veel suiker en zout.	Zelfgemaakte olie-azijndressing met peper en kruiden, citroensap of een dressing van magere of halfvolle yoghurt en kruiden.

Niet in de Schijf van Vijf	Waarom niet?	Gezondere keuze uit de Schijf van Vijf
Sauzen, zoals vleesjus, ketchup, mayonaise en knoflooksaus	Hierin zit te veel zout en suiker en te weinig voedingsstoffen.	Jus gemaakt van bereidingsvet uit de Schijf van Vijf, op smaak gemaakt met bijvoorbeeld ui en tomaatjes, saus van gepureerde groente, zoals tomaten, ui en knoflook, magere yoghurt of magere kwark met kruiden.
Suiker of honing in yoghurt	Levert calorieën en geen andere voedingsstoffen.	Smaakmakers uit de Schijf van Vijf voor in de yoghurt zijn: vers fruit, diepvriesfruit of gedroogd fruit.
Suiker in koffie, thee	Suikerhoudende dranken zijn gelinkt aan overgewicht en diabetes type 2.	Koffie en thee zonder suiker of met een zoetje, koffie en thee met halfvolle melk.

Tabel: Smaakmakers - Niet in de Schijf

Sonnevelt wil bijdragen aan kwalitatief goed leven voor iedereen. Dit vraagt om een hoog kwaliteitsniveau. Lees hier meer over onze kwaliteit.

1.5

Vocht

Er zijn verschillende soorten vocht: denk aan water, frisdrank, vruchtensap of alcohol. Niet alles is even gezond of vocht ook daadwerkelijk vocht toe aan het lichaam. Hieronder zullen wij dieper ingaan op water, het vochtadvies en alcohol.^{13, 14}

1.5.1

Water

Water voorziet ons lichaam van vocht. Voedingsstoffen lossen op in vocht. Hierdoor kunnen ze worden opgenomen in je darmen. Vocht is een belangrijk transportmiddel van voedings- en afvalstoffen. Bovendien reguleert vocht de temperatuur van het lichaam.

Vochtbalans

Het lichaam bestaat gemiddeld voor 60% uit vocht. Ongeveer 65% hiervan zit in lichaamscellen en weefsels, het overige vocht bevindt zich in de ruimtes tussen de cellen en in het bloed. Het lichaam verliest vocht via de urine (ongeveer 1,4 liter), ontlasting (ongeveer 0,1 liter), via uitademing (ongeveer 0,5 liter) en via zweetverlies (ongeveer 0,5 liter).

Deze vochtverliezen dienen aangevuld te worden. Vocht zit in eten (ongeveer 0,9 liter) en drinken (bij voorkeur 1,5 tot 2 liter). Hoeveel vocht iemand precies nodig heeft, hangt af van gewicht, leeftijd, inspanning, eetpatroon, temperatuur en gezondheidstoestand.

Het lichaam herstelt de vochtbalans automatisch. Wanneer iemand te weinig drinkt, plas deze minder en krijgt een dorstgevoel. Drinkt iemand langdurig te weinig dan raakt deze uitgedroogd. Hij zweet en plast dan minder, voelt zich versuft en kan zelfs flauwvallen als gevolg van een te lage bloeddruk (hypotensie). Verwarring is een signaal van ernstige uitdroging. Uiteindelijk kun een mens zonder vocht maar een paar dagen overleven.

Een teveel aan vocht komt bijna niet voor. Als iemand echter extreem veel drinkt, dan kan er een vochtophoping in de hersenen ontstaan. De nieren kunnen niet meer dan 0,7 tot 1 liter water per uur verwerken.

Advies

Je hebt 1,5 tot liter vocht per dag nodig. Kies voor water en zwarte en groene thee. 3 kopjes zwarte en groene thee per dag verlagen de bloeddruk en het risico op een beroerte. Omdat in kruidenthee plantengifstoffen kunnen zitten, is het belangrijk om deze af te wisselen met andere dranken.

Neem niet meer dan 4 kopjes filterkoffie per dag. Van koffie van cups en espresso kun je het beste maximaal 2-3 kopjes per dag nemen. Een teveel van de daarin aanwezige stof cafestol werkt namelijk cholesterol verhogend, wat niet goed is voor hart en bloedvaten. Dranken die je beter kunt vermijden zijn frisdrank, vruchtensap, dik sap, gezoete zuiveldrank, licht-frisdrank, alcoholische dranken en niet-filterkoffie.¹⁵

13 Het Voedingscentrum. (z.j.). Vocht en drinken. Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/trefwoord/vocht.aspx>

14 Het Voedingscentrum. (z.j.). Water. Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/water.aspx>

15 Het Voedingscentrum. (z.j.). Dranken. Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-/dranken.aspx>

1.5.2

Alcohol

Het alcoholpercentage van alcoholische dranken verschilt. Bier bevat 4% alcohol, wijn 10% en likeuren, whisky, wodka en gedistilleerde dranken bevatten meer dan 15% alcohol. Het alcoholpercentage van zwak alcoholische drank is onder de 15%. Er is sprake van sterke drank bij een alcoholpercentage van meer dan 15%.

Hoe sterker de drank is, hoe kleiner het glas waarin de drank wordt geschonken. Dat wil zeggen dat de grootte van het glas wordt aangepast aan het alcoholgehalte van de drank. Eén glas alcohol levert ongeveer 10 gram alcohol.

Het drinken van 1 glas alcohol per dag lijkt de kans op bepaalde chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten, longkanker en dementie te verkleinen. Tegelijkertijd verhoogt 1 glas per dag de kans op borstkanker bij vrouwen.

Meer dan 1 glas alcohol per dag laat het risico op beroerte toenemen. Meer dan 2 glazen per dag vergroot het risico op tumoren van de mond- en keelholte, strottenhoofd en slokdarm, dikke darm en endeldarm en longkanker. Daarnaast leveren alcoholische dranken veel calorieën. Dat kan leiden tot gewichtstoename en overgewicht.

Kortom: de voordelen van alcohol wegen niet op tegen de nadelen. Het advies is daarom om geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan 1 glas per dag voor zowel mannen als vrouwen.^{16, 17}

1.5.3 Aanbevolen Dagelijkse hoeveelheden voor kinderen van 9-18 jaar¹⁸

	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongen	meisje	jongen	meisje
gram groente	150-200	150-200	250	350
porties fruit	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	5-6	4-5	6-8	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of kleine aardappelen	4-5	3-5	6	4-5
porties vis, peulvruchten, vlees, ei*	1	1	1	1
gram ongezouten noten	25	25	25	25

16 Het Voedingscentrum. (z.j.). Alcohol. Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/alcohol.aspx>

17 Rijksoverheid. (z.j.). Alcohol. Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/alcohol/vraag-en-antwoord/alcoholbezit-jongeren-in-het-openbaar>

18 Het Voedingscentrum. (z.j.). Hoeveel en wat kan ik per dag eten? Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>

	9-13 jaar		14-18 jaar	
porties zuivel	3	3	4	3
gram kaas	20	20	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	45	40	55	40
liter vocht	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

*Binnen dit vak is te variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2	2	2-3	2-3
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet, ziet je weekmenu er iets anders uit. Bijv. 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.

1.5.4 Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen¹⁹

	19-50 jaar			51-69 jaar		70 jaar e.o.	
	man	vrouw	Borst-voeding	man	vrouw	man	vrouw
gram groente	250	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen**	6-8	4-5	min. 6	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkorengraanproducten of kleine aardappelen	4-5	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties vis, peulvruchten, vlees, ei*	1	1	1+	1	1	1	1

¹⁹ Het Voedingscentrum. (z.j.). Hoeveel en wat kan ik per dag eten? Geraadpleegd op 12 april, 2016, van <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>

gram ongezouten noten	25	25	50	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	50	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2

**Als je zwanger bent, mag je 2 boterhammen extra per dag eten

*Binnen dit vak is te variëren de boodschap. Kies elke week bijvoorbeeld:

gram vis	100	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max. 500	max. 500	max. 600	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

Als je geen vlees eet, ziet je weekmenu er iets anders uit. Bijv. 1 dag vis, 2 dagen per week peulvruchten, 2 dagen per week een portie noten extra naast je dagelijkse portie en 3-4 eieren per week.

1.6 Energiebronnen

De energie uit onze voeding is afkomstig van het zonlicht. Groene planten zijn in staat water uit de bodem en koolstofdioxide (CO₂) uit de lucht onder invloed van zonlicht en met behulp van chlorofyl (in de bladgroenkorrels) om te zetten in enkelvoudige koolhydraten. Hierbij komt zuurstof vrij. Planten zijn in staat uit de gevormde koolhydraten, eiwitten, vetten en meervoudige koolhydraten op te bouwen.²⁰ Door planten te eten, kunnen mensen en dieren uit deze eiwitten, vetten en koolhydraten hun eigen koolhydraten, vetten en lichaamseiwitten maken en kunnen daaruit tevens de energie halen. De energetische waarde van voedingsstoffen wordt uitgedrukt in kilocalorie (kcal) of kilojoules (kJ).

Omrekening KJ / kcal

1 kJ	=	1000 J	=	0,2390 kcal
1 MJ	=	1000 kJ	=	239 kcal
1 kcal	=	4,184 kJ	=	4,2 kJ

Bij volledige verbranding in de cellen van het lichaam levert²¹:

1 g vet	37 kJ	9 kcal
1 g verteerbare koolhydraten	17 kJ	4 kcal
1 g eiwit	17 kJ	4 kcal
1 g alcohol	29 kJ	7 kcal

Koolhydraten en vetten zijn de belangrijkste energiebronnen. Eiwitten zijn in eerste instantie nodig om lichaamseiwit op te bouwen. Alleen een overmaat aan eiwit wordt gebruikt als energiebron. Theoretisch kunnen eiwitten, vetten en koolhydraten elkaar vervangen. Dit zou tot een hele eenzijdige voeding leiden. Ook alcohol levert bij verbranding energie aan het lichaam. Het wordt echter niet als energiebron gezien en is niet noodzakelijk in een evenwichtig samengestelde voeding.

1.6.1 Ratio

Met ratio wordt bedoeld het energiepercentage (en%) dat wordt geleverd per energiebron (eiwit, vet of koolhydraat). De Commissie Voedingsnormen van de Gezondheidsraad stelt de aanbevolen hoeveelheden van de voedingsstoffen op. Voor de energieleverende voedingsstoffen wordt gekeken hoeveel procent van de totale energiebehoefte door deze stof geleverd zou moeten worden.

	Gezond gewicht	Overgewicht
Vet:	20-40 en%	20-35 en%
Verzadigd vet:	max. 10 en%	
Eiwit:	10-25 en%	
Koolhydraten:	40-70 en%	

Opgeteld zou het energiepercentage op 100% uit moeten komen. Vaak zien we dat het lager uitkomt en blijkt dat het resterende energiepercentage door alcoholische dranken wordt geleverd. De evenwichtigheid van een dagmenu kan aan de hand van deze verdeling worden bepaald.

1.6.2

Hoe bereken je de ratio?

1. Aan de hand van een dagvoeding kan de hoeveelheid eiwit, vet en koolhydraten in gram worden opgeteld.
2. Van gram naar calorie.
De hoeveelheid eiwit en koolhydraten in gram wordt met 4 vermenigvuldigd (1 gram eiwit/koolhydraten levert 4 kcal bij verbranding). De hoeveelheid vet en verzadigd vet in gram wordt met 9 vermenigvuldigd (1 gram vet/verzadigd vet levert 9 kcal bij verbranding).
3. Berekenen van het energiepercentage:



Gewichtsconsulent

Studiecoach

Tot zover de proefles van de opleiding
Gewichtsconsulent.

Voor vragen over de opleiding kun je altijd contact opnemen met onze studiecoach Jolien Mahler 0418 51 57 82 of stel je vraag direct aan de docenten tijdens een van onze open dagen.

www.sonneveltopleidingen.nl