

De actieve voedingsdriehoek

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

Wat is de actieve voedingsdriehoek

De actieve voedingsdriehoek geeft een idee van wat je dagelijks zou moeten eten om voldoende voedingsstoffen in te nemen. Daarnaast maakt de actieve voedingsdriehoek ook duidelijk hoeveel je per dag dient te bewegen. De voedingsaanbevelingen zijn opgesteld voor de gemiddelde persoon ouder dan 6 jaar, die matig fysiek actief is. Als je intensief sport, zware lichamelijke activiteit verricht of je arts je een bepaald dieet voorschrijft, kan je best advies vragen aan een diëtist(e) over de juiste hoeveelheid, de keuze en de variatie van voedingsmiddelen. Sportinspanningen vragen bijvoorbeeld een grotere vochtinname dan de aanbevolen 1,5 liter die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.

Elk voedingsmiddel op zich levert een aantal voedingsstoffen. Eén enkel voedingsmiddel levert echter nooit alle vereiste voedingsstoffen. In de actieve voedingsdriehoek vind je 7 groepen die elk hun aandeel leveren in een gezonde levensstijl via voldoende beweging enerzijds en een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voedingskeuze anderzijds. Het topje van de actieve voedingsdriehoek, de restgroep, is een tomaatje. Naast een goede voeding is ook bewegen een belangrijk onderdeel van de actieve voedingsdriehoek. Zowel evenwichtig eten en als dagelijks voldoende bewegen is essentieel voor de gezondheid.

Wat zit er in elke groep ?

Lichaamsbeweging is naast een goede voeding erg belangrijk voor een goede gezondheid. Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met een matige intensiteit of inspanningen waarbij je hartfrequentie stijgt, je ademhaling iets sneller gaat dan normaal en waarbij je licht zweet. Voor een goede gezondheid moeten volwassenen dagelijks minstens 30 minuten per dag lichaamsbeweging nemen. Dit mag verspreid worden over de dag, bijvoorbeeld door tweemaal 15 minuten te bewegen. Voor kinderen en jongeren luidt de aanbeveling om minstens 60 minuten per dag lichaamsbeweging te nemen. Kies voor activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, met de bal spelen, de trap nemen of een sport die je graag doet. Allemaal activiteiten die je gemakkelijk in het dagelijkse leven kan inpassen en die je gezondheid bevorderen. Ben je ouder dan 35 jaar, sinds lange tijd inactief, of heb je gezondheidsproblemen, raadpleeg dan even je huisarts voor je intensief begint te sporten.

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg vormt water een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De totale vochtbehoefte bedraagt voor volwassenen ongeveer 2,5 liter. Vaste voeding brengt ongeveer 1 liter vocht aan. De rest moeten je opnemen via dranken. In normale omstandigheden zou je dus minstens 1,5 liter water per dag moeten drinken. Bij warm weer en aan mensen die sporten of zware lichamelijke arbeid verrichten en meer vocht verliezen door transpiratie, wordt aanbevolen om meer te drinken, best water. Beperk de inname van cafeïne, die eerder een vochtafdrijvende werking heeft.

Vocht wordt grotendeels uit drank gehaald. Dranken die tot de watergroep behoren zijn water, koffie, thee en bouillon. Andere dranken, zoals melk en fruitsap, leveren ook vocht, maar bevatten ook andere voedingsstoffen. Zij horen daarom in andere groepen van de actieve voedingsdriehoek thuis.

Graanproducten en aardappelen

leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Zij vormen je basisvoeding. Dat betekent dat graanproducten en aardappelen een belangrijk deel moeten uitmaken van elke maaltijd.

Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkorenproducten krijgen de voorkeur. Zij bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de witte soorten.

Hoeveel graanproducten en aardappelen je per dag nodig hebt, hangt af van hoe actief je bent. Iemand die zware lichamelijke arbeid verricht, verbruikt meer energie dan iemand die een zittend beroep uitoefent en heeft dus ook meer energie en bijgevolg meer graanproducten en aardappelen nodig.

Daarom varieert de aanbeveling van 5 tot 12 sneden brood (van 175 tot 420 gram) en van 3 tot 5 aardappelen (210 tot 350 gram).

Groenten leveren voedingsvezels, vitaminen, mineralen en meervoudige en enkelvoudige koolhydraten. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen en mineralen bevatten is afwisseling heel belangrijk.

Groenten eet je nooit teveel. In totaal zou je 300 gram groenten per dag moeten eten. Deze hoeveelheid kan je bereiken door zowel bereide groenten als rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden. De warme maaltijd zou steeds een ruime portie groenten moeten bevatten: minstens 200 gram na bereiding of 250 gram rauw gewicht. Bij de broodmaaltijd kan dan bijvoorbeeld 100 gram rauwkost worden genomen. Ook de tussendoortjes of het ontbijt kunnen best wat groenten gebruiken.

Fruit levert net zoals groenten voedingsvezels, vitamines, mineralen en (enkelvoudige) koolhydraten. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden vitamines en mineralen. Daarom moet je dagelijks zowel groenten als fruit eten. Fruit kan bij het ontbijt, als tussendoortje of snack, als broodbeleg en als dessert gegeten worden. Eet bij voorkeur 2 tot 3 stuks per dag. Gebruik liever vers fruit dan fruit uit blik of gedroogd fruit.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitamines van de B-groep. Calcium is een essentiële voedingsstof die bijdraagt tot de opbouw en het behoud van sterke botten. 3 tot 4 glazen melk (450 - 600 ml), afgeleide melkproducten of met calcium en vitamine B2 verrijkte sojaproducten en 1 tot 2 sneden kaas (20 - 40 gram) per dag volstaan om aan onze calciumbehoefte te voldoen.

Onder melkproducten verstaan we naast melk ook afgeleide producten zoals yoghurt, alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, ...) en karnemelk. Je kiest best voor halfvolle en magere producten.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een bron van eiwitten, vitamines en mineralen. Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Toch dient men op te merken dat plantaardige levensmiddelen geen vitamine B12 aanbrengen. Bovendien zijn plantaardige voedingsmiddelen minder goede ijzerbronnen. Noten (behalve kokosnoten) zijn rijk aan onverzadigde vetzuren, maar leveren omwille van hun hoog vetgehalte ook veel energie. Je kiest best voor walnoten en hazelnoten, die ook een goede bron zijn van omega-3-vetzuren. Om in een vegetarische voeding vlees volwaardig te vervangen is het nodig om plantaardige eiwitbronnen aan te vullen met granen of melkproducten.

Per dag volstaat 100 gram vlees of vleeswaren. Voor vis, eieren en sojaproducten geldt dezelfde 100 gram. Zet best één tot twee maal per week vis op het menu. Denk daarbij ook aan vette vis, die een goede bron van onverzadigde vetzuren vormt.

Smeer- en bereidingsvet levert in de eerste plaats energie. Daarnaast is smeer- en bereidingsvet belangrijk voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, boter, halfvolle boter, bak- en braadvet en oliën. Je kiest best voor olie en margarine of minarine arm aan verzadigde vetzuren, omdat die hart- en vaatziekten helpen voorkomen. De voedingsmiddelen uit de andere groepen (bv. vlees, melkproducten, koekjes,...) leveren al wat vetten op. Een mespuntje smeervet op de boterham en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd is dan ook voldoende.

De restgroep: het topje van de voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk "zwevend" gedeelte waarin je alle voedingsmiddelen kunt plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding.

Dit topje is eigenlijk een toemaatje. Je vindt er zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, vette sauzen, Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen met mate moeten worden geconsumeerd. Zij leveren doorgaans veel energie in de vorm van vet en suiker, en in verhouding tot de aangebrachte energie weinig of geen voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen. Voedingsmiddelen uit deze groep passen in een gezonde voedingswijze als ze in kleine hoeveelheden worden geconsumeerd en je er rekening mee houdt in de samenstelling van je menu voor de rest van de dag.

Voedings- en gezondheidstips

Voedingstips

VARIATIE !

Als je elke dag uit elke groep hetzelfde voedingsmiddel zou kiezen, zou je voeding enorm eentonig en daarom ook onevenwichtig worden. Elke groep biedt een ruime keuze aan voedingsmiddelen die als je ze afwisselt voor een evenwichtige, gezonde voeding zorgen. Dagelijks variëren binnen elke groep is dus de boodschap.

- Eet veel groenten, fruit, aardappelen en volle graanproducten.
- Matig het gebruik van vlees, vet, suiker en zout.
- Drink veel water en melkproducten.
- Eet regelmatig en niet meer dan 5 maal per dag.

Gezondheidstips

- Neem voldoende maal'tijd'.
- Was steeds je handen voor je eet of je eten bereidt.
- Lees de verpakkingen.
- Hou je gewicht in de gaten.
- Neem regelmatig lichaamsbeweging.

Verklarende woordenlijst

EIWITTEN hebben een opbouwende en beschermende functie voor het lichaam. Ze zijn niet alleen noodzakelijk voor het onderhoud, maar ook voor het herstel, de groei en de weerstand van het lichaam. Voedingsmiddelen die veel eiwitten bevatten zijn vlees, vis, gevogelte, melk, melkproducten, eieren en plantaardige voedingsmiddelen zoals peulvruchten, noten en graanproducten.

ENERGIE wordt in de natuurkunde gedefinieerd als het vermogen om arbeid te kunnen verrichten. In de voedingsleer betekent dit dat bepaalde voedingsstoffen in het lichaam door omzetting energie leveren. Deze energie is nodig om het lichaam normaal te laten werken en spierarbeid uit te kunnen uitoefenen. Energie wordt uitgedrukt in kilojoules (kJ) of in kilocalorieën (kcal). Hierbij is 1 kcal gelijk aan 4,2 kJ. De behoefte van het lichaam aan energie is afhankelijk van je lichamelijke activiteit, je lichaamsgewicht, je leeftijd en factoren zoals groei, zwangerschap en herstel van ziekte.

Energieleverende voedingsstoffen:

- vetten: 1 gram vet = 38 kJ = 9 kcal
- koolhydraten: 1 gram koolhydraten = 17 kJ = 4 kcal
- eiwitten: 1 gram eiwit = 17 kJ = 4 kcal
- ook alcohol levert energie: 1 gram alcohol = 29 kJ = 7 kcal

Een volwassen persoon met lichte activiteit heeft dagelijks tussen de 8400 kJ (2000 kcal) en de 10500 kJ (2500 kcal) nodig. Kinderen kunnen van dag tot dag een sterk wisselende activiteit vertonen en zullen bijgevolg ook een sterk wisselende behoefte aan energie hebben.

ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN zijn voedingsstoffen die onmisbaar zijn voor het lichaam en via de voeding moeten worden opgenomen. Het lichaam kan ze niet zelf aanmaken.

EVENWICHTIGE VOEDING is een voeding die de verhoudingen (soort, hoeveelheid en variatie) tussen de voedingsmiddelen van de voedingsdriehoek respecteert.

IJZER speelt een essentiële rol in de vorming van bloed en in het transport van zuurstof naar de weefsels via de rode bloedlichaampjes. Vlees en vleesproducten zijn de belangrijkste bronnen van ijzer. Daarnaast komt ijzer ook voor in volkorenproducten (bruin-, rogge-, volkorenbrood, volkoren deegwaren, ...), groenten, noten en fruit. Vitamine C bevordert de ijzeropname terwijl koffie en thee bij de maaltijd de opname verminderen. Vitamine C haal je uit groenten, fruit en aardappelen.

KOOLHYDRATEN zijn een bron van energie en worden opgedeeld in enkelvoudige en meervoudige koolhydraten.

1. Meervoudige koolhydraten of zetmeel vind je in granen (brood, rijst, deegwaren, ...), aardappelen, peulvruchten, noten en groenten. Voedingsmiddelen rijk aan meervoudige koolhydraten leveren naast energie ook vitamines, mineralen en voedingsvezels.
2. Enkelvoudige koolhydraten of suikers komen van nature voor in fruit, melk en melkproducten. Aan koekjes, gebak, chocolade, confituur, frisdranken,... is suiker toegevoegd. Producten waaraan suikers werden toegevoegd zijn meestal energierijk en bevatten in verhouding tot de energie die ze aanbrengen doorgaans relatief weinig of geen voedingsvezels, mineralen en vitamines. Het gebruik ervan moet dus beperkt worden.

LICHAAMSBEWEGING vermindert je kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, osteoporose en diabetes type 2. Sport en lichaamsbeweging verbetert ook je lichaamssamenstelling: je krijgt immers minder lichaamsvet en meer spiermassa. Lichaamsbeweging kan ook positief werken bij stress. Verder kan sporten ervoor zorgen dat je beter slaapt. Regelmatig bewegen gecombineerd met een evenwichtige voeding zorgt er mee voor dat je gezond en fit blijft. Matige fysieke inspanning is hiervoor voldoende. Hierbij stijgt je hartfrequentie en gaat je ademhaling iets sneller dan normaal. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij wandelen of flink doorstappen, zwemmen, fietsen, dansen of trappen lopen.

MINERALEN EN SPORENELEMENTEN zijn onmisbare bouwstoffen voor het skelet, de groei, de vervanging en de stapeling van weefsel. Bovendien zijn het ook bouwstenen van gecompliceerde verbindingen zoals de rode bloedkleurstof. Calcium en fosfor zorgen bijvoorbeeld voor de stevigheid en de duurzaamheid van het bot. Mineralen en sporenelementen die in de voeding voorkomen zijn onder andere natrium, kalium, calcium, fosfor, magnesium, ijzer, chloor, jodium, zink en zwavel.

PEULVRUCHTEN worden vaak verward met groenten. Maar in tegenstelling tot groenten kunnen peulvruchten, in combinatie met granen en melkproducten, vlees vervangen. Peulvruchten bevatten weinig of geen vitamine C. Tot de groep van de peulvruchten behoren doperwten, tuinbonen, kapucijners, bruine en witte bonen, groene erwt en linzen. Prinsessenbonen, snijbonen, spekbonden en pronkbonden zijn geen peulvruchten maar groenten.

SOJAPRODUCTEN worden bereid op basis van de sojaboon. Sojaproducten worden afhankelijk van de voedingswaarde opgenomen in verschillende groepen van de voedingsdriehoek.

1. Door bewerking van de sojaboon krijg je producten als tofu en tempeh die als vleesvervanger gebruikt kunnen worden.
2. Producten zoals sojaminearin, sojabak- en braadvet en sojaolie zijn vetstoffen en horen thuis in de groep van smeer- en bereidingsvet.
3. Sojadranken en andere sojaproducten die verrijkt zijn met calcium en vitamine B2 kunnen melk vervangen en horen thuis in de groep van melkproducten en calcium-verrijkte sojaproducten.

VETTEN zijn voedingsstoffen die naast vetoplosbare vitamines en essentiële vetzuren veel energie leveren.

Er zijn verschillende soorten vetzuren:

- verzadigde vetzuren: meestal van dierlijke oorsprong zoals in vlees, zuivel, eieren en boter maar ook in gehard plantaardig vet.
- onverzadigde vetzuren, enkelvoudig of meervoudig: meestal van plantaardige oorsprong zoals in oliën, margarines en minarines rijk aan onverzadigde vetzuren maar ook in vis.
- Omega-3 (a-linoleenzuur) en omega-6 (linolzuur) vetzuren zijn onverzadigde vetzuren die we via voeding moeten opnemen omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Daarom worden ze ook essentiële vetzuren genoemd.

Vetten kan men ook indelen in **zichtbare en onzichtbare vetten**:

- zichtbare vetten zitten bijvoorbeeld in oliën, boter, margarines, minarines, slasauzen, mayonaise, room en spekdraden.
- onzichtbare vetten zitten bijvoorbeeld in roomijs, koekjes, gebak, chips, chocolade, vet vlees, bereide vleeswaren, kaas, volle melk, volle melkproducten, avocado en noten.

VITAMINEN zijn actief in zeer geringe hoeveelheden en onmisbaar om een heleboel processen in het lichaam goed te laten verlopen. Naargelang hun oplosbaarheid maken we een onderscheid tussen wateroplosbare vitaminen (vitaminen van de B-groep en vitamine C) en vetoplosbare vitaminen (vitaminen A, D, E en K).

VOEDINGSMIDDELEN staan afgebeeld in de actieve voedingsdriehoek en leveren één of meerdere voedingsstoffen. Melk is bijvoorbeeld een voedingsmiddel, dat onder andere levert de voedingsstoffen eiwitten, calcium en vitamine B2 en B12 levert.

VOEDINGSSTOFFEN OF NUTRIËNTEN zijn bestanddelen van voedingsmiddelen die zorgen voor de groei, het herstel en het in stand houden van onze lichaamsfuncties. Eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitaminen, mineralen, sporenelementen en voedingsvezels zijn voedingsstoffen.

VOEDINGSVEZELS worden van nature uitsluitend in plantaardige producten teruggevonden en worden niet verteerd door de mens. Zij oefenen een positieve invloed uit op de gezondheid door preventief te werken tegen bepaalde welvaartsziekten zoals constipatie, overgewicht, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers. Verder helpen ze bij het goed functioneren van het maagdarmkanaal en dragen ze bij tot een beter bloedsuikerevenwicht. Voedingsvezels zijn een zeer belangrijke voedingsstof, ook al worden ze niet verteerd. Je vindt ze in volle graanproducten (bruine broodsoorten, bruine rijst, volkoren deegwaren,...), peulvruchten, groenten, fruit, aardappelen, noten en zaden.

VOEDINGSWAARDE is de mate waarin voedingsstoffen en energie via voedingsmiddelen wordt aangebracht.



DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

