



Wie is de diëtist?

Niet iedereen mag zich zomaar diëtist noemen. Diëtisten hebben een gespecialiseerde opleiding genoten van 3 jaar (bachelor in de voedings- en dieetkunde). Ze zijn de deskundigen bij uitstek op het gebied van voeding en zijn speciaal opgeleid om voedings- en dieetconsultaties op een professionele wijze uit te voeren.

...niet enkel vermageren!

De diëtist kan u begeleiden om op een gezonde manier te vermageren. De diëtist geeft ook voedingsadvies in andere gevallen, zoals bij:

- hart- en vaatziekten
- diabetes
- personen met kanker
- personen met een psychische aandoening
- voedingsovergevoeligheid en -allergieën
- ondervoeding
- kinderen
- spijsverteringsproblemen
- overgewicht
- zwangerschap.

De voedingsdriehoek

Een gezonde levensstijl betekent gezond eten en voldoende bewegen. Een goede levensstijl begint met een gezond eetpatroon. Gezond eten is zowel een genoegen als een noodzaak. Om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen, kan er beroep gedaan worden op de **voedingsdriehoek** en de bewegingsdriehoek als hulpmiddel. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige, gevarieerde en duurzame voeding er bij voorkeur uitziet.





Blauwe zone

Water vormt de basis om onze dagelijkse vochtbehoefte te dekken.

Donkergroene zone

Plantenproducten en/of afgeleiden vormen de grootste groep wat betreft gezonde voeding. Groenten, fruit, noten, zaden, volkoren graanproducten, plantaardige olie, peulvruchten, vleesvervangers. Zet deze zo vaak mogelijk op de menu en varieer. Deze voedingsmiddelen hebben een **bewezen gunstig effect** op onze gezondheid.

Lichtgroene zone

Onbewerkt vlees, vis, gevogelte, eieren en melkproducten behoren tot de lichtgroene zone. Deze voedingsmiddelen hebben **een neutraal of onvoldoende bewezen effect** op onze gezondheid, maar bevatten belangrijke voedingsstoffen.

Oranje zone

Algemeen wordt aangeraden om minder rood vlees en dierlijke vetten te consumeren. Producten in de oranje groep hebben **mogelijks een ongunstig effect** op onze gezondheid. Toch bevatten deze voedingsmiddelen ook nuttige stoffen zoals bv. ijzer in rood vlees.

Rode bol

In deze groep horen producten die sterk bewerkt zijn thuis. Van deze voedingsmiddelen is er sprake van een **bewezen ongunstig effect** op de gezondheid. Zo weinig mogelijk hiervan consumeren is de boodschap.

Uitgangspunten

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding

Recente peilingen naar de voedselconsumptie van de Vlaming, tonen aan dat de meeste Vlamingen veel te veel vlees eten. Daarnaast is de consumptie van groenten, fruit, volle granen, noten en peulvruchten (plantaardige voeding boordevol voedingsvezels) bijzonder laag. Dit is zowel belastend voor uw gezondheid, als voor het milieu.

2. Vermijd ultra bewerkte voeding zoveel mogelijk

De voorbije jaren werden pure voedingsmiddelen en verse maaltijden frequenter vervangen door sterk bewerkte en kant-en-klare producten. Die laatste bevatten enerzijds **veel** toegevoegde suikers, zout, (verzadigde = slechte) vetten en calorieën. Anderzijds zijn er in deze producten **weinig** vitamines, mineralen en voedingsvezels terug te vinden. Gevolg? Een wereldwijde toename van overgewicht, obesitas en andere chronische welvaartsziekten.

3. Verspil geen voeding en matig uw consumptie

Dit komt uw gezondheid en het milieu ten goede. Pas uw portiegrootte aan en plan zo goed mogelijk uw maaltijden om verspilling tegen te gaan.

Bewegingsdriehoek

Vermijd sedentair gedrag. Dit omvat zittend werk, in de zetel hangen, in de auto zitten. Er wordt aangeraden om elk halfuur recht te staan en op zijn minst een korte afstand te stappen. Sedentair gedrag zou **een grote negatieve impact hebben op onze algemene gezondheid**. Daarom wordt hier in de nieuwe bewegingsdriehoek veel aandacht aan besteed. Onze slaap behoort hier niet toe. Voldoende slaap op regelmatige tijdstippen bevordert de mentale en fysieke gezondheid.

Beweging met lage intensiteit: lichtgroen

Hier streven we dagelijks naar. Zoveel mogelijk wandelen, trappen nemen, spelen met de kinderen, huishoudelijke taken, etc. ...

Inspanning met matige intensiteit: donkerder groen

Streef naar 150 min. per week. Verdeel dit liefst over 5-7 dagen. Fietsen naar het werk, doorwandelen met de hond, tuinieren, etc... behoren tot deze groep.

Inspanning met hoge intensiteit: donkergroen

Gedurende min. 75 min. per week. Deze tijd kan u opsplitsen. Bijvoorbeeld 3 x 25 min. hardlopen, zwemmen, sporten, ... Dit houdt uw conditie mee op peil.



© Az Damiaan vzw, juli 2020. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw
Gouwelozestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be