

FOCUS

3 GEZONDHEIDSADVIEZEN DIE VOOR IEDEREEN EN OVERAL GELDEN

De eenvoudigste adviezen zijn vaak de beste. Dat geldt ook voor de voeding!

De volgende 3 tips zijn eenvoudig en getuigen van gezond verstand, maar zijn wel effectief. Hoewel het niet altijd gemakkelijk zal zijn ze in uw dagelijks routine op te nemen, zullen ze uw gezondheid op korte en vooral lange termijn kunnen verbeteren.





Vruchten/groenten bij elke maaltijd

Elke dag voldoende vezels (minimum 25g/dag) bevorderen een darmtransit zonder ongemak. Vruchten en groenten zijn dan de beste troeven, omdat ze veel vezels bevatten.

Vezels brengen geen of nauwelijks calorieën aan, omdat ze niet verteerd worden, en niet direct worden opgenomen in ons spijsverteringsstelsel. Ze vormen in ons spijsverteringskanaal echter wel een voedingsbodem voor de bacteriën die onze microbiota uitmaken. Deze darmbacteriën vervullen tal van essentiële functies voor onze vertering, zoals het aanmaken van bepaalde vitaminen die we dan kunnen opnemen. Bovendien verhinderen deze bacteriën die op de wand van ons spijsverteringskanaal wonen, dat ziekteverwekkende micro-organismen zich daar ook zouden vestigen. U begrijpt dan waarom het belangrijk is om deze darmbacteriën te voeden met vezels.

Vruchten en groenten hebben nog een bekende goede eigenschap: ze bezorgen ons de essentiële vitaminen en mineralen voor het lichaam.



2

Letten op het gevoel van honger en verzadiging

Het menselijk lichaam zit vrij goed in elkaar: met een hongergevoel laat uw lichaam weten dat u wat moet eten. Met dorst moet u drinken (al moet u niet op dorst wachten om regelmatig een slokje te nemen!). En wanneer u geen honger (meer) voelt, dan bent u verzadigd. Uw lichaam kan dus inschatten of er voldaan is aan de behoeften.

Deze boodschappen van honger en verzadiging kunnen echter wel door tal van factoren worden verstoord. Het is niet altijd makkelijk om ze te voelen en ernaar te handelen.

U bent vast al wel eens blijven dooreten terwijl u toch verzadigd was, omdat uw ouders u hebben geleerd dat u uw bord moet leegeten of omdat u al had voorzien dat u de maaltijd zou eindigen met een potje yoghurt. En het overkomt u ook vast wel eens dat u honger hebt en dat u zich geen maaltijd of een hapje gunt.



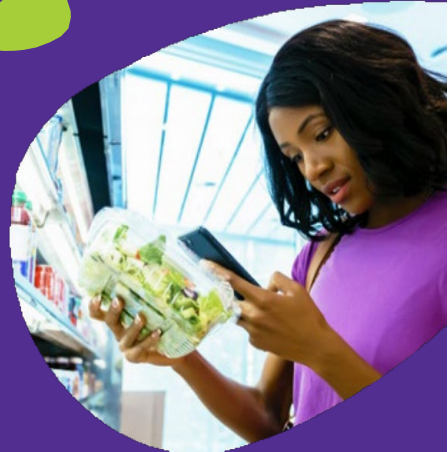
Probeer meer naar uw lichaam te luisteren: eet niet alles op als u toch al verzadigd bent. En gun uzelf omgekeerd ook een maaltijd of hapje als u honger hebt (tenzij anders aangegeven door uw arts).

3

Industriële producten beperken

Sommige voedingsmiddelen brengen vooral bij overmatige consumptie overbodige of zelfs schadelijke moleculen aan.

Dit is meestal het geval bij sommige industriële producten met een zeer lange lijst van ingrediënten. Naast de toevoeging van zout en suikers in producten die dit niet nodig hebben, worden er in industriële voeding vaak additieven gebruikt: kleurstoffen, bewaarmiddelen, smaakstoffen, nitrieten, enz.



Het is dus raadzaam om dagelijks zoveel mogelijk onbewerkte producten te gebruiken (vlees, vis, granen, aardappelen, groenten, vruchten) of producten die slechts weinig bewerkt zijn (oliën, melkproducten, deegwaren, chocolade, koffie, brood van de bakker, enz.). In het ideale geval moet industriële voeding voorbehouden blijven voor uitzonderlijke tussendoortjes of omdat ze praktisch zijn.

Vergelijk het liefst de industriële producten die u dagelijks gebruikt (tomatensaus, koekjes, thee, enz.) en kies die met de kortste ingrediëntenlijst en de minste additieven. Er zijn tegenwoordig ook heel wat apps die helpen bij de analyse van de samenstelling van de producten en hun selectie.