Inleiding

Een evenwichtige voeding ligt aan de basis van een goede gezondheid. Misschien beseft u het niet voldoende, maar u hebt uw gezondheid voor een belangrijk stuk in eigen handen. Door een inspanning te leveren en de eigen leefgewoonten een beetje te veranderen, bent u al een heel eind op de goede weg. We eten doorgaans te veel en te onevenwichtig. Nochtans hoeft een gezonde voeding niet smakeloos te zijn. U maakt gewoon een persoonlijke keuze uit de lekkerste voedingsmiddelen die verantwoord zijn.

Om tot een evenwichtige en gezonde voeding te komen baseren we ons op het beproefde klavertjeviermodel. Klavertjevier bestaat uit vier groepen voedingsmiddelen.

Melkproducten zoals melk, yoghurt, karnemelk en allerlei kaassoorten. Geef de voorkeur aan magere of halfvolle producten. Ze bevatten eiwit, calcium en de vitamines B. Als u geen melk drinkt of verteert, dan kunt u ze verwerken in soepen, sausen en nagerechten.

Vlees, vis, gevogelte, eieren, peulvruchten. Geef de voorkeur aan magere soorten. Deze groep bevat eiwit, ijzer en de vitamines B. Peulvruchten bevatten bovendien nog voedingsvezels.

Groenten en fruit. Ze bevatten mineralen, voedingsvezel en vitamines (vooral vitamine C en provitamine A). Varieer de soorten. U kunt naast de verse producten ook gebruikmaken van diepvries en blik.

Brood, aardappelen, deegwaren, rijst en andere graanproducten. Gebruik bij voorkeur volgraanproducten. Die bevatten naast koolhydraten ook meer voedingsvezel, vitamines en mineralen.

Het is nodig om elke dag en liefst bij elke maaltijd minstens één voedingsmiddel uit elke groep te consumeren. Eet drie maaltijden per dag en gebruik niet vaker dan viermaal iets tussendoor. Vaker eten vergroot de kans op tandbederf.

In deze cursus willen we onze voedingsgewoonten eens grondig analyseren. We zoeken naar de factoren die onze gezondheid kunnen schaden en hopen dat we u ervan zullen kunnen overtuigen dat het ook anders kan!

Cholesterol kun je beheersen

We weten allemaal dat heel wat mensen een te hoog cholesterolgehalte hebben, maar wat betekent dat nu eigenlijk?

De cholesterol in ons lichaam is een vetstof die voornamelijk door onze lever wordt aangemaakt. Ze dient bijvoorbeeld als bouwsteen voor onze celwanden. Ons lichaam heeft dus behoefte aan een bepaalde hoeveelheid cholesterol! Onze cellen verwerken echter niet méér cholesterol dan ze nodig hebben. Dit betekent dat het teveel aan cholesterol in ons lichaam blijft circuleren. Dan pas is er sprake van een cholesterolprobleem met allerlei ongunstige gevolgen voor onze gezondheid.

Waar komt dat cholesterolprobleem vandaan? Wetenschappelijk is aangetoond dat er voor een te hoog cholesterolgehalte twee gecombineerde oorzaken zijn. Het bekendst is de invloed van bepaalde voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan cholesterol: het zogenaamde voedselcholesterol.

Veruit de belangrijkste oorzaak is echter een te hoge consumptie van verzadigde vetten! De combinatie van verzadigd vet en voedselcholesterol komt bijna uitsluitend voor in voeding van dierlijke oorsprong. De meeste Belgen eten ook te veel! We verrichten nog nauwelijks zware fysieke arbeid. De auto en de televisie zorgen ervoor dat we weinig sporten en in beweging zijn. En hoewel vetten levensnoodzakelijk zijn, eten veel mensen te veel vet en vooral te veel verzadigde vetten en voedselcholesterol en te weinig onverzadigde vetten. Bovendien maken we meer misbruik dan verstandig gebruik van suiker, alcohol en tabak!

Een goed gebruik van suiker

Onze voeding bevat verschillende soorten suiker. De meest voorkomende hiervan is sacharose die gebruikt wordt voor tal van eigengemaakte of industriële bereidingen. Welke invloed heeft suiker op ons voedingsevenwicht?

Van alle smaken die we vanaf onze geboorte kunnen herkennen, is ‘zoet’ het lekkerste. Voor klein en groot is het eten van ‘zoet’ verbonden met het verlangen naar een zeker welbehagen. Naarmate we ouder worden, verliezen we geleidelijk de geur en de smaak van de voedingsmiddelen die we eten. En omdat we in dat verouderingsproces zoete dingen het beste blijven herkennen, zien we veel oudere mensen een voorkeur voor zoete verwennerijtjes aan de dag leggen.

Dit betekent dat ‘zoet’ van onze prille jeugd tot op hoge leeftijd een belangrijke rol speelt in ons bestaan. De zoete smaak van levensmiddelen is hoofdzakelijk te danken aan drie soorten suikers die zich op een natuurlijke manier in suiker en in honing bevinden. Dat zijn glucose, fructose (ook wel druivensuiker genoemd) en sacharose. De laatste is de klassieke suiker die we allemaal kennen en die bestaat uit een glucosemolecule verbonden met een fructosemolecule. Wanneer we het over suiker in het enkelvoud hebben, dan bedoelen we meestal sacharose. Sacharose wordt gebruikt voor allerlei zoete bereidingen zoals snoepgoed, desserts en banket.

Wanneer we die suikers opnemen, worden ze allemaal eerst omgezet in glucose voordat ze energie kunnen vrijgeven. Ze leveren allemaal dezelfde hoeveelheid energie, 4 kcal of 17 kJ per gram suiker. En daar wringt de schoen. Suikers kunnen nuttig zijn als we snel energie nodig hebben, zoals dat bij sporters of bij ondervoede mensen het geval is.

Voor de meesten onder ons is de dagelijkse energietoevoer ruimschoots voldoende en stellen suikerhoudende levensmiddelen ons voor een omgekeerd probleem: ze leveren ons te veel energie. Iedereen weet dat een teveel aan energie de eerste oorzaak is van zwaarlijvigheid, die weer tot andere aandoeningen leidt.

Beschermende elementen

Afgezien van de inbreng van energie die elk zoet levensmiddel ons bezorgt, is er de kwestie van de toevoer van vitamines en mineralen. In een evenwichtige voeding is verscheidenheid de beste waarborg voor een voldoende toevoer van die beschermende elementen. De suiker die thuis en in de industrie wordt gebruikt, is meestal geraffineerd. Dat proces zorgt voor de zuivere smaak en de hagelwitte kleur van suiker. De keerzijde van de medaille is dat geraffineerde suiker nauwelijks vitamines of mineralen bevat. Dat betekent dat in alle bereidingen waaraan suiker wordt toegevoegd het energiegehalte stijgt, zonder dat het gehalte aan beschermende elementen toeneemt. We hebben het in dit geval over ‘lege’ calorieën. In tegenstelling met wat we soms lezen in bepaalde verontrustende publicaties, is suiker daarom nog geen vergif. We moeten echter erkennen dat de massale aanwezigheid van suiker in tal van levensmiddelen de kwaliteit van onze voeding niet altijd ten goede komt.

Te arm, te rijk

Suiker kan het voedingsevenwicht op twee manieren in het gedrang brengen. In het eerste geval vervangen de uit de suiker afkomstige calorieën (zonder vitamines of mineralen) de calorieën van andere levensmiddelen die wel beschermende bestanddelen bevatten. Het klassieke voorbeeld is dat van de scholier die tijdens de pauze te veel snoepgoed eet en later bij de maaltijd geen honger meer heeft om andere levensmiddelen te eten die vitamines, mineralen, voedingsvezel enz. verschaffen. De totale hoeveelheid calorieën die in de loop van de dag opgenomen wordt, blijft onveranderd, maar de kwaliteit van de voeding daalt. Het tweede geval waarin suiker een ongunstige invloed heeft op het voedingsevenwicht, is wanneer de van suiker afkomstige calorieën toegevoegd worden aan een gewone voeding die al voldoende energie verschaft. In dat geval is de toevoer van vitamines en mineralen gedekt, maar de totaal opgenomen hoeveelheid calorieën is te groot en bevordert de ontwikkeling van zwaarlijvigheid.

Toch hoeven we suiker en suikerhoudende levensmiddelen niet volledig uit onze voeding te bannen. Zoals altijd is het evenwicht, zo bepalend voor de kwaliteit van onze voeding, een kwestie van kwantiteit!