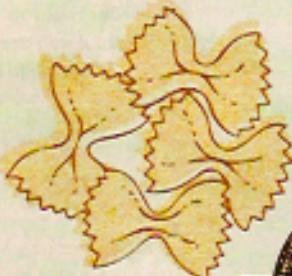


Food
organic
100%

KOKOSOLIE OF MARGARINE, GLUTENVRIJ OF VEGETARISCH.

Wat mogen we nu eigenlijk **ETEN?**



ebio



De ene voedingshype volgt de andere tegenwoordig: geen gluten, minder koolhydraten, gezonde suikers... Wat doen we ermee? Drie voedingsdeskundigen geven advies.

Nog nooit is zoveel gezegd en geschreven over eten. Kookprogramma's, foodblogs en cameragenieke chefs geven ons allerlei tips over gezond, lekker en snel koken. In de top drie van de non-fictieboeken vechten op het moment dat we dit schrijven drie kookboeken om goud, zilver en brons: 'Koken met gezond verstand' van Jeroen Meus, 'Nooit meer diëten' van Sandra Bekkari en 'Puur Pascale' van Pascale Naessens. Zien we nog door de bomen het bos?

Dietiste Fran Timmermans merkt dat een groot deel van haar cliënten inderdaad eerder te veel dan te weinig informatie te verwerken krijgt, en vaak is die tegenstrijdig: "Bijna dagelijks krijg ik vragen van mensen. Ze hebben gehoord dat je geen koolhydraten meer mag eten, of geen gluten, dat boter niet gezond is, dat ze kokosolie moeten gebruiken. Ze weten niet meer wat ze moeten geloven en ze halen hypotheses uitgesproken van experts én beweringen van populaire foodbloggers door elkaar. Soms moet ik eerst allerlei foute voedselaanbevelingen ontkrachten voor ik advies op maat kan geven."

THEO NIEWOLD, PROFESSOR VOEDING EN GEZONDHEID

"Je mag alles eten, maar met deze drie aanbevelingen in gedachten: niet te veel, niet te veel én niet te veel"

Aan info dus geen gebrek, maar toch maken we nog vaak verkeerde voedingskeuzes. En dan zijn er nog de mensen die geen notie hebben van al deze aanbevelingen en die gewoon regelrecht verkeerd eten. "Er is een groep mensen die bewust niet eten bezig is, soms tot in het extreme toe. Daarnaast leven we ook in een jachtige maatschappij waarbij koken voor velen snel-snel moet gaan, zodat er al te vaak naar kant-en-klare bereidingen wordt gegrepen", zegt Fran Timmermans. De gevolgen zijn er maar: we worden ondanks alle voedselhypes steeds dikker. **Het BMI van de Belg was in 2014 gemiddeld 26, wat gelijk staat aan overgewicht. We wegen meer dan vroeger en slaan meer vet op op de verkeerde plekken:** onze tailleomtrek deint met elk decennium uit. In de jaren vijftig hadden de meeste vrouwen nog een zandloperfiguur, nu is dat slechts nog het geval bij één vrouw op

tien. En de toename van de tailleomtrek is nu juist het symbool van overgewicht en een ongezond voedingspatroon. Daarom is het ook een indicator voor een verhoogde kans op gezondheidsproblemen als hart- en vaatziekten en diabetes type 2."

Eten als in de jaren vijftig

Wat doen we dan zo verkeerd dat we steeds dikker worden? "Eigenlijk is de verklaring heel eenvoudig," zegt Theo Niewold, professor Voeding en Gezondheid aan de K.U.Leuven, "we eten simpelweg veel te veel. Je gaat me niet horen zeggen dat we dit absoluut niet meer mogen eten of dat... je mag alles eten. Maar met deze drie aanbevelingen in gedachten: niet te veel, niet te veel én niet te veel. De gemiddelde mens anno 2017 heeft een te grote energie-inname in verhouding tot zijn dagelijkse lichaamsactiviteit. Vroeger was dat veel meer in balans. In het midden van de vorige eeuw deden mensen veel meer lichamelijke arbeid, zowel thuis als op het werk. Ze namen de fiets, wandelden grotere afstanden en werkten op het land. Daarnaast was er ook

Harde cijfers!

De gemiddelde Belg eet 95 gram toegevoegde suiker per dag. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt maximaal 25 gram per dag aan.

ZO ZIET EEN GEZOND WEEKMENU ERUIT

- **Eet per dag 300 gram groenten en twee tot drie stukken fruit.**
- De helft van je calorieën haal je uit koolhydraten: volkorenbrood van bij de bakker, aardappelen, bruine rijst, peulvruchten, quinoa, havermout.
- Neem elke dag zo'n 500 milliliter melkproducten, met calcium verrijkte soja-producten, of één à twee sneetjes kaas.
- Eet minstens een dag per week vegetarisch en twee dagen per week vis – waarvan één dag vette vis – gekocht volgens de viswijzer.
- Haal je vlees bij een goede slager. Kies af en toe voor steak in plaats van bewerkt vlees. Dagelijks honderd gram vlees, vis, eieren of vervangproducten is zeker voldoende.
- Kies als vetstof olie en margarine die arm is aan verzadigde vetzuren: een theelepel 's middags, een eetlepel 's avonds.

niet zo'n overdaad aan voeding. In de jaren zestig besteedde men zo'n dertig procent van zijn inkomen aan eten, nu nog tien procent. Eten is goedkoop geworden, waardoor overdaad voortdurend op de loer ligt."

Het ene vet is het andere niet

We mogen dus alles eten, maar we hebben de neiging om – vaak onbewust – van bepaalde dingen te veel te eten. Rond de jaren zestig werd vooral vet als boosdoener gezien. Theo Niewold: "In die tijd was er een epidemie van hartaanvallen. De conclusie werd toen getrokken dat dit vooral het gevolg was van te veel vet en cholesterol." Er volgden campagnes om mensen bewust te maken van de gevaren van vet. En nog altijd wordt aanbevolen om vetrijke voeding te beperken tot 35 procent van de totale energie-inname. Alleen mag niet alle vet over dezelfde kam

worden geschorst. Vooral industriële transvetzuren moeten beperkt worden. Dietiste Fran Timmermans: "Industriële transvetzuren ontstaan door het verhitten en hard maken van onverzadigde vetten. Dit gebeurt bij koekjes, cake, gebak en chips. Vroeger bevatten ook heel wat margarines transvetzuren, gelukkig is dat nu minder het geval." Desondanks eten Belgen dagelijks nog zo'n drie tot zes gram transvetzuren, terwijl we zouden moeten streven naar nul tot één gram. Er is nog werk aan de winkel dus.

Omega 3-vetzuren zijn dan weer wel een must voor een goede gezondheid. Fran Timmermans: "Een tekort aan omega 3 merkt je zelf niet, maar kan leiden tot allerlei gezondheidsklachten zoals eczeem, psoriasis, reuma en hart- en vaataandoeningen. Je kunt je omega 3-niveau op peil houden door twee keer per week vis op het menu te zetten en →

Wist je dat... in soep ook suiker zit?

minstens één keer wekelijks vette vis. Walnootolie en lijnzaadolie zijn ook goede bronnen van omega 3. Deze oliën kun je beter niet verhitten; gebruik ze in koude vorm op salades. Ook noten helpen je aan omega 3."

Maak het niet te zout

De Hoge Gezondheidsraad wijst ook al jaren met de beschuldigende vinger naar zout. Dat eten we allemaal te veel. Onze inname zou zo'n vijf gram dagelijks mogen bedragen, terwijl we nu gemiddeld aan het dubbele zitten. Ook hier spelen de kant-en-klare maaltijden een belangrijke rol: zout wordt daar in grote hoeveelheden toegevoegd om de maaltijden langer te kunnen bewaren. Fran Timmermans: "Verwerkte producten en kant-en-klare maaltijden zijn absoluut te vermijden. Maar ook wij zelf gebruiken zout nog te vaak als ultieme smaakmaker, terwijl we ook met kruiden en specerijen onze gerechten lekker op smaak kunnen brengen." Nog twee

chips en salami tot fruitsap. In tegenstelling tot de natuurlijke suikers in fruit en groenten worden ze niet langzaam afgebroken en traag opgenomen in ons lichaam, maar zijn ze een rechtstreekse aanleiding tot overgewicht. Het gaat immers om lege calorieën." Maar hoe vermijd je ze? "Door goed naar de verpakking te kijken", aldus Laurens De Meyer. "Als suiker als één van de vier eerste ingrediënten vermeld staat bij een product waarvan je het niet verwacht (zoals soep, ham of pizza), dan weet je dat die hoeveelheid buitensporig is en kies je beter iets anders, of maak je het gerecht zelf." Maar staat suiker dan vermeld als suiker, of moeten we voortaan met een woordenboek naar de supermarkt? "In mijn boek som ik meer dan twintig benamingen op voor suiker, maar als je de meest voorkomende kent, kom je al ver: glucosestroop, fructose en al de samenstellingen met -suiker. Ook doe je er goed aan om te letten op de zogenaamde gezondere

Liever 'vol' dan light

- Een product mag light genoemd worden als het 30% minder vet, suiker of energie bevat dan het vergelijkbare 'oorspronkelijke' product. Maar pas op: best mogelijk dat je lightproduct minder suiker, maar meer vet bevat, of minder vet maar wel meer calorieën.

- Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen geneigd zijn meer te eten van een lightproduct, zodat het eventuele gunstige effect verdwijnt.

DIËTISTE FRAN TIMMERMANS "Veel voedselhypes zijn gebaseerd op slecht of achterhaald onderzoek. Geen enkel voedingsmiddel is de heilige graal"

boosdoeners: ham en worst. Het consumentenmagazine Test-Aankoop wees er onlangs op dat je worst beter niet meer dan één keer per twee weken op het menu zet. Waarom is de voedingsindustrie zo verzot op zout? Professor Theo Niewold: "Zout is goedkoop, het versterkt de smaak en werkt als conservermiddel. Daarnaast weegt het ook behoorlijk wat, waardoor voedingsproducenten meer kilo's van een product kunnen verkopen tegen een lage kostprijs."

De mythe van de gezonde suikers

In zijn voedselaanbevelingen waarschuwt de Hoge Gezondheidsraad ook voor een teveel aan suiker. De meesten van ons krijgen te veel suiker binnen, vaak zonder dat we het beseffen. De Wereldgezondheidsorganisatie raadt een maximale consumptie van 25 gram toegevoegde suiker per dag aan, terwijl de gemiddelde Belg 95 gram per dag eet, bijna het vierdubbele. Het feit dat de toegevoegde suikers zo goed verborgen zitten in onze dagelijkse voeding is een grote frustratie en strijd punt voor Laurens De Meyer, industrieel ingenieur in de voedingsindustrie en auteur van het boek 'Wat (w)eeten we?': "Er zit echt enorm veel suiker in producten waarvan we het niet beseffen zoals soepen, sauzen, ham,

suikers die nu erg in zijn, zoals agavesiroop, kokosbloemsuiker, rijststroop... Er bestaat niet zoets als 'betere' toegevoegde suikers. Sommige suikers bevatten wel meer interessante voedingsbestanddelen; in honing zitten bijvoorbeeld ook mineralen. Maar het blijft voor 99,9 procent suiker, die in het lichaam op dezelfde manier wordt omgezet als 'gewone' suiker." En daar wringt het schoentje vaak bij de nieuwe gezonde koks die in hun recepten werken met grote hoeveelheden 'gezonde' suikers, zoals agavesiroop. Zo bevat het banana mousse recept van kookboek-auteur Rens Kroes per persoon het equivalent van acht suikerklontjes, dat is niet niks. En ook voor smoothies waarschuwt professor Theo Niewold: "Uiteraard is fruit gezond, maar klakkeloos elke dag een smoothie halen, is ook geen goed idee. Sommige bevatten tot de helft van wat je dagelijks nodig hebt aan calorieën." Neem dus liever twee stukken fruit mee voor onderweg.

Gezonde olie, wat is dat?

Palm- en kokosolie zijn in hetzelfde bedje ziek. Ook hieraan worden allerlei gezonde eigenschappen toeschreven, maar ook hier waarschuwt de Hoge Gezondheidsraad voor overmatig gebruik. "Palmolie en kokosolie

bestaan volledig uit verzadigde vetzuren", verduidelijkt professor Theo Niewold. "Het maakt niet uit of dat vet uit je biefstuk komt, of uit palmolie. Met mate is de boodschap." Ook variëren is belangrijk. Diëtiste Fran Timmermans raadt haar cliënten aan om nooit één voedingsmiddel als heilige graal te zien, maar voortdurend af te wisselen: "Zo nu en dan kokosolie kan, net zoals je boter eens als extraatje kunt nemen. Voor dagelijks gebruik wissel je best af tussen oliën en margarines met een betere vetzuursamenstelling. Overdrijf niet: één koffielepel bij de lunch en één eetlepel voor de warme maaltijd volstaan."

Wat met de voedingsdriehoek?

Als we alle voedselaanbevelingen en nuttige adviezen van de drie experten bekijken, lijkt het echt niet moeilijk: met mate, goed variëren en liever vers dan verpakt. Is de voedingsdriehoek in dat licht dan nog steeds een goede referentie?

In 1997 werd die driehoek voor het eerst opgesteld, op basis van de aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad en de Wereldgezondheidsorganisatie. Intussen is hij drie keer lichtjes herzien, maar het idee blijft hetzelfde: een voedingspatroon gebaseerd op koolhydraten, groenten en fruit, aangevuld met melkproducten, vlees, vis en eieren. Smullen bereidingsvet mag met mate en de restgroep moet je tot het minimum beperken. Fran Timmermans: "De voedingsdriehoek is nog altijd relevant, want die is opgesteld als resultaat van de voedselaanbevelingen die gedaan worden op basis van wetenschappelijk onderzoek wereldwijd. Heel wat voedselhypes zijn daarentegen gebaseerd op slecht of achterhaald onderzoek. De driehoek is een goede basis voor een gezond eetpatroon." Ook professor Theo Niewold denkt er zo over: "Je moet die driehoek niet té rigide



TIPS VAN CHEF SOFIE DUMONT: ZO EET JE KIND GEZOND

Voor volwassenen is het al een zoektocht, maar hoe zorg je ervoor dat je kind gezond eet? Chef Sofie Dumont geeft tips in haar boeken 'Op de groei' waarvan nu deel drie uit is.

Hoe gezond moet je dochter Grace eten?

"Veel groenten, volkorengranen en zo weinig mogelijk bewerkt voedsel: dat zijn de belangrijkste fundamenten en zo eten wij thuis ook."

Wat zit in haar brooddoos?

"Op dit moment zit ze in een periode dat ze alles apart wil hebben, dus niets door elkaar gemengd (lacht). Daarom krijgt ze in haar brooddoos nu volkorenbo-

terhammen mee, met daarbijvoorbeeld wat kers-tomaatjes, rauwe wortelen en een sneetje ham en kaas. Meestal maak ik de avond tevoren een te grote portie groenten, het overschot krijgt ze de volgende dag ook mee. Ingewikkelde kookkunsten hoeven niet."

Mag ze snoepen?

"Ja, maar dan het liefst kwaliteitsvolle producten zoals chocolade die voor 80% uit cacao bestaat. Omdat ze altijd zulke chocolade gegeten heeft, wil ze ook niet anders. Met een verjaardag maak ik bijvoorbeeld zelf slagroomtaart met aardbeien. Vaak voeg ik

extra vezels toe door vijftig gram gewone bloem te vervangen door vijftig gram noten of volkorenbloem."

Wat als ze iets niet lust?

"Wanneer ze iets nog nooit gezien of gegeten heeft, gaat dat argument niet op. Ze weet dat ze dan moet proeven. Na veel proeven lukt het uiteindelijk vaak. Lust ze iets echt niet, dan is dat ook geen probleem. Liever dat ze drie keer per week dezelfde groenten eet die ze graag eet, dan dat we ons zorgen maken om een groente die ze nu niet lust." Sofie Dumont, uitg. Manteau, 'Op de groei 3', € 22,50, www.sofiedumont.be

volgen, maar hij bevat wel belangrijke voedingsstoffen. Neem het gezonde advies dat de helft van je energie-inname moet komen uit koolhydraten. Dat mogen dan gerust aardappelen zijn, het hoeft niet per se iets modieus en duurs als quinoa te zijn." Fran Timmermans sluit zich hierbij aan: "Het is vreemd hoe aardappelen en brood door sommige mensen in een verdomhoekje zijn gezet. Volkorengranen en aardappelen zijn juist een hele gezonde bron van koolhydraten. Enkele kerken per week een gekookte of gestoomde aardappel leveren goede voedingsstoffen en is niet eens zo calorierijk. Varieer eens met peulvruchten, bruine rijst of quinoa. Witte pasta en rijst zet je beter niet te vaak op het menu: die bevatten veel snelle suikers en zijn niet zo rijk aan vezels. En ik ben ook een voorstander van volkorenbrood: het is een gezonde en goede bron aan granen."

Lang leve de buurtwinkel

Ook Laurens De Meyer vindt dat we het niet te ver moeten gaan zoeken. "Een goed brood is een gezond voedingsmiddel, maar dan heb ik het niet over de ingevroren broden die aan supermarkten worden geleverd en in vijf minuutjes worden afgebakken: daar is niets ambachtelijks of authentieks aan, laat staan vers. Ze zitten vol toegevoegde hulpstoffen als emulgatoren en karamelstoffen. Laat je ook niet verleiden door de donkere kleur die je doet geloven dat het om een gezond brood gaat; vaak wordt die verkregen door kleurstoffen en donkere suikers." Maar hoe weten we dan of ons brood gezond is? In tegenstelling tot bij pizza's, soepen en salami's kunnen we hier vaak niet op een verpakking gaan kijken. Laurens De Meyer pleit daarom voor de lokale producent: "Ga op zoek naar een warme bakker bij jou in de buurt die zijn brood nog ambachtelijk maakt. En het loont ook om je eitjes bij de bioboer te gaan halen en je vlees bij een slager die zijn koeien eigenhandig bij de boer voor je uitkiest. Open

LAURENS DE MEYER,
AUTEUR VAN 'WAT (W)ETEN WE?'

"Uiteraard is fruit gezond, maar elke dag een smoothie drinken is dan weer geen goed idee"

het gesprek; een slager of bakker die trots is op zijn product, zal daar graag met jou over praten. Zo ben je gerust voor jaren."

Minder vlees, maar beter

Vlees kan dus, ook voor een man als Laurens De Meyer die mede-organisator is van 'Dagen Zonder Vlees', een jaarlijks initiatief waarbij de Vlaamse aangemoedigd wordt een maand lang zijn vleesconsumptie te beperken. "Ik ga mensen niet vertellen dat ze vegetariër of veganist moeten worden, al kan dit perfect omdat ze al de nodige vitamines ook uit andere voedingsbronnen kunnen halen. Maar voor degene die graag vlees blijven eten, is het wel goed om de hoeveelheid te beperken. Beperk je vleesgebruik liever tot twee keer per week en

kies dan voor een echt goede, niet bewerkte biefstuk of kotelet van een kwaliteitslager. Niet de verpakte, bewerkte variant uit de supermarkt die vaak behandeld is met bewaar middelen en kleurstoffen en suiker bevat."

Met de viswijzer in de hand...

Rest ons nog vis, waarvan diëtiste Fran al eerder aanhaalde dat die tweemaal per week op het menu zou moeten staan. Maar de vele nieuwsberichten over vis zijn ook niet echt geruststellend. Tonijn mag je niet meer eten, kweekvis wordt gevoed met antibiotica, vissen bevatten plastic... Ook Laurens De Meyer heeft geen pasklare oplossing: "Er zijn heel goede initiatieven; zo is er het Belgische bedrijf Omegabaars dat zijn kweekvissen voedt met plantaardige voeding, in tegenstelling tot de vele kwekerijen die hun vissen met andere vissen voeden. De kans dat je bij jou in de buurt een winkel hebt waar je de vis van Omegabaars kunt kopen, is uiteraard niet te voorspellen. Daarom ben ik voorstander van een kwaliteitslabel voor vissen. Er is interesse in de sector om dit te lanceren, maar concrete plannen zijn er nog niet. Wat je ondertussen wel kunt doen is de viswijzer downloaden en afdrukken of bewaren op je gsm. Zo koop je alvast de juiste vis in het juiste seizoen, een eerste stap in de goede richting."