

FYSIO

Sport & Training



COFIT-21

PRESENTATIE GEZONDE(RE) VOEDING

MARIËLLE KINGMA, RIANNE V D GRAAF

Samen fit(ter) en gezond(er) de lockdown door!

PROGRAMMA

- **Quiz ‘Waar of niet waar?’**
- **Verschillende soort voedingsstoffen**
Koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines & mineralen
Vocht & alcohol
- **Gezondheidsvoordelen van gezonde voeding**
- **Aanbevelingen gezondheidsraad**
Schijf van Vijf & PuurGezond Pyramide
- **Etiketten lezen**
- **Diëten, trends en hypes rondom voeding**
- **Vragenrondje**



STELLING I

“Koolhydraten moeten gemeden worden tijdens het afvallen”

STELLING 2

**“In bruinbrood zitten meer vezels
dan in witbrood”**

STELLING 3

“Alternatieve suikers, bijvoorbeeld honing of dadels, zijn gezonder dan gewone suiker”

STELLING 4

“Vetten zijn slecht voor ons lichaam”

STELLING 5

**“Producten met het logo
‘0%’ of ‘light’ zijn gezonder
dan normale producten”**

STELLING 6

“Eiwitten komen zowel in dierlijke als in plantaardige producten voor”

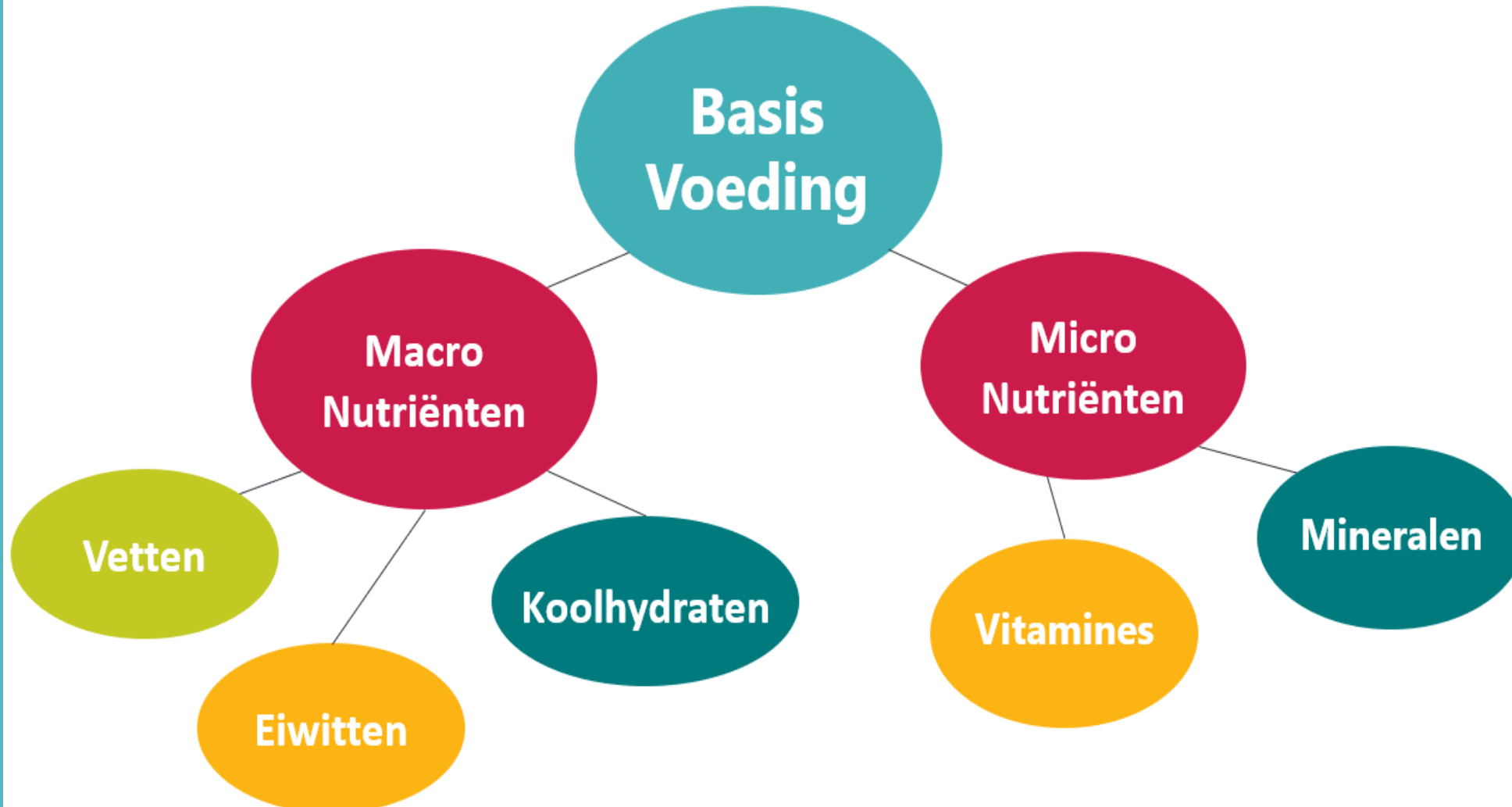
STELLING 7

**“Extra vitamines slikken is nodig om
gezond te blijven”**

STELLING 8

**“Van eten na 8 uur ‘s avonds
komen we aan”**

UITLEG BASIS VOEDING



KOOLHYDRATEN(I)



- **Functies van koolhydraten**

Werking darmen

Belangrijke voedingsbron voor energie

Belangrijk voor functioneren hersenen

- **Verwerking van koolhydraten**

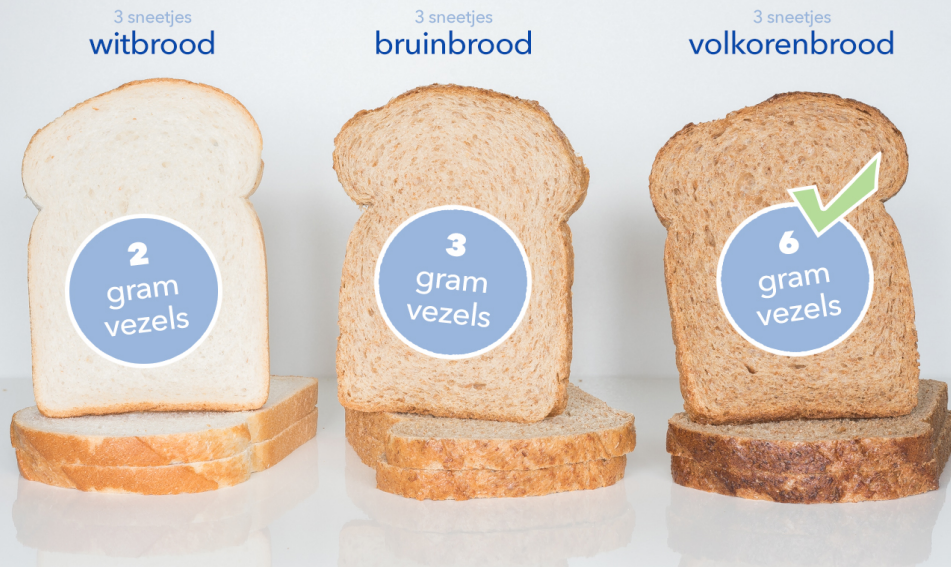
- Afbraak tot glucose en glycogeen voor energie

- **Verschillende soorten koolhydraten**

- Goede vs “slechte”
- Vezels
- Natuurlijke vs toegevoegde suikers

KOOLHYDRATEN(2) VEZELS

Hoeveel vezels zitten er in:



- **Onverteerbare koolhydraten**
- **Functies van vezels**
 - Goede werking darmen
 - Sneller verzadigd gevoel
 - Verminderen kans op o.a. hart- en vaatziekten en diabetes
- **Voorbeelden:**
 - Volkoren producten
 - Peulvruchten
 - Groenten
 - Fruit
 - Noten

KOOLHYDRATEN(3) SUIKERS

Van nature aanwezige suikers



Toegevoegde suikers



TIPS VOOR THUIS

KOOLHYDRATEN

- **Zorg voor de juiste balans tussen koolhydraten, vetten en eiwitten.**

Afhankelijk van iemands individuele doel is het advies:

- **Haal 40 tot 70% van onze dagelijks voeding uit koolhydraten**

TIPS VOOR THUIS

VEZELS

- **Zorg voor voldoende vezels in onze dagelijkse voeding.**

Voor volwassenen geldt het advies:

- **30 tot 40 gram voedingsvezels per dag**

Voorbeeld:	Volkoren brood met zaden en pitten	= 7,9 gram vezels per 100 gram
	Havermout	= 7,3 gram vezels per 100 gram
	Peulvruchten	= 5 – 9 gram vezels per 100 gram

Bron: <https://www.mlds.nl/hoe-gezond-is-jouw-buik/artikelen/vezelmeter-vezelrijk/>

TIPS VOOR THUIS

SUIKERS

Advies van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):

Dagelijkse (toegevoegde) suikerconsumptie:

- **Niet meer dan 10% van totaal aantal calorieën.**
- **Mannen : maximaal 60 gram**
- **Vrouwen : maximaal 50 gram**

VETTEN

vervang verzadigd vet door ➡ onverzadigd vet



- **Functies van vetten**

Ondersteunen werking hersenen en zenuwstelsel

Essentiele vetzuren

Opname vitamine A, D, E en K

- **Verwerking van vetten**

- **Verschillende soorten vetten**

- Onverzadigde vetten
- Verzadigde vetten
- Transvetten

TIP Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet

TIPS VOOR THUIS

VETTEN

Advies Wereldgezondheidsorganisatie (WHO):

- **Zorg voor de juiste balans in vetten.**

Ten aanzien van het totaal aantal calorieën:

- **Onverzadigde vetten : 10 – 30 %**
- **Verzadigde vetten : minder dan 10 %**
- **Transvetten : minder dan 1%**

EIWITTEN



- **Functies van eiwitten**

Ondersteuning groei, onderhoud en herstel

Immuunsysteem

Ondersteuning zenuwstelsel

- **Verwerking van eiwitten**

- **Bronnen van eiwitten**

Product	Gram eiwitten / 100 gram product
Kwark	9
Eieren	13
Zalm	25
Tonijn	24
Kipfilet	23
Pindakaas	23
Gemengde noten	22
Havermout	13

TIPS VOOR THUIS

EIWITTEN

Advies voor dagelijks inname aantal gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht:

- **Gezonde mensen : minimaal 0.8 g / kg / dag**
- **Senioren : minimaal 1.2 g / kg / dag**
- **Intensieve kracht- en duursporters : 1.4 – 2.0 g / kg / dag**

VITAMINES EN MINERALEN



- **Bevatten geen calorieën, wél onmisbaar in onze voeding**
- **Functies van vitamines en mineralen**
 - Ontwikkeling en groei lichaam
 - Werking immuunsysteem en zenuwstelsel
 - Belangrijk bij stofwisseling
- **Essentiele vitamines**
A, B, C, D en K
- **Essentiele mineralen**
Zoals calcium, ijzer, magnesium

TIPS VOOR THUIS

VITAMINES EN MINERALEN

- **Alle vitamines kunnen we verkrijgen vanuit onze voeding, mits ons voedingspatroon voldoende en gevarieerd is**

Bij twijfel of gezondheidsklachten is het raadzaam een (huis)arts of specialist te raadplegen

- **Er is wetenschappelijk bewijs dat extra suppletie van vitamine D kan bijdragen aan een minder ernstig beloop van COVID-19**

VOCHT EN ALCOHOL



- **Belangrijk bestanddeel van ons lichaam**
- **Functies van vocht**
- **Gezondheidsvoordelen van vocht**
- **Beperk inname suikerhoudende dranken**
- **Beperk alcohol inname**
 - Negatieve gezondheidseffecten

TIPS VOOR THUIS

VOCHT EN ALCOHOL

- **Drink minimaal 1,5 – 2 liter per dag**
- **Senioren > 70 minimaal 1,7 liter per dag**

**Haal dit zoveel mogelijk uit suikervrije dranken,
zoals water, thee of koffie**

- **Vermijd alcoholische dranken voor een optimale gezondheid**

VOORDELEN GEZOND(ER) EETPATROON



- Relatief snel gezondheidseffect
- Factor die mensen zelf in de hand hebben
- Gewicht blijft gemakkelijker op peil
- Bloeddruk daalt
- Energieker gevoel
- Darmfunctie verbeterd
- Huid en haar verbeteren
- Verhoging van de levensverwachting met 2 jaar
- Preventie tegen chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes en vele vormen van kanker

SCHIJF VAN VIJF



- Water en suikervrije drank
 - Groenten en fruit
 - Graanproducten
 - Eiwitrijke producten (vlees, zuivel, peulvruchten, noten)
 - Bereidings- en smeervetten
-
- Alleen gezonde producten die een bijdragen leveren aan een gezond voedingspatroon.

PUURGEZOND PIRAMIDE



- Rondom piramide: sport en beweging

1^e laag: vocht

2^e laag: groenten en fruit

3^e laag: overige plantaardige producten

4^e laag: eiwitten, volkoren producten

5^e laag: vetten

Top: extra's

Bovenop de piramide: de zon

- **Onbewerkt eten en zelf koken
staan centraal**

EETWISSEL

**FOOD
SWAP**

VERVANG HET LINKER PRODUCT VOOR DE GEZONDERE OPTIE AAN DE RECHTERKANT



ETIKETTEN LEZEN



Wanneer lees je het etiket?

Een etiket lezen is handig als je:

2 producten wilt vergelijken om een gezondere keuze te maken

wilt weten wat er in een product zit

wilt weten hoe een product is gemaakt

wilt weten waar het product vandaan komt

wilt weten of het product duurzaam is

wilt weten waar je het product moet bewaren

Als je een voedselallergie hebt.

DIEET EN TRENDS

Dieet-categorie: Eiwitrijk, categorie A

Voorbeelden: Dukan, Paleo, Dr. Frank, Atkins

Dieet-categorie: Eiwitrijk, categorie B

Voorbeelden: Total Wellbeing Dieet, Mayo dieet, South Beach, Scarsdale, 17 dagen dieet

Dieet-categorie: Vetarm/koolhydraatrijk

Voorbeelden: Vet vrij dieet, Ornish, Genesis dieet

Bron: voedingscentrum/gezondheidsraad

Dieet-categorie: Maaltijdvervangers en (zeer) laag energetische dieetvoedingen

Voorbeelden: Herbalife, Cambridge, Modifast

Dieet-categorie: Lage Glycemische Index

Voorbeelden: Snelle Fatburner dieet, GL dieet, Montignac

Dieet-categorie: Bepaalde producten zijn verplicht of moeten juist vermeden worden, met onvoldoende wetenschappelijk onderbouwde 'regels'

Voorbeelden: Negatieve calorieën dieet, Moerlanddieet, Carr, Sapvasten, Fit4life, Detox, De Hormoonfactor, Bloedgroepdieet

DIEET EN TRENDS

Dieet-categorie: Gericht op een gezond eetpatroon

Voorbeelden: Happy Weight, Get with the program, Dr. Phil dieet, EGA, Afvallen op Maat

De diëten gericht op een gezond eetpatroon kunnen wel een gezonde manier zijn om af te vallen. Ze zijn makkelijker vol te houden.

Deze typen diëten streven naar een gezond, gevarieerd en volwaardig eetpatroon. Het is mogelijk om met deze diëten gewicht te verliezen en een gezond gewicht te behouden

Nadelen dieet:

- * Kan leiden tot tekorten van bepaalde voedingsstoffen
 - * Verlies van spiermassa
 - * Vaak te streng, te eenzijdig of onpraktisch
 - * Meestal niet blijvend gewichtsverlies, omdat er geen gezonde leefstijl wordt aangeleerd.
-
- 5-10% gewichtsverlies verkleint kans op Diabetes 2, hart en vaatziekte
 - Bij minder dan 1200 kcal kans op tekorten.

MOTIVATIE

- Voedingsdagboek
- Pas kleine dingen aan
- Maak concrete (sub)doelen
- Gebruik een App (eetmeter; kies ik gezond, myfitness pall)
- Kijk naar de lange termijn
- Bekijk de volledige leefstijl voor optimaal effect
- Zorg voor een goede (sociale) omgeving

QUIZ

Stelling 1

“Koolhydraten moeten gemeden worden tijdens het afvallen”

Stelling 2:

“In bruinbrood zitten meer vezels dan in witbrood”

Stelling 3:

“Alternatieve suikers, bijvoorbeeld honing of dadels, zijn gezonder dan gewone suiker”

Stelling 4

“Vetten zijn slecht voor ons lichaam”

QUIZ

Stelling 5:

**“Producten met het logo
‘0%’ of ‘light’ zijn gezonder
dan normale producten”**

Stelling 6:

**“Eiwitten komen zowel in dierlijke
als in plantaardige producten
voor”**

Stelling 7:

**“Extra vitamines slikken is nodig om gezond
te blijven”**

Stelling 8:

**“Van eten na 8 uur ‘s avonds
komen we aan”**



**WAT WORDT
UW FOCUS?**



RICHTLIJN GEZONDE VOEDING

(GEZONDHEIDSRAAD 2015)

EET ONBEWERKT!

- ✓ Eet dagelijks ten minste 200 gram groente en 200 gram fruit
- ✓ Eet dagelijks 90 gram volkoren producten
- ✓ Eet wekelijks peulvruchten
- ✓ Eet dagelijks 15 gram ongezoeten noten
- ✓ Eet 1 keer per week vette vis
- ✓ Beperk consumptie van rood en bewerkt vlees
- ✓ Drink dagelijks 3 koppen thee (1,5,-2L vocht)
- ✓ Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken
- ✓ Drink geen alcohol
- ✓ Beperk inname van zout tot 6 gram per dag
- ✓ Voedingssupplementen zijn in principe niet nodig.



**FYSIO SPORT EN
TRAINING STAAT
VOOR U KLAAR!**

Doe mee met de **FIT Challenge!**

Plan een persoonlijk gesprek voor deskundige
adviezen en tips voor een gezond voedingspatroon op maat!

Persoonlijk CoFIT-21 trainingsprogramma

Deskundig advies om te bewegen op uw niveau!

Bel of mail ons voor al uw vragen!



VRAGENRONDJE

HEEL VEEL
SUCCES &
VOORAL VEEL
PLEZIER MET
UW
GEZONDE(RE)
LEEFSTIJL!

WE HOPEN
JULLIE SNEL
WEER TE
ZIEN!

COFIT-21
FYSIO
Sport & Training



STAY SAFE

STAY HOME

STAY ACTIVE