



Voor meer info over  
veilig werken, kijk op  
[www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl)

## Gezonde voeding

*Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting*

Wanneer eet je gezond? En waarom is gezond eten belangrijk? Wat moet je over voeding geloven? De ene keer is dit gezond en het volgende moment weer niet? Deze toolbox geeft inzicht in een gezond eetpatroon.



### WAAROM IS GEZONDE VOEDING BELANGRIJK?

In ons eten zit een enorme hoeveelheid verschillende voedingsstoffen. Denk aan vitamines en mineralen, maar ook aan koolhydraten (suikers), vetten en eiwitten. Van alle voedingsstoffen hebben we een bepaalde hoeveelheid nodig. Niet te weinig en niet te veel. In ons lichaam vinden chemische reacties plaats, deels afhankelijk van de behoefte die we hebben. Sta je te trekken aan een sleepslang, dan moet je lichaam veel kracht kunnen leveren. Dan vinden chemische reacties plaats die ervoor zorgen dat jouw spieren voldoende energie krijgen om die kracht te kunnen leveren. Als je vervolgens weer op de trekker zit, moeten andere reacties ervoor zorgen dat de hoeveelheid beschikbare energie weer afneemt. Weer andere reacties zorgen ervoor dat je je kunt concentreren. Via het bloed worden stoffen naar de cel-

len getransporteerd die dat nodig hebben en zo vindt er op de juiste plaats de juiste reactie plaats. Ontbreken er bepaalde stoffen, dan vindt de reactie niet plaats of op een andere wijze. Dat gaat meestal te koste van iets. Als een groeiende puber een gebrek aan calcium heeft en het lichaam toch calcium nodig heeft, wordt het calcium uit de botten gehaald. Hierdoor neemt de botmassa af. Daar merk je op dat moment niet veel van, maar het verhoogt op latere leeftijd de kans op botbreuken.

Zo is er over de hele dag een steeds afwisselende vraag naar voedingsstoffen om de activiteiten die ons lichaam moet uitvoeren goed te kunnen doen. Als de juiste hoeveelheid voedingsstoffen in ons lichaam aanwezig is, gaat dat perfect!











## OVERZICHT VAN FUNCTIES VAN VOEDINGSSTOFFEN (MACRONUTRIËNTEN)

VOEDINGSSTOF	FUNCTIE	TE VEEL	TE WEINIG	Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid voor mannen met een zittend beroep en weinig beweging in vrije tijd (nodig 2500 kcal)*
<b>KOOLHYDRATEN</b> zitten onder meer in fruit, aardappelen, brood, rijst, pasta, producten met suiker, melk.	Koolhydraten leveren energie, met name aan de hersenen en rode bloedcellen. Koolhydraten bevatten vezels die zorgen voor een goede darmwerking.	Energie kan in het lichaam worden opgeslagen als vet. Dus als er meer koolhydraten worden gegeten dan het lichaam nodig heeft, ontstaat er extra lichaamsvet.	Als het lichaam geen energie kan leveren uit koolhydraten wordt spiereiwit gebruikt. Hierdoor gaan je spieren slecht functioneren. Dat koolhydraten slecht voor je zijn, is een fabel.	40 tot 70 procent van de calorieën mag komen van koolhydraten, dat is gelijk aan 1000-1750 kilocalorieën. Dat is gelijk aan 250-438 gram koolhydraten.
<b>EIWIT</b> Plantaardig eiwit zit in brood, granen, noten. Dierlijk eiwit zit in vlees, vis, gevogelte, melk.	Eiwit levert aminozuren, de bouwstenen voor onze cellen. Cellen vernieuwen zich voortdurend. Hiervoor is eiwit nodig. Eiwitten vervullen een belangrijke functie bij hormonen, afweerstoffen en het transport van stoffen in het bloed.	Heeft voor zover bekend geen schadelijke gevolgen. Voor de zekerheid wordt een bovengrens van 25 procent aangehouden. Voor mensen met nierproblemen is te veel eiwit eten niet aan te raden.	Bij een tekort aan eiwit wordt spierweefsel afgebroken. Dat gebeurt als er te weinig wordt gegeten en het lichaam te weinig energie binnen krijgt (bijvoorbeeld bij een streng caloriearm dieet). Op langere termijn ontstaan een gebrek aan spierkracht en een lage weerstand.	Minimaal tien procent van alle calorieën moet uit eiwit komen. Dat is ongeveer 63 gram. (Wil je het precies uitrekenen? Dan 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht.)
<b>VETTEN</b>	Vet bestaat uit verzadigd vet (verhoogt de kans op hart- en vaatziekten) en onverzadigd vet (verlaagt de kans op hart- en vaatziekten). We hebben vet nodig om op temperatuur te blijven, om een energievoorraad te hebben, om de activiteiten van de dag te verzorgen en vet biedt bescherming voor je organen en ongewenste indringers.	Al het vet dat je eet, blijft in je lichaam. Te veel vet wordt opgeslagen. Overgewicht ontstaat door het eten van te veel calorieën in combinatie met te veel vet.	Te weinig vet geeft automatisch een tekort aan vitamine A, D en E. Het lichaam heeft energie nodig om activiteiten te kunnen uitvoeren. Is er onvoldoende energie, dan gaat dat ten koste van prestaties.	20 tot 40 procent van de calorieën mag komen van vet. Dat is maximaal 100 gram vet per dag. Verzadigd vet: maximaal 27 gram per dag. Met een hoeveelheid van minimaal 20 procent vet krijgt je voldoende van de vetoplosbare vitamine A, D en E binnen. minder dan 10 energieprocent Eet vetten die bij kamertemperatuur zacht zijn. De 'slechte' verzadigde vetten zijn hard bij kamertemperatuur. Deze vetten zitten in chips, koek, gebak, chocoladerepen enzovoort.

\* Oudere mannen hebben iets minder nodig, tieners en mensen die veel bewegen meer. Voor vrouwen is de richtlijn 2000 kilocalorieën.

### WANNEER EET IK GEZOND?

Het belangrijkste is om gevarieerd te eten. Zo krijg je veel verschillende voedingsstoffen binnen, ook de vitaminen die nog niet ontdekt zijn! Een dagmenu voor een man ziet er als volgt uit:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  6-8 bruine of volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen
-  1 portie vis, peulvruchten of vlees
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel (melk, yoghurt)
-  40 gram kaas
-  65 gram zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht (water, thee, koffie)



Eet minimaal eenmaal per week vis.

### EETMETER

Vul eens de eetmeter van het voedingscentrum in. Daar kun je precies zien of jouw voeding goed is en kun je ook een gratis persoonlijk advies krijgen voor verbetering.



TEKST: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo

FOTO'S: Voedingscentrum