

GEZOND ETEN, ZO KAN HET OOK

Copyright foto

Copyright foto

VERLEID ME NIET

Met deze campagneslogan wil het Nederlandse Voedingscentrum mensen bewust maken van ongezonde voedselverleidingen. We vinden overal eten in winkels maar ook onderweg. Reclame, promotieacties, aanbiedingen aan de kassa maar ook geuren en vrolijke kleuren kunnen ons aanzetten tot onbewust en impulsief koop- en eetgedrag. Bewustwording is een eerste stap om te leren omgaan met verleidingen en meer prikkels uit de weg te gaan. Eten kopen en klaarmaken aan de hand van een vooraf uitgedacht plan is een goede volgende stap. Deze 'magic bullet' mag ten slotte evenmin ontbreken wanneer het snel moet gaan: meer gezonde keuzes in de kijker zetten en voor het grijpen leggen helpt ook om van de goede keuze de gemakkelijke keuze te maken.

Copyright foto

GEZOND ETEN
MET EEN PLAN

Copyright foto

G. VANDERSPIKKEN
Voedingsdeskundige NICE

Gezond eten met een plan helpt om beter om te gaan met verleidingen en prikkels uit onze voedselomgeving. Het stimuleert ook om **meer bewuste, weloverwogen en gezonde(re) voedselkeuzes** te maken. Klinkt goed, maar hoe pak je dat nu concreet aan?

VERLEID TOT ONGEZONDE VOEDSELKEUZES

Elke dag maken we meer dan 200 voedselkeuzes (1). Veel van deze voedselkeuzes verlopen haast onbewust en via impulsief gedrag. Ze vergen weinig inspanning en tijd en gebeuren veeleer met weinig aandacht en controle. Aan dit schijnbaar automatische gedrag gaat echter een complex samenspel van fysiologische en psychologische processen vooraf, die op hun beurt tot stand komen door aangeboren voedselinstincten, psychologische factoren zoals zelfcontrole en de macht der gewoonte, en prikkels uit de obesogene omgeving. Samen verleiden ze ons nog al te vaak tot ongezonde voedselkeuzes (1,2,15,16).

ETEN ZIEN, DOET ETEN KOPEN

De zogenaamde 'food cue reactivity' of reflexmatige reactie van ons lichaam bij het zien van voedsel, wakkert ons verlangen aan om voedsel te kopen en te eten (meer lezen via www.nice-info.be: Expert aan het woord: eten zien, doet eten).

WE KOPEN MAKKELIJK VOEDSEL RIJK AAN SUIKER EN VET

Onze aangeboren voorkeur voor suiker en vet doet ons sneller kiezen voor voedingsmiddelen die ons onmiddellijk energie leveren (om onmiddellijk te kunnen reageren). Bovendien werkt zo'n 'smakelijk' voedsel in op ons beloningssysteem waardoor het ook makkelijker impulsief wordt gekocht. Een vermoeibare zelfcontrole, een hoge beloningsgevoeligheid, een uitgebreid aanbod en de continue beschikbaarheid van suiker- en vetrijke voedingsmiddelen versterkt de verleiding om ongezond te kiezen (meer lezen via www.nice-info.be: Expert aan het woord: gezond eten als beloning) (2).

HOE MEER VOEDSEL ER IS, HOE MEER WE KOPEN

Onze aangeboren overlevingsstrategie om zo veel mogelijk voedsel te verzamelen speelt ons ook vandaag nog parten. We zijn geneigd om meer te kopen dan we nodig hebben als we met overvloed en veel variatie, zoals in de supermarkt, geconfronteerd worden (2). Ook een aanbod van grotere porties (bv. grotere verpakkingen, een groter bord, toenemende standaardporties) kan ons vanuit deze aangeboren overlevingsstrategie aanzetten tot meer eten en zelfs overeten. Dit fenomeen is ook bekend als het portiegrootte-effect (meer lezen via www.nice-info.be: Met de juiste porties naar de juiste porties).

VERZWAKTE ZELFCONTROLE DOET IMPULSIEVER KOPEN

Tegenover impulsieve beslissingen staan bewuste en gecontroleerde beslissingen. Een goede zelfcontrole veronderstelt een goede balans tussen beide systemen. De ene persoon heeft meer zelfcontrole dan de andere en kan hierdoor meer weerstand bieden aan verleidingen. Het vermogen tot zelfcontrole kan echter ook uitgeput raken (egodepletie) door bijvoorbeeld vermoeidheid, honger en te veel prikkels en informatie met vaak verwarrende of tegenstrijdige boodschappen. Onbewuste en impulsieve keuzes kunnen op een gegeven moment de overhand hebben op bewuste en rationele beslissingen (1,2,14,15,16).

IS ONLINE BOODSCHAPPEN DOEN GEZONDER?

Uit een onderzoek van de Universiteit Gent in 2017 bleek dat onlineshoppers minder geld spenderen aan ongezonde snacks in vergelijking met offlineshoppers (7). Een mogelijke verklaring ligt bij de productpresentatie: fysieke presentaties van producten offline in de winkel zijn verleidelijker en moeilijker te weerstaan dan virtuele presentaties ervan online.

De literatuur beschrijft ook de volgende opportuniteiten van online boodschappen doen (8):

- online wordt men minder blootgesteld aan verleidingen uit de omgeving;
- online is men minder geneigd om impulsaankopen te doen;
- online is men eerder geneigd tot 'should' (zou moeten) en gezonde voedselkeuzes; offline is men eerder geneigd tot 'want' (willen) en ongezonde voedselkeuzes;
- online kunnen er op basis van de geselecteerde producten gezonde(re) alternatieven worden voorgesteld;
- online kan je 'favorieten'-lijst houvast bieden (cfr. boodschappenlijstje);
- online kan er explicieter voedingsinformatie worden aangeboden, bijvoorbeeld via front-of-packlabelling;

Een mogelijke valkuil is echter dat men online minder geneigd is tot de aankoop van fragiele, verse producten zoals groenten, fruit, vlees en vis (8).

IS 'MEAL PREPPEN' GEZOND?

'Meal preppen' of vooruit koken kan ervoor zorgen dat de makkelijke keuze in geval van tijdsnood of weinig zin om te koken toch een gezonde keuze kan zijn. Op voorwaarde natuurlijk dat deze maaltijden gezond en evenwichtig zijn samengesteld.

Het moet ook voedselveilig en doordacht gebeuren. Anders kunnen te veel voedingsstoffen zoals vitamines verloren gaan en kunnen er zich bederf- en ziekmakende bacteriën gaan ontwikkelen.

- Hoe lager de temperatuur, hoe trager deze processen zullen plaatsvinden. Bewaar 'meal preps' bij voorkeur niet langer dan 2 tot 3 dagen in de koelkast (4°C). Vries gerechten in als je ze langer wil bewaren (-18°C).
- Zorg voor een voedselveilige afkoeling. Dat wil zeggen, zo snel mogelijk. Warme gerechten kan je snel afkoelen door ze in een bak met ijswater te plaatsen. Zet ze binnen het uur in de koelkast.
- Let op een correcte invries- en ontdooimethode. Vries gerechten, in kleine porties, onmiddellijk in na afkoeling. Ontdooi gerechten in de koelkast of in de microgolfoven.
- Zorg voor een voedselveilige heropwarming. Dat wil zeggen, verhit door en door.
- Beperk het contact met zuurstof en licht door 'meal preps' te bewaren in goed afsluitbare bewaardoosjes of -zakjes.

Zorg voor variatie. Wissel 'meal preps' (bv. enkele dagen tijdens de week) af met vers bereide maaltijden.

Meer gezonde en voedselveilige 'meal prep'-tips:

[Tool 'Kookplanner'](#) op www.nice-info.be > Materialen > Tools

STRATEGIEËN OM VERLEIDINGEN TE WEERSTAAN

Aangeboren (neuro)fysiologische mechanismen kunnen we niet veranderen. Die zitten in onze natuur. De prikkels die deze processen tot stand brengen daarentegen wel (1,2). Enerzijds kan er worden ingegrepen op de obesogene omgeving. Bijvoorbeeld via nudging, een communicatie- en marketingstrategie waarbij de omgeving wordt omgevormd naar een omgeving waarin de consument wordt verleid om meer gezonde voedselkeuzes te maken. Gezondere opties worden meer opvallend en aantrekkelijk opgesteld (**meer lezen via www.nice-info.be: Expert aan het woord: gezonder kiezen door nudging**).

Anderzijds kunnen zelfregulatiestrategieën mensen beter leren omgaan met verleidingen en zo bijdragen tot meer bewuste, weloverwogen en gezonde(re) voedselkeuzes. Zelfregulatie houdt in dat we met aandacht naar onze gedachten, gevoelens en gedrag luisteren en kijken en dat we ze vervolgens bewust in een bepaalde, gewenste, richting sturen. We kunnen bijvoorbeeld het aantal verleidingen

beperken door voedselverleiders te vermijden. Vooraf bepaalde doelen en regels kunnen eveneens bijdragen tot meer zelfcontrole en impulscontrole waardoor we meer grip krijgen op situaties en beslissingen en ons minder laten (ver)leiden door prikkels/impulsen (1,2,11,14,15,16). Ingrijpen op de obesogene omgeving en meer inzetten op zelfregulatie zijn mogelijke maar zeker niet de enige strategieën om mensen meer gezonde voedselkeuzes te laten maken. Een mix van strategieën op verschillende domeinen – politiek, economisch, sociaal-cultureel – blijft nodig om van de gezonde keuze ook de gemakkelijke keuze te maken.

Dankzij een eetplan sluiten ons koop- en eetgedrag nauwer aan bij wat we echt nodig hebben. Dat wil zeggen: meer gezonde porties, minder voedselverspilling en budgetvriendelijker.

AAN DE SLAG MET EEN PLAN

Werken met een plan, inclusief concrete doelen en regels, is een belangrijke pijler binnen de zelfregulatiestrategie. Het is een voedselvaardigheid die bescherming kan bieden tegen impulsieve beslissingen, verleidingen beter kan leren weerstaan en een leidraad kan vormen om persoonlijke langetermijndoelstellingen te bereiken (bv. een gezond voedingspatroon) (1,2,11,14).

Met een plan kunnen we meer weerstand bieden tegen verleidingen. We willen immers niet van het plan afwijken. Een maaltijdplanner, een boodschappenlijstje en een kookplanner zijn mogelijke strategieën om onze zelfcontrole te versterken.

Dankzij een eetplan sluiten ons koop- en eetgedrag bovendien nauwer aan bij wat we echt nodig hebben. Dat wil zeggen: meer gezonde porties, minder voedselverspilling en budgetvriendelijker. Het geld en de tijd die we ermee winnen kunnen we extra spenderen aan het gezin, meer ontspanning en beweging.

MAALTIJDPLANNER

Met een maaltijdplanner plan je je maaltijden in voor meerdere dagen. Dat kan zowel voor het ontbijt, de lunch, het avondmaal als de tussendoortjes. Door op voorhand voldoende na te denken over welke gerechten je op tafel zal zetten, kan je meer rationele, doordachte en gezonde(re) voedselkeuzes maken. Wanneer je gevoelsmatig de dag zelf beslist wat er op tafel komt, is de kans groot dat je je voedselkeuze laat (ver)leiden door emoties en prikkels uit de omgeving (bv. vermoeidheid, honger, stress of tijdsdruk). Een kant-en-klare afhaalmaaltijd maakt dan mogelijk

meer kans dan een gezond en evenwichtig samengesteld gerecht (zie de tool 'Maaltijdplanner' op www.nice-info.be).

BOODSCHAPPENLIJSTJE

Met een boodschappenlijstje leg je regels en afspraken vast voor voedselaankopen. Vooraf bepalen wat je zal kopen, biedt houvast, vergroot de zelfcontrole tijdens het winkelen en verkleint de kans op impulsieve voedselaankopen. Op voorwaarde natuurlijk dat je je aan je plan houdt.

Probeer ook het aantal winkelbezoeken te beperken tot bijvoorbeeld een of twee keer per week en ga niet met honger winkelen. Op die manier ga je prikkels uit de weg, vermijd je verleidingen en kan je je beter aan je plan houden (zie de tool 'Boodschappenlijstje' op www.nice-info.be).

KOOKPLANNER

In een kookplanner leg je kookmomenten vast waarop je vooruit of voor meerdere dagen kookt. Vooruit koken wordt ook 'meal preppen' genoemd. Dat kan gaan van ingrediënten voorbereiden (bv. wassen, snijden) tot volledige maaltijden klaarmaken (bv. stoofpotjes, ovenschotels). Zo kan een gezonde keuze ook een makkelijke keuze worden tijdens een zwak-(ker) moment of wanneer je weinig tijd hebt en de makkelijkheidsfactor dan meestal de doorslag geeft (zie de tool 'Kookplanner' op www.nice-info.be).

ETEN WE GEZONDER DANKZIJ MAALTIJD-PLANNERS EN BOODSCHAPPENLIJSTJES?

Weekmenu's opstellen en met een boodschappenlijstje winkelen zijn in opmars. Of we hierdoor ook effectief gezonder gaan eten en gezonder op gewicht zullen blijven, is moeilijk aan te tonen. Er zijn echter aanwijzingen dat het beloftevolle strategieën kunnen zijn om mensen op weg te helpen naar een gezondere eet- en leefstijl.

Uit een grote Franse cross-sectionele studie leken maaltijdplanners beter aan de nationale voedingsaanbevelingen te voldoen en bleek dit ook geassocieerd met een gezonder voedingspatroon en minder obesitas (4). Ook uit ander onderzoek bleek maaltijdplannen samen te hangen met een hoge(re) groente- en fruitinname en een lagere BMI (5). Winkelen met een boodschappenlijst is eveneens geassocieerd met een gezonder voedingspatroon en een lagere BMI (6). Het zou in combinatie met gedragstherapie zelfs een kosteneffectieve strategie ter preventie van obesitas en obesitasgerelateerde aandoeningen zijn (3).

MEER LEZEN WWW.NICE-INFO.BE

- **Materialen > Infografieken**
 - > [Gezond eten met een plan](#)
- **Materialen > Tools**
 - > [Maaltijdplanner](#)
 - > [Boodschappenlijstje](#)
 - > [Kookplanner](#)
- **Gezond eten**
 - > [Gezond koken en kopen](#)
 - > [Veilig voedsel](#)
- **Nutrinews 2019 nr. 2**
 - > [Focus op 'food literacy' of voedselvaardigheid](#)
- **Recepten**

Referenties

www.nice-info.be > [Nutrinews](#)

GEZOND ETEN MET EEN PLAN

Maak een weekmenu

NOTEER HET IN JE MAALTIJDPLANNER

- ✓ Kies voor verse basisingrediënten in gezonde porties

Zie infografiek 'Voedingsprioriteitenpuzzel' op www.nice-info.be



- ✓ Zorg voor voldoende variatie en kleur op je bord



- ✓ Plan alle eetmomenten



ontbijt



lunch



4-uurtje



avondmaal

- ✓ Bepaal het type gerecht



Drukke dag = eenvoudige gerechten of 'meal preps'



Meer tijd = vers koken of vooruit koken

- ✓ Ga op zoek naar recepten



- ✓ Verspil zo weinig mogelijk



Doe je boodschappen slim

PLAN JE WINKELBEZOEK

- ✓ Maak een boodschappenlijstje op basis van je maaltijdplanner

Check je koelkast, diepvries en voorraadkast.



- ✓ Hou je aan je lijstje



- ✓ Hou het voedselveilig

Koop geen beschadigde producten. Voorzie een koeltas.



Kook vooruit

MET 'MEAL PREPS' WORDT DE GEZONDE KEUZE OOK DE MAKKELIJKE KEUZE

- ✓ Ingrediënten of volledige maaltijden (voor)bereiden



- ✓ Batchkoken: twee (of meer)-in-één



- ✓ Max. 2 tot 3 dagen in de koelkast (4°C); vries ze anders in (-18°C).

- ✓ Zo snel mogelijk koelen en voldoende heropwarmen.

- ✓ Gebruik geschikte en goed afsluitbare bewaar-doosjes of -zakjes.



MEER ACHTERGRONDINFO BIJ DEZE INFOGRAFIEK
WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > INFOGRAFIEKEN

PLAN & CHECK

MAALTIJDEN PLANNEN

- **Zet vooral verse basisingrediënten op het menu en zorg voor variatie.**
Kies voor groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden, plantaardige olie, melk en melkproducten, gevogelte, eieren, vis en vlees.
Kies zo weinig mogelijk vet- en suikerrijke snacks.
- **Reken met de juiste porties per dag voor de juiste proporties conform de voedingsdriehoek.**
 - > minstens 125 g volkoren graanproducten;
 - > 2 stukken fruit en minstens 300 g groenten;
 - > een handvol noten;
 - > 2 tot 3 porties melk en melkproducten;
 - > een portie vlees, vis, gevogelte, ei of peulvruchten en wissel af;
 - > wat smeer- en bereidingsvet rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.
- **Plan alle eetmomenten.**
Plan je ontbijt voor de hele week. Doe hetzelfde met de lunch, het avondmaal en de tussendoortjes. Zo kan je makkelijker variatie voorzien tijdens de dag en de week.
- **Bepaal het type gerecht.**
Op drukke dagen plan je eenvoudige en snelle gerechten.
Op superdrukke dagen plan je 'meal preps'.
Op dagen dat je meer tijd hebt, probeer je nieuwe recepten uit of kook je vooruit (meal prepping).
- **Bepaal de basis van de gerechten.**
Groenten vormen de basis van een gezonde warme maaltijd. Stel op basis hiervan de rest van de (warme) maaltijd samen (aardappelen of volle graanproducten, een eiwitbron en afwerken met wat gezonde vetten zoals plantaardige oliën of een handje noten of zaden).
Werk met themadagen, bv. visdag, veggiedag, restjesdag.

BOODSCHAPPEN DOEN

- **Maak een boodschappenlijstje** op basis van je maaltijdplanner. Check wat je nog in de koelkast, de diepvries en de voorraadkast hebt.
Welke ingrediënten moet je nog kopen en hoeveel heb je hiervan nodig?
- **Plan je winkelbezoek.**
Beperk het aantal winkelbezoeken.
Ga prikkels die jou verleiden tot ongezonde voedselkeuzes zoveel mogelijk uit de weg.
Bestel eventueel je boodschappen online en ga niet met honger winkelen.
- **Hou je aan het lijstje.**
Laat je niet verleiden door promotie-acties.
Koop niet meer dan je nodig hebt.
- **Hou het voedselveilig.**
Koop geen beschadigde producten zoals gedeukte conservenblikken. Kneuzingen doen groenten en fruit sneller bederven. Een gekke vorm kan geen kwaad.
Koop gekoelde producten op het einde van je boodschappen-tocht en bewaar ze zo koel mogelijk.
Voorzie een isothermische tas of koeltas voor ingevroren producten.

VOORUIT KOKEN

- **Ingrediënten (voor)bereiden.**
Hoe meer ingrediënten je (voor) bereidt, hoe minder werk voor de maaltijd.
Ingrediënten (voor)bereiden kan de avond voordien of enkele dagen vooraf. Hou hierbij rekening met de houdbaarheid van de ingrediënten.
- **Volledige maaltijden bereiden.**
Gerechten zoals stoofpotjes, ovenschotels en soepen.
Ontbijt zoals een portie 'overnight oats', havermoutmuffins, bananenbrood, belegd brood voor een kant-en-klaar gezond ontbijt. Noten en zacht fruit voeg je pas 's ochtends toe.
Lunchpakketten zoals een salade in een bokaal (saladin-a-jar), wraps die je al rolt, boterhammen die je al smeert, restjes van de avond voordien of soep. Een dressing en noten voeg je pas toe op het moment van de lunch.
- **Batchkoken: twee (of meer)-in-één.**
Je maakt bewust meer dan je per keer nodig hebt. Deze extra's (ingevroren of gekoeld) kan je inzetten op latere eetmomenten. Je bundelt zo het werk en spaart tijd uit.



MEER INFO EN EEN MAALTIJDPLANNER, BOODSCHAPPENLIJSTJE EN KOOKPLANNER
TE DOWNLOADEN VIA WWW.NICE-INFO.BE > MATERIALEN > TOOLS