

Het juiste soort voedsel

Behalve de juiste hoeveelheid (dat komt later nog aan bod), heeft het lichaam ook het juiste soort voedsel nodig. Er is heel veel informatie over voeding beschikbaar en ook in de opleiding tot hofmeester komt dit uitgebreid aan bod. Er is dus nog veel meer over te leren en te lezen dan alleen in deze les. Wil je gezond blijven, dan moet je goede voedingsstoffen binnen krijgen en de juiste producten eten. De schijf van vijf van het voedingscentrum kan je daarbij helpen. Verder is het belangrijk om gevarieerd te eten.

Voedingsstoffen

Eiwitten

Eiwit is een voedingsstof, net als koolhydraten en vet. Eiwit levert calorieën en aminozuren, het lichaam kan niet zonder. Verder helpen eiwitrijke maaltijden om op gewicht te blijven.

Veel levensmiddelen bevatten eiwit. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees, vis, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten vooral in brood, graanproducten, peulvruchten, noten en paddenstoelen.

Volwassen personen hebben gemiddeld ongeveer 0,8 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig per dag. Sommige groepen hebben wat meer nodig. Dat zijn vegetariërs, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Ook mensen met bepaalde aandoeningen of wonden en kracht- en duursporters hebben iets meer nodig.

Koolhydraten

Koolhydraten (suikers, zetmeel en vezels) hebben als voornaamste functie de levering van energie. De Gezondheidsraad adviseert dat wie gezond wil eten, 40 tot 70% van zijn energie uit koolhydraten haalt. Koolhydraten, die niet nodig zijn als brandstof, zet het lichaam om in vet. Op deze manier levert een voeding met te veel koolhydraten een belangrijke bijdrage aan het ontstaan van overgewicht. Koolhydraten kunnen het beste gegeten worden in de vorm van voedingsmiddelen waarvan is aangetoond dat ze gezondheidswinst leveren of andere goede voedingsstoffen bevatten. Goede bronnen zijn vooral volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en volkorenpasta, aardappelen, peulvruchten, groente en fruit. Koolhydraatrijke producten die arm zijn aan voedingsstoffen, zoals frisdrank, koek en snoep, kunnen beter in beperkte mate worden genomen.

Vetten

Vet is een voedingsstof die zit in bijvoorbeeld halvarine, olie, vlees, kaas en in koek, snacks en sauzen. Vet is altijd een mengsel van vetzuren. Er bestaan verschillende soorten vetzuren, die in te delen zijn in onverzadigde en verzadigde vetzuren. In de praktijk noemen we dit onverzadigd vet en verzadigd vet.

Vetten geven een gevoel van verzadiging doordat ze relatief lang in de maag blijven. Soms wordt om te vermageren een vetvrij dieet gevolgd. Er kan dan een sterk hongergevoel ontstaan.

Een belangrijke taak van vetten in het lichaam is de levering van energie. Het vet dat niet direct als brandstof nodig is, kan worden opgeslagen en vormt zo een belangrijke vorm van reserve-energie. Cellen hebben vetzuren nodig als bouwstenen en vetzuren beschermen je cellen tegen ongewenste indringers. Verder heeft het lichaam ze nodig om je ogen, je hersenen en je spieren goed te laten werken. Het lichaam kan de meeste vetzuren zelf maken, maar een aantal niet. Als laatste leveren vetten ook vitamines.

Het advies is om verzadigd vet zoveel mogelijk te vervangen door onverzadigd vet, zodat het grootste gedeelte van de vetinname uit onverzadigd vet bestaat. (Vette vleessoorten, koek, gebak en snacks bevatten veel verzadigd vet.)

Voedingsmiddelen die we dagelijks nodig hebben

Groente en fruit

Onmisbaar voor onder andere vitamines en vezels. Het eten van fruit verlaagt het risico op hart- en vaatziekten en het hangt samen met een lager risico op diabetes en vormen van kanker.

Groenten en fruit leveren verschillende stoffen en kunnen niet door elkaar vervangen worden. Je hebt het allebei nodig en het is belangrijk om te variëren met groente en fruit.

Kies het liefst voor verse groente of groente waar geen suiker of zout aan toegevoegd is. Vers fruit kan niet vervangen worden door gedroogd fruit omdat daar voedingsstoffen verloren zijn gegaan en gedroogd fruit een hogere concentratie suiker bevat.

Volkoren graanproducten en aardappelen

Onmisbaar voor onder andere eiwitten, vezels, vitamines en mineralen. Het eten van volkorenproducten verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, suikerziekte en darmkanker.

Kies liever niet voor wit brood, witte rijst en witte pasta, deze producten bevatten veel minder vezels.

Zuivel, vlees, vis, ei, noten en peulvruchten

Onmisbaar voor onder andere eiwitten, vitamines, calcium en ijzer. Door uit deze groep te eten verlaag je het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en suikerziekte.

Wissel tussen dierlijke en plantaardige producten en beperk de hoeveelheid rood vlees. Kies liever niet voor bewerkt vlees. Je kan ook goed zonder vlees eten (let dan extra op de inname van vitamine b12, ijzer en eiwit). Kies bij voorkeur voor ongezouten noten.

Margarine, halvarine of olie

Onmisbaar voor onder andere vitamines. Verzadigde vetten vervangen door onverzadigde vetten verkleint het risico op hart- en vaatziekten.

Kies bij voorkeur vloeibare vetten en plantaardige oliën.

Zorg ervoor dat je dagelijks minimaal 1½ liter drinkt

Hoeveel vocht je precies nodig hebt hangt af van je leeftijd, temperatuur, inspanning, het eten en je gezondheidstoestand. Als je te weinig drinkt, kunnen er uitdrogingsverschijnselen ontstaan. Te veel drinken kan leiden tot een te laag gehalte aan zouten in het bloed, dat kan ritmestoornissen in het hart veroorzaken. Te veel aan vocht kan ook leiden tot vochtophoping in de hersenen. Dit komt bijna nooit voor, alleen als je extreem veel drinkt.

Je lichaam heeft vocht nodig voor het oplossen van voedingsstoffen, waardoor ze kunnen worden opgenomen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het bloed en het regelen van je lichaamstemperatuur.

Het beste is om vochtverlies direct aan te vullen. Drink voordat je echt dorst hebt. Dorst betekent namelijk dat er al een tekort aan vocht is.

Goed voor de dorst zijn water, thee en koffie. Frisdranken zijn vaak flinke leveranciers van energie in de vorm van suiker. Sterk koolzuurhoudende dranken geven bovendien een opgeblazen gevoel. Het advies is dus om de inname daarvan te beperken. Groente- en fruitsappen bevatten veel suiker en weinig vezels. Groente en fruit kan je beter eten dan drinken.

Voor veel mensen is bier de dorstlesser. Daarmee komen we op het terrein van het alcoholgebruik. Alcohol heeft negatieve effecten op de gezondheid en het advies is om geen alcohol te drinken. Drink je het wel, beperk dan de hoeveelheid (niet meer dan 1 glas per dag).