

Hoe kan je je weerstand verhogen tijdens de corona lockdown?

Sinds dat de maatregelen rondom het coronavirus in gang zijn gezet, is het niet altijd eenvoudig om gezond te blijven eten en voldoende te blijven bewegen. Nu je thuis werkt is je dagritme anders en dit kan invloed hebben op je eetpatroon. Doordat je niet meer naar je werk of naar school moet, beweeg je ook minder. En bovendien zijn de sport- en fitnessclubs dicht. Nochtans kan je je weerstand in je lichaam verhogen door gezond te eten, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen. Met een goede weerstand kan je lichaam zich beter beschermen en verdedigen tegen ziekmakende bacteriën en virussen.

De voedingstak toont je de 5 belangrijkste voedingstips die je grote gezondheidsvoordelen opleveren:

DE VOEDINGSTAK

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

Denk aan uw gezondheid:
eet gevarieerd en evenwichtig.
Hier zijn de 5 voedingsprioriteiten
voor volwassenen.

**VOLKOREN
GRAANPRODUCTEN**
Minstens 125 g per dag



**FRUIT &
GROENTEN**
Fruit:
250 g per dag
Groenten:
Minstens 300 g
per dag



PEULVRUCHTEN
Minstens 1x per week



**NOTEN
& ZADEN**
15 tot 25 g per dag



ZOUT
Beperk het zoutgebruik
in de keuken en
voeg zelf geen extra zout
toe aan tafel

Ontwikkeld door Food in Action en de Haute École Léonard de Vinci
op basis van het advies n°9284 van de Hoge Gezondheidsraad

**Food in
action**
www.foodinaction.com

**Hoge
Gezondheidsraad**

vinci
Haute École Léonard de Vinci

Met de steun van Gezond Leven, Vlaanderen is zorg
en de FOD Volksgezondheid

**GEZOND
LEVEN**

Vlaanderen
is zorg

**Centrale overheidsonderzoeksinstituut
Vlaanderen
Vlaanderen van de Veiligheids-
en Gezondheidszorg**

De 5 pijlers om gezonder door het leven te gaan:



Eet dagelijks voldoende volkoren graanproducten!

Vervang wit brood, witte pasta, geraffineerde rijst, cornflakes, witte cracottes en beschuiten,.. door:

Volkoren brood, volkoren pasta, bruine rijst, bulgur, havervlokken, volkoren ontbijtgranen, Quinoa, volkoren cracottes of beschuiten,...

Op die manier krijg je per dag, samen met het eten van voldoende fruit , noten, aardappelen, groenten, noten, zaden en peulvruchten, meer vezels binnen. Een voeding met te weinig voedingsvezels (< 30 g/dag) verhoogt het risico op darmkanker en hart- en vaatziekten . Bovendien helpt het eten van vezelrijke voedingsmiddelen je om gewicht te verliezen, omdat het je maag sneller een vol gevoel doet geven!



Eet dagelijks voldoende fruit en groenten !

Eet dagelijks 2 stukken fruit. Kies bij voorkeur voor seizoensgebonden fruit. Wissel goed af. Op die manier krijg je vezels en vitamine C binnen die de weerstand in je lichaam verhogen. Gebruik fruit eventueel ook bij de broodmaaltijden of in je warme maaltijden.

Ook groenten dienen dagelijks op de menu te staan: 300 g/dag Wanneer ons bord voor de helft gevuld is met groenten, dan zijn we goed bezig! Groenten kunnen ook als verfrissing bij de broodmaaltijd dienen (een dessertbordje vol).

Wanneer we dagelijks te weinig groenten en fruit eten, hebben we een hoger risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde kankers.



Eet wekelijks peulvruchten!

Vervang 1 keer per week je vlees door peulvruchten, zoals linzen, erwten, bruine of witte bonen, kikkererwten, sojabonen. Ze leveren ons plantaardige eiwitten. En ze bevatten bovendien geen cholesterol (een te hoge cholesterol inname is belastend voor ons hart en onze bloedvaten) Peulvruchten kan je in verschillende vormen in de winkel vinden: vers, gedroogd, ingevroren, in conserven of als producten op basis van peulvruchten (humus van kikkererwten of een spread van linzen of tofu, tempeh van sojabonen) Reken op een 100 g gegaarde peulvruchten per persoon. Je kan ze in stoofpotjes, salades, pastagerechten, soepen ,... verwerken.



Neem dagelijks noten en zaden!

Een handje vol zaden of noten, zonder chocolade laagje, ongezoet of ongezoeten, houdt ons gezond! Ze leveren ons gezonde plantaardige vetten (omega 3 vetten) zonder dat er cholesterol bij zit! Dus goed voor je hart! 15 g tot 20 g is voldoende: 7 grote noten (walnoten, paranoten, pecannoten), 2 eetlepels zaden of pitten (pompoeppitten, pijnboompitten...), een klein handje kleine noten (pinda, hazelnoten, ...)

Voeg ze toe aan salades, soepen, wok gerechten of aan je yoghurt. Overdrijf er niet mee, want ze hebben ook veel kcal-en.

➔ **Beperk je zoutgebruik in de keuken !**

Er zit al veel zout verwerkt in veel bewerkte voedingsmiddelen, (zoals boterhamworst, rundsfilet, salami,...) bereid vlees (zoals worst, schnitzel,...), gezouten snacks (zoals chips, borrelnootjes,...), kant- en klaar maaltijden, sauzen en sommige kruidenmengelingen. Probeer daarom zo weinig mogelijk zelf zout te gebruiken aan tafel.

Breng je maaltijd op smaak met verse of gedroogde kruiden. Maak alles zoveel mogelijk vers. Kies voor de niet bewerkte voedingsmiddelen; ongezoete en ongezoeten noten, puur vlees of vis, verse groenten of groenten uit de diepvries zonder saus,...

Teveel zout in je voeding verhoogt je risico op verhoogde bloeddruk en hartproblemen.

7 aanvullende voedingsaanbevelingen:

- Probeer je normaal eetpatroon zoveel mogelijk te behouden. Behoud 3 eetmomenten op een dag. Neem een pauze om te lunchen.
- Zet iedere dag melk- en melkproducten op je dagmenu: het helpt je botten stevig te houden.
- Eet 1 tot 2 maal per week vis of schaal- en schelpdieren, waarvan 1 maal per week vette vis (zalm, haring,...). Vis bevat gezonde vetten voor het hart.
- Eet maximaal 1 keer per week rood vlees. Rood vlees kan je afwisselen met peulvruchten, vis, gevogelte, ei of volledige vleesvervangers.
- Beperk het gebruik van bewerkt vlees zoals salami, boterhamworst,... Eet eens vis bij de boterham of kaas, veggie spreads of groenten of fruit.
- Neem zo weinig mogelijk dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suiker
- Kies voor goeie vetstoffen met veel omega 3 vetzuren: olijfolie, arachide olie, zonnebloemolie, ... noten, zaden, pitten, margarines en minarines van het onverzadigde type ...

Superfoods: meestal gezond maar geen wondermiddel

Superfoods zijn voedingsmiddelen die je lichaam gezonder zouden maken, zoals:

- açai- en gojibessen
- chiazaad
- tarwegras
- kaneel, kurkuma...
- avocado
- quinoa

Maar ook deze minder exotisch klinkende producten zijn superfoods:

- knoflook
- gember
- zwarte bessen, rode bessen...
- broccoli, zoete aardappelen
- thee...

Superfoods zouden uitzonderlijk veel voedingsstoffen en antioxidanten bevatten en dus helpen de weerstand in je lichaam te verhogen. Hiervoor bestaat echter geen

wetenschappelijk bewijs. Er is meer onderzoek nodig om het heilzaam effect van de superfoods op het lichaam aan te tonen. Ze kunnen echter een aanvulling zijn voor een gezond voedingspatroon. Blijf ook goed variëren tussen de verschillende fruit- en groentesoorten. Want ook deze voedingsmiddelen hebben superkrachten ! Ze bevatten immers ook vitamines, mineralen en antioxidanten.

