



Stap voor stap gezond eten, jij kiest

De boeken over gezonde voeding vliegen je om de oren. Het blijft echter lastig om te bepalen wat gezond is, en is het dan ook nog wel lekker? Onderstaande tips helpen je op weg. Het is echt niet nodig om alles tegelijk aan te pakken: kies wat het best bij jou past, en begin daar mee. Iedere verbetering telt.

Tips voor gezond eten

Meer groenten

Het is verstandig om dagelijks minimaal 250 gram groenten te eten. Om aan die hoeveelheid te komen, kun je de helft van je bord bij de warme maaltijd met groenten vullen. Ook op andere momenten van de dag kun je groenten eten: neem eens wortels of snoeptomaatjes als tussendoortje en kies voor komkommer of avocado als broodbeleg.

Kies volkorenproducten

Eet iedere dag minimaal drie sneetjes volkorenbrood, daarnaast kun je kiezen voor volkorenknäckebröd of (havermout)pap. Voor de warme maaltijd kun je beter zilvervliesrijst kiezen in plaats van witte rijst en ga voor volkorenpasta in plaats van de witte variant.

Eén keer per week peulvruchten

Peulvruchten zijn topproducten: boordevol vezels, goed voor je cholesterol en goedkoop. Bruine bonen, witte bonen, kikkererwten en linzen: allemaal prima. Het zijn ook goede vleesvervangers.

Iedere dag noten

Eet dagelijks een handje ongezouten noten. Je kunt ook je boterham beleggen met pindakaas of een lepel lijnzaad gebruiken (bijvoorbeeld in de yoghurt). Ook noten zijn een goed alternatief voor vlees.

Eén keer per week vis, vooral vette vis

Vette vis bevat meer gezonde visvetzuren dan magere vis. Zalm, makreel, haring, forel, sardines en sprat zijn vette vissoorten.

Minder vlees

Eet minder vlees, maximaal 500 gram per week. Kies vaker voor peulvruchten, noten en vis. Ook ei is een goede vleesvervanger.

3 koppen thee per dag

Groene en zwarte thee zijn bloeddrukverlagend (rooibos thee of kruiden thee niet). Drink daarom dagelijks minstens drie koppen groene of zwarte thee. Je kunt ook water of koffie drinken.

Voor koffie geldt: drink maximaal vier kopjes per dag en gebruik het liefst gefilterde koffie. Water mag best uit de kraan komen.



Minder suiker

Suiker is geen gif, zoals weleens beweerd wordt, maar het is wel verstandig om minder producten te eten die suiker bevatten. Voeg bijvoorbeeld geen suiker toe aan je kop koffie of thee en beperk frisdranken.

Kies zachte vetten

Vetten die zacht zijn als ze uit de koelkast komen zijn in het algemeen goede vetten. Omdat ze zacht zijn, worden ze in een kuipje of fles verpakt en niet in een papieren wikkel. Besmeer je brood met halvarine of margarine uit een kuipje en gebruik vloeibaar bak- en braadvet en olie zoals olijfolie of zonnebloemolie in de keuken. Roomboter, margarine uit een pakje en hard frituurvet kun je beter niet gebruiken. Kokosvet en palmolie zijn wel zacht, maar kun je beter ook niet nemen.

Minder zout

Wees zuinig met het toevoegen van zout aan je maaltijden. Kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks, soepen en sauzen bevatten veel zout. Gebruik deze minder.

Varieer

Afwisseling is de beste vuistregel voor gezond eten. Wissel bijvoorbeeld af in groentesoorten, zodat je veel verschillende voedingsstoffen binnenkrijgt. De positieve eigenschappen van groenten hangen namelijk samen met de kleur. Kies vandaag bijvoorbeeld voor broccoli, morgen wortel, overmorgen bietjes en daarna bloemkool. Je kunt ook afwisselen met de bereidingswijze van een maaltijd: koken, bakken, wokken, grillen of pureren. Varieer!

