



INFORMATIE

WAT

VOEDING (DE; V). DE INNAME VAN ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN ZOALS KOOLHYDRATEN, EIWITTEN, VITAMINEN EN MINERALEN, VEZELS, EN VOCHT.

WE HEBBEN VOEDING NODIG OM TE OVERLEVEN. HET HOUDT NIET ALLEEN ONZE FYSIEKE ENERGIE OP PEIL, MAAR DRAAGT OOK BIJ AAN ONZE MENTALE ENERGIE. HIER EN DAAR EEN KLEINE AANPASSING IN JE VOEDINGSGEWOONTES INVOEREN, KAN ER AL VOOR ZORGEN DAT JE JE FYSIEK EN MENTAAL HEEL WAT BETER VOELT. DOOR MEER WATER TE DRINKEN, KAN JE BIJVOORBEELD HOOFDPIJN EN ANDERE KWAALTJES VERMINDEREN.

EFFECTEN

WAT ZIJN NU DE EFFECTEN VAN EEN ONGEBALANCEERD VOEDINGSPATROON OP JE LICHAAM EN GEEST?

OP KORTE TERMIJN KAN EEN SLECHT VOEDINGSPATROON LEIDEN TOT HEEL WAT KLACHTEN, DIE JE NATUURLIJK OOK MEENEEMT OP DE WERKVLOER. VERMINDERDE CONCENTRATIE, HOOFDPIJN, VERMOEIDHEID EN DIPJES TIJDENS DE DAG ZIJN SLECHTS EEN AANTAL MOGELIJKE STORENDE EFFECTEN VAN SLECHTE VOEDING. WANNEER JE LANGE EN ONREGELMATIGE WERKUREN HEBT, LIJKT HET SOMS EEN MAKKELIJKE OPLOSSING OM NAAR KANT-EN-KLARE VOEDING TE GRIJPEN. DEZE PRODUCTEN BEVATTEN ECHTER VAAK VEEL TOEGEVOEGDE EN ONNODIGE SUIKERS. DIE ZIJN NIET ALLEEN ONGEZOND MAAR ZORGEN OOK DAT JE SNELLER TERUG HONGER KRIJGT, WAT DAN WEER TOT VREETBUIEN KAN LEIDEN. OOK VOCHT IS EEN BELANGRIJK ONDERDEEL VAN EEN EVENWICHTIGE VOEDING. WIE ONDER STRESS STAAT, ZWEET MEER EN VERLIEST DAARBIJ ONGEMERKT OOK HEEL WAT VOCHT. EEN TEKORT AAN VOCHT GAAT NIET ALLEEN GEPAARD MET CONCENTRATIEVERLIES EN KLACHTEN ZOALS HOOFDPIJN, MAAR OOK MET EEN TRAGERE DOORBLOEDING EN EEN LAGE BLOEDDRUK. DAARDOOR KAN JE VANZELFSPREKEND OOK MINDER GOED PRESTEREN. ZORG DAAROM DAT JE TOT TWEE LITER WATER PER DAG DRINKT, EN WEES GEMATIGD MET CAFEÏNEHOUDENDE DRANKEN ZOALS KOFFIE EN THEE, OMDAT DEZE VOCHTAFDRIJVEND WERKEN.

MAAR OOK OP LANGE TERMIJN KAN EEN ONGEBALANCEERD VOEDINGSPATROON TOT HEEL WAT KLACHTEN LEIDEN: EEN TEVEEL OF TEKORT AAN BEPAALDE VOEDINGSSTOFFEN VERHOOGT DE KANS OP ALLERLEI CHRONISCHE AANDOENINGEN. OBESITAS EN DIABETES ZIJN GEVOLGEN VAN EEN OVERMATIGE INNAME VAN VETTEN EN SUIKERS, MAAR WIST JE DAT OOK EEN TEVEEL OF TEKORT

AAN EIWITTEN ONGEZOND VOOR JE IS? TE WEINIG EIWITTEN ZORGEN VOOR EEN VERMINDERDE WEERSTAND, TERWIJL EEN TEVEEL DAN WEER TOT OVERBELASTING VAN DE NIEREN KAN LEIDEN. DE BELGISCHE GEZONDHEIDSENQUÊTE GEEFT BOVENDIEN DAT SINDS 1997, MEER MENSEN LIJDEN AAN CHRONISCHE AANDOENINGEN ZOALS KANKER, DIABETES EN EEN HOGE BLOEDDRUK. OOK JE BEDRIJF HEEFT ER DUS BELANG BIJ DAT HAAR WERKNEMERS GEZONDE EETGEWOONTES HEBBEN, AANGEZIEN HET HEEL VEEL GELD KOST WANNEER WERKNEMERS UITVALLEN DOOR CHRONISCHE ZIEKTES.

DE SAMENSTELLING VAN HET IDEALE BORD BESTAAT VOOR DE HELFT UIT GROENTEN, EEN KWART UIT EIWITTEN ZOALS VLEES, EN EEN KWART UIT KOOLHYDRATEN ZOALS RIJST, PASTA, OF AARDAPPELEN. EEN KLEIN BEETJE WISKUNDE IN DE KEUKEN KAN EEN GROOT VERSCHIL MAKEN, DUS!

MECHANISMEN

1. **DEHYDRATATIE:** WE SPREKEN VAN DEHYDRATATIE WANNEER HET LICHAAM TE WEINIG VOCHT BEVAT. ONS BLOED BESTAAT VOOR HET GROOTSTE DEEL UIT WATER, EN BIJ EEN TEKORT AAN VOCHT WORDT HET BLOED BIJGEVOLG STROPERIGER. HIERDOOR MOETEN JE HART EN ANDERE ORGANEN HARDER WERKEN OM HET BLOED RONDGESTUWD TE KRIJGEN. OP KORTE TERMIJN KAN DIT LEIDEN TOT HOOFDPIJN, VERMOEIDHEID EN DUIZELIGHEID. OP LANGE TERMIJN KAN HET ER ZELFS VOOR ZORGEN DAT ALLERLEI ORGANEN MINDER GOED BEGINNEN TE WERKEN, WAT DAN WEER LEIDT TOT O.A. ALLERGIEËN EN MAAGKLACHTEN.
2. **SUIKERSCHOMMELINGEN:** DE SNELHEID WAARMEE JE VOEDING OPNEEMT, KAN GEMETEN WORDEN DOOR DE SUIKERSPIEGEL VAN DICHTERBIJ TE BEKIJKEN. HOE SNELLER EEN PRODUCT OPGENOMEN WORDT DOOR JE LICHAAM, HOE SNELLER JE HIERVAN EEN 'ENERGIEPIEK' KRIJGT. VOOR DIE SNELHEID IS EEN MAAT ONTWIKKELD, DIE DE GLYCEMISCHE INDEX WORDT GENOEMD. HOE HOGER DIE INDEX IS, HOE SNELLER ER SPRAKE IS VAN EEN SUIKERPIEK. HET GEVAAR VAN VOEDINGSPRODUCTEN MET EEN HOGE GLYCEMISCHE INDEX IS DAT DE KANS BESTAAT DAT ER NA ZO'N HOOGTEPUNT EEN DAL KOMT, IN DE VORM VAN EEN ENERGIEDIPJE. DIT KOMT DOORDAT JE LICHAAM OP SNELLE SUIKERS REAGEERT DOOR HET AANMAKEN VAN INSULINE. VOEDING MET EEN LAGE GLYCEMISCHE INDEX ZORGT NIET VOOR DEZE REACTIE; DE ENERGIEAFGIFTE VERLOOPT TRAGER EN GELEIDELIJKER- WE NOEMEN DEZE VOEDINGSSTOFFEN DAN OOK TOEPASSELIJK 'TRAGE SUIKERS'.
3. **ESSENTIËLE VETTEN EN SLECHTE VETTEN:** OM GOED TE FUNCTIONEREN, HEEFT JE LICHAAM NOOD AAN VETTEN. ER KAN ECHTER EEN ONDERSCHIED GEMAAKT WORDEN TUSSEN GEZONDE EN ONGEZONDE VETTEN. ESSENTIËLE VETZUREN ZIJN STOFFEN DIE JE LICHAAM NIET UIT ZICHZELF KAN AANMAKEN, EN DIE WE DUS UIT ONZE VOEDING MOETEN HALEN. DIT ZIJN DE OMEGA-3 EN OMEGA-6 VETZUREN. OMEGA-3 VIND JE VOORNAMELIJK TERUG IN VETTE VISSOORTEN ZOALS MAKREEL, ZALM, EN FOREL. OMEGA-6 IS DAN WEER VOORNAMELIJK TE VINDEN IN PLANTAARDIGE OLIEËN, TARWE EN MAÏS. DE VETTEN DIE MINDER GEZOND ZIJN, NOEMEN WE VERZADIGDE VETTEN. DEZE VETSOORTEN VERHOGEN DE

CHOLESTEROL, WAT DE KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN VERHOOGT. VOEDING ZOALS KANT-EN-KLARE MAALTIJDEN, CHIPS, CHOCOPASTA, OF FAST FOOD MATIG JE DAAROM BEST.

4. **MICRONUTRIËNTEN:** DIT IS EEN VERZAMELNAAM VOOR VITAMINEN, MINERALEN EN ANTIOXIDANTEN. DEZE STOFFEN ZIJN GROTENDEELS VERANTWOORDELIJK VOOR DE BALANS IN JE LICHAAM, JE IMMUNSYSTEEM EN JE ORGAANWERKING. ZOLANG WE VOLDOENDE EVENWICHTIG ETEN MET VOLDOENDE GROENTEN EN FRUIT, KOMEN WE AAN GENOEG ESSENTIËLE MICRONUTRIËNTEN. TIJDENS DE WINTERMAANDEN KAN HET SOMS WEL GOED ZIJN OM VITAMINE D ALS SUPPLEMENT OP TE NEMEN, WANNEER ER NIET VOLDOENDE ZONLICHT AAN DE HUID KOMT.