



GezondDorp



Goede voeding

Hans van Kuijk
sportarts

ONZE OVERTUIGINGEN



GOEDE VOEDING

Eet ECHT koolhydraatarm
voedsel...

LEES VERDER



VOLOP BEWEGING

Zorg voor voldoende
lichaamsbeweging...

LEES VERDER



ONTSPAN & GEZELSCHAP

Voorkom chronische stress
en spanning...

LEES VERDER



SLAAP & BIORITME

Luister naar je eigen
lichaam...

LEES VERDER

GezondDorp

Chronische aandoeningen

Hart- en vaatziekten

Hoge bloeddruk

Diabetes 2

Overgewicht

? Relatie met voeding & bewegen ?



DM2; dramatische epidemie

1985: **30 million**

2011: **366 million**

2030: **552 million** (prognosis)

Statistics: *WHO* and *IDF*



DM2; dramatische epidemie

1985 30 million

2015 415 million

(People with type 2 diabetes in the world)

Statistics: *WHO* and *IDF*

Chronische aandoeningen

Hart- en vaatziekten

Hoge bloeddruk

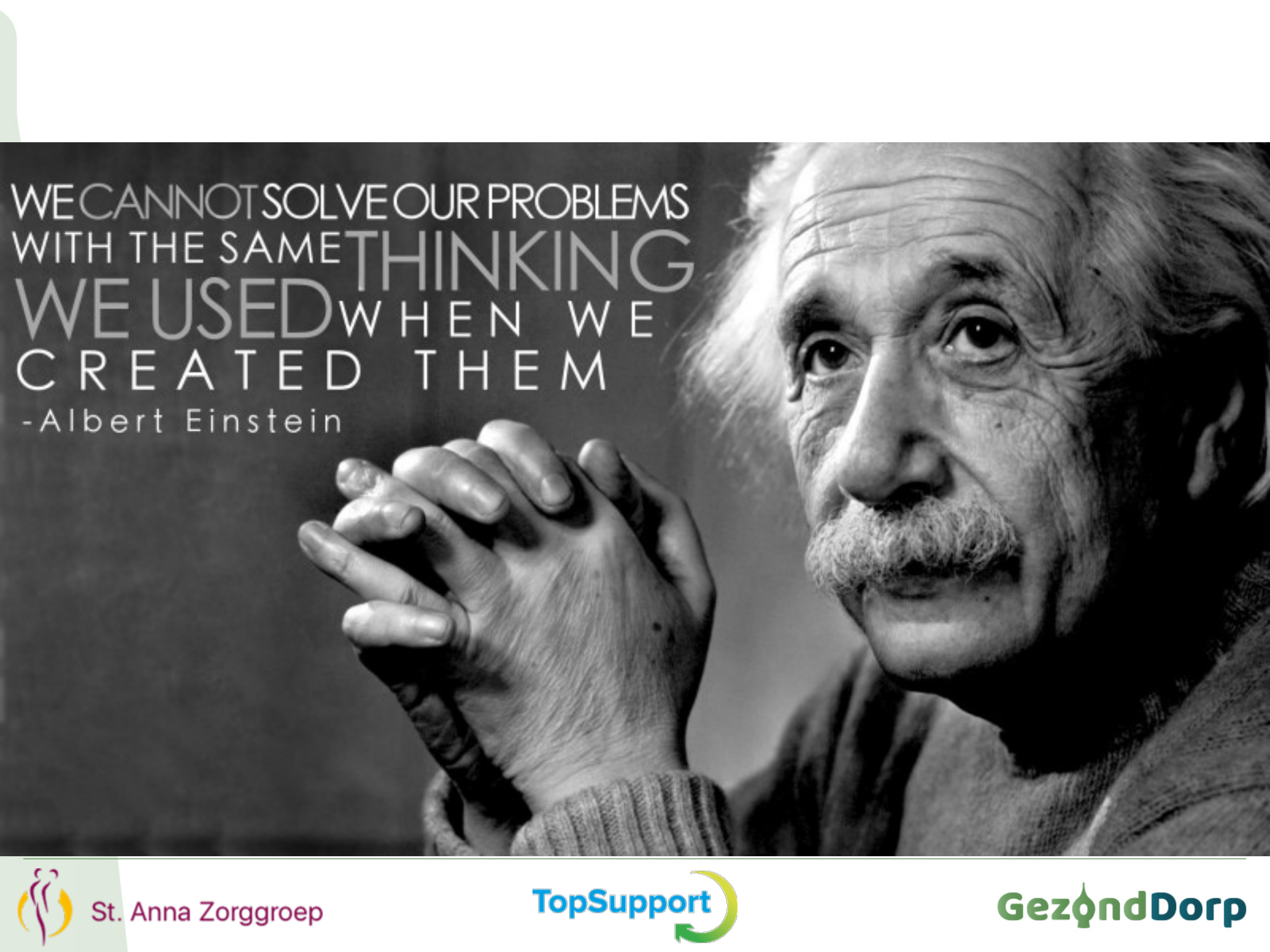
Diabetes 2

Overgewicht

= METABOOL SYNDROOM

Relatie met voeding & bewegen





WE CANNOT SOLVE OUR PROBLEMS
WITH THE SAME THINKING
WE USED WHEN WE
CREATED THEM

-Albert Einstein



St. Anna Zorggroep



GezondDorp

dranken

groente
en fruit

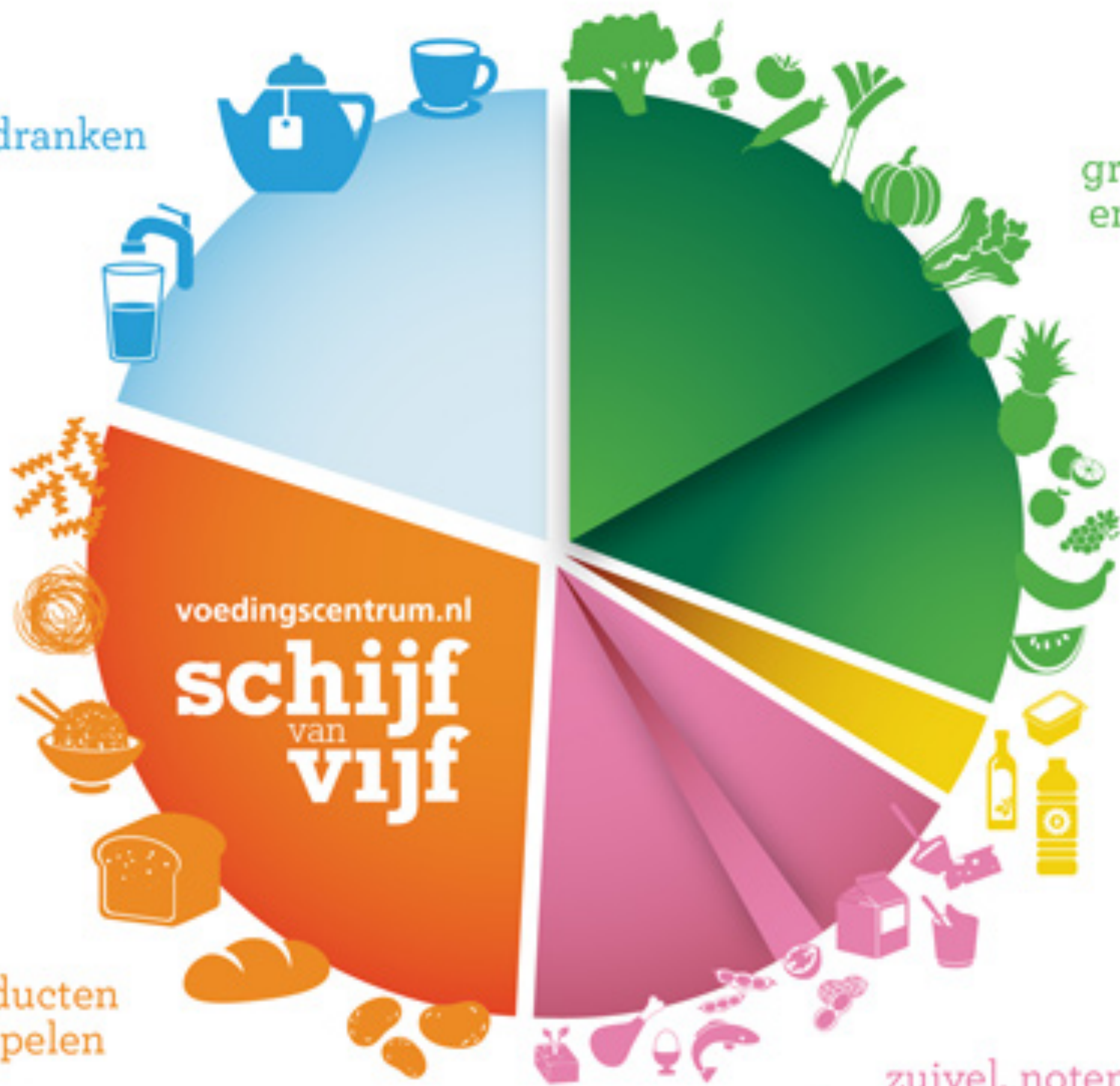
voedingscentrum.nl

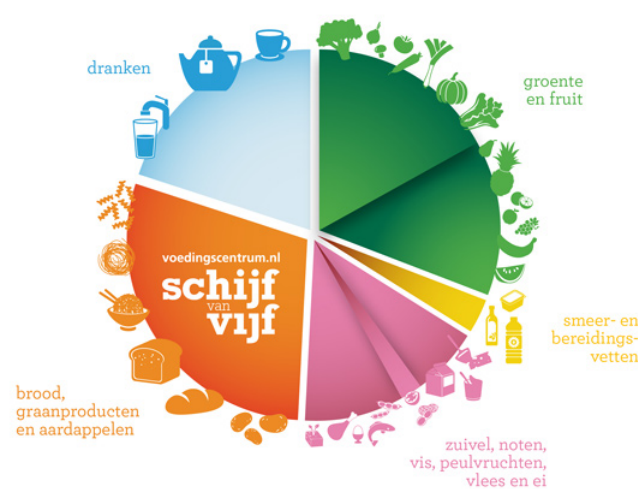
schijf
van
vijf

brood,
graanproducten
en aardappelen

smeer- en
bereidings-
vetten

zuivel, noten,
vis, peulvruchten,
vlees en ei





Hoeveel is dat nou?

We hebben het lijstje opgesteld met maten die zo duidelijk mogelijk aansluiten bij ieders belevingswereld. Want je schept niet op met een weegschaal. En een opscheplepel is bij iedereen weer net anders. En wat is nou een 'portie'?

Wij gaan uit van deze gemiddeldes:

	groenten	50 gram = 1 opscheplepel
	fruit	1 portie = 100 gram
	graanproducten	1 opscheplepel = 50 gram
	aardappelen	een middelgrote aardappel weegt gemiddeld 70 gram
	vis / peulvruchten / vlees	1 portie vis of vlees = 100 gram 1 portie peulvruchten = 2 - 3 opscheplepels = 135 gram
	ongezouten noten	25 gram = 1 handje
	zuivel	1 portie = een glas of schaaltje van 150 gram / ml
	kaas	40 gram = beleg voor 2 boterhammen (let op: voorverpakte plakken wegen ieder zo'n 30 gram!)
	smeer- en bereidingsvetten	40 gram = voor het besmeren van 4 - 5 boterhammen plus 1 eetlepel om eten mee te bereiden

Vrouw

Man

49

Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  6-8 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen 
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees 
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  65 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht 

Schijf van Vijf advies man 50 jr	KH min.	KH max.
250 gram groente	3	20
2 porties fruit	10	40
6-8 boterhammen	90	120
250 gram aardappel/graanprod.	43	60
100 gram vis / peulvruchten / vlees	0	15
25 gram noten	1,5	5,5
300 - 450 gram zuivel	0	22
40 gram kaas	0	1
65 gram vetten	0	0
gram koolhydraten totaal	147,5	283,5
kCal. uit koolhydraten totaal	590	1134
kCal. uit KH in granen	532	720

Vrouw **Man**

49 Jaar

Maak je eigen dagmenu met:

-  250 gram groente
-  2 porties fruit
-  6-8 bruine / volkoren boterhammen
-  4-5 opscheplepels volkoren graanproducten of 4-5 aardappelen [i](#)
-  1 portie vis / peulvruchten / vlees [i](#)
-  25 gram ongezouten noten
-  2-3 porties zuivel
-  40 gram kaas
-  65 gram smeer- en bereidingsvetten
-  1,5-2 liter vocht [i](#)

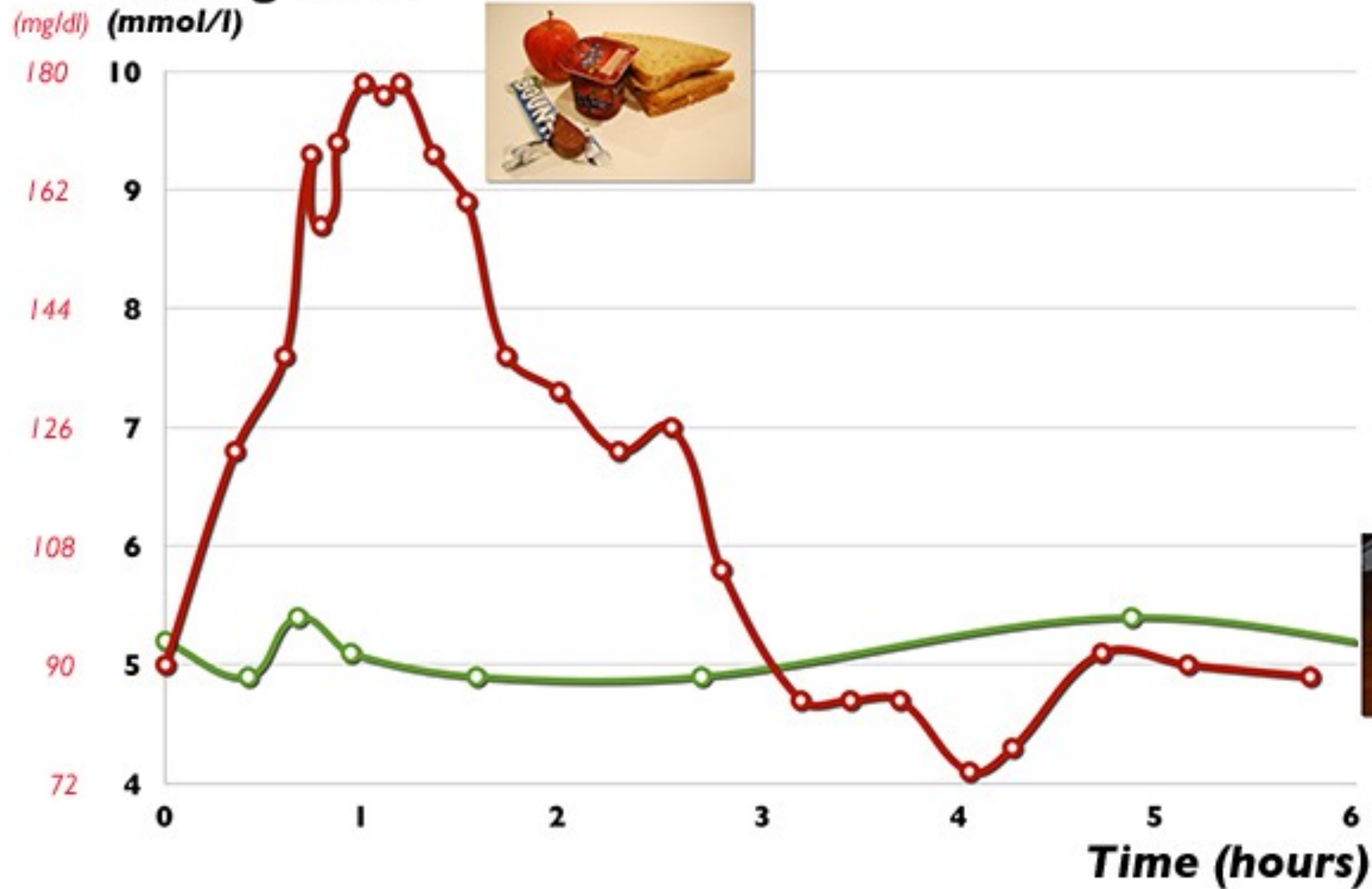
Verskil tussen 2 maaltijden



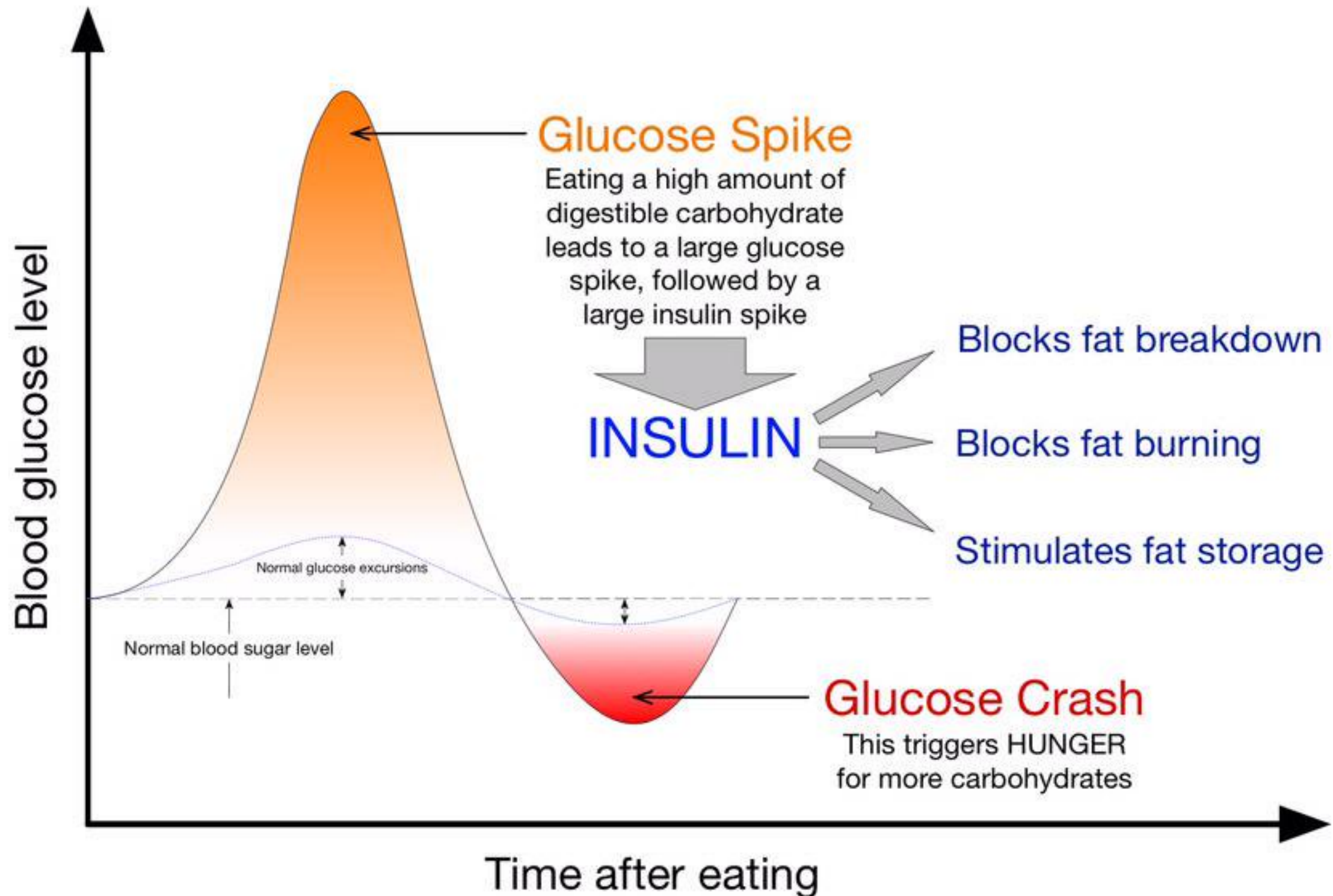
Links een typische LCHF maaltijd: rundvlees gebakken in roomboter, groenten gebakken in roomboter en zelfgemaakte béarnaise saus (gesmolten roomboter en eigeel). Veel vet, behoorlijke dosis eiwitten, maar vrijwel geen koolhydraten.

Rechts een lunch tijdens het 11th International Congress on Obesity in Stockholm 2010. Een groot internationaal congres voor obesitas dokters en wetenschappers. Dit eten bevat vrijwel uitsluitend energie uit suiker en KH.

Blood glucose

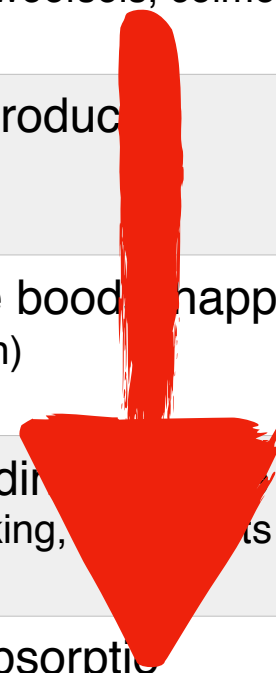


Eating non-fibrous (digestible) carbohydrates traps you in a remorseless cycle of glucose dependence and hunger



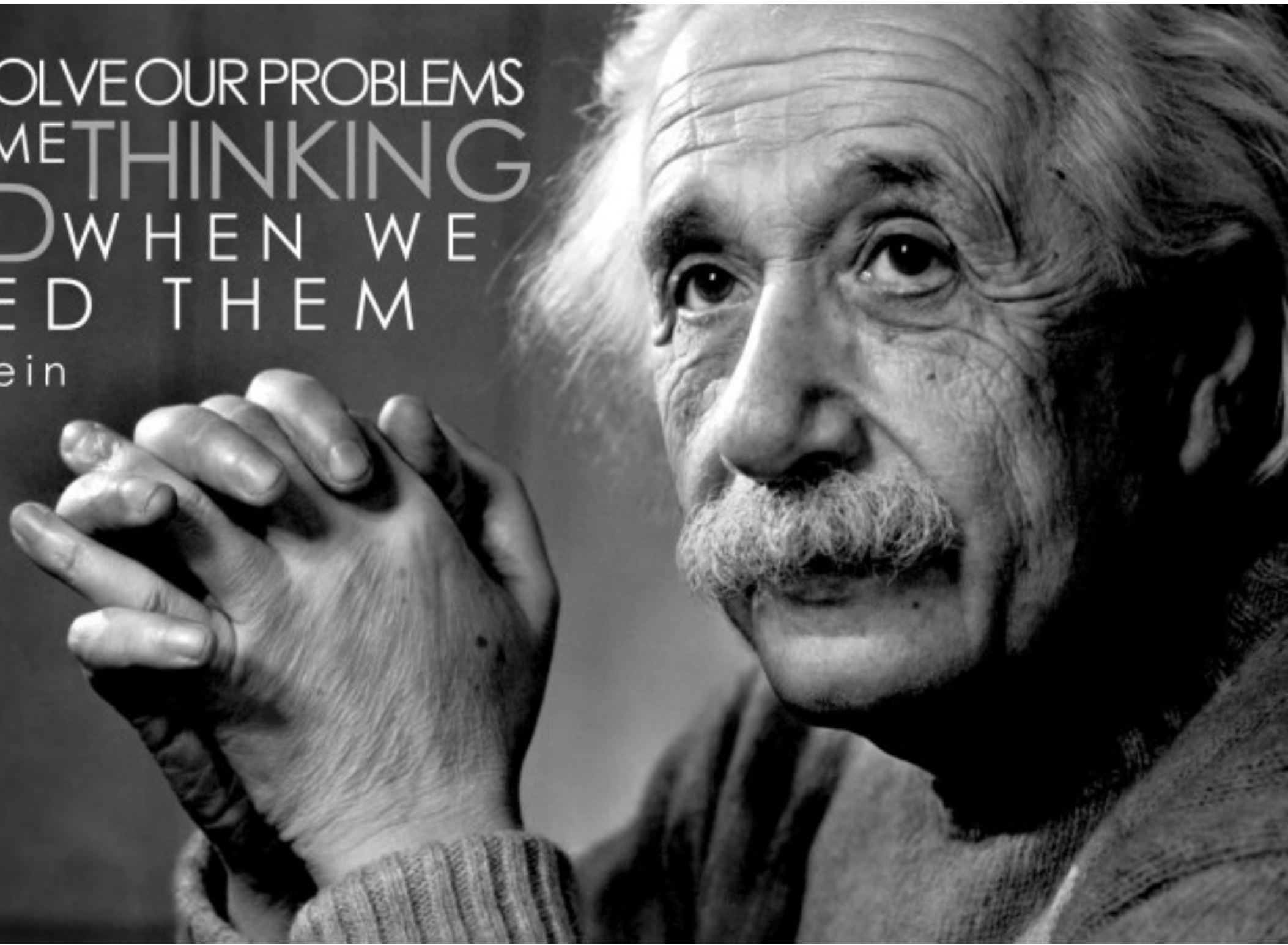
Biologische functie macronutriënten

Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Energiebron (als glucose, vetzuren)	Energiebron (als aminozuren, glucose)	Energiebron (als vrije vetzuren, ketonen, glucose)
	Reparatie en onderhoud weefsels (haar, huid, ogen, spieren, organen)	Bouwsteen (voor cellen, weefsels, celmembranen)
	Hormoon productie	Hormoon productie
	Boodschapper (signaaloverdracht biologische processen)	Chemische boodschappers (tussen cellen)
	Synthese enzymen en antilichamen	Prostaglandinen (rol in ontsteking, pijn en bloedstolling)
	Transport van moleculen (bv als hemoglobine)	Vitamine absorptie (A, D, E, K)
	Reguleren van zuur-base evenwicht	Integriteit bloed-hersen barrière (Omega3)
		Isolatie



WE CANNOT SOLVE OUR PROBLEMS
WITH THE SAME THINKING
WE USED WHEN WE
CREATED THEM

- Albert Einstein



St. Anna Zorggroep



GezondDorp

Voeding en Welvaartsziekten

de fabel van het foute vet en andere sprookjes over 'gezond eten'

Verbrandingswaarde
E-nummers
Groentevezels
Aminozuren
Selenium
Bak-en-braadolie
Zonnebloemolie
Essentiële aminozuren
Diabetes
Rachitis
Tempel
Inositol
Fructose-toxiciteit
Toxinen
Energieprocent
Linolzuur
Soja
Eetpatroon
Cholesterolwaarden
Voedingscentrum
Fytaal
Calorieën
Essentiële aminozuren
Dietmargarine
Kalium
Zoetstoffen
Noten
Vitamine B
Zink
Xylitol
Vitamine A
Voedingssupplementen
Gluconeogenese
Groentevezels
Babyvoeding
Bewegen
Aderverkalking
Kokosvet
Soja
Alcohol
Zwavel
Bier
Stevia
Fructose-toxiciteit
Vetafbraak
Zonnebloemolie
Buikvet
Cyclamaat
Natrium
Havermout
Toxinen
Essentiële aminozuren
Vitamine D
Urinezuur
Hemagglutinine
Allergieën
Cholesterolwaarden
Volkorenproducten
Foute ingrediënten
Conserven
Fruitsappen
Zevenlandenstudie
Stofwisseling
Alcohol
Astaxanthine
Hemagglutinine
Rachitis
Rachitis
Vitamine E
Zonnebloemolie
Cyclamaat
Verbrandingswaarde
Groentevezels
Energieprocent
Bifosfonaten
Voedingssupplementen
Astaxanthine
Koudgeperste Olieën
Fructose-toxiciteit
Vitamine K
Magnesiumolie
Fastfood
Voedingscentrum
Bifosfonaten
Kalium
Immuunsysteem
Suiker
Visolie
Essentiële aminozuren
Toxinen
Fruitsappen
Multivitamine
Gluconeogenese
Onverzadigd vet
Enzymen
Diabetes
Chiazaad-olie
Mangaan
Afval

door ir. Marijke Samsom



St. Anna Zorggroep



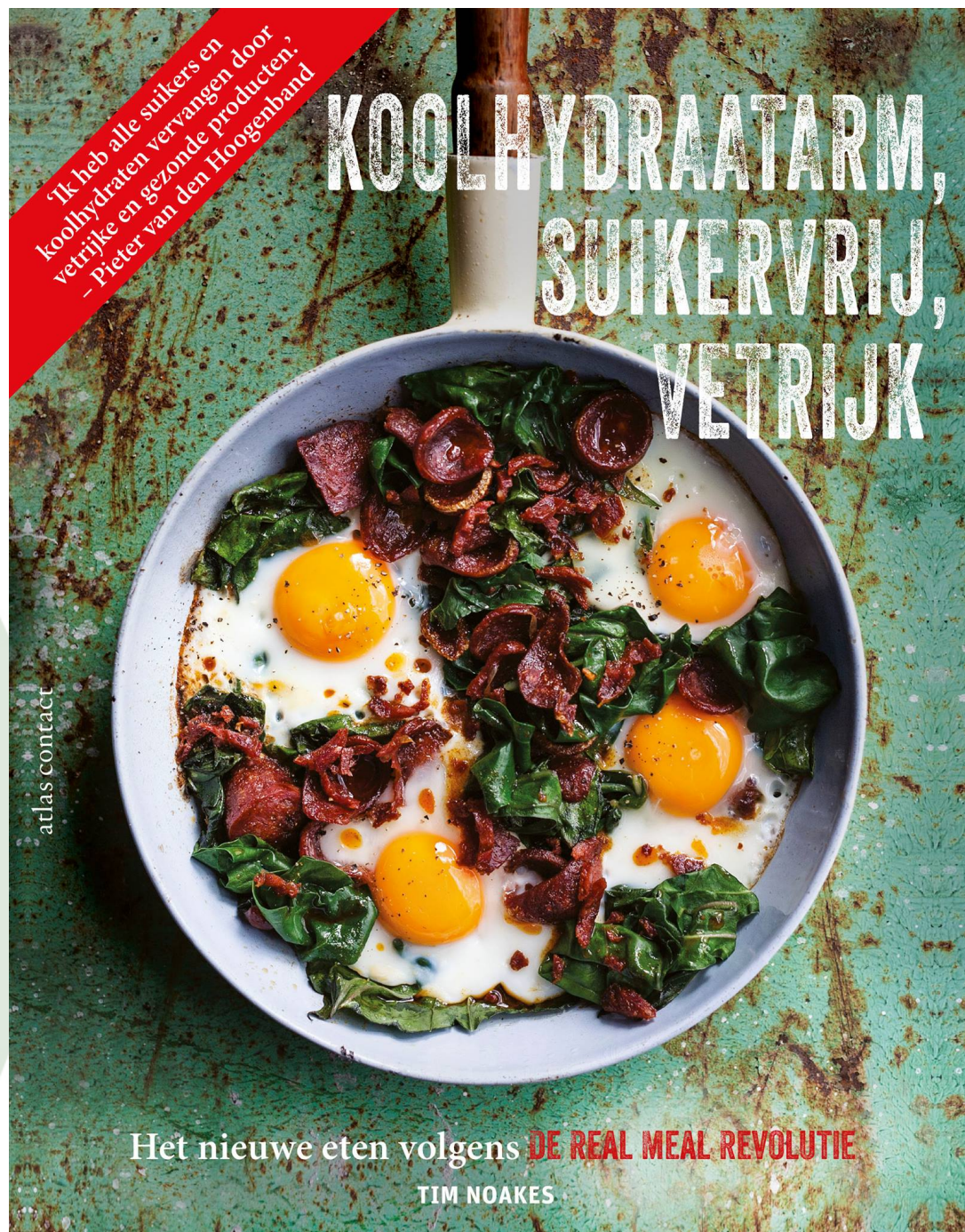
GezondDorp



St. Anna Zorggroep



GezondDorp



de echte risicofactoren

niet (verzadigd) vet en niet cholesterol, maar:

- suiker en vooral (industriële) fructose
- meer KH dan je kunt verbranden (suiker / zetmeel / fruit)
- frequent/continue hoge insulinespiegel —> ontsteking
- industriële transvetten en geoxideerde MO vetten (vloeibare plantaardige oliën!) —> ontsteking
- te weinig bewegen / chronische stress



Duidelijk over voeding

- GEEN suiker en zetmeel, GEEN frisdrank en vruchtensappen, GEEN sportdranken en energydrinks, GEEN fruitsmoothies.
- GEEN zonnebloem-/mais-/raap-/slaolie
- GEEN margarine/halvarine/vloeibare bak- en braadproducten.
- GEEN andere producten met industriële transvetten: fast food, diepvriesmaaltijden, kant- en klaarmaaltijden, voorgebakken friet, chips.
- GEEN (sla)sauzen en dressings in flesjes, GEEN fabrieksgebak (taarten, cakes, muffins, crackers, koekjes, “gezondheidsrepen”).

Duidelijk over voeding:

- WEL: groenten (veel en met veel variatie)
- WEL: vlees, vis, eieren, ongebrande noten, volvette kazen (liefst rauwmelks), volvette zuivelproducten (yoghurt, kwark, hüttenkäse), seizoensfruit met mate.
- WEL: voedsel (zelf) bereiden in en met roomboter, kokosvet, olijfolie. Olijfolie liefst koud gebruiken. Zowel olijfolie als kokosvet van “koude eerste persing” (=extra vierge) gebruiken.



ben niet bang voor cholesterol en natuurlijke vetten

- kies vooral voor ONBEWERKTE voeding
- inclusief ONBEWERKTE vetten
- geef natuurlijke vetten/cholesterol niet de schuld voor wat **suiker en sterk bewerkte voeding** veroorzaakt hebben!

ben niet bang voor cholesterol en natuurlijke vetten

- kies vooral voor ONBEWERKTE voeding
- inclusief ONBEWERKTE vetten
- geef natuurlijke vetten/cholesterol niet de schuld voor wat **suiker en sterk bewerkte voeding** veroorzaakt hebben!





goede voeding = onbewerkt
LCHF: Low Carb, Healthy Food
Suikervrij. Koolhydraatarm. Eiwit-, vet- en NUTRIËNT-rijk

(per 100 g)	Lever	Eieren	Sardines	Biefstuk	Boerenkool	Broccoli	Zonnebloem pitten	Linzen	Zilvervlies rijst	Haver	Volkoren meel	Sinaasappel	Appel	Banaan
Caloriën	116	143	208	154	50	34	584	353	370	379	339	49	52	89
Eiwit kwaliteit	149	136	148	94	92	83	88	nb	75	95	54	58	31	62
A (900 µg)	3323	139	32	0	(769)	(187)	(3)	(12)	0	0	0	(12)	(16)	(3)
B1 (1.2 mg)	0.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	1.5	0.9	0.4	0.5	0.4	0.1	0	0
B2 (1.3 mg)	1.8	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.2	0.2	0.1	0	0.1
B3 (16 mg)	9.7	0.1	5.2	7.2	1	0.6	8.3	2.6	5.1	1.1	6.4	0.4	0.1	0.7
B5 (5 mg)	6.2	1.4	0.6	0.6	0.1	0.6	1.1	2.1	1.5	1.1	1	0.3	0.1	0.3
B6 (1.7 mg)	0.9	0.1	0.2	0.6	0.3	0.2	1.3	0.5	0.5	0.1	0.3	0.1	0	0.4
Folaat (400 µg)	588	47	12	13	29	63	227	479	20	32	44	34	3	20
B12 (2.4 µg)	16.6	1.3	8.9	1.2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C (90 mg)	17.9	0	0	0	120	89.2	1.4	4.4	0	0	0	59.1	4.6	8.7
D (400 IU)	0	35	272	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
E (15 mg)	0.7	1	2	0.3	0	0.8	33.2	0.5	1.2	0.4	0.8	0.2	0.2	0.1
K (120 µg)	0	0.3	2.6	1.2	817	102	0	5	1.9	2	1.9	0	2.2	0.5