



GEZONDE VOEDING

VOOR SPORTIEVE KINDEREN

DEEL I - BASISVOEDING

WAAROM DIT BOEKJE?

De meisjes en jongens van HCS sporten veel. Een lichaam dat belast wordt door veel sport, heeft - net als voldoende rust en ontspanning – **goede voeding**. Maar wat is dat eigenlijk? In dit boekje vind je vrijblijvend informatie over gezonde voeding voor sportieve kinderen. [In deel I wordt ingegaan op gezonde basisvoeding](#) en deel II zal gaan over voeding rondom trainingen en wedstrijden. Voor het optimaliseren van een persoonlijk voedingspatroon is het van belang om uit te vinden wat op lange termijn haalbaar is. Wat voor de één werkt, hoeft niet voor de ander te werken. Iedereen vindt hierin zijn eigen weg.

Voeding is (tegenwoordig) een emotioneel onderwerp. Er wordt veel geschreven over voeding en het is lastig om het kaf van het koren te scheiden. De voedingswetenschap is in ontwikkeling en wordt door velen op de voet gevolgd. Van sommige voedingsmiddelen is de positieve of negatieve invloed op onze gezondheid duidelijk aangetoond, van andere (nog) niet. Bij het schrijven van dit boekje is gebruik gemaakt van officiële voedingskundige bronnen; voedingswetenschappers, officiële instanties zoals de Gezondheidsraad (een onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan) en organisaties die zich bezighouden met (evidence-based) sportvoeding. [Deze video](#) legt uit waarom voedingswetenschap een beetje saai is en waarom het beter is niet achter alle hypes aan te rennen.

Om te voorkomen dat het boekje te dik werd, vat het de belangrijkste voedingsprincipes samen. Op sommige punten is er (voor geïnteresseerden) verdieping toegevoegd via externe links en in de bijlagen.

Iris Cremers (mama van Dide, Sweder en Hidde Haarmans)

[Bronnen](#) die gebruikt zijn staan vermeld achterin het document of onderaan een pagina.
[Definities](#) worden aangegeven met een * en zijn ook te vinden in de bijlagen.

GEZONDE BASISVOEDING

Bij kinderen ligt een goede basis voornamelijk in gezond eten en goede gedragingen aanleren die dit gezonde eten ondersteunen. Je kunt niet echt spreken van gezonde en ongezonde producten. Wel van een gezond of ongezond eetpatroon. Rondom intensieve inspanningen kun je je voeding optimaliseren. Echter, de meeste en grootste winst bij (sportieve) kinderen is te halen uit het in orde krijgen van een gezonde basisvoeding. Laten we hiermee beginnen in dit boekje.

Een gezond voedingspatroon levert genoeg energie voor je dagelijkse activiteiten en verlaagt het risico op ziekten omdat je het lichaam van voldoende voedingsstoffen voorziet. Veel voedingsmiddelen *vullen* het lichaam maar *voeden* het niet. Hoe kun je dit optimaliseren?

Gezonde basisvoeding is samengesteld uit:

- ★ Voedingsmiddelengroepen waarvan door de Gezondheidsraad is vastgesteld dat zij het risico op chronische ziekten verminderen of samenhangen met een lager risico (Richtlijnen Goede Voeding).
- ★ Voedingsmiddelengroepen die essentiële voedingsstoffen leveren.
- ★ Voedingsmiddelen die niet te veel verzadigd vet, transvet, zout en toegevoegd suiker bevatten of te weinig voedingsvezel.

Hieronder 15 richtlijnen die gebaseerd zijn op de Richtlijnen Goede Voeding. Met deze richtlijnen ben je al heel goed op weg naar een gezond voedingspatroon dat prestatie- en herstelbevorderend werkt voor actief sportende kinderen. Later gaan we in op voeding rondom trainingen en wedstrijden (deel II):

1. Eet meer plantaardige en minder dierlijke producten

Toelichting: Meer plantaardige en minder dierlijke voedingspatronen hebben positieve gezondheidseffecten. De bevindingen over voedingspatronen laten zien dat groenten en fruit, peulvruchten, noten, volkorenproducten en plantaardige vetten en oliën een beschermend effect hebben op het risico op chronische ziekten en dat bewerkt en rood vlees juist samenhangen met een hoger risico op chronische ziekten.

2. Eet dagelijks ten minste 250 gram groente en ten minste 200 gram fruit

Toelichting: Dit is een minimum. Eet liever meer groente. Denk voor kinderen hierbij ook aan rauwkost zoals komkommer, worteltjes en tomaatjes. In sommige gerechten is het relatief makkelijk om extra groente toe te voegen. Denk aan een curry met rijst waar je extra bloemkool aan toevoegt. Het dagelijks nuttigen van 400 gram groente en fruit leidt tot een verlaging van de bloeddruk en de dagelijkse consumptie van rond de 200 gram groente of fruit hangt samen met een lager risico op coronaire hartziekten* en beroerte. Deze niveaus van consumptie hangen ook samen met een lager risico op diabetes en darm- en longkanker.

3. Vervang geraffineerde graanproducten door volkorenproducten. Eet dagelijks ten minste 90 gram volkorenbrood of andere volkorenproducten

Toelichting: Volkoren producten zijn gemaakt van de hele graankorrel inclusief de kiem en de zemel (het vliesje dat om de korrel zit). Gezonde voedingsstoffen zoals voedingsvezels, ijzer en B-vitaminen zitten in de kiem en de zemel. Verschillende onderzoeken tonen aan dat volkorengranen gunstig zijn voor de gezondheid: mensen die vooral volkorenproducten eten hebben een lager risico op hartziekten, darmkanker en diabetes in vergelijking met mensen die niet-volkoren voeding eten. Bij minstens 90 gram (bv 3 volkoren boterhammen of een flinke schep volkoren rijst/pasta) is de gezondheidswinst het grootst. Een bijkomend voordeel van extra voedingsvezels is – bij voldoende vochtinname – een zachtere ontlasting. Let op: check de verpakking. Alleen volkorenbrood is beschermd in de Warenwet. Volkorenbrood moet volgens de wet uit 100% volkoren graan bestaan. Andere producten mogen volkoren heten als er volkoren ingrediënten gebruikt zijn. Zo kan een product volkoren heten terwijl er maar een beetje volkoren graan gebruikt is (denk bijvoorbeeld aan crackers). Ben dus kritisch en check de verpakking als je zeker wilt weten dat een product echt volkoren is. In de supermarkt vind je voldoende gezonde keuzes, denk aan zilvervliesrijst, bruine basmatirijst, volkorenspeelt, volkorenwraps en -pita's, volkoren pasta's, volkoren couscous, quinoa en ook de misschien iets minder bekende soorten als boekweit, amaranth en bulgur. ***TIP*:** Quinoa, bulgur, boekweit en amaranth zijn altijd volkoren, andere granen zijn dat niet altijd (check dus de ingrediënten). Voor 100% volkoren varianten van wraps, couscous en pita's moet je soms naar de toko of eko/natuurvoedingswinkel. Volkoren lijkt (voor kinderen) vaak niet lekker maar dit valt reuze mee. Het heeft zelfs meer smaak. Probeer het eens!

4. Eet wekelijks peulvruchten

Toelichting: Onder peulvruchten vallen bruine, witte en zwarte bonen, kapucijners, kievitsbonen (Borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, kidneybonen, sojabonen (Edamama), (dop)erwten, peultjes, sugarsnaps en snij- en sperziebonen. Voorbeelden van peulvruchten in gekiemde vorm zijn taugé en alfalfa. Tofu, tempé en hummus zijn bewerkte peulvruchten. Tofu en tempé zijn gemaakt van de sojaboon en hummus van kikkererwten. Uit de gegevens van de Gezondheidsraad blijkt dat consumptie van peulvruchten leidt tot een verlaging van het (LDL-)cholesterol*. ***TIP*:** Vervang in een gerecht met gehakt (zoals in een pastasaus) een deel van het gehakt door linzen. Dit heeft een vergelijkbare structuur en is een slimme manier om kinderen meer peulvruchten te laten eten. Neem eens een kijkje in het bonenschap van de supermarkt. Veel keuze en vaak verrassend lekkere producten.

5. Eet ten minste 15 gram ongezouten noten per dag

Toelichting: Denk aan walnoten, amandelen, hazelnoten, cashewnoten, pistachenoten, macadamianoten, paranoten en pecannoten. Pinda's zijn peulvruchten maar lijken qua voedingswaarde op noten. De Gezondheidsraad geeft aan dat de consumptie van ongeveer 15 gram noten per dag leidt tot een verlaging van het risico op coronaire hartziekten. Je kunt voor rauwe, geroosterde of gebrande noten kiezen. Kies wel voor ongezouten noten. Gesuikerde, chocolade of borrelnoten zijn geen gezonde keuze. ***TIP*:** Noten zijn prima tussendoortjes, veel gezonder dan bijvoorbeeld koek, chips, mueslirepen of een krentenbol. In een bakje nootjes dat je in de supermarkt koopt (bv 150 gram) bevat zo'n 1000 kilocalorieën. Een bakje per dag is niet nodig, je eet dan snel

teveel. 15 gram is slechts een gesloten handje nootjes. Het is een prima tussendoortje in de broodtrommel voor school.

6. Neem enkele porties zuivel per dag, waaronder melk of yoghurt

Toelichting: De Gezondheidsraad geeft in haar Richtlijnen Goede Voeding aan dat het op basis van studies aannemelijk is dat de consumptie van zuivel (melk en yoghurt) samenhangt met een lager risico op darmkanker en de consumptie van yoghurt met een lager risico op diabetes. Eet bij voorkeur producten zonder toegevoegde suiker of toegevoegde vruchten. Beter is om zelf vers of bevroren fruit toe te voegen aan de naturel varianten. Gedroogd (ongezoet) fruit kan ook ter afwisseling. Naast yoghurt en melk kun je ook kiezen voor kwark, karnemelk, skyr, hangop of kefir. Er is (nog) geen bewijs dat ze de kans op chronische ziektes verlagen, het zijn wel goede bronnen van vitamine B₂, B₁₂ en het mineraal calcium.

Als je geen yoghurt of melkproducten wilt eten, vervang deze producten dan voor goede alternatieven zoals soja, noten, zaden, kip/kalkoen, ei of groene groenten voor een volwaardig voedingspatroon. Voor het verschil in gezondheidseffect van magere versus volle zuivel is geen sterk bewijs. Er zijn wel gunstige associaties* met ziektes gevonden voor magere melkproducten. Een hard bewijs is er (nog) niet. Melkvet bestaat voor 65% uit verzadigd vet. Er is wel sterk bewijs dat het vervangen van verzadigd vet (in dierlijke producten zoals boter en volle melk) met onverzadigd vet (in plantaardige producten zoals noten en olie) gezondheidswinst oplevert (verlaging LDL-cholesterol). Als je in het algemeen gezonde voedingskeuzes maakt is het niet zo waarschijnlijk dat volle varianten je gezondheid negatief beïnvloeden. Let op: volle melkproducten bevatten tot 3x meer kilocalorieën. Dit kan ten koste gaan van andere gezonde producten binnen je totale voedselinname op een dag.

Calcium: Inmiddels is bekend dat calcium (uit o.a. melkproducten) nauwelijks effect heeft op de botdichtheid. Er is ook geen relatie tussen melk drinken en botbreuken. Wel is bekend dat het binnenkrijgen van voldoende vitamine D (via zonlicht en/of voeding) belangrijk is voor sterke botten en het voorkomen van breuken. Daarnaast is hardlopen, wandelen en krachttraining goed tegen botontkalking.

Lactose intolerantie: Sommige mensen (5% van de Nederlandse bevolking) kunnen lactose (melksuiker) niet goed verdragen (o.a. diarree, buikpijn, misselijkheid) door het missen of minder beschikbaar zijn van het enzym lactase dat lactose verteert. Dan is lactosevrije melk een goed alternatief. Zure melkproducten zoals yoghurt bevatten minder lactose.

Plantaardige dranken: Producten gemaakt van sojabonen (zoals sojamelk) zijn gezonde keuzes. Soja staat vaak in een kwaad daglicht. Er is geen bewijs dat het eten van soja onveilig is. Daarentegen is het ook geen superfood, wat ook soms beweerd wordt. Er zijn associaties* gevonden van positieve effecten, maar het bewijs is nog niet sterk genoeg. Ongezoete sojamelk lijkt het meest op melk qua eiwitsamenstelling (hoogwaardig) en is een goed alternatief. Als je geen andere dierlijke producten eet (bv melk, vlees, kip, ei) dan is een sojadrank met vitamine B₁₂ aan te raden. Het gebruik van varianten met suiker is af te raden. Voorbeelden hiervan zijn dranken op basis van granen: rijst, haver, spelt. Met betrekking tot deze laatste categorie: deze markt is sterk in beweging, het is goed om ontwikkelingen in de gaten te houden als je geïnteresseerd bent in deze producten. Er komen steeds meer gezondere varianten op de markt (check de ingrediënten op de achterkant van het pak!).

7. Eet minstens 1 keer per week vis, bij voorkeur vette vis

Toelichting: Er is overtuigend aangetoond dat het eten van 1 portie vis per week het risico op hart- en vaatziekten en een beroerte verlagen. Bij de keuze van de vis is het verstandig om niet alleen magere maar juist ook vette vissoorten te eten, omdat die meer visvetzuren bevatten dan magere vissoorten. Het vet in vis zorgt (waarschijnlijk) voor het gezondheidsvoordeel. De vetten in vis zijn omega 3-vetzuren EPA en DHA*. Bij een consumptieniveau van 1 portie per week waarbij wordt gevarieerd in vissoorten, zijn er geen gezondheidsrisico's in verband met mogelijke ophoping van giftige stoffen in vis. Vette vis is bijvoorbeeld zalm, makreel, sardientjes, ansjovis, paling en haring (meestal vissen met een a in de naam). Van meer dan 1x per week vis word je niet nog gezonder en sommige vissoorten worden met uitsterven bedreigd (paling, sommige zalm, zwaardvis en tonijn). Duurzame vis heeft het MSC* of ACS* keurmerk. In [deze link](#) een leuk stukje over de zin en onzin van viskeurmerken. **Gerookte vis** bevat veel zout. Volgens de nevo-tabel* zit in 100 gram gerookte zalm meer dan 3 gram zout. Dit is de helft van wat een je op een dag mag eten (10+ jaar). Verse vis heeft de voorkeur.

Viscapsules: nieuwe studies laten niet voldoende bewijs zien dat het slikken van viscapsules een positief effect heeft op de gezondheid. Er zit meer in vis dan alleen de vetzuren, dus het consumeren van echte vis heeft de voorkeur boven een pilletje. *TIP*: Walnoten en lijnzaad zijn ook een bron van omega 3-vetzuren.

8. Drink dagelijks drie koppen thee (groen of zwart)

Toelichting: Er is overtuigend aangetoond dat de consumptie van thee het risico op beroerte verlaagt. Gecontroleerde interventieonderzoeken (RCT's*) tonen aan dat drie koppen groene of vijf koppen zwarte thee per dag de bloeddruk verlagen en in cohortonderzoek* blijkt dat consumptie van thee samenhangt met een lager risico op beroerte. Aannemelijk is verder dat de consumptie van zwarte en groene thee samenhangt met een lager risico op diabetes. Het gaat hier om thee gemaakt van de theeplant *Camellia sinensis*. Van andere 'theesoorten' zoals munt, rooibos of kamillethee is geen gezondheidsvoordeel aangetoond. Overigens zijn alle soorten thee (zonder suiker) een goed alternatief voor frisdrank. De voordelen van thee komen waarschijnlijk door de flavonoïden die erin zitten. Dit zijn stofjes die in planten voorkomen en worden in verband gebracht met bescherming tegen hart- en vaatziekten. Thee is een prima manier om voldoende te drinken, dit is niet onbelangrijk voor sportieve kinderen!

9. Vervang boter, harde margarine en bak- en braadvetten door zachte margarine, vloeibaar bak- en braadvet en plantaardige oliën

Toelichting: Ook hierover is veel discussie in de media. [Dit artikel](#) (ook in bijlage) van Martijn Katan en [dit artikel](#) van 'I am a foodie' (ook in bijlage) vatten goed samen hoe het zit met vet en waarom de Gezondheidsraad zachte margarine en olie aanraadt. Verzadigde vetzuren in producten zijn bij kamertemperatuur hard (boter, kokosvet, palmvet). Onverzadigde vetten zitten in producten die bij kamertemperatuur vloeibaar zijn, zoals plantaardige olie in olijfolie, zonnebloemolie, raapzaadolie, arachide- en sesamololie. Alle soorten vloeibare plantaardige olie zijn een gezonde keuze. Eet geharde plantaardige vetten zoals kokosvet en cacao vet niet of met mate. Alle grote goed opgezette onderzoeken laten zien dat er bij het vervangen van verzadigd vet door meervoudig onverzadigd vet, een lager risico is op hart- en vaatziekten en diabetes. Omega 3-vetzuren kan het lichaam niet zelf

aanmaken en zijn belangrijk om via voeding binnen te krijgen. Omega 3-vetzuren zitten in de vorm van alfa-linoleenzuur in bijvoorbeeld walnoten, sojaolie, mayonaise en lijnzaad. Sommige omega 6-vetzuren kan het lichaam wel aanmaken. Linolzuur niet en deze zit in bv zonnebloemolie. Hoe zit het met palmolie? Palmolie bevat meer verzadigd vet dan andere oliesoorten en is daardoor minder wenselijk. Verder worden voor de aanleg van palmolieplantages veel bossen gekapt. Het is een goedkope oliesoort en het zit in 60% van de levensmiddelen. Boter mag je af en toe zeker eten als je dit lekker vindt, wel met mate. PS: Er zijn sinds kort aanwijzingen dat verzadigd vet iets minder slecht zou kunnen zijn dan altijd werd verondersteld. De voedingswetenschap is continue in beweging, soms is aanvullend onderzoek nodig en soms worden richtlijnen aangepast door de Gezondheidsraad. Maar zo ver is het nog niet.

10. Vervang ongefilterde door gefilterde koffie

Toelichting: Koffie voor kinderen onder de 13 jaar wordt afgeraden. Voor jongeren tussen de 13 en de 18 jaar wordt maximaal 1 kopje aangeraden, vanwege de cafeïne. Voor volwassenen en (top)sporters zijn er (in beperkte maten) gezondheidsvoordelen gevonden voor het drinken van (gefilterde) koffie.

11. Beperk de consumptie van rood vlees en met name bewerkt vlees

Toelichting: Rood vlees is afkomstig van zoogdieren als runderen, kalveren, geiten, schapen en varkens. Wit vlees is afkomstig van pluimvee en ander gevogelte. Deze richtlijn beoogt een vermindering van de vleesconsumptie en is geen oproep om helemaal geen vlees te eten. Vlees bevat nuttige voedingsstoffen. Rood vlees, *en vooral bewerkt vlees zoals vleeswaren*, worden in verband gebracht met beroerte, diabetes type 2 en kanker. Om die reden vind je bewerkt vlees niet in de richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum. Bewerkt vlees is vlees dat voor conserveringsdoeleinden gerookt of gezouten is of als er conserveringsmiddelen als nitraat of nitriet en kruidenmixen (met zout) zijn toegevoegd. Voorbeelden van bewerkt vlees(waren): ham, bacon, worst, ready to eat gehakt, shoarma, hamburger, rundervink, rollade. Om dit in de praktijk voor elkaar te krijgen geldt ook hier weer dat je met afwisseling een heel eind komt. Vervang je vlees eens door peulvruchten, vis of vleesvervangers en schep meer groente op je bord. Als je vlees koopt, kies dan bij voorkeur zoveel mogelijk voor onbewerkt vlees. Kip en ander gevogelte hebben de voorkeur.

12. Drink zo min mogelijk suikerhoudende dranken

Toelichting: Er is overtuigend aangetoond in diverse goede onderzoeken dat de consumptie van dranken met toegevoegd suiker het risico op diabetes verhoogt. Beschouw deze bevinding ook van toepassing op andere suikerhoudende dranken als fruitsap en gezoete zuiveldranken. Deel II gaat over sportvoeding en je zult zien dat suikerinname voor actieve sporters (versus inactieve mensen) iets genuanceerder in elkaar zit. Zeker op dagen dat er actief gesport wordt. Dit neemt niet weg dat alert zijn op suiker in dranken aandacht behoeft. Drink vooral kraanwater en thee en haal voedingsstoffen uit je eten. In deel II zal ook ingegaan worden op de zin en onzin van sportdranken.

13. Drink geen alcohol (en voor volwassenen in ieder geval niet meer dan één glas per dag)

Toelichting: Dit spreekt voor zich voor de jongens en meisjes van HCS.

14. Beperk de inname van keukenzout tot maximaal 6 gram per dag

Toelichting: Zout bestaat voor 40% uit natrium en 60% uit chloride. Het is overtuigend aangetoond dat een vermindering van de natriuminname de bloeddruk, een causale risicofactor voor hart- en vaatziekten, verlaagt. Je eet snel te veel zout omdat zout in bijna alle bewerkte producten zit, zelfs in ijsjes en andere zoete producten (want zout is een smaakmaker). Maar ook in volkorenbrood en in een blikje of potje groente zit zout. En natuurlijk in sauzen, pakjes, zakjes en chips. Het is zinvol de ingrediënten te controleren, zout (of natrium) is aan meer producten toegevoegd dan je denkt. Het kunt er dus onbewust veel van binnenkrijgen. Je kunt je zoutinname beperken door geen of heel beperkt zout toe te voegen aan je eten. Een gekookt eitje is 'naturel' al erg lekker. PS: Ook luxe zouten als Himalayazout, Keltisch zeezout, mineraalzout en Fleur de sel zijn ongezonder (ongeveer dezelfde hoeveelheid natrium). *TIP*: Gebruik LoSalt, JOZO Light Zout of JOZO Bewust tijdens het koken. Hierin zit 70% minder zout dan in normaal zout: het natrium is namelijk voor 2/3 vervangen door kalium. Kalium is het gezonde broertje van natrium en verlaagde in onderzoek de bloeddruk van mensen waarbij deze te hoog was.

15. Het gebruik van voedingssupplementen is niet nodig (met enkele uitzonderingen)

Toelichting: Met een gevarieerd eetpatroon is het risico op een tekort aan vitamines en mineralen niet zo groot. Mensen die dagelijks multivitaminen slikken hebben geen lager risico op chronische ziektes. Het is het beste om deze zogenaamde micronutriënten uit je eten te halen en vitamine D door blootstelling aan zonlicht. Alleen voor mensen die tot een specifieke groep behoren kan suppletieadvies gelden (denk aan ouderen, zwangeren, veganisten of topsporters). Als je om welke reden dan ook toch graag supplementen wilt gebruiken dan kun je stellen dat het nemen van een dosis van maximaal 100% van de ADH veilig is. ADH = de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid van een micronutriënt om deficiëntieziektes te voorkomen en de kans op chronische ziektes te verkleinen. De ADH verschilt per persoon en de Gezondheidsraad heeft dit [advies](#) onlangs aangepast.

Met deze 15 principes kun je al een uitstekende basis leggen voor een gezond eetpatroon. In de bijlage staan voorbeeld dagmenu's voor jongens en meisjes.

Voor kinderen legt [dit filmpje](#) en ook [dit filmpje](#) op een leuke en goede manier uit hoe je gezond kunt eten. En in [dit filmpje](#) bespreekt Dr. Ir. Astrid Postma-Smeets enkele voedingsmiddelen. Erg leerzaam en het is in de Markthal in Rotterdam opgenomen!

Het Voedingscentrum maakt voedingswetenschap voor een breed publiek praktisch toepasbaar. Zij baseert zich hierbij veelal op de Gezondheidsraad. Het Voedingscentrum krijgt 100% subsidie vanuit de overheid. In de media lees je soms over sponsoring door de voedingsindustrie. Dit is niet het geval.

SAMENGEVAT

Voor het bevorderen van sportprestaties bij kinderen is een juiste basisvoeding de allerbelangrijkste eerste stap. In het boekje is beschreven wat de belangrijkste richtlijnen zijn. Onderstaande infographic staat in het boek *Eet als een Expert*: het vat de belangrijkste verbeterpunten in 1 oogopslag samen. (<https://www.iamafoodie.nl/eet-als-een-expert/>)



NAWOORD

Hopelijk geeft dit boekje een beetje richting aan wat je kunt doen om de voeding van je kind(eren) te optimaliseren. Ik heb het met plezier geschreven. En misschien heb je er zelf ook nog iets aan. Mochten er naar aanleiding van dit boekje vragen of opmerkingen zijn dan kan dat via [email](#) of via [LinkedIn](#). Coaching is een hobby van mij naast een baan in het bedrijfsleven. Dit doe ik via het [Personal Body Plan](#) platform van [Changing Life](#) en mijn eigen website [Leefstijl360](#). Mijn voedingskundige achtergrond komt daarbij goed van pas. Het sportieve deel van mijn leven bestaan uit hardlopen en krachttraining en uiteraard heel veel hockey (kijken). Dit boekje is zonder enig commercieel belang tot stand gekomen. De bronnen die gebruikt zijn worden weergegeven op de volgende pagina.

Op naar een gezonde(re) leefstijl!

♥ Iris | www.leefstijl360.nl

BRONNEN:

Voedingscentrum: <https://www.voedingscentrum.nl/nl.aspx>

Gezondheidsraad: Richtlijnen Goede Voeding / Vlees / Voedingspatronen - Achtergronddocument bij Richtlijnen goede voeding 2015. Den Haag: Gezondheidsraad; 2015: publicatienr. A15/29

Eet als een expert en Eet als een atleet / I'am a Foodie (Evidence-based food collectief)

<https://www.youtube.com/watch?v=2pKJJpBLn-o>

https://www.youtube.com/watch?v=yex64_w5jSY

<https://www.youtube.com/watch?v=EVmMYROHuyo>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24710915>

https://www.volkskrant.nl/de-gids/greenwashing-is-populair-bij-bliktonijn-zelden-msc-gecertificeerd-b7f4b126/?utm_campaign=shared_earned&utm_medium=social&utm_source=twitter

<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/keurmerken.aspx>

<https://nevo-online.rivm.nl/>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/hoeveel-zout-mag-ik-eten.aspx>

Understanding Nutrition 12th - Whitney / Rolfes

<https://www.voedingsacademie.nl/>

BIJLAGE

ADH | Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden voor kinderen



aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor kinderen

	1-3 jaar	4-8 jaar	9-13 jaar		14-18 jaar	
	jongens en meisjes	jongens en meisjes	jongens	meisjes	jongens	meisjes
gram groente	50-100	100-150	150-200	150-200	250	250
porties fruit (1 portie is 100 gram)	1,5	1,5	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	2-3	2-4	3-6	3-5	6-8	4-5
opscheplepels volkoren graan-producten of aantal aardappelen	1-2	2-3	3-5	3-5	6	4-5
portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden in de tabel hieronder					
gram ongezoeten noten*	15	15	25	25	25	25
porties zuivel (1 portie is 150 gram/ml)	2	2	3	3	4	3
gram kaas	-	20	20	20	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	30	30	30-45	30-40	55	40
liter vocht	1	1-1,5	1-1,5	1-1,5	1,5-2	1,5-2

* Voor kinderen jonger dan 4 jaar adviseren we notenpasta zonder toegevoegd suiker en zout in plaats van nootjes in verband met het risico op verstikking. Let op: ook oudere kinderen kunnen zich nog verslikken. Eet rustig aan tafel en blijf erbij als ze hele noten eten.

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

gram vis	50	50-60	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	0,5	1-2	2	2	2-3	2-3
gram vlees (maximaal)	250	250	500	500	500	500
eieren	1-2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

- Eet je geen vlees? Neem dan elke week een aantal producten extra: 1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

BIJLAGE

Voorbeeld dagmenu

Hieronder vind je een voorbeeld van een dagmenu voor kinderen. Hierbij is nog geen rekening gehouden met extra sporten. Daar gaan in deel II verder op in.

Kinderen 4-8 jaar

DAGMENU-IDEEËN VOOR EEN KIND VAN 4 - 8 JAAR

MENU 1:



ONTBIJT

- Schaaltje magere kwark (150 ml) met 3 eetlepels muesli en een handje blauwe bessen
- Glas water of een kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- 2 volkoren knäckebröd, 1 besmeerd met pinda-kaas zonder suiker en zout en een besmeerd met halvajam
- Glas water

LUNCH

- Tosti van 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, 30+ kaas en een tomaat in plakjes
- 1 appel
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkorenbiscuitje
- Glas water

WARME MAALTIJD

- 2-3 opscheplepels zilvervriesrijst met 3 opscheplepels Thaise kipcurry met 2-3 opscheplepels broccoli
- Mandarijn
- Glas water

MENU 2:



ONTBIJT

- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels muesli, een eetlepel rozijntjes en een halve banaan in plakjes
- Glas water of kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Mini mueslibol dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje
- Glas water

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met 30+ kaas en 3 gehalveerde kerstomaatjes en 1 besmeerd met (halva)jam
- 1 peer
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkoren boterham met notenpasta zonder suiker en zout

WARME MAALTIJD

- 2-3 opscheplepels volkoren macaroni met 2-3 opscheplepels ratatouille (gemengde groente) en 50-60 gram gebakken kabeljauw
- Glas water

MENU 3:



ONTBIJT

- 1 volkoren boterham met hüttenkäse
- 2 volkoren knäckebröd, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en (halva)jam
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Appel in partjes
- Glas water

LUNCH

- Dubbele volkoren boterham, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en tomatenketchup en belegd met geraspte wortel
- Glas water

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Volkorenbeskuitje dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en een halve kiwi in plakjes

WARME MAALTIJD

- 4-5 opscheplepels stamppot met snijboontjes, 1-1½ gekookt ei en 1 eetlepel ongezouten pinda's
- Glas water
- Schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met de rest van de kiwi in blokjes en een handje rozijnen

MENU 4:



ONTBIJT

- 1 stukje bruin (Turks) brood (35 gram) dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje en kleingesneden zachte geitenkaas (15 gram) met een paar plakjes komkommer en tomaat
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Schaaltje gemengd fruit van peer en meloen met een paar walnoten
- Glas water

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje, belegd met een omelet (van 1 ei) met gebakken champignons
- Glas ayran zonder zout (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkoren bagel dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje en (halva)jam
- Handje druiven
- Glas water

WARME MAALTIJD

- 50 gram Turkse gehaktspiesjes met 2-3 opscheplepels gegrilde zomergroente en 2-3 opscheplepels bulgur of volkoren couscous
- Glas ayran zonder zout (150 ml)

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

03-2016

Bron:

<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20zoen%20ik/Naar%20school/Dagmenu%20kind%204-8%20jaar.pdf>

Kinderen 9-13 jaar

DAGMENU-IDEËN VOOR EEN KIND VAN 9 - 13 JAAR

MENU 1:



ONTBIJT

- 2 geroosterde volkoren boterhammen, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met (halva)jam en 1 belegd met 30+ kaas
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- 1 schaalte halfvolle yoghurt (150 ml) met 100 gram druiven of bessen
- 1 volkorenbiscuitje
- Beker water

LUNCH

- 2 volkoren pistoletjes, dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 belegd met pindakaas zonder zout en suiker en plakjes komkommer en 1 belegd met hüttenkäse
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Volkoren knäckebröd dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met zuivelspread en plakjes tomaat
- Handje ongezouten noten
- Beker water

WARMER MAALTIJD

- 100 gram draadjesvlees (runderlapjes) met 3-5 opscheplepels aardappels en 3-4 opscheplepels rodekool
- Beker water
- Schaalte halfvolle yoghurt (150 ml) en 1 banaan in plakjes en een paar walnoten

MENU 2:



ONTBIJT

- Bord havermoutpap (200 ml) met een halve geraspte appel, een handje rozijnen en wat kaneel
- Beker water of een kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- 1 volkorenboterham dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met komkommer en een plak 30+ kaas
- Beker water

LUNCH

- 3 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje; 1 met de rest van de appel, 1 met vruchtenhagel, 1 met notenpasta zonder suiker en zout
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- Een klein stukje chocolade
- Schaalte druiven
- Beker water

WARMER MAALTIJD

- 3-5 opscheplepels volkoren spaghetti met 3-4 opscheplepels broccoli en prei met ½ tot 1 gebakken kipfilet in blokjes
- Beker water
- Schaalte halfvolle yoghurt (150 ml) met partjes mandarijn

MENU 3:



ONTBIJT

- Schaalte magere kwark (150 ml) met 1 appel, 3 eetlepels muesli en 1 eetlepel ongezouten noten
- Kopje thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- Schaalte gesneden vers fruit
- Beker water

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje, met sandwichspread en geraspte komkommer
- 1 volkorenmueslibol, dun besmeerd met halvarine of margarine en 30+ kaas
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje thee zonder suiker
- 1 volkoren bolletje besmeerd met halvarine of margarine uit een kuipje en belegd met 30+ kaas
- Beker water

WARMER MAALTIJD

- 3-5 opscheplepels aardappeltjes uit de oven met 3-4 opscheplepels gegrilde groente uit de oven met een gebakken stukje zalm (100 gr)
- Beker water
- Schaalte magere yoghurt (150 ml) met stukjes appel, 1 eetlepel rozijnen en wat kaneel

MENU 4:



ONTBIJT

- 2 volkoren boterhammen dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje; 1 met jam en 1 met een gebakken ei
- Glas halfvolle melk (150 ml)

TUSSENDOOR

- Handje gedroogde abrikozen, vijgen of dadels

LUNCH

- 3 stukken van een ronde schijf (Turks of Marokkaans) bruin brood, dun besmeerd met plantaardige halvarine of margarine uit een kuipje, 1 belegd met zachte geitenkaas (30 gram) en plakjes tomaat en komkommer, 1 belegd met tahin zonder zout en suiker, 1 belegd met hummus en gegrilde paprika
- Beker water (250 ml)

TUSSENDOOR

- Kopje munthee zonder suiker
- Schaalte fruitsalade van seizoensfruit met halfvolle yoghurt (100 ml)
- Beker water

WARMER MAALTIJD

- 5-6 opscheplepels Marokkaanse stoofschotel met pastinaak
- Beker ayran (250 ml)
- Handje gemengde ongezouten noten

TUSSENDOOR 'S AVONDS

- 2 schijven watermeloen

Alle menu's bevatten de gemiddelde aanbevolen hoeveelheden.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

03-2016

Bron:

<https://www.voedingscentrum.nl/Assets/Uploads/voedingscentrum/Documents/Consumenten/Mijn%20kind%20zoeken%20ik/Naar%20school/Dagmenu%20kind%209-13%20jaar.pdf>

Tieners

Voor tieners kun je dit artikel lezen: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/pubers/gezond-eten-en-gewicht.aspx>

Volwassenen

Voor volwassenen staan in dit artikel 10 voedingsschema's: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx#voedingsschema>

Andere goede websites met gezonde gerechten:

- <https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten.aspx>
- <https://www.iamafoodie.nl/categorie/recepten/>
- <https://www.gezondaantafel.nl/recepten/>
- <https://puurgezond.nl> (ook de nieuwsbrief is handig)
- <https://www.projectgezond.nl/>
- <https://www.voedzaamensnel.nl>
- <https://mysweetbalance.com/>
- <https://doktertamara.nl/category/recepten/> (ook de nieuwsbrief is handig)

BIJLAGE

Martijn Katan | 10 november 2017 | NRC

Roomboter dankt zijn gezonde imago aan een wereldwijde campagne van de melkindustrie. Margarine wordt nu gezien als 'kunstmatig'.

Mensen eten steeds meer roomboter en minder margarine; de margarineconsumptie daalde tussen 2011 en 2016 met twintig procent. De stijging van de roomboterconsumptie gaat met kleine beetjes, maar de trend is onmiskenbaar. Die trend is wereldwijd; in de VS schakelde McDonald's onlangs over op roomboter. Dit gaat in tegen alle wetenschappelijke adviezen. Wat speelt hier?

De belangrijkste factor is denk ik een veranderend gezondheidsimago van boter en margarine. Margarine wordt gezien als kunstmatig. Een veel gehoord argument daarbij is dat margarine chemisch geharde vetten met het ongezonde transvet bevat. Kennelijk weet men niet dat juist roomboter transvet bevat en margarines al lang niet meer. Boter dankt zijn gezondere imago ook aan een wereldwijde campagne van de melkindustrie. Melkvet is de belangrijkste leverancier van verzadigd vet in onze voeding. Het verzadigde vet uit kaas en roomboter verhoogt het cholesterolgehalte van het bloed en daarmee de kans op een hartinfarct. Daarom raden onafhankelijke experts al tientallen jaren aan om roomboter te vervangen door plantaardige olie of zachte margarine gemaakt van zulke olie. Toen de melkindustrie in 2008 met haar campagne begon stond ze dus voor een zware taak. Maar ze pakte het slim aan: ze subsidieerde wetenschappelijk onderzoek dat twijfel zaaide aan het effect van melkvet op hartinfarcten. Dat resulteerde in publicaties waarin geen verband werd gevonden tussen melkvet en hartinfarct. Dat leidde tot veel publiciteit. Er was veel mis met die studies, maar de kritiek erop had minder nieuwswaarde en ook dieetgoeroes omhelsden intussen de echte boter. Dat verklaart wellicht waarom nu twee derde van de Nederlanders roomboter gezond vindt; in 2010 was dat nog minder dan de helft.

Afgedreven

De publieke opinie is hiermee afgedreven van de wetenschappelijke consensus. Honderden studies tonen aan dat vervangen van roomboter door olie of zachte margarine het cholesterol in het bloed verlaagt. Voor wetenschappers en artsen is het effect van cholesterolverlaging op hartinfarcten net zo'n vaststaand feit als het effect van antibiotica op infecties. Vandaar dat miljoenen Nederlanders cholesterolverlagers slikken. Maar intussen stijgt de roomboterconsumptie, dankzij het geloof in natuurlijkheid plus slim manoeuvreren van de industrie.

Het verhaal van de eieren is nog opmerkelijker. Daar zijn wetenschappers zelf de weg kwijtgeraakt. Eidooiers bevatten veel cholesterol en als mensen meer eieren eten zie je het cholesterolgehalte van hun bloed stijgen. Een eeuw geleden werd dat in Batavia (nu Jakarta) voor het eerst aangetoond, wereldwijd volgden honderden experimenten en tegen 1965 was er een formule ontwikkeld waarmee je tot achter de komma kon uitrekenen wat het cholesterol uit eieren en ander eten deed met het cholesterolgehalte van het bloed. Intussen was ook bewezen dat cholesterolverlagende diëten het aantal hartinfarcten verminderden. Overall adviseerden deskundigen daarom minder eieren, roomboter en kaas te eten (melkvet is rijk is aan zowel cholesterol als verzadigd vet).

Eieren mogen weer

Wie schetst dus de beroering toen in 2015 een officiële commissie van Amerikaanse deskundigen het advies tot beperking van eieren afschafte. De wetenschappers hadden namelijk de wetenschappelijke literatuur laten doorzoeken en daarbij was geen verband gevonden tussen de hoeveelheid cholesterol in eten en die in het bloed. Hoe kon dat? Uit de kleine lettertjes bleek dat voor deze commissie de wetenschap begon in 1998. Wat er voor die tijd was onderzocht stond wel in dikke boeken in de kelders van bibliotheken maar was grotendeels niet online. De commissie vond het te duur en te tijdrovend om daar allemaal fotokopieën van op te vragen en die door te lezen. Wie echter alleen eierstudies leest van na 1998 vindt vooral publicaties van de eierindustrie. Die richten hun studies zo in dat er nooit een duidelijk effect van eieren op cholesterol uitkomt. Sommige wetenschappers voelen zich gedwongen daaraan mee te werken, ze moeten samenwerken met bedrijven anders krijgen ze geen geld, en zo komen de publicaties in het wetenschappelijke circuit. De degelijke, onafhankelijke studies die aantoonde dat eieren het cholesterol wél verhogen zijn grotendeels van voor 1998. Tegen die tijd was het antwoord genoegzaam bekend en dan ga je als serieuze wetenschapper iets anders doen.

De afschaffing van het ei-advies werd gezien als bewijs dat voedingsdeskundigen steeds iets anders zeggen. Het bewijst echter vooral hoe gemakkelijk kennis verloren gaat en ook hoe wetenschap tegenwoordig wordt ingeschakeld voor de marketing. Is dat erg? Ach, een eitje en een extra grammetje roomboter per dag zijn geen ramp; we zijn nog lang niet terug bij de voeding van een halve eeuw geleden, die echt stijf stond van de verzadigde vetten en de cholesterol. Voor Unilever is het ook geen halszaak, ze doen gewoon hun margarine-divisie van de hand. De echte verliezer is de wetenschap. Daar kan ik wel droevig over worden.

***Martijn Katan** is biochemicus en emeritus hoogleraar voedingsleer aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Reacties: wetenschap@nrc.nl of [facebook.com/martijnkatan](https://www.facebook.com/martijnkatan). Voor bronnen en cijfers zie mkatan.nl.*

Bron: <https://www.nrc.nl/nieuws/2017/11/10/hoe-blue-band-verdwijnt-uit-nederland-13950745-a1580735>

BIJLAGE

I am a Foodie, Evidence-based food collectief | mei 2015

Een bijsluiter voor verzadigd vet



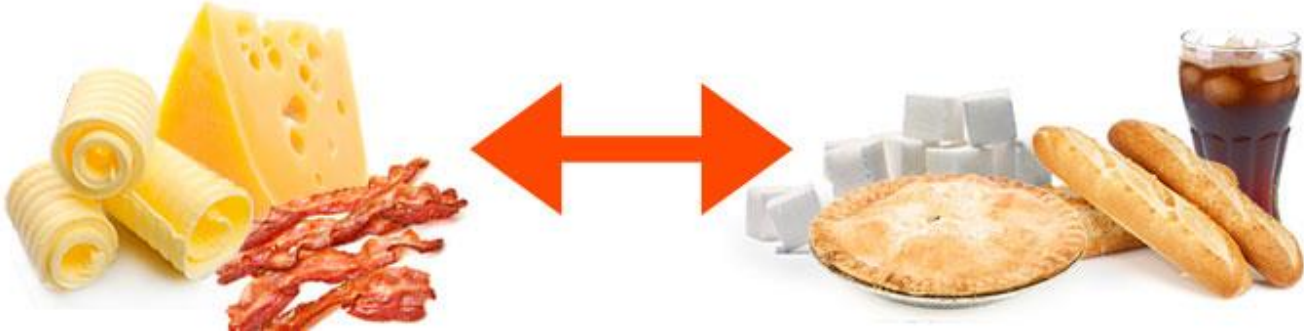
Ik was het zat om over verzadigd vet te praten. We moeten gewoon minder van dat ongezonde spul eten, en daarmee uit. Dat dacht ik in elk geval. Maar dit blijkt een onvolledig statement te zijn. Het wordt tijd om deze stellige mening te nuanceren en verzadigd vet eindelijk een goede bijsluiter te geven.

De discussie over verzadigd vet- of het nu gezond of ongezond is- kwam me de neus uit. Steeds meer aanhangers van boter beweren tegenwoordig op het internet dat het gezond en 'natuurlijk' is en dus goed voor je. Terwijl we al sinds 1992 overtuigend bewijs hebben dat verzadigd vet het slechte LDL-cholesterol verhoogt als je het vergelijkt met onverzadigde vetten (Mensink Katan 1992). De laatste 23 jaar is er alleen maar bewijs bijgekomen: vervang je verzadigd vet door onverzadigd vet, dan verlaag je ook daadwerkelijk je risico op hart- en vaatziekten (Mozaffarian 2010).

Door Dr. Dariush Mozaffarian, een van de belangrijkste internationale experts op het gebied van vetten en hart- en vaatziekten, kwam verzadigd vet voor mij in een nieuw daglicht te staan toen ik als voedingsonderzoeker met hem samenwerkte. Tijdens het symposium ter ere van het emeritaat van

Professor Daan Kromhout op 16 april presenteerde Mozaffarian opnieuw over de verkeerde interpretatie van het bewijs over verzadigd vet en vertelde het volgende:

Waarmee vervang je verzadigd vet?



Sinds de allereerste meta-analyse van Mensink & Katan uit 1992 weten we al dat het vervangen van verzadigd vet door koolhydraten geen enkel effect op de HDL/LDL cholesterol ratio heeft. In andere woorden: het heeft geen enkele zin om verzadigd vet door koolhydraten te vervangen.

Sterker nog, in later onderzoek vonden we dat het vervangen van verzadigd vet door geraffineerde koolhydraten (wit brood, pasta en suikers) juist triglyceriden en kleine LDL deeltjes in het bloed verhoogt en het HDL-cholesterol verlaagt, wat allemaal niet goed voor je is (Siri-Tarino, 2010).

Of verzadigd vet ‘gezond’ of ‘on gezond’ is hangt dus volledig af van waarmee je het vervangt! At je altijd kaas op je boterham, dan ga je niet opeens onbelegde boterhammen eten omdat je minder verzadigd vet wilt eten (droge boterhammen zijn namelijk niet zo lekker). Je vervangt het meestal door ander broodbeleg, wellicht jam (suikers) of pindakaas (onverzadigd vet). Van deze twee opties is alleen de vervanging van kaas door pindakaas gunstig voor hart- en vaatziekten.

De vloek van de Light-Pindakaas

Maar wat doet de voedingsmiddelenproducent? Die gaat al zijn vet (ook het gezonde vet) uit zijn producten halen, vervangt het door suiker, en noemt het “light”. Hierdoor ontstaan bizarre producten zoals Light-Pindakaas, waar 15 gram van het supergezonde vet is vervangen door 21 gram slecht suiker (waardoor er maar 13 kcal per portie minder inzitten...). En die pindakaas staat nog wel in het “gezondheidsschap” bij de Albert Heijn!

Om dit soort onzin en verwarring te voorkomen wil ik hierbij mijn mening over verzadigd vet nuanceren en het beter in de context van andere voedingsmiddelen plaatsen; een echte wetenschapper stelt zijn mening namelijk bij zodra er nieuw bewijs is.

Een betere bijsluiter voor verzadigd vet

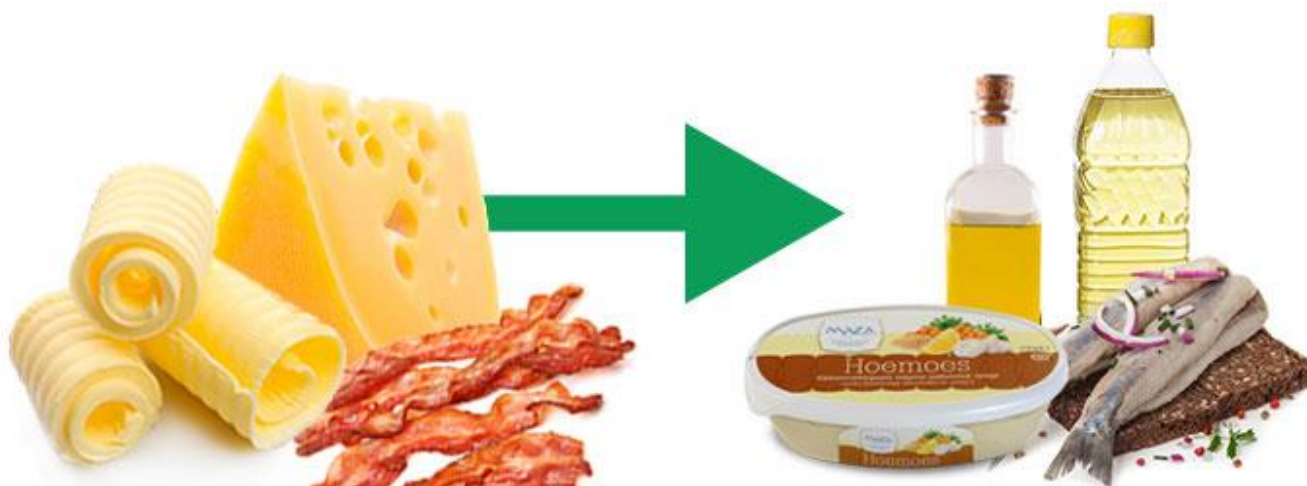
Verzadigd vet heeft een betere bijsluiter nodig, die boodschap verkondigt Mozaffarian al jaren in verschillende publicaties (Mozaffarian 2005, Siri-Tarino 2010). Alleen roepen “verzadigd vet is slecht” zorgt ervoor dat mensen zonder na te denken producten met veel verzadigd vet uit hun voeding schrappen en niet nadenken over een goede vervanging. Met als gevolg dat ze met veel moeite hun voedingspatroon aanpassen, maar geen enkele gezondheidswinst boeken.

Zelfs het Voedingscentrum heeft als eerste regel in hun artikel over verzadigd vet: “Verzadigd vet is een soort vet die bekend is door de ongunstige gezondheidseffecten.” Terwijl dat niet helemaal zo is, het hangt er vanaf waarmee je verzadigd vet vergelijkt: koolhydraten of onverzadigd vet.

Bij wetenschappelijk onderzoek kan je namelijk niet zomaar naar het effect van een product kijken, je moet het altijd vergelijken met een neutraal controleproduct of een standaard dieet. Alleen beweren dat verzadigd vet slecht is wekt dus verwarring op.

Pas in de allerlaatste zin van hun lange artikel schrijft het Voedingscentrum: “Vervangen van verzadigd vet door koolhydraten heeft geen, of mogelijk zelfs een ongunstig effect op het risico van hart- en vaatziekten.” Het gros van de mensen dan allang gestopt is met het lezen van het artikel en heeft alle spekjes en kaas uit hun salade vervangen door croutons (<- dit is dus ongezond).

Wat doen we dan vanaf nu met verzadigd vet?



Vanaf nu gaan we niet meer doen alsof verzadigd vet slechter is dan een zakje Haribo of een wit broodje; geraffineerde koolhydraten, zoals suikers en niet-volkorenproducten, zijn namelijk slechter voor je risico op hart- en vaatziekten dan verzadigd vet. Daarnaast gaan we ons allemaal realiseren dat het net zo effectief is om (geraffineerde) *koolhydraten* te vervangen door *onverzadigd vet*, als *verzadigd vet* te vervangen door *onverzadigd vet*.

Wat doe je als je nu elke dag in de kantine kiest voor een plakje kaas op een wit bolletje? Je hebt dan bijvoorbeeld deze drie keuzes:

1. Het plakje kaas vervangen door humus (of iets anders waar weinig verzadigd vet of suiker in zit, maar juist wel plantaardige olie of visvetzuren);
2. Het witte bolletje vervangen door een handje walnoten (of een 100% volkoren boterham);
3. Het hele broodje weggooien en in plaats daarvan een haring te eten (superveel gezonde vetzuren, maar helaas wel weer erg zout).

Optie nummer 3 is de beste keuze als je je risico op hart- en vaatziekten zoveel mogelijk wilt verlagen (even aangenomen dat je via de rest van je voeding genoeg vezels uit volkorenproducten binnenkrijgt en niet teveel zout).

In de praktijk is de makkelijkste vervanging die van boter door gezonde margarine (zonder transvet) of plantaardige olie (olijf, zonnebloem of een andere vloeibare olie). Daarmee verlaag je direct het slechte LDL cholesterol. Die verlaging in LDL-cholesterol kan je met een cholesteroltest zelf meten als je eerst veel boter en daarna veel olijfolie eet, vertelde Martijn Katan laatst in een *uitgebreid interview over vetten*. Bij deze verontschuldig ik me voor alle wetenschappers en journalisten die (waarschijnlijk per ongeluk) zijn vergeten je de bijsluiters mee te geven voor verzadigd vet en daarmee verwarring hebben gezaaid. En nu kun je zelf ook een bijsluiters geven als mensen tegen je zeggen dat verzadigd vet 'slecht', of juist 'natuurlijk en gezond' is.

Bronnen

1. Mensink RP, Katan MB. Effect of dietary fatty acids on serum lipids and lipoproteins. A meta-analysis of 27 trials. Arterioscler Thromb. 1992 Aug;12(8):911-9.
2. Mozaffarian D, Micha R, Wallace S. Effects on coronary heart disease of increasing polyunsaturated fat in place of saturated fat: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PLoS Med. 2010 Mar 23;7(3).
3. Mozaffarian D. Effects of dietary fats versus carbohydrates on coronary heart disease: a review of the evidence. Curr Atheroscler Rep. 2005 Nov;7(6):435-45.
4. Siri-Tarino PW, Sun Q, Hu FB, Krauss RM. Meta-analysis of prospective cohort studies evaluating the association of saturated fat with cardiovascular disease. Am J Clin Nutr. 2010 Mar;91(3):535-46.
5. <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx>
6. Interview van Martijn Katan door het Center of Science in the Public Interest Martijn Katan bean
7. En een bedankje aan Marlon Doomen, die het geweldige idee heeft ontworpen voor gebruiksvriendelijkere visuele bijsluiters (gebruikt in header).

Door Liesbeth Smit | 29 april 2015 | Categorieën: Foodbasics, Hoe zit het met..., I'm a Foodie blog | Tags: Wetenschap

Bron: <https://www.iamafoodie.nl/een-bijsluiters-voor-verzadigd-vet-verzadigd-vet-gezond/>

BIJLAGE

Definities

Coronaire hartziekten: Ook wel ischemische hartziekten, zijn ziekten van het hart die het gevolg zijn van slagaderverkalking (atherosclerose) of afwijkingen in de kransslagaders (coronairarteriën). Door de vernauwing of blokkade van het bloedvat die daarvan het gevolg is ontstaat zuurstoftekort (ischemie) in de hartspier. (bron: volksgezondheid.info)

LDL en HDL cholesterol: Cholesterol is een vette substantie, die niet oplosbaar is in water. Die eigenschap maakt cholesterol geschikt als bouwsteen voor onderdelen die tegen water moeten kunnen, zoals celwanden. Het lichaam heeft cholesterol daarom nodig als bouwstof voor cellen en bepaalde hormonen, die vervoerd wordt in het bloed. Maar cholesterol is ook een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Er zijn twee soorten cholesterol: HDL en LDL. **LDL-cholesterol** is een risicofactor voor slagaderziekte, terwijl **HDL-cholesterol** juist een gunstig effect heeft omdat het cholesterol kan afvoeren. Is het LDL-cholesterolgehalte in het bloed te hoog, dan kan het zich gaan afzetten in de binnenwand van slagaders. Dat gebeurt vooral op plaatsen waar de slagaderwand beschadigd en minder glad is. Hoe meer LDL-cholesterol in het bloed, hoe groter de kans op slagaderziekte. Dit sluipende ziekteproces is de belangrijkste oorzaak van een hartinfarct en een beroerte. LDL transporteert cholesterol van de lever naar het lichaam, HDL brengt het overtollige cholesterol weer terug naar de lever om te worden afgebroken. (bron: <https://www.hartwijzer.nl/ldl-cholesterol>)

Associaties: Vermoedelijke verbanden in (voedings)onderzoek waarbij er geen harde bewijzen zijn omdat de causaliteit (nog) ontbreekt.

RCT's: Een RCT is een Randomized Controlled Trial. Het is een type wetenschappelijk onderzoek in de biowetenschappen, vooral in de geneeskunde, waarbij getracht wordt de vraag te beantwoorden of een bepaalde behandeling ('interventie') werkzaam of zinvol is. In een RCT verdeelt men patiënten die voldoen aan bepaalde criteria willekeurig over twee of meer behandelingen (een placebo of niets doen is ook een behandeling). De RCT geldt als de beste vorm van effectonderzoek. (bron: [TPO](#))

Cohortonderzoek: Cohortonderzoek wordt gebruikt bij wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaak van ziekte, het opsporen van bijwerkingen van behandeling, het beloop van ziekte (prognose) en het zoeken van voorspellers voor het ziektebeloop (predictie). Cohortonderzoek kan prospectief zijn (het volgen van een groep mensen in de tijd) of retrospectief (het zogenaamde patiënt-controleonderzoek, waarbij het vaststellen van de uitkomst het startpunt van het onderzoek is en men vervolgens teruggaat in de tijd). Eigenlijk is prospectief cohortonderzoek wat betreft de opzet de meest eenvoudige onderzoeksmethode: je stelt een of meer groepen mensen met een bepaald gemeenschappelijk kenmerk samen en volgt ze in de tijd. Wat betreft de uitvoering is cohortonderzoek echter een lastige vorm van wetenschappelijk onderzoek. Zoals altijd liggen talloze mogelijkheden voor vertekening op de loer. (bron: [TPO](#))

EPA en DHA: EPA en DHA zijn omega 3-vetzuren, meervoudig onverzadigde vetzuren die in vis voorkomen: eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Omega 3-vetzuren beschermen tegen hart- en vaatziekten en passen in een gezonde voeding. EPA en DHA zitten vooral in vis en in schaal- en schelpdieren. (Een ander omega 3-vetzuur is ALA (alfa-linoleenzuur) en dit zit vooral in plantaardige oliën (m.n. lijnzaadolie)). (bron: Voedingscentrum)

Nevotabel: Het Nederlands Voedingsstoffenbestand (NEVO) bevat gegevens over de samenstelling van voedingsmiddelen die in Nederland regelmatig worden gebruikt of die van belang zijn voor bepaalde groepen in de bevolking. Via de website [NEVO-online](#) zijn van 2389 voedingsmiddelen de gegevens over energie en 136 voedingsstoffen in te zien. (bron: [RIVM](#))

ACS en MSC keurmerk: Het ASC-keurmerk (Aquaculture Stewardship Council) is bedoeld voor kweekvis en heeft als doel de invloed van het kweken van vis op het milieu te verlagen. Het keurmerk heeft regels voor minder antibioticagebruik, duurzamer visvoer en betere arbeidsomstandigheden van het personeel. Het MSC-keurmerk (Marine Stewardship Council) staat op visproducten die afkomstig zijn van duurzame visserij. Bij duurzame visserij worden visstanden duurzaam beheerd en wordt zo min mogelijk schade toegebracht aan het leven in de zee. (bron: Voedingscentrum)