

Deze uitgave is een initiatief van het Vinkje

# Gezonder Mag.

**Bastiaan Ragas**

“Bewust en lekker  
gaan steeds  
vaker samen”

**Zo simpel?!**

**7 tips voor  
een gezonder  
eetpatroon**

**Bloggers aan het woord**

Feiten & fabels  
over het Vinkje



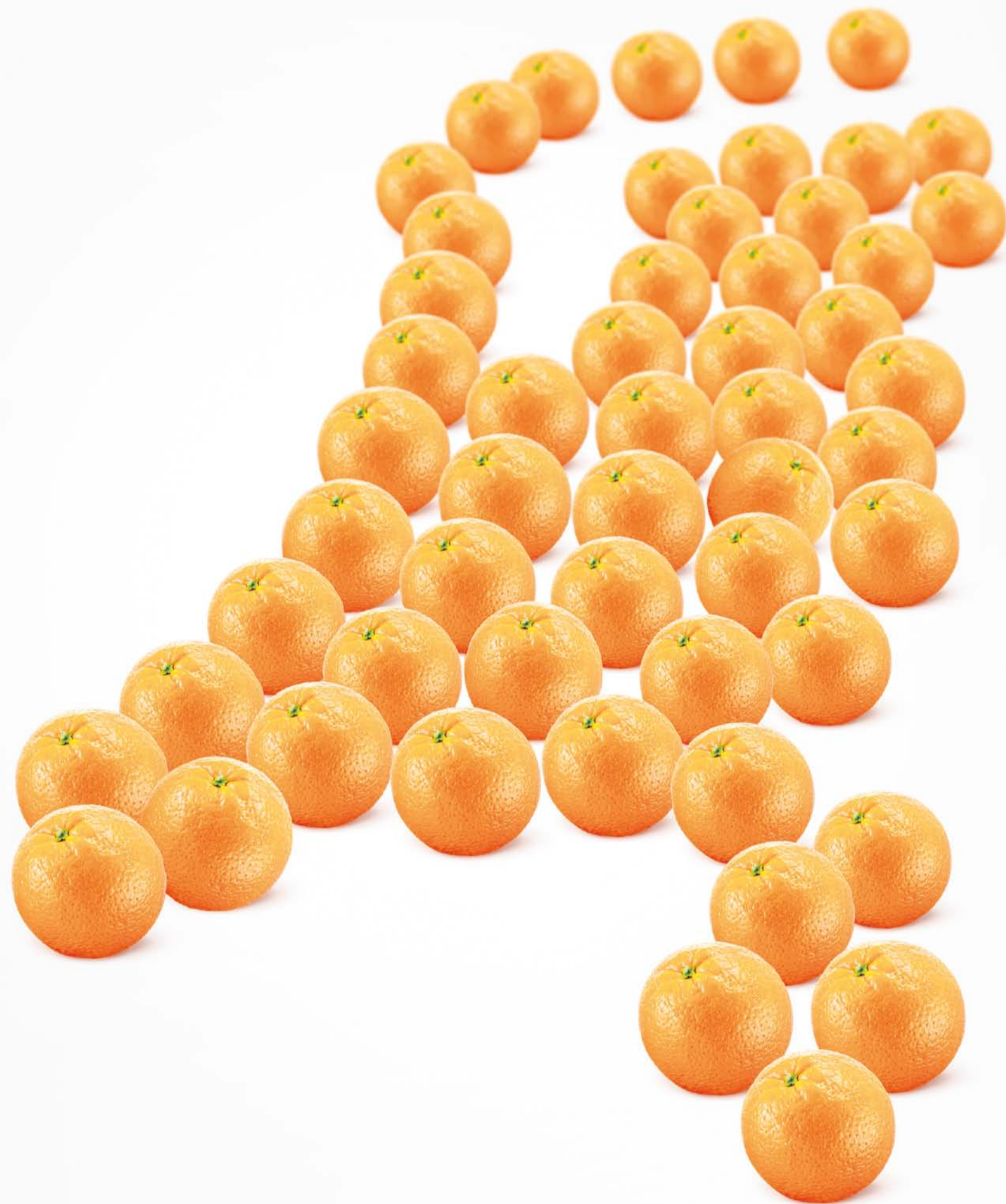
Hoeveel is 200 gram  
groenten?



Makkelijk en  
lekker koken



De voordelen van  
gezonde gewoontes



**Samen aan de slag voor een  
gezonder Nederland.**



# NEDERLAND GEZONDER MAKEN

Er zijn veel mensen die gezonder willen eten en drinken. Gezonder Mag. wil daarbij helpen. Met gezondere recepten, leuke interviews en interessante tips.

Gezonder Mag. is een initiatief van Stichting Ik Kies Bewust, de organisatie achter het Vinkje. Ook de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, het Voedingscentrum, de Hartstichting, het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel, de deelnemende supermarkten en het GroentenFruit Huis zijn betrokken.

**Samen willen we Nederland gezonder maken. Doe je met ons mee?**



## Inhoud

- 4 “Zo simpel?!”**  
7 tips voor een gezonder eetpatroon
- 5 Overheid zet in op gezonder aanbod**
- 6 Bastiaan Ragas**  
“We eten thuis zoveel mogelijk kleur”
- 8 Recepten van Arno en Mara**  
Makkelijk en gezond koken
- 11 Advies op maat**  
Wat heb jij nodig?
- 12 Eten op straat**  
Voorbijgangers over hun groenten gewoontes
- 15 De voordelen van gezonde gewoontes**  
4 tips van de Hartstichting

# “Zo simpel?!”

## 7 tips voor een gezonder eetpatroon

Een gezonder eetpatroon is makkelijk gezegd én gedaan. Want dankzij deze 7 tips van het Voedingscentrum raak je sneller op gewicht en blijf je niet alleen gezond, ook je portemonnee en je lijf plukken er de vruchten van.



1

### Ja lekker: water!

Zonder dat je het doorhebt, krijg je via frisdrank en vruchtensap behoorlijk wat calorieën en suikers binnen. En dat is weer ongunstig voor je gewicht. Gelukkig is er een lekker alternatief: kraanwater! Spotgoedkoop, caloriearm, goed voor je portemonnee en je lijf. Tip om snel wat suikers te beperken: drink je koffie en thee zonder suiker. Af en toe zin in frisdrank? Ga dan voor een light-variant.



2

### Anti-snack truc

Je kent het wel: zo aan het einde van de dag krijg je trek. In de stad, op het station of bij de benzinepomp staart dat lekkers je dan verleidelijk aan. Maar wist je dat als je trek hebt, zeker als je moe bent, je extra vatbaar bent om jezelf te trakteren op een snack? Niet slim, want ongewild stop je meer calorieën, vetten en suikers in je mond dan goed voor je is. Handige tip: stop fruit, een boterham of een cracker in je tas. Dat zijn de perfecte (gezonde) snacks voor dit soort momenten.



3

### Opzouten!

Een goede bloeddruk is gezond want een te hoge bloeddruk kan leiden tot hart- en vaatziekten. Door (te veel) zout in eten stijgt je bloeddruk. Belangrijk is om voor producten te kiezen waaraan geen of zo min mogelijk zout is toegevoegd. Op de verpakking zie je de hoeveelheid zout terug. Tip voor thuis: breng je eten op smaak met verse kruiden of knoflook.



4

### Vet goed

Is vet slecht? Nee, niet altijd. Want je hebt ook een beetje vet nodig. Er zijn twee soorten vetten: verzadigde vetten en onverzadigde vetten. De stelregel is: hoe zachter de vetten of oliën zijn bij kamertemperatuur, hoe beter. Kuipjes margarine, vloeibare bak- en braadproducten en olie bevatten relatief weinig verzadigde (verkeerde) vetten. Maar die vind je bijvoorbeeld wel weer in harde bakboter en roomboter.



5

### Pluk de vruchten!

Smoothies: je ziet ze tegenwoordig veel voorbijkomen. Toch kunnen ze de oude vertrouwde appel, mandarijn, banaan en ander vers fruit met schil niet verslaan. In een hele vrucht zitten namelijk meer vezels en vaak meer voedingsstoffen. En een vers glas vruchtensap dan? Daar zitten vaak net zoveel suikers in als in een glas frisdrank (veel dus). Kortom: een simpel stuk fruit is al gezond genoeg!



6

### Haal eruit wat erin zit

Vezels heb je nodig! Kies dus vooral voor volkoren graanproducten. Die zijn vezelrijk, bevatten relatief weinig calorieën en veel voedingsstoffen. Voorbeelden zijn volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Ander voordeel: vezels geven een vol gevoel en dat helpt je weer om een gezond gewicht te houden.



7

### Vergeet vooral de vis niet

Vis is niet alleen een goed alternatief voor vlees, vis is ook lekker en gezond. En dat laatste komt vooral door de omega-3-vetzuren die je extra beschermen tegen hart- en vaatziekten. Eet daarom twee keer per week vis, waarvan één keer vette vis, zoals makreel, zalm of haring. Alle vissoorten zijn gezond, maar let wel op met gepaneerde vis, zoals kibbeling of lekkerbek. Het vet dat bij het bakken wordt opgezogen door de paneerlaag zorgt voor extra veel, ja daar zijn ze weer: calorieën.

### Gezond eten doe je zo

Het is allemaal niet heel ingewikkeld: een gezond eetpatroon helpt je lichaam gezond te blijven. Maar wat is dat nou precies, gezond eten? De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum helpt je daarbij. Eet je elke dag uit elk vak, dan eet je gevarieerd en krijg je de juiste voedingsstoffen binnen. En: door eindeloos te variëren houd je het lekker.

### Een goed gewicht is het halve werk

Regelmatig op de weegschaal staan en je Body Mass Index (BMI) berekenen, is belangrijk om op gewicht te komen én te blijven. Een handig hulpmiddel is MijnVoedingscentrum.nl. Daar kun je je BMI berekenen en een eetdagboek bijhouden. Zo krijg je inzicht in je eetpatroon en zie je bijvoorbeeld wat je te veel en te weinig binnenkrijgt.

# Overheid zet in op gezonder aanbod



“Wat eten we vandaag?” Wie stelt die vraag niet dagelijks? Wat je eet, bepaal je zelf, maar het scheelt een stuk als gezond eten makkelijker wordt gemaakt. De ‘gezonde keuze moet de makkelijke keuze’ zijn. De overheid (het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport) zet hier via diverse activiteiten op in.



## DE SCHIJF VAN VIJF IS DE BASIS OM EEN GEZOND MENU SAMEN TE STELLEN

Het eten en drinken van gezonde producten levert voedingsstoffen die nodig zijn om je lichaam gezond te houden. Het Voedingscentrum, de partij achter de Schijf van Vijf, is in Nederland dé informatiebron over gezonde voeding.

Wat heb je nodig om gezond te kunnen kiezen? Natuurlijk goede informatie over wat erin zit. En een goed aanbod. En aan die twee zaken wordt gewerkt. Door producenten, supermarkten, horeca en catering. De producten worden continu verbeterd: minder zout, minder suiker, minder vet. En betere informatie geven op het etiket. Hiervoor zijn onlangs nieuwe Europese regels vastgesteld.

Ook ondersteunt de overheid het Vinkje. Het Vinkje laat in één oogopslag weten of er minder verzadigd vet, suiker of zout in een product zit dan in een vergelijkbaar product. Het Vinkje met de groene cirkel staat op gezondere producten uit de Schijf van Vijf. Daarnaast zijn er producten die niet tot de Schijf van Vijf behoren en die je niet te vaak zou moeten eten zoals snacks, dranken en sauzen. De betere keuze in die productgroepen hebben een Vinkje met de blauwe cirkel.

De gezondere keuze wordt zo gemakkelijker, en dat draagt bij aan een gezonder leven. Wie wil dat nou niet?”

# Wij eten thuis zo veel mogelijk kleur

**Bastiaan Ragas (43) is theaterproducent, schrijver, acteur en vader van vier kinderen (4, 6, 7 en 13 jaar). Sinds een tijdje heeft hij de kleur bruin bijna volledig van zijn menu geschrapt.**

## Wat ligt er standaard in jullie ijskast?

"Heel veel verse groenten, fruit en biologisch vlees. Er wordt bij ons bijna altijd vers gekookt. Toen ik mijn vrouw Tooske leerde kennen, bakten wij er weinig van, maar inmiddels heeft Tooske zich ontpopt tot een ware chef de cuisine. Zelf kook ik weinig, aangezien ik vaak laat thuis ben vanwege mijn theatershow. Artiesten eten vaak slecht, maar gelukkig wordt er voor mij ook in het theater elke avond een goede, verse maaltijd bereid."

## Waarom vind je het belangrijk om gezond te eten?

"Een paar jaar geleden hield ik vooral van alles wat bruin is: veel vlees en frituur. Maar dat soort voedsel zit natuurlijk boordevol vet, zout en suiker. Dat merkte ik aan mijn lichaam: na zo'n vette hap werd ik vaak doodmoe. De laatste jaren heb ik mezelf een gezondere voedingsstijl aangemeten met veel voedingsstoffen, structuur en vooral: kleur."

## Zondig je nooit meer?

"Natuurlijk wel. Ik ben een bourgondiër, hou van een glas wijn en een goed stuk vlees. En ik stop ook heus nog wel eens bij zo'n Amerikaans

fastfoodrestaurant. Maar ik heb er steeds minder behoefte aan. Het grappige is dat je smaakpapillen vanzelf veranderen als je anders eet. Vroeger zou ik bijvoorbeeld nooit vrijwillig pompoensoep hebben gegeten. Dat vond ik iets voor die houtje-touwtjemensen, die zelf gebreide geiten-wollen sokken dragen en de hele dag luisteren naar muziek van een net ontdekte indianenstam uit de binnenlanden van Peru."

## Het klinkt alsof je heel bewust met voeding bezig bent.

"Dat is ook zo. Ik maak bewuste keuzes, bijvoorbeeld door meer plantaardig te eten. De wereldbol kan het toch helemaal niet aan als we met z'n allen elke dag kilo's vlees op tafel blijven zetten? Maar ik ben daarin geen trendsetter. Ik denk dat we met z'n allen aan het veranderen zijn, gezond eten is niet meer alleen voor een bepaald type mensen."

## Doe je zelf boodschappen?

"Een of twee keer in de week doe ik de boodschappen en daar neem ik de tijd voor. Ik ga dan naar de groenteman, de slager, de bakker, de

kaasman. In de supermarkt let ik vooral op vers en biologisch, maar ook op het Vinkje. Ik denk dat hiermee een bewustwordingsproces in gang wordt gebracht. Gezonde voeding was vroeger vaak slecht verpakt, het zag er daardoor minder aantrekkelijk uit. Nu zie je dat gezond en smakelijk steeds vaker samengaan."

## Zijn jullie kinderen makkelijke eters?

"Ja, over het algemeen wel. Ouders die het zichzelf makkelijk maken met 'mijn kind lust niks', die geloof ik niet. Ik denk dat het een kwestie van gewenning is: als je kinderen van jongs af aan leert om verse producten te eten en veel uit te proberen, gaan ze meer lekker vinden. Als kinderen door luie ouders alleen maar volgestopt worden met vet, zout en suiker, vind ik dat een vorm van verwaarlozing. Bij ons thuis wordt óók snoep en chips gegeten, maar niet elke dag. Ik vind dat je je bewust moet zijn van wat je een kind te eten geeft. Als je opgroeit met slecht eten, blijft dat de rest van je leven een handicap. Verandering is moeilijk en gaat stapje voor stapje."



"In de supermarkt let ik vooral op vers."



"...veel voedingsstoffen, structuur en vooral: kleur."



"...gezond en smakelijk gaan steeds vaker samen."



Tips van Arno en Mara

# MAKKELIJK EN GEZOND KOKEN

Lekker en gezond koken gaan hand in hand, meent chef-kok Arno van As. In zijn kookstudio Fun Food Factory in Nijmegen bereidt hij drie heerlijke recepten die minder vet, suiker, zout en calorieën bevatten dan traditionele recepten, maar minstens zo lekker zijn. Diëtist Mara Looij, diëtist bij DieetPlaneet in Amsterdam en Leiden, assisteert hem en geeft bruikbare tips.

Voor Arno van As geldt de mediterrane keuken als inspiratiebron. "Koken in olijfolie, verse producten, groenten, vis en koken volgens het seizoen vormen de leidraad voor al mijn recepten." Diëtist Mara vult aan: "Vers koken is per definitie gezonder dan met pakjes, poedertjes en potjes. Zo weet je precies wat er in je gerecht zit. Met smaakvolle, verse kruiden heb je minder zout nodig."

De kabeljauwfilet met geroosterde witlof en rode uiencreme is volgens Arno eenvoudig te bereiden. "Alle ingrediënten zijn te koop bij de supermarkt. Ik maak veel dressings en sausjes op basis van groenten. Lekker, apart en heel gezond." Mara: "De kabeljauw is een goede keuze. Vaker vis eten is gezond, net als vaker geen vlees eten. Het is belangrijk om het vlees dan te vervangen door bijvoorbeeld tofu, noten of ei. Op die manier krijg je genoeg proteïnen en ijzer binnen en voorkom je dat je snel na de maaltijd weer trek krijgt. Eet je toch vlees,

kies dan voor magere varianten, zoals tartaar in plaats van gehakt. Reken één ons vlees per persoon."

Als hoofdgerecht maakt Arno Hollandse biefstuk met paddenstoelen, geroosterde knolselderij en kruiden. "De lasagnebladen waar ik het gerecht mee opmaak, heb ik zelf gemaakt, maar je kunt deze ook kant-en-klaar kopen. De bietendressing is fris en oogt kleurrijk." Mara: "Zo'n dressing is een goed voorbeeld van hoe je een klassiek familierecept – biefstuk met roomsaus – in een gezonder jasje kunt steken. Ook met een traditioneel gerecht als stamppot kan dat vrij eenvoudig. Vervang de melk en boter eens door bouillon. Of fleur andijviestamppot op met cherrytomaatjes, gebakken ui en paprika. Zo heb je minder aardappelen nodig en eet je vanzelf meer groenten. Vervang de rookworst eens door vegetarische balletjes, of serveer een preinstamppotje met makreel."

Voor het nagerecht gebruikt Arno yoghurt als basis. "De combinatie van magere yoghurt, verse sinaasappelsap, honing, peer, abrikoos en pijnboompitjes geven dit toetje een volle, zoete smaak, zonder dat ik er room of suiker aan hoeft toe te voegen." Mara: "Een tip voor toetjes in het algemeen: neem het niet direct na de hoofdmaaltijd, maar later op de avond. Dan heb je nog iets in het verschiet, dat voorkomt snoepen en snacken!"

- Tips:
- Kook afgestapt, schep één keer op en zet geen pannen of schalen op tafel, maar bewaar restjes apart in ijskast of diepvries voor een volgende keer.
  - Bakken? Gebruik 1 eetlepel vloeibaar vet per persoon.
  - Door volkoren pasta of zilvervliesrijst te eten, heb je sneller een verzadigd gevoel dan bij de witte varianten.



## Leef je uit met groenten!

Moeite om genoeg groenten te eten? Leer jezelf aan om bij de lunch tomaat, paprika, komkommer, alfalfa of gebakken champignons op je brood te doen. Of maak als lunch een soep met veel groenten, zoals tomaten, courgette of pompoen. Geen tijd om zelf soep te maken? Het Vinkje is een handig hulpmiddel om ook in de supermarkt de gezondste soep te kiezen. Maak je zelf pastasaus en zijn de kids niet gek op groenten, verwerk de groenten eens in de blender tot saus. Je zult zien dat ze het heerlijk vinden!

## GEBAKKEN KABELJAUW, GEROOSTERDE WITLOF EN RODE UIENCRÈME

Voorgerecht, 4 personen, 20 minuten  
162 calorieën per persoon



### Ingrediënten

- 8 lasagnevellen
- 2 Hollandse biefstukken à 175 gram
- 3 eetlepels olijfolie (2 voor biefstuk, 1 voor champignons)
- 200 gram knolselderij (geschild, in blokjes gesneden)
- 150 gram pastinaak (in blokjes gesneden)
- 1 theelepel verse rozemarijn (fijngehakt)
- 1 sjalotje (gesnipperd)
- 1 rode biet (gekookt, in kleine blokjes)
- 1 plakje ontbijtspek (in blokjes gesneden)
- 1 scheut balsamicoazijn
- 200 gram paddenstoelen-/champignonmix
- 3 gram peper
- 4 gram zout

### Bereidingswijze

#### Hollandse biefstuk

Haal het vlees minimaal een half uur van tevoren uit de koelkast en dep het droog. Verwarm de olijfolie in een bakpan, bak het vlees om en om en haal het uit de pan. Bestrooi het vlees met peper en zout, leg het op een bord en dek het af met aluminiumfolie. Het vlees kan nu langzaam verder garen.

#### Geroosterde knolselderij en pastinaak

Verdeel de knolselderij en pastinaak over een ruime bakplaat met bakpapier. Besprenkel de blokjes met olijfolie, zout en peper. Rooster alles in de oven bruin op 200 graden Celsius (10 à 12 minuten).

#### Rode bietendressing

Verwarm een wok, bak hierin het ontbijtspel mooi bruin, voeg de sjalot toe en bak deze even mee. Voeg de bietblokjes toe en roer

deze goed door. Blus het geheel af en toe af met balsamicoazijn en zet het vuur uit.

#### Paddenstoelenmix

Snijd de paddenstoelen in plakjes. Bak ze in een pan met olijfolie totdat ze mooi bruin en gaar zijn. Bestrooi de paddenstoelen met peper.

#### Lasagne en opmaak gerecht

Verwarm 4 grote platte borden in de oven. Neem een grote pan, verwarm 1 liter water en kook de lasagnevellen beetgaar. Kijk op de verpakking hoe lang de pasta moet koken. Pak met een tang een lasagnevel uit de pan en droog dit op een doek. Plaats een vel op een bord. Leg daarop wat knolselderij en pastinaakblokjes. Daarbovenop komt de gesneden biefstuk. Verdeel er wat paddenstoelen over en leg er weer een lasagnevel op. Verdeel hierover de bietendressing en wat paddenstoelen.

### Ingrediënten

- 4 kabeljauwfilets à 80 gram
- 2 witlofstronken
- 1 rode ui (in ringen gesneden)
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel crème fraîche
- scheut olijfolie
- 0,5 gram zout
- 2 gram peper

### Bereidingswijze

#### Kabeljauw

Bak de kabeljauwfilet in hete olijfolie eerst 2 minuten op de huidzijde en dan 2 minuten op de andere zijde mooi bruin. Leg de vis op een ovenschaaltje, bestrooi deze aan de witte zijde met zout en 2 gram peper en bewaar de vis voor later.

#### Geroosterde witlof

Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. Pluk de witlofblaadjes los van de stronk en verdeel ze over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel de blaadjes met peper, zout en olijfolie. Rooster ze mooi goudbruin in het midden van de oven (7 à 8 minuten) en laat ze in de oven staan totdat je het gerecht opmaakt.

#### Rode uiencreme:

Kook de uiringen en knoflook drie tot vijf minuten in zout water. Laat het geheel goed uitlekken en wat afkoelen. Blender de uien en knoflook fijn in de keukenmachine en meng deze met de crème fraîche.

#### Opmaak gerecht

Verwarm de kabeljauwfilet 3 minuten in de oven op 180 graden Celsius en verwarm 4 diepe borden mee in de oven. Verdeel de witlofblaadjes in het midden van het warme bord en leg daarop de kabeljauwfilet. Verdeel de rode uiencreme over het gerecht.

## HOLLANDSE BIEFSTUK OP EEN LASAGNE VAN GEROOSTERDE KNOLSELDERIJ EN PASTINAAK, PADDENSTOELMIX EN RODE BIETENDRESSING

Hoofdgerecht, 4 personen, 30 minuten  
406 calorieën per persoon



### Ingrediënten

- 800 milliliter magere yoghurt
- 2 peren (geschild, klokhuis verwijderd en in plakken gesneden)
- 2 uitgeperste sinaasappels
- 1 kaneelstokje
- 2 eetlepels honing
- 2 eetlepels gedroogde abrikozen (in reepjes gesneden)
- 2 eetlepels geroosterde pijnboompitten

### Bereidingswijze

Verwarm in een pan het sinaasappelsap, het kaneelstokje en de honing. Laat dit 2 minuten koken op laag vuur. Voeg bij het vocht de abrikozenreepjes en de peerplakjes. Laat dit 5 minuten onder een gesloten deksel zacht koken en vervolgens afkoelen. Verdeel de magere yoghurt over 4 schaaltes en verdeel hierin de peer met de rest van het garnituur. Zorg ervoor dat de peer en het garnituur zichtbaar blijven.



De recepten voldoen met de beschreven ingrediënten en bereidingswijze aan alle gestelde eisen van het Vinkje. Indien je zelf de hoeveelheden of ingrediënten aanpast kan het zijn dat het gerecht niet meer voldoet.

## WEET JES

LICHT FRISDRANKEN BEVATTEN GEEN SUIKER, MAAR HIERDOOR LEREN KINDEREN WEL OM AAN DE ZOETE SMAAK TE WENNEN. DUS OOK HIERVAN NIET TE VEEL.

KINDEREN TUSSEN DE 7 EN 18 JAAR KRIJGEN PER DAG GEMIDDELD BIJNA 130 CALORIEËN BINNEN UIT FRISDRANKEN, VRUCHTENSAPPEN EN VRUCHTENDRANKEN.

NAARMATE KLEINE KINDEREN VAKER EEN NIEUWE SMAAK AANGEBODEN KRIJGEN, GAAN ZE HET LEKKERDER VINDEN. SOMS MOET JE KIND WEL 10 TOT 15 KEER PROEVEN VOORDAT HIJ AAN EEN SMAAK GEWEND IS.

KINDEREN DIE WATER GAAN DRINKEN IN PLAATS VAN SUIKERHOUDENDE FRISDRANK OF VRUCHTENDRANK, KRIJGEN ELKE WEEK BIJNA 40 KLONTJES SUIKER MINDER BINNEN.

# Advies op maat

*Voeding is essentieel voor onze gezondheid. Maar een zwangere vrouw heeft andere behoeften dan iemand met hartklachten, diabetes of overgewicht. Iemand die slecht ter been is, lukt het misschien niet om iedere dag te koken. Voor een vegetariër kan het lastig zijn genoeg ijzer binnen te krijgen. Een diëtist heeft de kennis en ervaring in huis om een persoonlijk plan op te stellen.*



**Marsella Koolwijk** (38) had diabetes. Zij heeft met de hulp van een diëtist veel gewicht verloren. "Ik was van tevoren vrij sceptisch. Ik dacht in beperkingen en ging er vanuit dat ik heel veel dingen niet meer zou mogen eten. Maar de diëtist leerde me op een andere manier met voeding om te gaan. Ik eet nu met mate en overwegend minder vette producten, maar soms mag een volvet product ook best. Het resultaat is dat ik fors ben afgevallen en al een jaar op een stabiel gewicht zit. Ik heb geen diabetes meer en mijn bloeddruk is weer normaal. Het advies van de diëtist was daarbij cruciaal."



"Dankzij kleinere porties, meer fruit, groenten en koken met olijfolie in plaats van boter is mijn cholesterol gezakt en ben ik 2,5 kilo afgevallen," zegt **Inge Versteeg** (59). Zij riep de hulp in van een diëtist omdat ze graag gezonder wilde leven en haar cholesterol omlaag wilde krijgen. "Vroeger snoepte ik veel en at ik grote porties. Ik heb geleerd om nu gezondere keuzes te maken en het klinkt raar, maar ik mis koek, snoep en gebak totaal niet. Mijn nieuwe levensstijl is een gewoonte geworden." In plaats van vette worst kiest Inge tegenwoordig rookvles of gegrilde ham. "Twee keer per week eet ik vette vis; heel gezond en cholesterolverlagend. Ik kies vaak voor makreel of zalm, heerlijk met spinazie." De diëtist leerde haar vooral om niet overdadig te eten. "Wel eet ik om de twee uur iets kleins, zodat ik geen honger krijg. In plaats van plakken ontbijtkoek met boter kies ik nu voor een rijstwafel met magere smeerkaas, een stuk fruit of cherrytomatjes. Door bewuste keuzes te maken, zit ik veel beter in mijn vel en ben ik gezonder."



Ook **Nico Ijsackers** (64) trok aan de bel bij een diëtist. "In 2001 heb ik een hartstilstand gehad, maar gelukkig ben ik daar weer helemaal bovenop gekomen. Sindsdien gebruik ik zes verschillende soorten medicijnen. Ik werk als conciërge op een middelbare school. Mijn cardioloog vroeg mij vorig jaar hoe lang ik daar nog mee wilde doorgaan. Minstens 20 of 25 jaar! Volgens hem moest ik dan toch echt gaan afvallen. Ik woog 140 kilo." Volgens Nico was het nodig andere eetgewoontes aan te leren. "Ik at tussendoor vaak een vette hap: kroketten, saucijzenbroodjes. Daar ben ik mee gestopt, net als met gebak, snoepjes, koekjes, ijs en frisdrank. Ik eet nu twee keer per dag brood en 's avonds warm. Naar mijn werk neem ik fruit mee en als ik trek krijg eet ik een biscuit, of 's avonds nog een bakje magere yoghurt met muesli. In het begin was die omslag best lastig maar als je eenmaal resultaat ziet, wordt het gemakkelijker. Ik heb meer energie en minder last van kwaaltjes. Mijn bloeddruk is verlaagd, waardoor ik binnenkort kan minderen met mijn medicijnen." De diëtist leerde hem gezondere keuzes te maken. "Ik let nu goed op de etiketten als ik in de supermarkt sta. Vroeger at ik chocolademousse of pudding als toetje, nu kies ik een magere variant. Ik heb geleerd dat ik niet alles hoeft te laten. Zo drink ik nog steeds iedere dag een kopje cappuccino. Je moet geen gevangene van jezelf worden."

## Diëtist Karen Plantinga over persoonlijk voedingsadvies, want iedereen is anders.

Volgens diëtist Karen Plantinga, verbonden aan de Nederlandse Vereniging van Diëtisten, is een persoonlijk advies op maat het enige dat werkt. "Voeding speelt bij veel aandoeningen een rol. En bij elke aandoening kun je zeggen dat wat voor de een goed is, voor de ander juist het tegenovergestelde geldt. Bijvoorbeeld bij darmklachten: de ene patiënt adviseer je volkorenbrood om de darmwerking te stimuleren, de ander juist niet. Een diëtist is opgeleid om je voeding en leefpatroon nauwkeurig onder de loep te nemen en om niet alleen rekening te houden met je medische achtergrond, maar om ook goed te luisteren naar je persoonlijke voorkeuren."

Wil je ook weten wat je nodig hebt? Via de website [www.dieetditdieetdat.nl](http://www.dieetditdieetdat.nl) vind je eenvoudig een diëtist bij jou in de buurt.



# Eten op straat

Veel mensen weten dat 200 gram groenten per dag de aanbevolen hoeveelheid is, maar hoeveel is dat? Op de Amsterdamse Albert Cuypmarkt vroegen we voorbijgangers naar hun groenten gewoontes.



## “200 gram groenten is meer dan je denkt”

Emiel Bechan en Gieta Inderjiet

“Wij komen niet dagelijks aan 200 gram groenten, want dat is meer dan je denkt. En dat terwijl we zelf Hollandse groenten als bloemkool, worteltjes en sla exporteren naar Dubai! Als we bij de groothandel zijn, nemen we wel eens een zakje met allerlei verschillende groenten mee. Leuk om eens te variëren. Normaal gesproken eten we vooral paksoi en spitskool, maar soms ook broccoli, bijvoorbeeld door de stampot.”

### Vers of diepvries?

Verse groenten uit de supermarkt zijn vaak al wat eerder geoogst, waardoor een deel van de vitamines verloren gaat. Bevroren groenten worden direct na de oogst ingevroren. Eenmaal in bevroren toestand verliezen ze geen voedingswaarde meer. Diepvriesgroenten zijn dus minstens even gezond als verse groenten. Ook blikgroenten kunnen een alternatief zijn, al is hier vaak zout aan toegevoegd. Belangrijkste is om het af te wisselen of te combineren in een gerecht.

### Varieer

Groenten leveren voedingsvezels, vitamines en mineralen, zoals vitamine A en C, foliumzuur, kalium, ijzer en calcium. Er is niet één groente die in alle voedingsstoffen kan voorzien, variatie is dus het toverwoord. Groenten helpen je ook om op gewicht te blijven. Ze bevatten weinig calorieën, maar veel voedingsvezels wat voor een verzadigd gevoel zorgt.

### Koken

Omdat groenten tussen de 20 en 50 procent van de vitamines verliest tijdens het koken, luidt het advies: kook niet langer dan nodig in weinig water. Bij stomen blijven de meeste vitamines én meer smaak behouden.

### 200 gram koken is 300 gram kopen

De dagelijkse aanbevolen hoeveelheid van groenten is 200 gram. Alleen moet je de groenten nog schillen, schoonmaken of ze slinken tijdens het koken. Vooral bladgroenten krimpen (denk maar eens aan spinazie en andijvie) als je ze kookt. Koop daarom 300 tot 400 gram ongekookte groenten per persoon, dan kom je een heel eind. Een opscheplepel groenten is ongeveer 50 gram. Vier opscheplepels is dus 200 gram.

## “We variëren met kleuren en per seizoen”

Marianne de Graaf

“Of ik goed kan inschatten hoeveel 200 gram groenten is? Jazeker. Die hoeveelheid krijg ik gemakkelijk binnen op een dag. Samen met mijn man eet ik dagelijks een pond groenten, en ook nog fruit erbij. We variëren met kleuren en per seizoen. Momenteel eten we veel pastinaak, wortelen en spinazie. Ik experimenteer veel met recepten, eigenlijk eten we iedere dag van het jaar iets anders. Groenten zijn ideaal als ingrediënt omdat je er eigenlijk alles mee kunt doen: blancheren, bakken, koken en stomen.”



## “Gezond eten is voor mij belangrijk”

Deborah Campos Franco da Silva en Hannan Lyacoube

“Gezond eten is voor mij belangrijk. Ik begin de dag met een smoothie van vers fruit en sojamelk, 's middags eet ik een salade en 's avonds zorg ik dat ik in verhouding meer groente eet dan pasta, rijst of aardappelen. Ik eet 3 keer per week vlees en 2 keer per week vis. En 1 dag in de week mag ik alles eten wat ik wil. Soms haal ik zelfs iets bij een fastfoodrestaurant!”  
Vriendin Hannan Lyacoube: “Ik ben een moeilijke eter, maar hou gelukkig wel van groenten. Vooral van bloemkool, broccoli, asperges en spinazie. Lekker Hollands!”



## “Wij eten ook de stronkjes!”

Robert Paques

“Ik kook graag met groenten van het seizoen. Vandaag koop ik pastinaak, schorseneren, wortelen, zee kraal, salie en peterselie. Bij de visboer kies ik steeds iets anders. Vanavond wordt het schelvis, dat eet ik eigenlijk nooit. Als ik niet weet hoe ik iets moet bereiden, zoek ik het op via Google. Mijn vriendin houdt bij of we aan 200 gram groenten per dag komen, dat is toch lastiger dan je denkt. Een goede truc is om minder vlees te eten. Dan eet je automatisch meer groenten. Broccoli is favoriet, je kunt er alles mee. Wij eten ook de stronkjes! Gewoon iets langer koken.”

# Feiten & fabels

## over het Vinkje

Soms is er verwarring over het Vinkje. Dat was voor de bloggers Jorrit en Sofie van Lekker en Smpel reden om eens dieper op het keurmerk in te gaan. Tijd voor wat overzicht, vinden de bloggers.



Producten in de supermarkt met het Vinkje erop, je hebt ze vast wel eens gezien. Het Vinkje is bedoeld om consumenten te helpen een gezondere keuze te maken. In één oogopslag kun je zien welke producten binnen een productgroep minder suiker, zout of verzadigd vet bevatten. Het Vinkje met de groene cirkel vind je op gezondere Schijf van Vijf-producten. Denk aan brood met meer vezels en minder zout. Het Vinkje met de blauwe cirkel staat op betere producten die niet tot de Schijf van Vijf behoren, maar

wel minder calorieën, verzadigd vet, suiker of zout bevatten. Dat zijn simpel gezegd extraatjes als frisdrank en drop, maar dan wel met minder suiker.

### “Staat het Vinkje ook op verse en onbewerkte producten?”

Ja. Naast bijna 6.000 voorverpakte producten zijn er ook 1.500 verse en onbewerkte producten die het Vinkje dragen, zoals verse groenten, fruit en aardappelen. Alle onbewerkte groenten en fruit zijn ‘Vinkje-waardig’.

### Vaak gehoord: “Het Vinkje is te koop”

Dat klopt niet. De producten worden altijd aan de wetenschappelijke criteria getoetst. Hierbij is een onafhankelijk lab betrokken. Voldoet een product niet aan de criteria, dan krijgt dit geen Vinkje. Bedrijven betalen wel om deelnemer te worden van Stichting Ik Kies Bewust, net zoals dat bij veel andere private logo's het geval is. Het Vinkje is een initiatief van het bedrijfsleven en

heeft geen andere inkomstenbronnen om de kosten te dekken.’

### Ook vaak gehoord: “Het Vinkje is slechts bedoeld om de omzet van grote voedselproducenten te vergroten”

Het Vinkje is in het leven geroepen na een oproep van de overheid. Die wil producenten stimuleren onder andere minder verzadigd vet, suiker en zout in producten te verwerken. Deze betere producten zijn in het winkelschap herkenbaar aan het Vinkje. Dat maakt het voor klanten van de supermarkt makkelijker. Voor bedrijven zal het best aantrekkelijk zijn een logo te voeren. Daar moeten zij wel eerst een prestatie voor leveren: het product minder vet, zoet of zout maken.

### Deze reactie kwamen we ook tegen: “Het Vinkje is bedacht door het bedrijfsleven zelf. De slager keurt dus zijn eigen vlees”

Dat zou je inderdaad denken, maar dat is niet zo. Onafhankelijke

wetenschappers bepalen de criteria waaraan producten met het Vinkje moeten voldoen. De onafhankelijke toetsingsinstantie SGS is betrokken bij de toetsing of een product aan de criteria voldoet. Ook goed om te weten: deze toetsingsinstantie beoordeelt jaarlijks een aantal producten die het Vinkje al hebben of het product nog steeds voldoet aan de eisen.

### “Hoe kan het dat niet alle gezondere producten het Vinkje hebben?”

Het Vinkje is een vrijwillig initiatief. Het kan zijn dat producten even goed of zelfs iets beter zijn, maar geen Vinkje hebben, omdat het bedrijf heeft besloten geen gebruik te maken van het logo. Dat is jammer. Van de producten mét het Vinkje weet je in ieder geval zeker dat er minder verzadigd vet, suiker, zout of calorieën in zitten dan in vergelijkbare producten.

Zie ook: [www.lekkerensimpel.com](http://www.lekkerensimpel.com)

## De voordelen van gezonde gewoontes

Jong geleerd is oud gedaan. Als je zorgt dat gezond eten en drinken en veel bewegen al op jonge leeftijd een gewoonte wordt, heeft je kind hier later profijt van. Denk aan een goed gewicht, betere weerstand en meer energie!

De cijfers liegen er niet om: één op de zeven kinderen in Nederland heeft overgewicht. Gezond eten en drinken en veel bewegen zijn de toverwoorden. Daarmee verklein je het risico om op jonge leeftijd overgewicht te ontwikkelen en, op hogere leeftijd, hart- en vaatziekten, diabetes of gewrichtsproblemen. Maar wat is gezond? Vier eetmomenten met uitleg en tips van Ineke van Dis, voedingsdeskundige bij de Hartstichting!  
Voor meer informatie kijk je op: [www.hartstichting.nl/gezond-leven](http://www.hartstichting.nl/gezond-leven)



1

### Ontbijten is een goede start

Wil je een fit en energiek kind? Een ontbijt als begin van de dag zorgt ervoor dat de motor van je kind gaat draaien. Het goede voorbeeld geef je door samen te ontbijten en er echt de tijd voor te nemen. Met z'n allen aan een gedekte tafel zitten maakt de ochtendmaaltijd al een stuk aantrekkelijker. Heeft jouw zoon of dochter geen trek in een volkorenboterham? Er zijn genoeg gezonde alternatieven, zoals een krentenbol, een schaalje yoghurt met muesli en fruit, een bordje pap of volkoren crackers met smeerkaas.

Ineke van Dis:

“Wie goed ontbijt, legt een basis voor de rest van de dag. Dat geldt niet alleen voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Een kind dat drie maaltijden per dag eet, heeft minder behoefte aan tussendoortjes. Laat je kind als broodbeleg iets zoets én iets hartigs kiezen. Variatie in voeding is belangrijk, dat geldt overigens niet alleen voor het ontbijt.”



2

### Drink het goede voorbeeld

Frisdrank, yoghurtdrink en vruchtensap vinden kinderen meestal heerlijk om te drinken, maar in een glas hiervan zit vaak veel suiker en dus veel calorieën. In een klein glas frisdrank (150 ml) zitten al vier suikerklontjes! En er zitten niet altijd waardevolle voedingsstoffen in. Ga eens op zoek naar gezonde alternatieven en bied je kind andere opties aan. Bijvoorbeeld water, thee, magere of halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder suiker. Water kun je eventueel oppepen met een schijfje citroen of sinaasappel.

Ineke van Dis:

“Kijk eens op de etiketten van pakken en flessen hoeveel suiker erin zit. Dan kun je vergelijken. Kies voor de dranken met minder dan 30 kcal per 100 ml en/of voor fruitsappen zonder toegevoegd suiker. Als je kind frisdrank drinkt is in het kader van overgewicht de licht versie een beter alternatief. Maar het is en blijft zoet; je kind weet niet aan een minder zoete smaak.”



3

### Vul de fruitschaal

Het zou goed zijn als kinderen meer groenten en fruit eten. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 150 tot 200 gram groenten en twee stuks fruit per dag. Het is goed om vaste fruit- en groentemomenten in te plannen, bijvoorbeeld een bakje fruit als tussendoortje of wat groenten bij de lunch. Een gevulde fruitschaal staat niet alleen leuk, maar al die kleurtjes zien er ook uitnodigend uit. Stimuleer je kind om er lekker van te pakken.

Ineke van Dis:

“Op sommige scholen is een fruitmoment al heel gebruikelijk. Kies er voor om je kind structureel fruit mee te geven naar school. Pel een mandarijntje of stop een handje druiven in de lunchtrommel. Ook een leuke manier om fruit te ‘verpakken’ is een shake maken van magere yoghurt, een halve banaan en een sinaasappel.”



4

### Snoepen

Wie komt niet in de verleiding bij de aanblik van lolly's, dropjes, repen, chips en koeken? Ook kinderen zijn dol op zoete en/of vette versnaperingen. Af en toe snoepen hoort erbij, maar je kunt ook best eens kiezen voor een volkorenbiscuit of een bakje fruit of groenten. Als je bijvoorbeeld wortel, komkommer en tomaten in stukjes snijdt en samen in een bakje doet, ziet het er meteen aantrekkelijker uit.

Ineke van Dis:

“Om te voorkomen dat kinderen veel snoepen is het een optie om ze van jongs af aan te laten wennen aan minder zoete en minder vette smaken. Kies als tussendoortje eens voor naturel popcorn. Nog leuk voor kinderen ook om de maïskorrels in de magnetron te horen poppen.”

### WEET JES

MET NAME MENSEN DIE ALLEEN WONEN ETEN MINDER FRUIT. ALLEENSTAANDEN KOPEN GEMIDDELD 26 KEER PER JAAR VERS FRUIT.

TOMAAAT, UI EN KOMKOMMER STAAN IN DE TOP DRIE VAN MEEST GEKOCHTE GROENTEN IN NEDERLAND.

SINAASAPPEL, APPEL EN BANAAN ZIJN DE DRIE MEEST GEKOCHTE FRUITSOORTEN IN NEDERLAND.

ER IS VEEL AANDACHT VOOR GEZONDERE VOEDING. TOCH WERDEN IN 2014 MINDER GROENTEN GEGETEN DAN IN 2013. DE FRUITCONSUMPTIE IS IN 2014 REDELIJK STABIEL GEBLEVEN.

NEDERLANDSE KOMKOMMERTELERS SNIJDEN JAARLIJKS 1 MILJARD KOMKOMMERS. ALS ALLE KOMKOMMERS IN DE LENGTE WORDEN NEERGELEGD, KUN JE 9 KEER DE WERELD ROND.





Het Vinkje wijst op de betere keuze binnen een productgroep. Het Vinkje is er met twee kleuren cirkels: een groene en een blauwe.

Het Vinkje met de groene cirkel is terug te vinden op gezondere producten uit de Schijf van Vijf. Deze bevatten belangrijke voedingsstoffen die je dagelijks nodig hebt. Voorbeelden zijn magere kaas met minder verzadigd vet en volkorenbrood met meer vezels en minder zout.

**Het Vinkje met de groene cirkel**

## *Het Vinkje. De betere keuze binnen een productgroep.*



Soms heb je zin in iets extra's, drink je frisdrank of eet je een ijsje. Om ook de betere keuze in deze productgroepen herkenbaar te maken, is er het Vinkje met de blauwe cirkel. Het gaat hierbij om producten die niet tot de Schijf van Vijf behoren en die je niet te vaak zou moeten eten. Het staat bijvoorbeeld op snacks met minder calorieën en frisdrank met minder suiker.

**Het Vinkje met de blauwe cirkel**