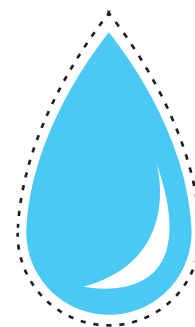


Voeding

Water

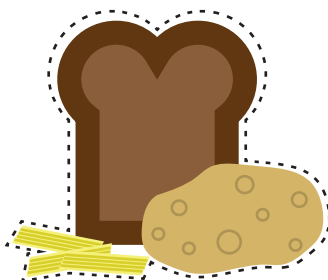
Water is een vloeibare stof die geschikt is voor consumptie. Het bestaat uit twee watersofatomen en een zuurstof atoom. Deze samenstelling komt ook wel in gasvorm (stoom) of in vaste vorm (ijs) voor. Vocht in je lichaam zorgt voor het opnemen van voedingsstoffen, het transporteren van voedingsstoffen en afvalstoffen in het lichaam en het regelen van de lichaamstemperatuur. Best belangrijk dus! Daarom is het van belang om iedere dag 1,5 tot 2 liter water te drinken. Je lichaam bestaat namelijk voor ongeveer 60% uit water, maar het lichaam scheidt water uit via de longen door uit te ademen, via urine en ontlasting en door te zweten.



Koolhydraten

Koolhydraten vormen een belangrijke energiebron voor het lichaam (4 kcal/1 gram).

Koolhydraten zijn makkelijk af te breken in de darm tot monosachariden en vormen zo een makkelijke energie bron. Koolhydraten zijn onder andere in de vorm van suikers, vezels en zetmelen te vinden in voedingsmiddelen. Voorbeelden van suikers zijn: lactose (melksuiker), dextrose (druivensuiker) en fructose (vruchtensuiker). In groenten en fruit zitten veel vezels. Vezels zijn niet verteerbare koolhydraten die een belangrijke werking hebben voor de functie van de darmen, waardoor ze bijdragen aan een verbeterde stoelgang. Het is daarbij van belang dat er veel water wordt gedronken, anders kunnen de vezels juist tot verstopping leiden. Voorbeelden van zetmeelrijke producten zijn: aardappelen, pasta, linzen en kikkererwten.

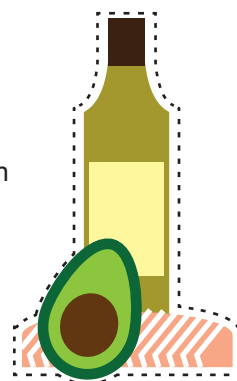


Vetten

Vetten geven de hoogste calorische waarde per gram binnen de vier hoofdbestanddelen van voedingsmiddelen (9 kcal/1 gram). Vetten hebben een hoge verzadigingswaarde, waardoor je het gevoel hebt langer vol te zitten. Ook beschermen vetten de organen en de vetten zorgen ervoor dat de in vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) door het lichaam opgenomen kunnen worden. Er zijn verzadigde en onverzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn de vetten die ongezond zijn, denk daarom aan de V van verkeerde vetten. Onverzadigde vetten zijn juist wel gezond, dit kan je onthouden door de O van Okee. Verzadigde vetten komen voornamelijk voor in dierlijke producten. Denk hierbij aan kaas-, vlees- en zuivelproducten.

Verzadigde vetten komen ook voor in cacao boter, palmolie en kokosvet. Verzadigde vetten zijn herkenbaar doordat het vaak om harde vetten gaat. Ze zorgen voor een stijging van het cholesterolgehalte in het lichaam. Dit kan leiden tot hart- en vaatziekten, doordat de bloedvaten dichtslibben.

Onverzadigde vetten zijn de herkennen aan de vloeibare vorm waarin ze zich bevinden. Voorbeelden van onverzadigde vetten zijn vis, noten en avocado's. Onverzadigde vetten zorgen juist voor een verlaging van het cholesterolgehalte in het bloed, waardoor de kans op hart- en vaatziekten wordt verlaagd.



Eiwitten

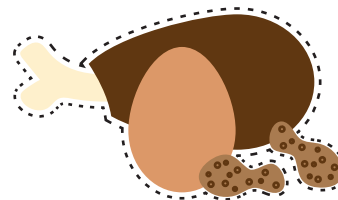
Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, leveren calorieën (4 kcal/1 gram) en bestaan uit aminozuren. Aminozuren zijn de bouwstenen lichaamseiwitten in het menselijk lichaam. Eiwitten komen in zowel dierlijke als plantaardige producten voor. Vlees bestaat voor ongeveer 20 – 30% uit eiwitten. Van alle plantaardige producten bevatten de bonen het hoogste percentage aan eiwitten. Sojabonen bevatten maar liefst 37% eiwit en worden hierdoor vaak als vleesvervangers gebruikt.

Sommig mensen kiezen er voor om geen vlees te eten. Hierbij is het van belang dat zij eiwithoudende producten blijven eten. Plantaardige eiwitten zijn vaak van mindere kwaliteit dan dierlijke eiwitten. Eiwitkwaliteit heeft te maken met hoeveel essentiële aminozuren er in een product zitten en wat de verteerbaarheid is van deze eiwitten. Hoe meer essentiële aminozuren er in een product zitten en des te beter het eiwit verteerd kan worden, hoe betere kwaliteit van het eiwit. Hierdoor moet een vegetariër (eet geen vlees) of veganist (eet helemaal geen dierlijke producten) meer plantaardige eiwitten eten om aan de lichamelijke behoefte te kunnen voldoen.

Biologisch

Biologisch

Bij het maken van biologisch eten wordt er zoveel mogelijk rekening gehouden met het milieu, de dieren en de mensen. In specifieke regelgeving staat vast waaraan een product moet voldoen om biologisch genoemd te mogen worden. Het instituut Skal controleert of deze regels worden nageleefd. biologische landbouw heeft over het algemeen vier kernwaarden, dit zijn gezondheid, ecologie, billijkheid en zorg. Met gezondheid wordt er bedoeld dat mensen, dieren planten en de bodem en de planeet zo gezond mogelijk worden gehouden en dat deze elkaar ook versterken.



Bij ecologie en bij de zorg wordt bedoeld dat biologische landbouw werkt met natuurlijke ecologische systemen en kringlopen. Zo gebruiken biologische boeren nauwelijks tot geen chemische of synthetische bestrijdingsmiddelen. Voor de bestrijding van schimmels en schadelijke insecten maken de boeren gebruik van natuurlijke vijanden, zoals vogels. Deze vogels eten de insecten op en beschadigen niet het gewas. Biologische boeren maken geen gebruik van kunstmest, maar van gewone mest. Vaak is deze mest afkomstig van hetzelfde boerenbedrijf (bijvoorbeeld van de koeien).

BIOLOGISCH?!



Bij het billijke en gezondheid aspect wordt bedoeld dat boeren rekening houden met het dieren wel zijn. Zo kan een varken vrij door de modder rollen, loopt een koe buiten in de wei en kunnen de kippen buiten rondscharrelen. Ook blijven de krulstaartjes en slagstanden van de varkens intact en mogen de kippen hun snavel behouden. Er worden geen preventieve medicijnen of groeihormonen toegediend bij de dieren en zijn ze minder vatbaar voor ziekten, doordat ze de ruimte krijgen.

Biologisch en gezondheid

Biologische voeding komt in alle soorten en maten. Zo hoeft biologische voeding niet per definitie gezonder te zijn, dan niet-biologische producten. Wel bevatten biologische over het algemeen minder resten van bestrijdingsmiddelen. Ook bevatten biologische producten hogere gehaltes aan vitamine C, mineralen en bioactieve stoffen. Biologisch eten heeft dus niet altijd te maken met gezonder eten. Maar heeft vooral de belangen van dierenwelzijn, milieu, klimaat en natuur. .

Biologische merken

Het kan voorkomen dat niet alle producten van een merk biologisch zijn. Het is belangrijk om het betreffende product te controleren op keurmerken om zeker te weten dat het product biologisch is. Merken waarvan producten (hoofdzakelijk) biologisch zijn, zijn onder andere: Smaakt, Bio+, Zonnatura, BioToday, AH Biologisch, Leev, Lucy en Raw organic food. Vaak is er in iedere supermarkt een schap waarin alle producten biologisch zijn.

Biologische keurmerken

Het EU bio blad keurmerk

Het is verplicht volgens de wet om het EU bio blad keurmerk op levensmiddelenverpakkingen van biologische producten af te beelden. dit keurmerk is in is in heel Europa erkend. Om dit keurmerk te verdienen moet een bedrijf aan de SKAL richtlijnen te voldoen. keurmerk is in is in heel Europa erkend. Om dit keurmerk te verdienen moet een bedrijf aan de SKAL richtlijnen te voldoen.



Nummer certificeerder

SKAL is de onafhankelijke organisatie die in Nederland toezicht houdt op het nakomen van de biologische richtlijnen. Op ieder verpakt biologisch product vind je een code die staat voor de controle- en certificeringsorganisatie die dat product heeft goedgekeurd. Zo voert SKAL de code NL-bio-01. Deze code vind je vlak bij het Europese bio blad keurmerk.

SKAL nummer

Elk gecertificeerd bedrijf krijgt van SKAL een uniek nummer. In Nederland noemen we dit vaak een SKAL nummer. Dit nummer staat vaak ook vermeld op de verpakking van een product. De naam van de fabrikant staat altijd op de verpakking, dit is verplicht. Op internet is terug te vinden welk bedrijf bij het SKAL nummer hoort.

Suiker

Geraffineerde suiker?

Geraffineerde suiker is suiker dat bewerkt is. Ongeraffineerde suiker is suiker in zijn natuurlijke vorm, bijvoorbeeld uit suikerbiet of suikerriet. Geraffineerde suiker wordt schoongemaakt om tot witte suiker te komen. Witte suiker heeft een vrij neutrale smaak en blijft lang houdbaar. Door de suiker te raffineren (te bewerken), verdwijnen stoffen uit de suiker die je lichaam nodig heeft om deze suiker goed te kunnen verwerken. Geraffineerde suiker kunt u terugvinden in de supermarkt in de vorm van kristalsuiker, rietsuiker, basterdsuiker en poedersuiker. De manier waarop de suiker bewerkt is, kunt u vinden op de volgende pagina.

Waarom past te veel geraffineerde suiker niet in een verantwoorde levensstijl?

Suiker kan bijdragen aan de ontwikkeling van obesitas en diabetes. Daarnaast kan men erg vermoeid raken na het eten van suikervrije producten, doordat de bloedsuikerspiegel van heel hoog naar heel laag gaat. Het is van belang om de bloedsuikerspiegel stabiel te houden, zodat je minder trek krijgt in (vaak ongezonde) snacks. Er zijn heel veel gezonde alternatieven om toegevoegde geraffineerde suikers links te laten leggen, dus waarom zou je daar niet voor kiezen?

Minder toegevoegde geraffineerde suiker binnen krijgen

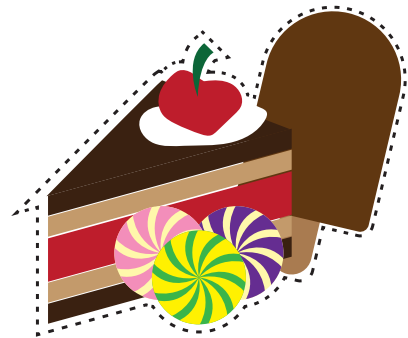
Op etiketten van levensmiddelen is te lezen hoeveel suikers dit product bevat. Dit kun je aflezen in de voedingswaardetabel. Ook in de ingrediëntenlijst is te zien of het product toegevoegde geraffineerde suikers bevat. Voor ingrediëntenlijsten geldt altijd: de volgorde van de lijst is afhankelijk van de hoeveelheid van een ingrediënt dat in een product zit (in aflopende volgorde). Zodra er als tweede ingrediënt aardbeien (50%) op een product staat en suiker staat op de eerste plaats, dan bevat dit product meer dan 50% aan suiker.

Je kunt er voor kiezen om geen suiker in uw koffie of thee te doen, dit scheelt toch weer gemiddeld 20 kcal per suikerklontje. Hoge kwaliteit koffie of thee heeft vaak geen suiker nodig om als aangenaam ervaren te worden. Je kunt er ook voor kiezen om thee met gedroogd fruit in huis te halen.

Als je gek bent op fruitsapjes, kun je er ook voor kiezen om deze te vervangen door groente-/fruitsmoothies. Voor te mixen in plaats van te persen, krijg je ook de goede vezels binnen. In groente-/fruitsmoothies is er maar een klein deel fruit nodig, omdat een klein beetje fruit al de bittere smaken van groente kan maskeren. Zo krijgt je ook nog eens extra groente binnen.

Alternatieven voor producten met toegevoegde geraffineerde suiker

Er zijn diverse natuurlijke suikervervangers., Denk bijvoorbeeld aan: dadels, honing, ahorn-/maple syrup, kokosbloesemsuiker en palmsuiker. Ook kun je gedroogd fruit eten of gebruiken om een gebakje of cake zoeter te maken. Er kan ook worden gekozen om een stukje fruit (banaan, appel, kiwi etc.) te eten in plaats van een koekje met veel toegevoegde geraffineerde suiker. Ook bestaat er jam zonder toegevoegde geraffineerde suiker, een prima alternatief voor de reguliere jam.



Suiker

Geraffineerde suiker - schematisch

