

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

Om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen

Wat zit er in elke groep?

Restgroep: gebak, chocolade, chips, mayonaise, bier, wijn, ... leveren een overmaat aan vetten en / of suikers. Te veel leidt tot een onevenwichtige voeding!

Smeer- en bereidingsvet: Wees zuinig met vetten. Voedingsmiddelen uit andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes, ...) leveren ook al vetten op!

Melk - en calciumverrijkte sojaproducten: gebruik 3 tot 4 glazen melk (450 - 600 ml).

Kazen: Gebruik elke dag 1 à 2 sneden magere kaas (20 - 40 gram).

Groenten: nuttig minimaal 300 g per dag. Groenten zijn een belangrijke bron van water, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Verse groenten, diepvriesgroenten, blikgroenten, groenten in bokaal, groentesap of groentesoep ... kortom, keuze genoeg!

Graanproducten en aardappelen: deze groep omvat aardappelen, brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Graanproducten zijn de belangrijkste bron van meervoudige koolhydraten en voedingsvezels. Ze zorgen ook voor een hele reeks vitaminen en mineralen.

Water of vocht: de totale vochtbehoefte per dag is min. 2,5 l. Ter aanvulling van het vocht in vast voedsel moet je dagelijks 1,5 l drinken, waarvan 1 l water.

Lichaamsbeweging elke dag!

Dat kan fietsen zijn, stevig doorstappen, de trap opgaan, zwemmen, dansen, voetballen, Allemaal dingen die je dagelijks kan doen!

Geniet maar met mate!

Olie, margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten: Hieronder verstaan we vers vlees, vleeswaren, alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, eieren en vervangproducten (tofu, tempen, seitan, Quorn® , peulvruchten, noten en zaden). Per dag volstaat 100 g, bij voorkeur magere vleessoorten. Gebruik wekelijks vis, ook vette vissoorten.

Fruit: eet dagelijks 2 tot 3 stukken, liefst vers, fruit (minder suikers, hoger vezelgehalte) maar fruit uit de diepvries, uit blik, fruitmoes of - sap, of gedroogd fruit kunnen ook. Eet dagelijks zowel groenten als fruit!

De aanbeveling varieert 5 à 12 sneden brood (175 - 420 g) en 3 à 5 aardappelen (210 - 350 g) per dag afhankelijk van de leeftijd, geslacht, de activiteit en dus de nodige energie. Geef de voorkeur aan vezelrijke producten: donker brood, volkoren pasta, ongepelde rijst,

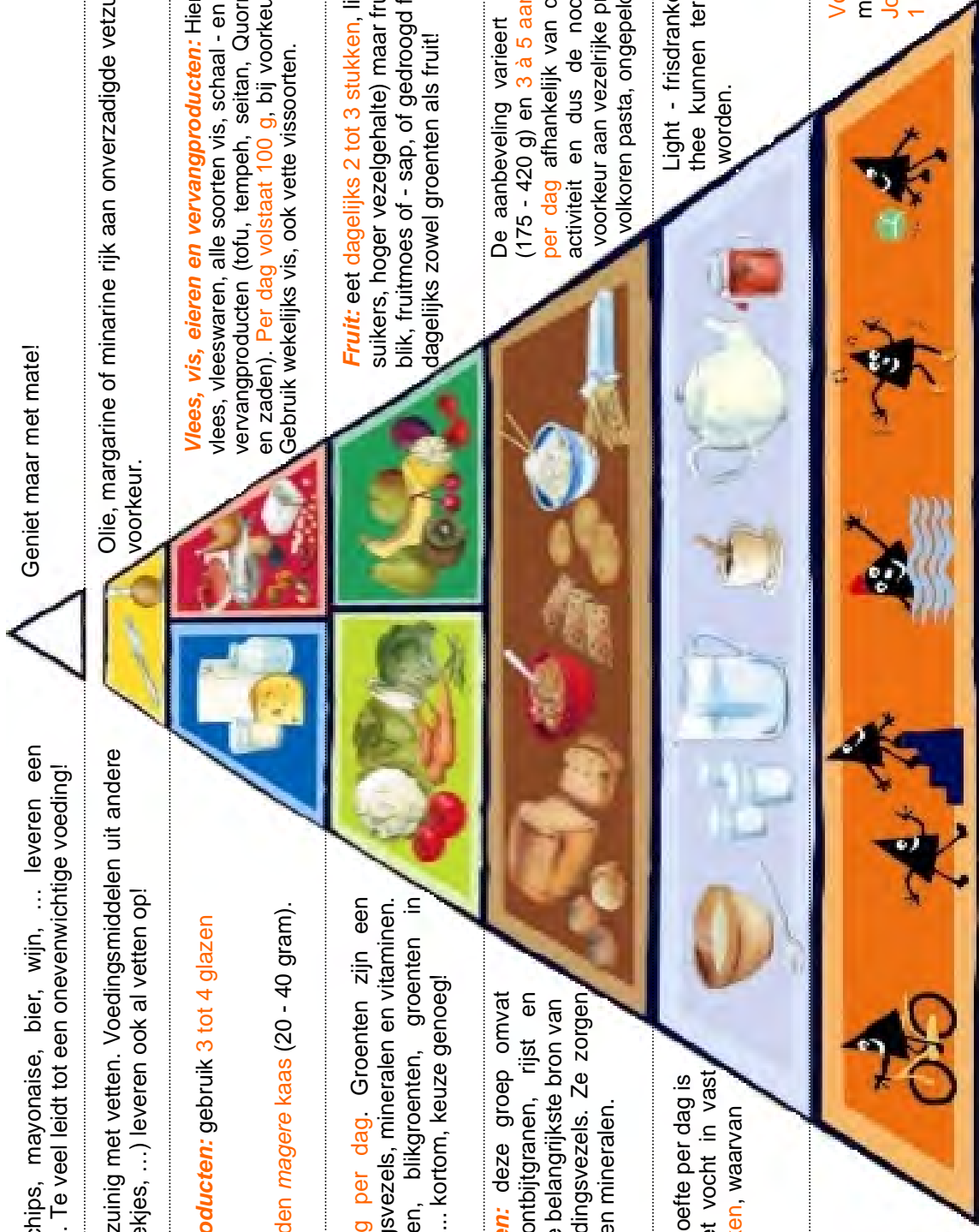
Light - frisdranken, bouillon, koffie en thee kunnen ter afwisseling genuttigd worden.

Volwassenen:

minstens ½ u / dag.

Jongeren < 18 jaar:

1 u / dag.



Bereken je Body Mass Index (BMI)

De Body Mass Index is een maat die rekening houdt met het gewicht en de lichaamslengte. De BMI gaat na of je te zwaar of te licht weegt in verhouding tot je lichaamslengte. De BMI is een betrouwbare maatstaf voor volwassenen tussen de 20 en 65 jaar, maar ze is minder goed bruikbaar bij kinderen, ouderen, zwangeren, moeders die borstvoeding geven en personen met zeer veel spiermassa.

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht (kg)}}{\text{lengte (m)} \times \text{lengte (m)}}$$

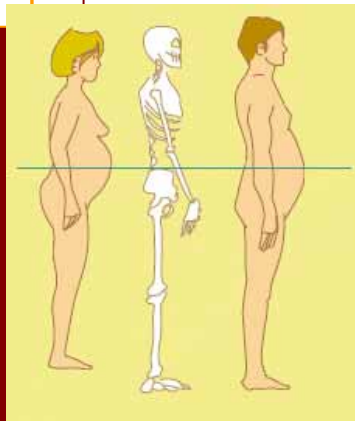
$$= \text{----- kg / m}^2$$

- Ondergewicht < 18,5
- Normaal gewicht 18,5 – 24,9
- Overgewicht 25 – 29,9
- Obesitas 30 – 39,9
- Morbide obesitas > 39,9

© Obesitas Forum ism BASO

| cm \ kg | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 40 | 18 | | | | | | | | |
| 45 | 20 | 19 | 18 | | | | | | |
| 50 | 22 | 21 | 20 | 18 | | | | | |
| 55 | 24 | 23 | 21 | 20 | 19 | 18 | | | |
| 60 | 27 | 25 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | |
| 65 | 29 | 27 | 25 | 24 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 |
| 70 | 31 | 29 | 27 | 26 | 24 | 23 | 22 | 20 | 19 |
| 75 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 80 | 36 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 | 23 | 22 |
| 85 | 38 | 35 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 | 24 |
| 90 | 40 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 | 25 |
| 95 | 42 | 40 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 28 | 26 |
| 100 | 44 | 42 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 28 |
| 105 | 47 | 44 | 41 | 39 | 36 | 34 | 32 | 31 | 29 |
| 110 | 49 | 46 | 43 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 |
| 115 | | 48 | 45 | 42 | 40 | 38 | 35 | 34 | 32 |
| 120 | | | 47 | 44 | 42 | 39 | 37 | 35 | 33 |
| 125 | | | 49 | 46 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 |
| 130 | | | | 48 | 45 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 135 | | | | | 47 | 44 | 42 | 39 | 37 |
| 140 | | | | | 48 | 46 | 43 | 41 | 39 |
| 145 | | | | | | 47 | 45 | 42 | 40 |
| 150 | | | | | | 49 | 46 | 44 | 42 |
| 155 | | | | | | | 48 | 45 | 43 |
| 160 | | | | | | | 49 | 47 | 44 |
| 165 | | | | | | | | 48 | 46 |

Meet je buikomtrek



Hoe wordt de buikomtrek gemeten?

Meet met een lintmeter de omtrek van uw middel. Meet de omtrek ter hoogte van je navel terwijl je uitademt. Trek de lintmeter niet te strak aan!

Buikomtrek = ----- cm

Een buikomtrek van ≥ 102 cm voor mannen of ≥ 88 cm voor vrouwen houdt **een verhoogd risico** in op hart - & vaatziekten.

© Obesitas Forum ism BASO

Heb je een BMI > 25 kg / m² en is je buikomtrek ≥ 88 cm (♀) / 102 cm (♂) dan vermindert gewichtsverlies het risico op hart - & vaatziekten.

Je apotheker, je raadgever!