# VOEDINGADVIES HOOFSTUK 1

DE DIVERSE GROENTEN MET DE HOOGSTE VOEDINGSWAARDE

1)Groene bladgroente met hoge vezelwaarde, hetgeen belangrijk is voor de darmwerking en stoelgang.Diverse koolsoorten als spitskool,rode kool,boerenkool,Chinese kool,witte kool.

2) Broccoli

Deze groente zo vers mogelijk gebruiken daar de voedingswaarde na enkele dagen is gedaald.

3)Spruitjes

4)Spinazie

 Kort roerbakken of als salade verwerken

5) Worteltjes,aardappels(roerbakken tot beetgaar)

6) Tomaten

 Tomaten hebben kort geroerbakt de hoogste voedingswaarde daar dan meer gezonde stoffen vrijkomen als lycopeen.

8)Pompoen

 In kleine stukken kort koken of stomen.

Groene erwten en kikkererwten zijn belangrijk vanwege de eiwitten.

Knolgroenten als knolselderij, pastinaak en aardappels hebben een hoger glucosegehalte.

Koken, stomen of roerbakken van groente? Roerbakken blijkt de methode

 waarbij de meeste vitamines behouden blijven mits dit gecontroleerd

gebeurt.Matig verhitten met gebruik van geraffineerde olijfolie,kokosolie

of zonnebloemolie.

 Verder verdient stomen de voorkeur boven koken.

Aardappels nieuwe oogst kan men ongeschild koken of roerbakken.

Groente met felle kleuren als paprika, tomaten, wortels, pluk sla bevatten de meeste antioxidanten.

Het is belangrijk te variëren om voedingsintolerantie te voorkomen.

# Voedingsadvies Hoofstuk 3

Aanvulling belangrijke groente

Snijbiet,Chinese kool,witlof gestoofd, of als salade

Uien,sperziebonen,waterkers,asperges(groene asperges heeft diverse

pluspunten t.o.v witte asperges.Goedkoper,hoeft niet geschild te worden.)

PEULVRUCHTEN

Deze zijn een belangrijke bron van eiwitten.Vooral voor hen die het vlees

achterwege kunnen laten.

Kikkererwten,groene erwten als onderdeel van erwtensoep,kidnybonen,linzen

Peulvruchten zijn een belangrijke vezelbron en verlagen je LDLcholesterol.

Droge Kruiden: oregano,thijm,dille,dragon,komijnzaad,curcuma,dragon.

Zwarte peper

BEPERKEN

Veelvuldig gebruik van koolhydraatrijke producten zoals:brood,aardappels.pasta.

Vooral voor mensen die beperkt zijn hun beweging is dit belangrijk daar zij

een groter risico hebben op diabetes2.(koolhydraten worden na bewerking met o.a. insuline toch suiker in de bloedbaan, wat tijdens lichamelijke inspanning welkome brandstof is,maar bij ontbreken van veel beweging de bloedsuikerspiegel omhoog jaagt.)

Accenten in het voedingspatroon.

Producten met omega3vetzuren.

Vis,vooral vette vis als haring,zalm,sardines,walnoten,amandelen en pinda.Ongezouten en niet gebrand.

Calorierestrictie hanteren (Consuminderen)door kleinere porties en meer groente en fruit en minder koolhydraten .(De meeste groenten bevatten enkel vitamines en mineralen)

Zout en kalium

Het mineraal zout heeft de laatste tijd een negatief prentje gekregen.De oorzaak is dat steeds meer ouderen te hoge bloeddruk hebben en meer risico lopen op hart-en vaatproblemen.Teveel zoutinname verhoogt de bloeddruk hetgeen de vaatwanden stijver maakt en daardoor groter risico voor hart-en bloedvaten.Zout wordt ook in diverse kant-en klare voedingproducten in te ruime mate gebruikt en in smaakversterkers als maggi en ketjap.Zoutloos consumeren is behalve smaakloos ook niet optimaal gezond.De mineralen natrium en kalium horen bij een optimale voedingbalans.Jammer dat de toevoegingen die de concerns als Unilever hebben ingevoerd ons steeds verder van het gezonde pad hebben geleid.Kant en klaar voedingspakketten zijn voor velen te verleidelijk om wegens tijdgebrek te laten liggen.(gemaksvoedsel)

VLEES bij en bij ontbijt en lunch.Het geregeld gebruik van vlees als beleg is helaas nog steeds gebruikelijk.Dit “boterhamvlees’ is veelal bewerkt met conserveringsmiddelen en te veel zout.Kaas als beleg verdient de voorkeur mits onverpakt.Dus een stuk van de grote ronde blok.

VLEES ALS ONDERDEEL VAN DE WARME MAALTIJD.

Alleen al uit milieuoverwegingen gaat het percentage carnivoren(vleeseters) geleidelijk omlaag.Het alternatief: Vegetarisch consumeren is vooral voor de oudere generatie vaak nog een moeilijk verhaal.De gezondste vleesvervangers zijn: ei,peulvruchten,noten, tempe(op basis van soja) en quorn.Kant en klare vleesvervangers liggen in diverse vormen in het koelvak van de supermarkt.Als je het product nog niet hebt gebruikt: lees op de verpakking welke ingrediënten er in zitten en het percentage meestal geduid per 100g.Vooral het zoutpercentage is belangrijk en conserveringsmiddelen.Quorn is een vrij compleet en gezond product als vleesvervanger mede door de bereiding op basis van fermentatie.

**Hoofdstuk 4**

Fruit als onderdeel van de voeding .

Alvorens een lijst te plaatsen van de diverse soorten fruit moet vermeld worden dat biologisch fruit uiteraard de voorkeur heeft.

Gezien het prijsverschil is het begrijpelijk dat de meeste mensen dit niet

kunnen en willen betalen. Fruittelers hebben belang bij een optimale oogst en spuiten preventief met pesticiden.Voor fruit als appels,peren e.d. is een mogelijkheid de meeste pesticiden te verwijderen,door een groep vruchten minimaal 10min.in een kom water te dompelen waarin een of meerdere eetlepels bakingsoda is opgelost.(naargelang het aantal appels).Voor zacht fruit als aardbeien is deze behandeling moeilijker.Grote portie fruit eten in korte tijd als kersen,bessen,dadels is niet aan te raden daar dit fruit fructose(vruchtensuiker) bevat en dan het bloedsuikernivo in korte tijd kan stijgen,tenzij het in combinatie met b.v havermoutpap wordt gegeten.Bananen daarentegen worden tijdens diverse duursporten en lange wandelingen gegeten daar ze snel energie kunnen leveren.Indien mogelijk de avondmaaltijd beperken v.w.b.calorieen.Om te voorkomen dat er te veel ongebruikte calorieën worden opgeslagen als lichaamsvet.Immers na avondmaaltijd wordt weinig meer energie gebruikt.Als je wil weten hoe de verhouding fruit,groente,koolhydraten ligt moet ik eerst de term glycemische index verklaren.Dat is een maat van de diverse voedingproducten en hun invloed op het glucosegehalte in de bloedbaan.Glucose heeft het getal 100 op deze lijst,daar het direct in bloedbaan wordt opgenomen.De score 50 of hoger doet je bloedsuiker te snel stijgen.Zo heeft aardappelpuree een G.I. van 90 en gekookte aardappel 75. Witmeelproducten als witbrood,pistolets,witte rijst,witte pasta de en uit de V.S. geimporteerde hamburger en cornflakes zou je suikerbommen kunnen noemen.M.a.w. geen voeding maar vulling,welk vooral het bloedsuiker omhoog jaagt.(z.g. snelle koolhydraten die via een korte route in bloedbaan opgenomen worden)

Naast de glycemische index moet ook de term glycemische lading worden genoemd en verklaard..Zo hebben worteltjes een relatief hoge G.I maar een lage G.L. waardoor ze toch gezond zijn.Als de worteltjes kort geroerbakt worden( knapperig),is de G.L nog lager en met groter vitaminenbehoud wat ook voor de bereiding van andere groente geldt.

Anderzijds veroorzaakt b.v. havermoutpap bereid met havervlokken en plantaardige melk en vruchten als geroerbakte appel,walnoten,banaan,kiwi geen hoge suikerpiek.Deze pap wordt als een dikke gel geleidelijk via de darmen opgenomen in de bloedbaan waardoor de G.L toch niet te hoog wordt.De Diabetesvereniging raadt havermout aan om diverse redenen.(Veel wateroplosbare vezels en diverse andere gezondheidsclaims).Wat is het grootste probleem van de scheve verhouding van consumptie van koolhydraten als aardappels,pasta,brood en rijst t.o.v.groente en fruit. Dit komt aanbod in thema:Huidige leefstijl en de consequenties.(hoofdstuk 5)

 GEFERMENTEERDE VOEDING

Gefermenteerde voedingproducten als kaas,zuurdesembrood,olijven,natto, ,zuurkool,yochurt,kefir,tempe(gefermenteerde bonen en peulvruchten),ook probiotica genoemd,zouden geregeld moeten deel uitmaken van ieders voedingpatroon.Gefermenteerde voeding zorgt voor een hoger gehalte”goede bacterien” die in de dikke darm leven(minimaal1kilo!)en vooral bijdragen aan een goed immuunsysteem!!.(Minder bevattelijk voor luchtwegeninfecties, betere stoelgang, gewichtafname, enz. Kortom: Het gehele jaar belangrijk voor een optimale gezondheid. Het is aldus niet verstandig om zuurkoolstampot te bereiden met veel aardappelpuree daar dit een hoge G.L. betekent!

1)Overgewicht : Momenteel 52% van de volwassen bevolking.Obesitas is een term die we steeds vaker horen. Zelfs bij jeugdigen.(12%)Diabetes2 dreigt een volksziekte te worden. Als de bloedsomloop een langere periode een te hoog glucosegehalte bevat ontstaan z.g.laaggradige ontstekingen in bloedvaatwand wat hart-en vaatziekte en versnelde veroudering veroorzaakt. Conclusie: de kalenderleeftijd is gestegen maar de biologische leeftijd gedaald.(Het aantal gezonde jaren)Dit heeft een te grote belasting op de gezondheidszorg veroorzaakt waardoor deze op den duur onbetaalbaar wordt .