

Vuistregels voor volwaardige voeding

Bronnen: Michael Pollan, Richard de Leth, Kris Verburgh, Dr.F. Batmanghelidj, Birgit de Heij en Ineke Haisma. (Zie Leesvoer op de website voor een beschrijving van het bronmateriaal)

- ✓ Drink voldoende. Dat betekent per dag 1,5 tot 2 liter water (of kruidenthee). Let op: zwarte thee, koffie, cola en alcoholische dranken onttrekken vocht aan je lichaam en mag je dus niet meerekenen! Tip: Zet 's ochtends twee literflessen water klaar en zorg dat die 's avonds leeg zijn. Op die manier zie je aan het eind van de dag of je voldoende vocht binnen hebt gekregen.
- ✓ Eet vers voedsel en zorg ervoor dat je voornamelijk groenten op je bord scheidt. Groente bevat bijna alle stoffen die je nodig hebt om gezond te blijven en energie te hebben, mits je voldoende varieert.
- ✓ Eet met de seizoenen mee, het liefst met lokaal geteelde producten. Dan krijg je verse voeding binnen en dat geeft de hoogste voedingswaarde.
- ✓ Neem fruit, een handvol gedroogde zuidvruchten, een wortel, plakjes komkommer of wat noten als tussendoortje. Daar houd je het veel langer op vol dan op alle zoetheid. Energierepen of energiedrankjes en koffie of cola geven wel een zeer korte oppepper, maar daarna een enorme dip. Dat helpt je niet echt om de dag door te komen, tenzij je er de hele dag mee doorgaat. Maar dat is superslecht is voor je gewicht en voor je lever. Eet volkoren producten. De energie daaruit wordt langzaam afgegeven door de vezels die erin zitten, waardoor je langer door kunt werken.
- ✓ Eet voedsel, geen voedingsmiddelen en bereid je maaltijden zelf, met verse ingrediënten. Dus geen pakjes, zakjes, blikjes of kant-en-klaar maaltijden, want daarmee krijg je te weinig goede voedingsstoffen binnen en te veel verkeerde vetten, zout en suiker.
- ✓ Gebruik olijfolie, kokosolie, roomboter of sesamololie om te bakken of te braden in plaats van margarines of zonnebloemolie.
- ✓ Eet niet te veel, eet langzaam en met aandacht, eet aan tafel en neem de tijd om te genieten van de smaken. Je merkt beter of je genoeg hebt gegeten en je zit eerder vol als je de tijd neemt om te genieten van je maaltijd. Daardoor eet je vaak ook wat minder (twee vliegen in een klap!)
- ✓ Eet niets waar meer dan vijf ingrediënten in zitten. Dan zitten er gegarandeerd kleur-, geur- en smaakstoffen in. Die heb je niet nodig en je kunt er vervelende reacties op krijgen.
- ✓ Negeer vooral alle reclames die voedingsmiddelen aanprijzen als gezond of goed voor Denk liever zelf na over je gezondheid!
- ✓ Blijf uit de buurt van de suikerpot en mijd ook producten met veel suiker en frisdrank. Let ook op verborgen suikers met andere benamingen zoals glucosestroop. Suiker werkt als een gifstof voor je lichaam, vooral je lever heeft het er zwaar mee. Daarnaast geeft het ongewenste pieken in de bloedsuikerspiegel en is het een enorme dikmaker; het levert loze calorieën zonder voedingswaarde. Kijk op de verpakking bij de ingrediënten: als suiker als eerste genoemd staat, wil dat zeggen dat het product voor het grootste deel uit suiker bestaat.