



# GEZONDE VOEDING!

Linda Verhaegh, diëtist  
De Zorggroep Groene Kruis Voeding en Dieet



# Stelling 1

***BMI is hetzelfde als vetpercentage***

## ***BMI is hetzelfde als vetpercentage***

- ▶ BMI meet je door gewicht (kg) / lengte<sup>2</sup>  
Ideale BMI 18-25  
Bij 65+er ligt dit anders!
- ▶ Vetpercentage is afhankelijk van leeftijd & geslacht


<b><i>Gemiddeld vet%</i></b>	<b>40-44 jaar</b>	<b>60+</b>
<b>Vrouwen</b>	<b>29.3%</b>	<b>34.0%</b>
<b>Mannen</b>	<b>23.6%</b>	<b>26.3%</b>

# Ondervoeding

*Risico op ondervoeding als u voldoet aan één van de volgende twee criteria:*

- ▶ Een BMI (Body Mass Index) tussen de 18,5 en 20,0 (cliënten van 65 jaar en ouder een BMI tussen de 20,0-23,0);
- ▶ Drie dagen niet of nauwelijks gegeten hebben of meer dan één week minder gegeten hebben dan normaal.

## Ondervoeding

- ▶ *Ondervoeding* als u voldoet aan één van de volgende drie criteria:
  - ▶ Een BMI (Body Mass Index) kleiner dan 18,5 (cliënten van 65 jaar en ouder een BMI  $\leq$  20,0);
  - ▶ Een BMI tussen de 18,5 en 20,0 (cliënten van 65 jaar en ouder een BMI tussen de 20,0-23,0) in combinatie met drie dagen niet of nauwelijks gegeten hebben of meer dan één week minder gegeten hebben dan normaal;
  - ▶ Onbedoeld meer dan 6 kg in de afgelopen 6 maanden zijn afgevallen of meer dan 3 kg in de afgelopen maand.
- 



## Stelling 2

***Rookvlees en kipfilet zijn beiden voorkeursproducten***

## ***Rookvlees en kipfilet zijn beiden voorkeursproducten***

- ▶ **Weinig calorieën**
- ▶ **Weinig vet**
- ▶ **Lichtgezouten vleeswaren 35-100 mg natrium (rookvlees 310)**
  - ▼ **Kipfilet**
  - ▼ **Kalkoenfilet**
  - ▼ **Fricandeau**
  - ▼ **Rosbief**

## Stelling 3

*Als je eet volgens de schijf van vijf dan heeft niemand een voedings supplement nodig*







## ***Als je eet volgens de schijf van vijf dan heeft niemand een voedingssupplement nodig***

### **10 microgram extra aan vitamine D:**

- ▶ Tot 4 jaar
- ▶ 4 tot 50 jaar met een donkere huidskleur
- ▶ Vrouwen die zwanger zijn
- ▶ Vrouwen tussen 50 jaar en 70 jaar
- ▶ Vrouwen jonger dan 50 jaar die een sluier dragen

Bij ouderen ontstaat extra vitamine D behoefte doordat de huid minder goed in staat is om vitamine D aan te maken.

### **20 microgram extra aan vitamine D:**

- ▶ Personen ouder dan 70 jaar
- ▶ Personen die osteoporose hebben
- ▶ Personen in een verzorging- of verpleeghuis wonen
- ▶ Vrouwen ouder dan 50 jaar die een sluier dragen



## Stelling 4

*Een 70+ heeft meer zuivel nodig  
dan een 40+*



## ***Een 70+ heeft meer zuivel nodig dan een 40+***


- ▶ 70+ → 650 ml
- ▶ 40+ → 450 ml



## Stelling 5

*Verzadigd vet is gezond vet*

## *Verzadigd vet is gezond vet*

- ▶ **V**erzadigd vet = **V**erkeerd
  - ▶ **O**nverzadigd vet = **O**ké
  
  - ▶ Slechte vetten worden hard in de koelkast (harde boter)
  - ▶ Veel slechte soorten vet zitten bijv. in vet vlees, volle melk, volle yoghurt, 48+ kaas, koekjes, gebak en snacks.
- 

## Stelling 6

*Kabeljauw bevat veel goede vetzuren*



## ***Kabeljauw bevat veel goede vetzuren***

**O**nverzadigd vet = **O**ké

- ▶ **Visvetzuren zijn onverzadigde vetzuren en dus goede vetzuren.**
- ▶ **Kabeljauw is een magere vissoort en bevat daardoor weinig visvetzuren.**
- ▶ **Advies: 1x per week vette vis**
  - ▼ **Zalm**
  - ▼ **Makreel**
  - ▼ **Paling (1x per 14 dagen)**
  - ▼ **Haring**
  - ▼ **Sardientjes**
  - ▼ **Forel**

## Stelling 7

***Diepvries groenten bevatten net  
zoveel vitamines als verse  
groenten***







## ***Diepvries groenten bevatten net zoveel vitamines als verse groenten***

- ▶ **Vanaf het land, zelfde dag in fabriek verwerkt**
- ▶ **Duur tussen land en consumptie van verse groenten is langer**

## Stelling 8

***Een glas bier bevat meer calorieën dan een borreltje***

A thick, orange brushstroke is positioned at the bottom of the slide, curving from the left side towards the right.



## ***Een glas bier bevat meer calorieën dan een borreltje***

- ▶ **Als alcohol in het juiste glas geschonken wordt, bevat het evenveel calorieën.**
  - ▼ **Borrelglas = 35 ml**
  - ▼ **Bierglas = 200 ml**
  
- ▶ **Met uitzondering van mixdranken**

## Stelling 9

***Voor een stukje vlaai moet je  
anderhalf uur wandelen om het te  
verbruiken***





## ***Voor een stukje vlaai moet je anderhalf uur wandelen om het te verbruiken***

- ▶ 45 min wandelen
  - ▶ 45 min fietsen
  - ▶ 35 min tuinieren
  - ▶ 30 min fitnessen
  - ▶ 20 min zwemmen
- 
- ▶ Mannen verbruiken gemiddeld 2500 kcal per dag
  - ▶ Vrouwen verbruiken gemiddeld 2000 kcal per dag

## Stelling 10

*1 glas appelsap is een goede  
vervanger voor een portie fruit*



## ***1 glas appelsap is een goede vervanger voor een portie fruit***

- ▶ Appelsap bevat bijna geen vitamine C
- ▶ Aanbevolen = 2 porties fruit per dag (zo groot als een appel)
- ▶ Maximaal 1 portie fruit mag vervangen worden door een glas vers vruchtensap

## Stelling 11

*Magere rookworst is een mager stukje vlees*





## ***Magere rookworst is een mager stukje vlees***

- ▶ Mager mag op een verpakking staan als er 1/3 minder vet in zit

	Rookworst	Magere rookworst
Kcal	331 kcal	247 kcal
Vet	29 g	19 g

## Stelling 12

***Bruine bonen is een gezonde  
groente***



## ***Bruine bonen is een gezonde groente***

- ▶ Bruine bonen bevatten veel zetmeel en eiwitten en behoren daarom niet tot de groenten.
- ▶ Het kan als vleesvervanger gebruikt worden of als vervanger voor aardappelen.
- ▶ Per opscheplepel bruine bonen 10 g koolhydraten en 5 g eiwit.



**VRAGEN?**





**Wilt u meer informatie...**

**Wilt u een persoonlijk voedingsadvies...**

**Neem dan contact op met het  
secretariaat 077-3739253**

***Spreekuur in Huize Calma Koningsbosch***