

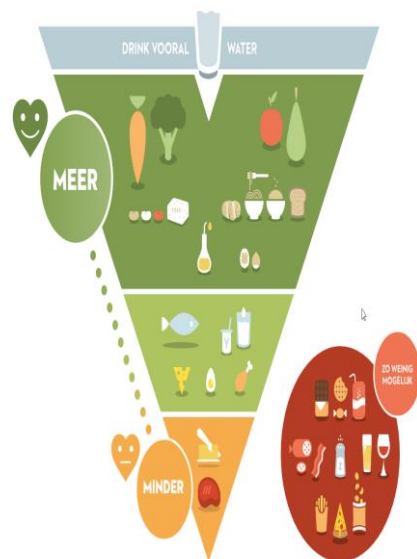
Vraag om hulp

Heeft u het moeilijk om zelf te starten met gezonde voeding? Vraag dan meer informatie over gezonde voeding bij een van onze praktijkverpleegkundigen.

Nuttige links:

<https://www.gezondleven.be/the-mas/voeding>

De voedingsdriehoek



Het Wijkpraktijkteam

Huisartsen



Dr. Ann Van Den Bruel
Dr. Katrien Cordemans
Dr. Joke Versmissen (HAIO)
Dr. Bram Spinnewijn
Dr. Pieter Provinciael (HAIO)

Praktijkverpleegkundigen



Simonne Neefs
Karima Gariji

Psycholoog



Jan Piers

Praktijkassistentes



Liesbeth Jespers Sarah Van Camp



DE
WIJKPRAKTIJK

Voedings-
advies

Paleisstraat 104
2018 Antwerpen
www.dewijkpraktijk.be
03/369.39.99

10 gezonde voedingstips:

- 1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.**

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet vooral groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleine hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie
- 2. Beperk je inname van dierlijke producten.**

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleinere porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.
- 3. Drink vooral water.**

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.
- 4. Kies zo weinig mogelijk voor ultra bewerkte producten.**

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, alcohol, ...enz. Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drink ze enkel voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel witte bloem, suiker, vet, zout of alcohol.
- 5. Varieer en zoek alternatieven**

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere (seizoens-) groente. Vervang ook bijvoorbeeld minder gezonde keuzes door een gezonde variant: Koop in plaats van wit brood eens volkoren brood.
- 6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.**

Las, in het mate van het mogelijke, vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. En probeer ook om samen met anderen te eten, dit helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen, zo geef je als ouder het goede voorbeeld en krijgt je kind de kans om nieuwe dingen te proeven.
- 7. Eet bewust en met mate**

Leer afgaan op je 'buikgevoel': Weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Neem een kleinere portie van wat minder gezond is. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban ook afleiding uit je buurt: zet de TV uit, leg je GSM aan de kant, ...enz.
- 8. Pas je omgeving aan**

Richt je omgeving zo in dat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht en bewaar geen snoep of koekjes in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem eventueel een flesje water of een zakje nootjes mee in je tas zodat snoepautomaten of tankstation snacks je onderweg niet in verleiding brengen.
- 9. Werk stapsgewijs**

Moet je nu vandaag op morgen je hele voedingspatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een vooruit. Hou het vooral houdbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag als je dat nu nog niet deed. Bevalt het je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. Geef vooral niet op wanneer je een terugval hebt, het gebeurt de beste! Hulp nodig? Planmatig werken kan helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijst op.
- 10. Geniet van wat je eet**

Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting.