



Een gezond voedingspatroon voor iedereen op basis van wetenschap

Er bestaat een sterk verband tussen voeding en gezondheid. Obesitas, diabetes type 2, hart-en vaatziekten, kanker, nierziekten, auto-immuunaandoeningen, maag-darmziekten en zelfs psychische aandoeningen en dementie hebben allemaal een link met wat we dagelijks eten. Gezonde voeding kan chronische ziekten juist helpen voorkomen.

We weten uit onderzoek dat een gezond eetpatroon een belangrijke rol kan spelen in de behandeling. Wil je zorgen voor optimaal herstel en vind je het belangrijk om je gezondheid te verbeteren en zo lang mogelijk te behouden, dan heb je met voeding een krachtig instrument in handen.

Door tegenstrijdige berichtgeving en hypes in de media lijkt het soms alsof we nog weinig weten over wat nou gezond is en wat niet. Niets is minder waar. In de voedingswetenschap is er al langere tijd overeenstemming over welke voeding het beste is om zo lang mogelijk gezond te blijven. Mensen die het langst gezond leven, eten onbewerkt – geen pakjes en zakjes dus, en voornamelijk plantaardig. Alle grote patiëntenorganisaties en gezondheidsinstellingen adviseren dan ook een voedingspatroon op basis van onbewerkte producten met zoveel mogelijk groenten, fruit, volkoren granen, peulvruchten, zaden en noten.

Hoewel het een grote stap kan zijn, kan het heel veel betekenen voor je gezondheid! Lees deze informatie voor uitleg over wat optimale voeding is, hoe je het kan toepassen in je eigen leven en wie jou hierbij kunnen helpen!

Onbewerkt en zo veel mogelijk plantaardig

Groenten en fruit

Het grootste deel, ongeveer de **helft van het bord, vul je met groenten en fruit**. Zorg dat je minimaal **3 porties groenten** en **2-3 porties fruit** per dag eet. Hierbij geldt: hoe meer, hoe beter. Zo eet je minimaal 250 groente per dag (3 porties dus), maar **400 gram is optimaal**. Groenten en fruit zijn een goede bron van vezels, mineralen en vitamines. Door bij het ontbijt fruit aan soja- of magere yoghurt of havermout toe te voegen en bij de lunch nog wat fruit te nemen, krijg je met gemak je dagelijkse 2-3 stuks fruit binnen. Het beste is om minimaal twee keer per dag groente te eten door bijvoorbeeld in de middag te lunchen met een rijke salade of bij een broodmaaltijd groente als beleg te gebruiken. Door 's avonds een groentesoep te maken krijg je al snel veel groente binnen.

Probeer verder bij je avondmaaltijd of de lunch een kleine salade of rauwkost te serveren. Rauwkost en fruit zijn ook zeer geschikt als tussendoortje.

Bron: Canada Food Guide



Volkoren granen

Ongeveer een **kwart (rond 20-25% procent)** van het bord vul je met graanproducten (bijvoorbeeld volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkoren couscous, quinoa, havermout) en (zoete) aardappelen. Eet **2-3 porties graanproducten** per dag en wissel

zijn een fantastische bron van complexe koolhydraten, vezels, eiwit, B-vitamines, ijzer, zink en magnesium.

Gezonde eiwitten

Het **laatste 25-30%** van je bord bevat gezonde eiwitten, zo veel mogelijk van plantaardige bronnen, zoals **peulvruchten en sojaproducten**. Eet wekelijks ook wat paddenstoelen en af en toe een goede vleesvervanger, zoals plantaardig rul gehakt of roerbakstukjes. Noten en zaden zijn ook een goede eiwitbron en bevatten bovendien ook gezonde vetten.

Streef ernaar om dagelijks **peulvruchten** te eten. Hieronder vallen bonen, linzen, kikkererwten en ook sojaproducten (tofu, tempeh, edamamebonen). Het dagelijks eten van peulvruchten is één van de beste dingen die je voor je gezondheid kunt doen; ze zijn een uitstekende bron van eiwitten, vezels, vitamines, mineralen en antioxidanten. Peulvruchten worden dan ook volop gegeten in de Blue Zones - de 5 gebieden op aarde waar tien keer meer honderdplussers leven dan elders ter wereld. Peulvruchten zijn ook een vast onderdeel van veel traditionele keukens.

Peulvruchten, een goede keuze dus!

Als je nog niet gewend bent aan de peulvruchten, begin dan met 1-2 dagen in de week een gerecht met peulvruchten te maken, zoals een linzensoep, chilli sin carne of een volkoren wrap met hummus, groenten en bonen, en bouw het langzaam uit.

Zuivel

Gebruik liever ongezoete sojamelk en sojayoghurt in plaats van dierlijke zuivel. Producten op basis van soja bevatten namelijk het minst verzadigd vet. Onderzoek heeft overtuigend aangetoond dat het eten van veel verzadigd vet ons 'slechte' LDL-cholesterol verhoogt en daarmee het risico op hart- en vaatziekten doet stijgen. Als je zuivel gebruikt, ga dan voor mager en probeer alleen gefermenteerde zuivelproducten te eten, zoals yoghurt.

Vis

Als je wilt, kun je één keer in de week vis eten. Dat is voldoende. Kies voor kleine vette vis zoals haring, sardientjes of makreel.

Ei

Beperk het gebruik van eieren tot maximaal 3 per week en kip tot maximaal 100 gr per dag en eet het niet elke dag. Eet zo min mogelijk rood vlees zoals rund, varken of lam en vermijd het gebruik van bewerkt vlees en vleeswaren, zoals worst, salami, hotdogs, hamburgers of pathé. Kies voor magere vleessoorten.

Gezonde vetten en smaak

Gebruik noten, pitten, zaden, olijven, avocado en kleine hoeveelheid olijfolie om je gerechten op smaak te brengen. Deze producten bevatten gezonde vetten. Gebruik zo min mogelijk zout en voeg smaak toe met veel verse en gedroogde kruiden en

antioxidanten, die gunstig zijn voor onze gezondheid. En je kunt er enorm veel verschillende smaken mee creëren.

Goede voeding is lekkere voeding!

Aanbevolen supplementen bij voornamelijk plantaardig voedingspatroon*

Supplement betekent letterlijk: aanvulling. Dit is dan ook wat voedingssupplementen zijn: een aanvulling op je dagelijkse voeding.

Wekelijks

2000 mcg of dagelijks 50 mcg vitamine B12 (bij methyl- of adenosylcobalamine 1000-1500 mcg per dag).

Dagelijks

Dagelijks 1000 IE (25 mcg) vitamine D3, vooral in de wintermaanden

Eventueel dagelijks

450 mgDHA/ EPA omega 3-vetzuren van algen olie (van algen olie), als je geen vis eet.

*Bespreek het gebruik van supplementen met je diëtist of je huisarts.

Aan de slag

Wil je meer weten over wat voeding voor je kan doen, praktische tips krijgen en een aantal vragen aan een ervaren diëtist stellen, overleg met je revalidatiearts. Hij of zij kan je eventueel doorverwijzen.

Diëtist

Overweeg om onder begeleiding van een diëtist aan de slag te gaan met je voeding. Een goede diëtist neemt je bij de hand om je voeding stap voor stap aan te passen. Zo werk je toe naar een duurzaam eetpatroon dat bij je past en waarvan je geniet. Al je doelen, vragen en wensen komen aan bod en stap voor stap leer je wat gezonde voeding voor jou kan betekenen.

Onderstaande twee praktijken zijn goed bekend bij Reade. Ze hebben verschillende relevante specialisaties en ervaring met het begeleiden van mensen die (hoofdzakelijk) plantaardig gaan eten. Ook als je (nog) niet toe bent aan een grotendeels plantaardig voedingspatroon kunnen ze je helpen om de eerste stappen te zetten richting een gezonder eetpatroon. Of zoek een goede diëtist bij jou in de buurt, vraag je huisarts om advies en doorverwijzing.

www.dietistenpraktijkroots.nl

Praktijk van Michelle Bisschops, Anna Kretova, Marieke van de Put, en Alie Toonstra in Haarlem en Amsterdam (locatie Reade Overtoom). Alle vier zijn ze werkzaam of werkzaam geweest bij Reade en ze zijn ook betrokken bij het Plants for Joints

op het gebied van dwarslaesie, reumatische aandoeningen, hart- en vaatziekten en andere chronische aandoeningen.

www.voedingplusadvies.nl

Een grote praktijk met een aantal vestigingen in Amsterdam met expertise op verschillende gebieden zoals kanker, diabetes, reumatische aandoeningen, darmklachten, kinder- en sportdiëtetiek.

Bewegen, slapen en ontspannen

- Probeer 2,5 uur per week matig intensief te bewegen en 2x per week spier- en botversterkende oefeningen te doen.
- Slaap regelmatig en genoeg. Probeer geen TV te kijken of je computer / telefoon een uur voor het slapen uit te zetten.
- Zoek elke dag een moment voor ontspanning.
- Chronische stress is een belangrijke (mede) oorzaak van veel chronische aandoeningen.

Een onbewerkt, zoveel mogelijk plantaardig voedingspatroon draagt bij iedereen bij aan een goede gezondheid, meer energie en zich fitter en blijer voelen. Nodig daarom je huisgenoten of vrienden om samen met jou aan de slag te gaan met voeding. Het is makkelijker en leuker om je eetgewoonten aan te passen als je huisgenoten of je vrienden je hierbij steunen en meedoen.

Aanbevolen bronnen

Goede adviezen voor een eerste stap in de goede richting.

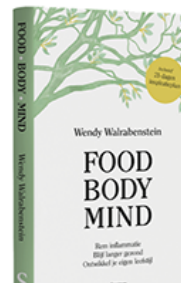
Praktische en onderbouwde informatie.

Informatie, filmpjes en recepten.

Food Body Mind

Het boek van diëtist-onderzoeker bij Reade Wendy Walrabenstein over gezond oud worden.

Bestel het boek



Vergoeding

Vanuit het basispakket wordt 3 uur diëtetiek per jaar vergoed door de zorgverzekeraars. Het eigen risico is wel van toepassing. Een verwijzing is meestal niet nodig, een enkele zorgverzekeraar vereist het wel. Je huisarts kan een verwijsbrief voor je maken. In veel aanvullende verzekeringen worden extra uren voor diëtetiek vergoed.



Heb je een vraag over Reade? Onze klantenservice helpt je verder.

T (020) - 242 10 00 | klantenservice@reade.nl