# IBS Gezonde leefstijl – Ondervoeding vragen, stellingen, artikel

**Vragen:**

1. Wat verstaan we eigenlijk precies onder ondervoeding?
2. Hoeveel miljoen ondervoede mensen hebben we in de wereld?
3. Wat betekent: ‘The right to adequate food’?
4. Waardoor ontstaat er honger of ondervoeding in de wereld?
5. Wat houdt de ziekte Marasmus in?
6. Wat houdt de ziekte Kwasiokhor in?
7. Hoe bereken je de BMI?
8. Bij welke BMI heb je een gezond gewicht?
9. Bij welk BMI heb je ondergewicht?
10. Wanneer is een BMI berekening niet van toepassing?
11. Hoe kan het dat er bij een overvloed aan voedsel in welvarende landen er uit gezondheidsoogpunt magere mensen rondlopen met een Body Mass Index (BMI) van lager dan 20?
12. Noem 2 verschillen tussen Anorexia Nervosa en Boulimia Nervosa.
13. Iemand die ondervoed is moet meer eiwitten eten.
    1. Benoem 3 bronnen van eiwit in de voeding.
    2. Noem 3 tips hoe je die persoon meer eiwitten zou kunnen laten eten
14. Hoeveel kilocalorieën bevat 1 gram eiwit?
15. Hoeveel kilocalorieën bevat 1 gram koolhydraten?
16. Hoeveel kilocalorieën bevat 1 gram vet?
17. Noem 4 lichamelijke gevolgen van ondervoeding
18. Noem 4 psychische gevolgen van onder voeding

**Stellingen: Beantwoord en onderbouw.**

1. Anorexia Nervosa komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen.
2. Iemand de ondervoed is meer gebaat bij extra vitaminen en mineralen dan bij extra calorieën en eiwitten.
3. Mensen met ondervoeding kunnen geen overgewicht hebben.
4. De spierkracht neemt af wanneer iemand ondervoed is.
5. Je kunt met het blote oog zien of iemand ondervoed is.
6. Bij ondervoeding eet je zonder dat je aankomt in gewicht.

**Brochures, artikels:**

1. Lees de brochure: Informatie en tips om goed gevoed ouder te worden én te blijven
2. Lees de pagina op Voedingscentrum: Gezond aankomen
   1. Welke tips worden er gegeven?