



GEZONDHEIDSKUNDE-AFP LES 3

Gezonde voeding

INLEIDING

- Thema 3 – hoofdstuk Gezonde voeding blz. 149
- Onderwerpen:
 - Persoonlijke verschillen
 - Voeding en levensfasen
 - Voedingsmiddelen en voedingsstoffen
 - Richtlijnen voor gezonde voeding



Gezonde voeding betekent in ieder geval:

- voldoende koolhydraten
- eiwitten
- vetten
- mineralen
- vitaminen



Genoeg vocht → 2 liter per 24 uur

VOEDING EN LEVENSFASEN JONGEREN EN JONG VOLWASSENEN

- Jongeren (12 tot 17 jaar) → puberteit → Groeispuurt en seksuele rijping
- Jong volwassenen (17 tot 22 jaar) → adolescentie → Ontwikkeling nog niet klaar
- Veel beïnvloeding onderling → Groepsgedrag, veel uitgaan en onregelmatig leven, leidt tot een ongezond eet- en drinkpatroon
- Er zijn veel onderlinge verschillen, wel dezelfde basisregels



VOEDING EN LEVENSFASEN JONGEREN EN JONG VOLWASSENEN

- In deze fase veel extra energie en bouwstoffen
- Extra eiwitten, calcium en ijzer voor groei van skelet, spieren en ontwikkeling organen
- Meer ijzer ivm toename bloed en spieren → vrouwen meer ijzer ivm menstruatie
- Eten niet gezond → te vet, frisdrank en alcohol → te weinig groente en fruit
- Bij voldoende gezonde basisproducten is een aanvulling niet nodig
- Voedingssupplementen → vitaminepillen
- Fitfood → Smoothies
- Alleen extra bij meer dan 4 x per week en topsport speciale voedingsadviezen



VOEDING EN LEVENSFASEN VOLWASSENEN

- Volwassene (22 tot 50 jaar)
- Je groeit niet meer, dus minder energie nodig. Vaak ook ivm zittend werk
- Bij hetzelfde eetpatroon word je dikker
- Niet te veel energieleverende stoffen
- Door drukke leefstijl → magnetron maaltijd en tussendoortjes
- Dit levert te veel vet en zout
- Vaak niet de 200 gram groente en 2 stuks fruit
- Met kinderen bewustere voedingskeuzes



VOEDING EN LEVENSFASEN

JONGE OUDEREN

- Jongeren (50 tot 70 jaar)
- Aanbevolen hoeveelheid voedingsstoffen is gelijk aan volwassenen
- Gebruik van voedingssupplementen → pillen, poeder en kruidenpreparaten
- Voedingssupplementen zijn geen geregistreerde geneesmiddelen
- Meningen zijn zeer verdeeld, bij gezond eten haal je alle stoffen uit je voeding



VOEDING EN LEVENSFASEN

JONGE OUDEREN

Soms zijn voedingssupplementen wel aan te raden:

- Bij 70 plus ivm een tekort aan calcium, vitamine D en vitamine B12
- Bij vrouwen vanaf 50 en mannen vanaf 60 jaar vitamine D
- Bij vrouwen vanaf 50 en mannen vanaf 70 jaar → officieel advies voor inname D

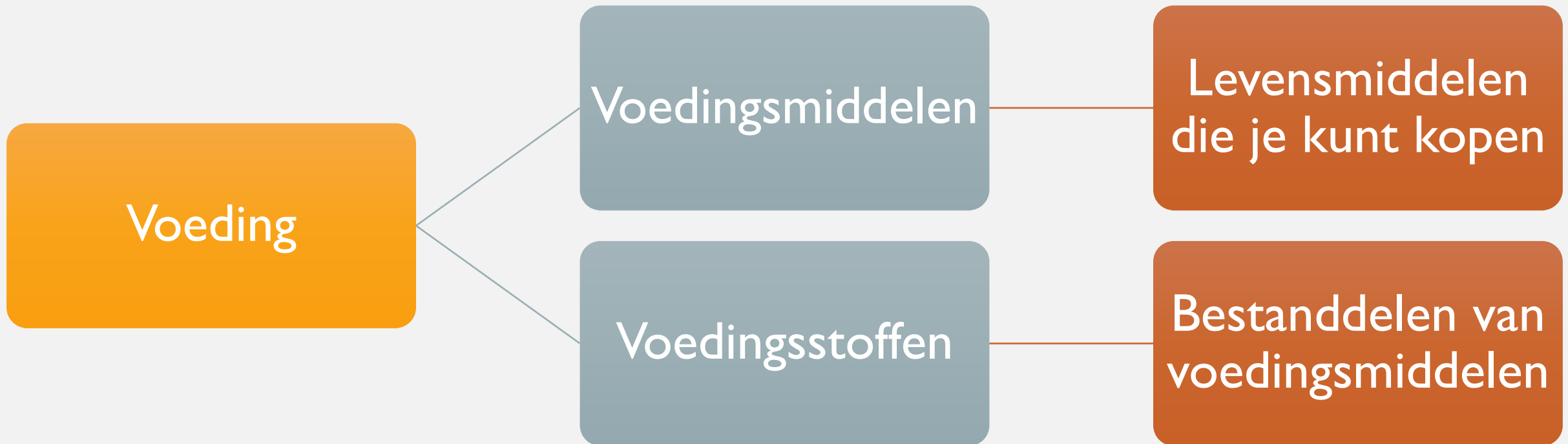


VOEDING EN LEVENSFASEN OUDEREN

- Ouderen (vanaf 70 jaar)
- Veel minder energieleverende voedingsmiddelen nodig
- Bij hetzelfde etenspatroon grotere kans op overgewicht
- Vaker komt voor dat men te weinig eet → ondergewicht
- Redenen om minder te eten zijn:
 - Zintuigen minder scherp → minder proeven
 - Problemen met speeksel en/of gebit
 - Weinig speeksel, minder smaakbeleving



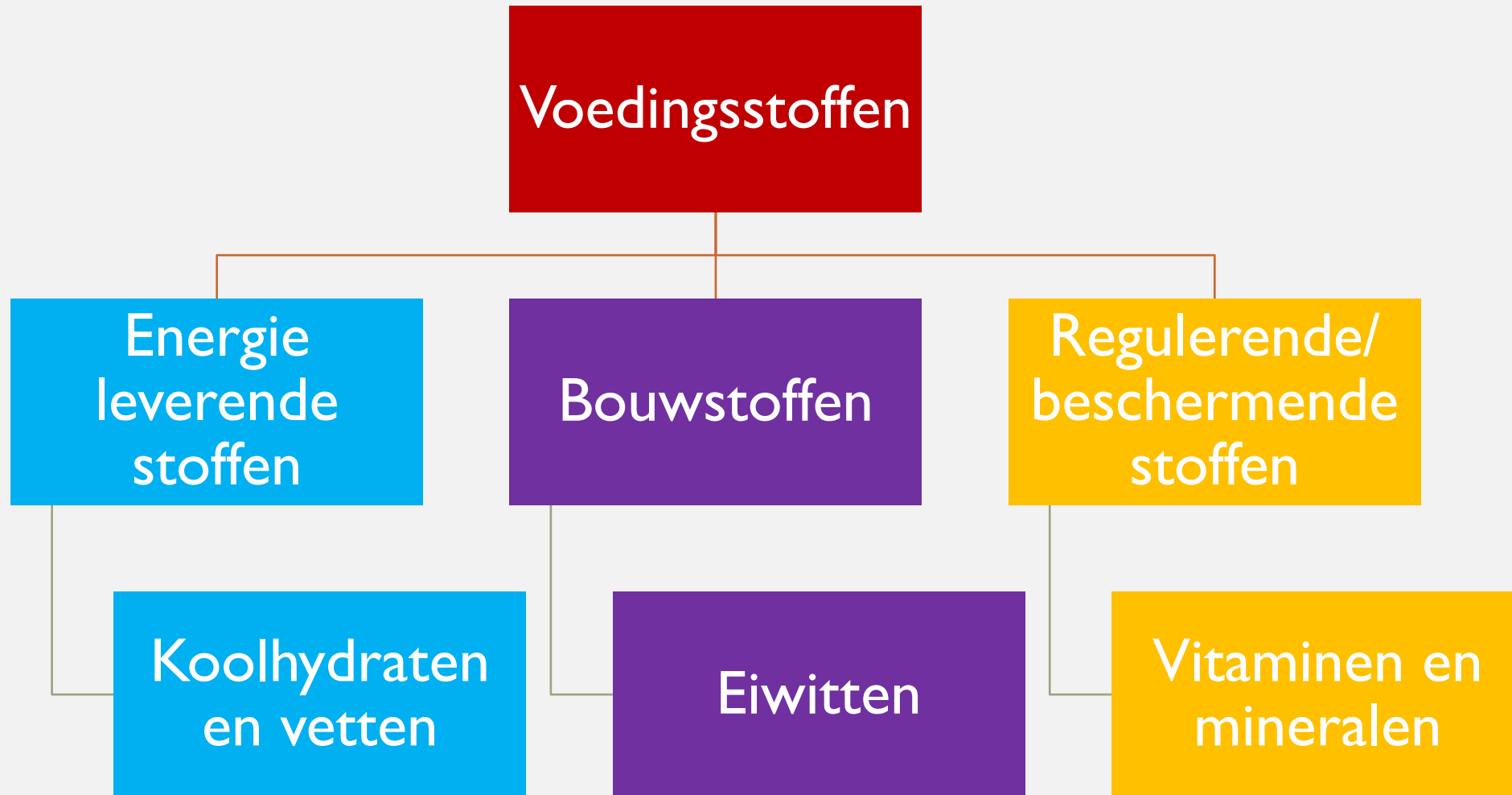
VOEDINGSMIDDELEN EN VOEDINGSSTOFFEN



VOEDINGSMIDDELEN EN VOEDINGSSTOFFEN



VOEDINGSMIDDELEN EN VOEDINGSSTOFFEN



ENERGIELEVERENDE STOFFEN

KOOLHYDRATEN

- Koolhydraten zijn *sachariden* (suikers) die na vertering omgezet worden in glucose
- Glucose is een brandstof, koolhydraten leveren energie
- Koolhydraten zorgen ervoor dat:
 - je kunt bewegen
 - je stofwisseling , immuunsysteem en andere processen doorgaan
 - je lichaamstemperatuur op peil blijft.
- Vooral de hersen en kunnen niet zonder glucose
- Energie uit vetten en eiwitten gaat minder makkelijk
- Bij te weinig koolhydraten gebruikt het lichaam spiereiwit → afnemen spierweefsel
- Bij meer dan 70% van de calorieën uit koolhydraten → opgeslagen in de vorm van vet
- Koolhydraatrijk voedsel is voedsel dat veel zetmeel bevat → brood, pasta, peulvruchten, aardappelen, melk en fruit.



CALORIEËN



ENERGIELEVERENDE STOFFEN VOEDINGSVEZELS

- Belangrijke koolhydraten zijn voedingsvezels
- Voedingsvezels zijn niet verteerbaar
- Wel nuttig omdat:
 - ze geven op tijd een vol gevoel
 - zorgen voor een goed darmwerking → te weinig geeft trage stoelgang, obstipatie, aambeien of uitstulpingen
 -
- Voedingsvezels zitten in:
 - volkorenproducten
 - peulvruchten
 - noten
 - rauwe groenten
 - fruit
 - gedroogde zuidvruchten; abrikozen en pruimen



ENERGIELEVERENDE STOFFEN VETTEN

- Vetten heb je nodig.
- Vetten leveren:
 - energie (calorieën)
 - vitaminen (A,D en E)
 - belangrijke vetzuren (linolzuur en alfa-linoleenzuur)
- Vet beschermt de organen tegen stoten en houdt het lichaam warm
- Er zijn twee soorten vet:
 - verzadigd vet
 - onverzadigd vet



ENERGIELEVERENDE STOFFEN

VETTEN

Vetten

```
graph LR; A[Vetten] --- B[verzadigd]; A --- C[onverzadigd]; B --- D[Hoog gehalte verzadigde vetzuren  
Verhogen het cholesterol  
zit vooral in: harde margarine, roomboten en hard frituurvet.  
Ook te vinden in vet vlees, volvette zuivel, chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes]; C --- E[Verlaagt het cholesterol  
Zijn op kamertemperatuur zacht of vloeibaar  
Olie, halvarine, vloeibaar bakvet, vette vis, noten en pinda's];
```

verzadigd

Hoog gehalte verzadigde vetzuren
Verhogen het cholesterol
zit vooral in: harde margarine, roomboten en hard frituurvet.
Ook te vinden in vet vlees, volvette zuivel, chocolade, koek, gebak, snacks en zoutjes

onverzadigd

Verlaagt het cholesterol
Zijn op kamertemperatuur zacht of vloeibaar
Olie, halvarine, vloeibaar bakvet, vette vis, noten en pinda's

CHOLESTEROL

