

8 MYTHES OVER EEN GEZONDE EN EVENWICHTIGE VOEDING



46

MYTHE 1: 'VERSE PRODUCTEN ZIJN VAN BETERE KWALITEIT DAN BEVROREN PRODUCTEN.'

Als we eerlijk zijn, moeten we durven toegeven dat 'vers' aantrekkelijker en ook gewoon gezonder klinkt. Maar is dat eigenlijk wel het geval? Volgens de huidige wetenschappelijke onderzoeken is de hoeveelheid belangrijke voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, antioxidanten...) weliswaar iets lager in bevroren voedsel dan in vers voedsel, maar het verschil is zo miniem dat het verwaarloosbaar is.

Bevroren voedsel kan je bovendien veel langer bewaren dan vers voedsel. Dat verliest al snel zijn uitstraling en een groot deel van de voedingsstoffen gaat ondertussen verloren. Die belangrijke voedingsstoffen worden dus eigenlijk langer bewaard bij bevroren voedsel.

Het is allemaal vooral een kwestie van timing. Eet je je verse groenten meteen op? Prima! Hou je ervan om wat groenten in voorraad te hebben? Vries dan wat extra groenten in.

Koop vooral wat je zelf verkiest, wat past binnen het budget en wat je het minst stress bezorgt. Stress heeft namelijk wel een significant effect op je gezondheid.

MYTHE 2: 'ONTBIJT IS DE BELANGRIJKSTE MAALTIJD VAN DE DAG EN NOODZAKELIJK.'

Deze mythe hebben we allemaal al wel eens gehoord van onze ouders, dokters, via gezondheids-campagnes... Je metabolisme zou via een goed ontbijt terug op gang gezet worden na het slapen. Dit is echter een fabeltje. Je lichaam blijft voortdurend in werking, ook tijdens de slaap.

Studies hebben bovendien aangetoond dat het overslaan van ontbijt kan bijdragen tot gewichtsverlies omdat je de calorieën van die maaltijd niet consumeert. En herinner je je nog het weegschaaltje? Consumeer je meer dan je lichaam verbrandt, dan kom je gewicht bij. Consumeer je minder dan je lichaam verbrandt, dan verlies je gewicht.

Is ontbijten noodzakelijk? Neen. Maar: heb je honger, dan eet je best wel een (gezond) ontbijt, want anders grijp je onherroepelijk naar voedingsmiddelen die te weinig bijdragen tot een goede gezondheid (of die zelfs schaden). Geen honger? Dan kan je perfect de dag aanvatten zonder een ontbijt, of het ontbijt uitstellen.

MYTHE 3: 'KUNSTMATIGE ZOETSTOFFEN ZOALS ASPARTAAM ZIJN SLECHT VOOR DE GEZONDHEID.'

Er is heel wat controversie rond zoetstoffen zoals aspartaam. Nochtans wordt aspartaam jaarlijks meerdere keren onderzocht, met als conclusie dat het perfect veilig is voor menselijke consumptie, met de voorwaarde dat het met mate geconsumeerd wordt. De mogelijke bijwerkingen waarover je soms leest, werden vastgesteld bij proeven met ratten. Hierbij werden hoeveelheden gebruikt die een mens nooit zou kunnen innemen. Of drink jij wel zo'n 2000 blikjes per dag, voor de rest van je leven? Aspartaam blijft bovendien maar een korte periode in het lichaam aanwezig en wordt dus volledig afgebroken.

Meer nog, kunstmatige zoetstoffen kunnen in het kader van gewichtsverlies zelfs een positief effect hebben. Een blikje Coca-Cola Zero bevat geen calorieën, een gewone Coca-Cola ongeveer 139. Als je zin hebt in een frisdrankje en je kiest voor de Zero-optie, dan consumeer je dus al snel heel wat minder calorieën. Dat heeft een serieuze invloed op het totaal aantal calorieën die je op een dag binnenkrijgt.

Een leuk weetje: de stof aspartaam vinden we ook terug in bosbessen. We weten allemaal hoe lekker die zijn.

MYTHE 4: 'PROTEÏNEN ZIJN SLECHT VOOR DE NIEREN EN LEVER.'

Meerdere onderzoeken hebben aangetoond dat proteïnen onschadelijk zijn voor mensen zonder gekende nierproblemen. Als je gezonde nieren hebt, hoeft je je dus geen zorgen te maken. Zijn er wel nier- of leverproblemen, dan is het aangeraden om de inname van proteïnen gecontroleerd te laten verlopen onder begeleiding van een expert.

MYTHE 5: 'GLUTEN ZIJN SLECHT VOOR DE GEZONDHEID.'

Als je geen glutenintolerantie (coeliakie) hebt, kan je zonder enige problemen gluten eten. Ze schaden de gezondheid niet. Waar komt deze mythe dan vandaan en waarom wordt er zoveel belang aan gehecht? Zoals gezegd is het verwijderen van gluten uit onze voeding enkel van essentieel belang in geval van intolerantie. Echter, heel wat mensen zien glutenvrij eten momenteel als een dieet om makkelijk af te vallen. Als je gluten verwijdert of vermindert, leidt dat tot een vermindering van de calorieën die je op een dag consumeert. Hierdoor kan je gewicht verliezen en je bijgevolg beter voelen. Opnieuw, we komen op hetzelfde terug. Gluten volledig bannen, is een vorm van het creëren van een caloriedeficit.

Hetzelfde effect kan je bereiken als je bewust omgaat met de calorieën die je eet en wél gluten consumeert. Bovendien ligt de kostprijs van glutenvrije producten een stuk hoger. De oorzaak van afvallen ligt dus niet bij de gluten.

MYTHE 6: 'ORGANISCH ETEN IS GEZONDER.'

Zijn organische voedingsmiddelen gezonder? Zijn deze onbewerkte producten daadwerkelijk beter voor je? Natuurlijk, er is een verschil tussen bewerkte en onbewerkte voeding. De hoeveelheid pesticiden in organische voedingsmiddelen ligt 30% lager dan in conventionele voedingsmiddelen. Dat lijkt inderdaad veel, maar in werkelijkheid vallen beide hoeveelheden nog steeds binnen de waarden die veilig zijn om te consumeren. Organisch wil dus zeker niet zeggen dat de voeding volledig vrij is van bepaalde 'schadelijke' stoffen. Uiteindelijk zijn het dus te verwaarlozen verschillen en hangt de keuze af van je eigen voorkeur en budget.

MYTHE 7: 'ROOD VLEES IS ONGEZOND.'

Het geloof dat rood vlees een van de mogelijke oorzaken van kanker is, gaat al verschillende jaren mee. Bepaalde stoffen, die aangetroffen werden in onder andere gerookt vlees, kunnen ook een rol spelen in de ontwikkeling van kanker. De kwaliteit van het vlees is hierbij heel belangrijk. Kies vooral voor vers, onbewerkt vlees.

De aanwezigheid van één bepaald voedingsmiddel, zoals rood vlees, zal niet de doorslag geven bij de ontwikkeling van kanker. Hierbij spelen verschillende factoren een rol:

- hoeveelheid
- energiebalans
- lichaamsvet
- lichaamsbeweging
- stress
- genetische factoren

De vrees rond rood vlees en kanker is dus eerder overdreven. Zorgen voor een gezonde levensstijl is veel belangrijker dan de focus te leggen op het niet eten van rood vlees.

MYTHE 8: 'GEEN KOOLHYDRATEN NA 6 UUR 'S AVONDS.'

's Avonds koolhydraten eten zou bijdragen aan gewichtstoename. Studies hebben echter aangetoond dat het bij mensen met een gezonde levensstijl geen enkel verschil maakt of je koolhydraten overdag of in de avond eet. De hoeveelheid calorieën die je consumeert, bepaalt of je al dan niet gewicht bijkomt of verliest. Datzelfde geldt voor eiwitten, vetten, vezels en alcohol. Zoals bij alles gaat het vooral om de hoeveelheid. En een leuk neveneffect: als je koolhydraten eet in de avond, kan je er zelfs sneller door in slaap vallen.





Ontbijt

Havermout- pannenkoekjes

INGREDIËNTEN

35 g havermout
15 g proteïnepoeder
100 ml amandelmelk

1 ei

1 tl bakpoeder

onbewerkte kokosolie om in te bakken
(max. 1 el)

optioneel voor de afwerking:

blauwe bessen,
yoghurt, honing,
cacao nibs

BEREIDING

- Mix de havermout in de blender tot meel. Voeg er dan het proteïnepoeder, de amandelmelk, het eitje en het bakpoeder aan toe. Blend tot een glad mengsel.
- Vet een koekenpan in met een beetje kokosolie. Laat de olie niet te warm worden want die verbrandt sneller dan bewerkte olie. Giet een beetje van het beslag in het midden van de koekenpan. Maak kleine pannenkoekjes en beweeg de pan NIET rond.
- Laat een 2-tal minuten bakken op een middelhoog vuur. Zodra de rand mooi bruin wordt, kun je het pannenkoekje voorzichtig omdraaien met een spatel. Laat het ook aan deze zijde nog even kleuren.
- Als alle pannenkoekjes gebakken zijn, kun je deze mooi op elkaar presenteren en afwerken met yoghurt, bessen en honing.

KCAL
330

VET
9,3 g

KOOLHY-
DRATEN
35,40 g

EIWIT
25,9 g

VEZELS
3,3 g

Ontbijtfrittata

met paprika en kip

INGREDIËNTEN

1/4 rode ui
klein teentje look
100 g paprika
100 g courgette
1 ei
2 eiwitten
peper/zout/Italiaanse kruiden
olijfolie
50 g kipreepjes
1 handjevol rucola
sneetje Vita+ brood

BEREIDING

- Pel en snij de rode ui in fijne halve ringen. Pel en plet het teentje look. Snij de paprika in kleine blokjes en snij de courgettes in fijne halve ringen.
- Klop het ei en de eiwitten los in een kommetje. Kruid af met peper, zout en Italiaanse kruiden.
- Stoof de ui en look kort even aan in wat olijfolie. Voeg daarna de paprikablokjes toe. Laat even stoven.
- Zet het vuur middelhoog en voeg het eimengsel toe. Laat de frittata garen met het deksel op de pan tot ook de bovenkant gaar is.
- Serveer de frittata met rucola en een sneetje brood.

Tip

Je kan de frittata ook in de oven verder laten garen.

Let wel op dat je dan gebruikmaakt van een ovenbestendige pan.

Gaar de frittata 10-15 minuten op 200 °C.

KCAL
308

VET
8,3 g

KOOLHY-
DRATEN
23,7 g

EIWIT
33,9 g

VEZELS
4,1 g