

## 5.



Een gezonde relatie met eten begint bij het goed zorgen voor je lijf en dus van het voeden van je lijf met voldoende voedingsstoffen in plaats van het vullen van je lijf met calorieën. Wanneer je dit niet doet zal je lichaam blijven vragen om voedingsstoffen en dat merk je doordat je bijvoorbeeld de hele dag door honger hebt, je je niet fit voelt, je je vermoeid voelt, of doordat je last hebt van kwaaltjes als droge haren en spierzwakte. En die signalen koppel je waarschijnlijk lang niet altijd aan eten, want het is vaak een effect wat zich pas op termijn voor doet.

Voor je het weet kun je dan ook in een negatieve spiraal belanden, want als je lichaam zich niet fit voelt is de kans groot dat je meer trek krijgt in producten die juist níet bekend staan om hun voedingsstoffen, maar wel om hun hoeveelheid calorieën. Je lichaam vraagt namelijk om energie en je brein vertaald dit naar dé snelste weg om meer energie binnen te krijgen: via vooral zoete en vette producten. In verhouding zal je hierdoor dus nog minder voedingsstoffen binnenkrijgen maar wel veel calorieën.

Om deze negatieve spiraal te kunnen doorbreken is het dan belangrijk om je lichaam niet alleen te vullen maar ook te voeden.

Maar wat heeft je lichaam dan precies nodig?

Voor een optimale combinatie van producten die zorgen voor genoeg energie, voor alle benodigde voedingsstoffen en die daarnaast ook nog eens gezondheidswinst opleveren omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten, diabetes en kanker verkleinen, geeft de Schijf van Vijf richtlijnen voor een volwaardig voedingspatroon.

Voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft kun je onderverdelen in macro voedingsstoffen en micro voedingsstoffen.

Macro voedingsstoffen zijn koolhydraten, eiwitten en vetten en zij hebben diverse functies voor je lichaam. Een welbekende functie is die van brandstof. De "macro's" leveren je de energie die je nodig hebt om te functioneren. Daarnaast hebben eiwitten ook een functie als bouwstof. Ze zijn nodig voor de opbouw en het onderhoud van je spieren, organen, zenuwstelsel, hormonen, enzymen en je bloedcellen. Vetten tot slot hebben ook een beschermende functie doordat zij een essentieel onderdeel vormen van alle celwanden.

In tegenstelling tot de macro's leveren micro voedingsstoffen geen energie. Micro voedingsstoffen zijn vitaminen, mineralen en bioactieve stoffen en door de rol die zij spelen bij de processen in je lichaam hebben zij een beschermende functie.

Omdat je lichaam de meeste voedingsstoffen niet zelf kan aanmaken is het belangrijk dat je ze binnenkrijgt via je voeding. En omdat geen enkel voedingsmiddel alle voedingsstoffen bevat en je ook niet alle voedingsstoffen in dezelfde hoeveelheid nodig hebt, biedt de Schijf van Vijf handvaten om te zorgen dat je zoveel mogelijk voedingsstoffen in de juiste mate binnenkrijgt.

Dit doet de Schijf door voedingsmiddelen op te delen in vijf vakken waarbij de producten per vak vergelijkbaar zijn qua samenstelling en dus qua functie voor je lichaam.

Daarnaast geeft de Schijf advies over de mate waarin je per dag uit deze vakken zou moeten eten om zoveel mogelijk tegemoet te kunnen komen aan de dagelijkse behoeften van je lichaam.

Voedingsmiddelen die een schadelijk effect hebben op je gezondheid staan niet in de Schijf van Vijf. Ondanks dat zij ook voedingsstoffen bevatten die je nodig hebt, weegt dit niet op tegen de invloed van het product op je gezondheid.

Onderdeel van dit traject is dat je jouw eetpatroon gaat afzetten tegen de adviezen van de Schijf van Vijf om zo te kunnen beoordelen in welke mate je gehoor geeft aan de behoeftes van je lijf als het gaat om energie en voedingsstoffen. En hierbij gaat het niet om wat je allemaal níet zou moeten eten maar juist om wat je lichaam wél nodig heeft.

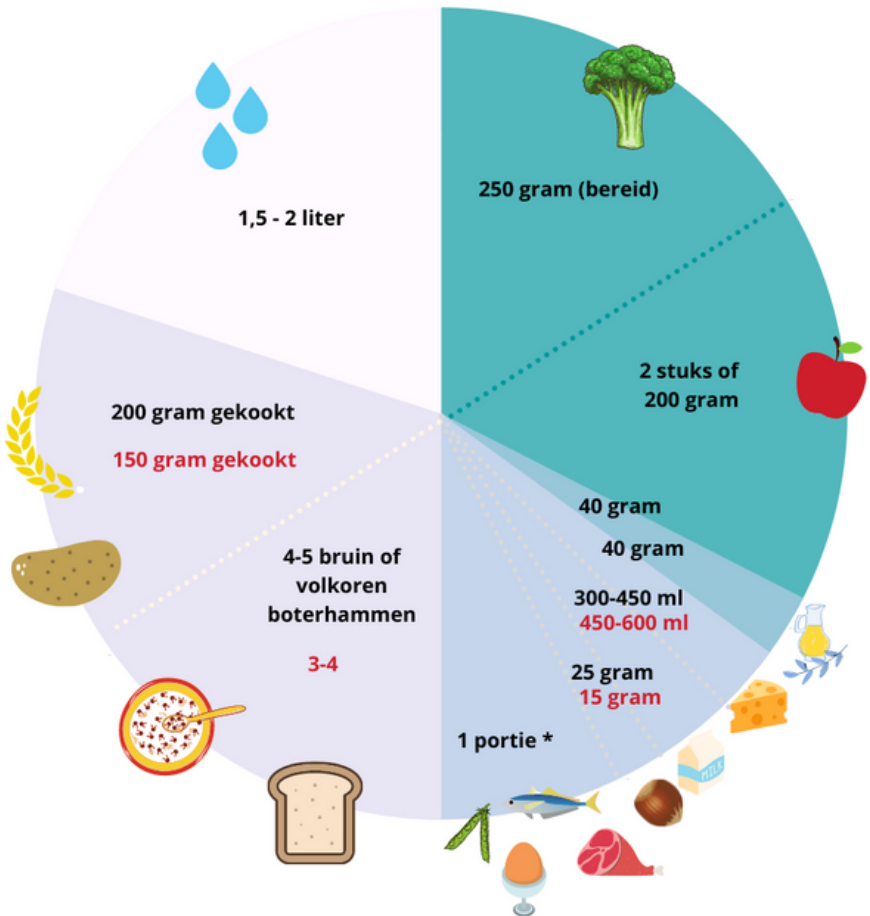
Het doel hiervan is vooral een stuk bewustwording, zodat je vanuit hier, en vooral vanuit je eigen waarden, een besluit kunt nemen om hierin wel of geen veranderingen aan te brengen.

Omdat een voedingsstoffen-, inclusief vochttekort tot ongewenst eetgedrag kan leiden, is het belangrijk dat je hier kennis over en inzichten in hebt. Echter blijft het jouw besluit wat je hiermee gaat doen.

Wanneer je keuzes maakt waar je niet volledig achter staat, zal dit het volhouden net zo lastig maken als het volhouden van welk dieet dan ook! Wat overigens niet wil zeggen dat het jezelf aanleren van nieuw eetgedrag geen enkele moeite mag of zal kosten. Hierover later meer. Voor nu is in eerste instantie belangrijk dat je inzicht krijgt in je voedingspatroon en om na te gaan of échte honger wellicht in de weg staat tussen jou en je ideale eetpatroon en welke veranderingen je dus graag zou willen maken.

# Schijf van Vijf

19-50 jaar  
51-70 jaar



\*100 gr rauw vlees/ vis/ vleesvervanger  
2-3 opscheplepels peulvruchten  
1-2 eieren

## Mijn eetpatroon

### Stap 1:

Houd voor 7 aansluitende dagen nauwkeurig bij wat en hoeveel je eet en drinkt. Dit kun je doen in een schriftje, maar je kunt hier ook een app, zoals de eetmeter app, voor gebruiken.

Scoor per dag, aan de hand van de Schijf van Vijf, van welke productgroepen je voldoende binnenkrijgt door per dag een vinkje te zetten in het vakje bij de desbetreffende productgroep. Gebruik hiervoor het overzicht op de volgende pagina.

Raadpleeg zo nodig de "Kies ik gezond"-app wanneer je twijfelt of je product wel of niet in de schijf van 5 valt.

### Stap 2:

Beschrijf vervolgens, per productgroep, welke veranderingen je zou willen realiseren. Houd hierbij je waarden en je ideale eetpatroon in gedachten, met andere woorden: waak er voor om keuzes te maken omdat je denkt dat dit zo móet.

### Stap 3:

Bedenk tot slot hoe je hiermee aan de slag wilt gaan en wat je hiervoor nodig hebt (randvoorwaarden).

Hoe dichter je bij je waarden blijft hoe makkelijker het zal zijn om veranderingen door te voeren. Dit wil echter niet zeggen dat dit zonder slag of stoot zal gaan. Het veranderen van gedrag vraagt nu eenmaal altijd aandacht en energie omdat je iets anders gewend bent en je brein heel snel geneigd is om over te schakelen op de automatische piloot en daarmee op je oude gedrag. Dit is namelijk bekend en kost daardoor veel minder energie. Zorg dan ook voor een realistisch plan met kleine, haalbare stappen. In de laatste module leer je meer over het opzetten van een gedegen veranderplan.

Week:

Ma

Di

Wo

Do

Vr

Za

Zo

