

DE 15 VOEDINGSREGELS (WHO 2015)

Regel 1 t/m 7: gezondheid bevorderend



fitspel

Voor meer informatie luister de podcast #144: *De 15 voedingsregels*

- Deze 15 regels hebben als doel om de gezondheid te verbeteren.
- Deze 15 regels gelden voor volwassenen.
- De 1ste 7 regels zijn gezondheid bevorderend, de laatste 8 regels gezondheidsrisico verhogend.



1

2,5 ONS GROENTEN + 2 X FRUIT

Voedingsstoffen: vezels, vitamines, mineralen.

Functie: nodig voor alle stofwisselingsprocessen, antioxidant werking.



2

3-6 VOLKOREN BOTERHAMMEN PER DAG

Voedingsstoffen: vezels, koolhydraten, jodium, vitamine B.

Functie: Energieleverancier, darmfunctie, vol gevoel.



3

100 GRAM PEULVRUCHTEN PER WEEK

Voedingsstoffen: koolhydraten, eiwitten, vitamines B en C, mineralen, vezels.

Functie: Darmfunctie, verlaagt LDL cholesterol.



4

ZUIVEL, 2 PORTIES PER DAG

Voedingsstoffen: eiwitten, calcium, vitamine B12, mineralen.

Functie: Sterke botten, aanmaak rode bloedlichaampjes.

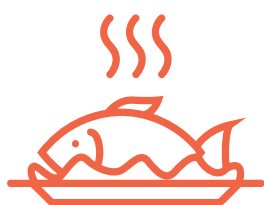


5

25 GRAM ONGEZOUTEN NOTEN PER DAG

Voedingsstoffen: Vet, eiwitten, omega verzuren

Functie: LDL cholesterol verlagend, goed voor hartfunctie.

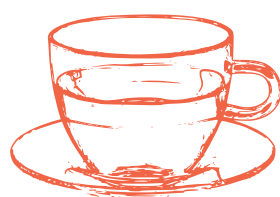


6

VETTE VIS, 1 X PER WEEK

Voedingsstoffen: Vet, omega vetzuren EPA en DHA.

Functie: LDL cholesterolverlagend, goed voor hartfunctie. Gezonde vetten zijn noodzakelijk voor het opnemen van de in vet oplosbare vitamines: A,D,E,K.



7

GROENE OF ZWARTE THEE, 3 KOPJES PER DAG

Voedingsstoffen: Phyto-nutrienten

Functie: Bloeddrukverlagend, risico DM2 verlagend

DE 15 VOEDINGSREGELS (WHO 2015)

Regel 8 t/m 15: gezondheidsrisico verhogend



fitspel



8

ZOVEEL MOGELIJK VOLKOREN, ZO MIN MOGELIJK WITTE MEEL PRODUCTEN

Voedingsstoffen: Koolhydraten, vezels, mineralen, ijzer, B vitamines.

Functie: Goede darmwerking, verlagend risico op DM2, geeft vol gevoel, zorgt voor een stabielere bloedsuikerspiegel



9

LIEVER OLIE DAN HARDE VETTEN

Voedingsstoffen: Essentiele vetzuren

Functie: Bloeddruk verlagend, LDL cholesterol verlagend



10

LIEVER FILTERKOFFIE DAN UIT EEN ESPRESSO MASCHINE

Door het filter (dus ook papieren pads) worden de schadelijke stoffen Cafestol en Kahweol uit koffie tegengehouden. Deze stoffen zijn cholesterol verhogend.



11

EET ZO MIN MOGELIJK VLEES

Vlees bevat veel verzadigd vet. Deze zorgt voor een verhoogd cholesterol, bloeddruk en belasting voor gewrichten. Daarnaast is vleesproductie erg belastend voor het milieu.



12

DRINK ZO MIN MOGELIJK SUIKERHOUDENDE DRAKEN

Hieronder vallen ook vruchtensappen. Deze bevatten veel suiker, zijn vaak hoog in calorische- en laag in voedingswaarde. Zij dragen bij aan tandbederf en zijn bij kinderen een belangrijke oorzaak van overgewicht.



13

DRINK ZO MIN MOGELIJK ALCOHOL

Hoog in calorische- en laag in voedingswaarde.

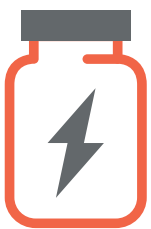
Alcohol is belastend voor de maag, darmen en lever. Alcohol vertraagt de vetstofwisseling.



14

BEPERK ZOUT INNAME

Het advies is maximaal 6 gram zout per dag. Dit krijg je al binnen als je zoutloos kookt. Te veel zout heeft een bloeddruk verhogend effect.



15

VOEDINGSSUPPLEMENTEN NIET NODIG

Dit geldt wanneer je eet volgens bovenstaande richtlijnen. Veganisten hebben wel suppletie nodig. Een uitzondering hierop is vitamine D voor ouderen.