



Sanquin

Welkom bij het Sanquin webinar “Weet wat je eet”

We starten over enkele minuten

For Life.



Joske Ten Bosch van
Vitalogisch



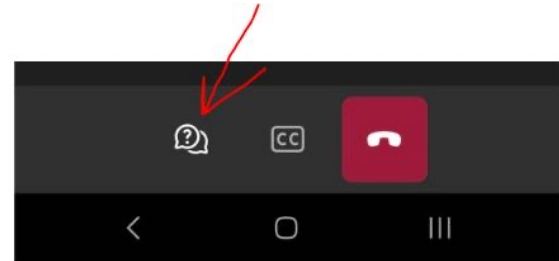
Webinar Sanquin 'Weet wat je eet!'

24 oktober 2024

Vitalogisch.

Nog even voor we van start gaan

- Je camera & geluid staan automatisch uit. Wij kunnen jullie niet zien of horen.
- Je kunt vragen stellen in de V&A.
- Vragen worden persoonlijk beantwoord en komen niet in beeld.
- Twee moderators vandaag: Dennis Dekkers en Millie van der Heijden.



Even voorstellen

Joske Ten Bosch



Programma

Het Voedingshuis

De basis van een gezond eetpatroon

Etiketten lezen

De supermarkt in

Een gezonde maaltijd

Hoe stel je die samen?

Tips voor gezond eten

Daar kun je wat mee



**Gezond
eten?**



Vitalogisch.

Tijd voor een quiz!

24% van de Nederlanders eet voldoende groenten

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan

**80% van de producten in de supermarkt
is te zoet, te zout of te vet**

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan

Biologische producten zijn gezond

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan

Alle voedingsmiddelen bevatten vezels

Waar

Blijf zitten

óf

**Niet
waar**

Ga staan

**Waarom is
investeren
in gezond
eten zo
belangrijk?**





Mis-match tussen onze genen en onze omgeving





Het voedingshuis

De basis van een gezond eetpatroon



Het fundament

‘Gewoon’ gezond eten

Fundament

- min 250 (maar beter 500 gram) groenten
- 2 stuks fruit
- 3 - 5 porties volkoren granen (rijst, quinoa, haver, boekweit, spelt, tarwe etc) of peulvruchten (bonen, linzen etc.)
- 40 gram vezels - plantaardige voeding
- omega 3 - vette vis (1 x p week), of walnoten, lijn-, chia- of hennepzaad
- handje noten
- water: 1,5 - 2 liter per dag
- VARIATIE



80% | 20%

Etiketten lezen



Vitalogisch.

Etiketten lezen

- Niet alleen voor de kcal
- Verschil ingrediëntenlijst & voedingswaardetabel
- **Ingrediëntenlijst:** ingrediënten staan op volgorde. Allergenen vaak dik gedrukt.
- **Voedingswaardetabel:** vetten, verzadigde vetzuren, koolhydraten, suikers, eiwitten en zout



Etiketten lezen

- Algemeen
- Brood
- Suiker
- Verzadigd vet
- Zout
- Light
- Biologisch
- Trucjes



In het algemeen



- Fabrikanten moeten zich aan wettelijke regels houden bij het gebruik van claims op verpakkingen. Termen als '**vezelrijk**' en '**light**' mogen niet zomaar gebruikt worden.
- Maar: de term '**vers**' of '**ambachtelijk**' is niet in de Warenwet vastgelegd.

Ambachtelijke krabsalade



Wij bieden u de grootste keuze in allerbeste kwaliteit. Bent u niet tevreden, neem het artikel en de kassabon mee naar de winkel en u krijgt het aankoopbedrag terug.

Voedingswaarde per 100 g

energie	1155 kJ (275 kcal)
eiwit	5,0 g
koolhydraten	15 g
waarvan suikers	8,5 g
vet	22 g
waarvan verzadigd	2,0 g
onverzadigd	20 g
transvet	0,2 g
voedingsvezel	0,3 g
natrium	0,71 g

Een eetlepel surimi-krab salade (40 g)
bevat 110 kcal.

Ingrediënten: 42% surimi [witvis, maïszetmeel, tarwezetmeel, plantaardige olie, soja-eiwit, suiker, zout, kippenei-eiwit, aroma, smaakversterkers (E621, E635), stabilisator (E452), kleurstoffen (paprika-extract, E120, E171), zoetstof (E420)], plantaardige oliën, water, suiker, 4.5% krab, azijn, kippenei-eigeel, vieux, tarwezetmeel, zout, mosterdzaad, gemodificeerd maïszetmeel, verdikkingsmiddelen (E412, E415), smaakversterkers (E621, E627, E631), voedingszuren (E270, E330), conserveermiddelen (E202, E211, E223), aroma's, aardappelzetmeel, gehard plantaardig vet, kruiden, maltodextrine, limoensapconcentraat, citroensapconcentraat, lactose, magere melkpoeder, krabpoeder, gistextract, melkbestanddelen, gehydrolyseerd soja-eiwit, vispoeder, stabilisator (E340), antioxidant (E385), specerijen, knoflook, krabextract, tomaat, varkensgelatine, kleurstof (paprika-extract).

Voorbeeld...



Ingrediënten: TARWEBLOEM, 16% pitten (92% zonnebloem, 8% pompoen), 6,5% zaden (55% lijnzaad, 45% geroosterd SESAMZAAD), gist, suiker, plantaardige vezels, glucosestroop, TARWEZEMELEN, TARWEGLUTEN, ROGGEbloem, maïsbloem, boekweitmeel, volkoren HAVERMEEL, GERSTEBLOEM, gedroogde glucosestroop, emulgatoren (SOJALECITHINE, E433, E470a), zout, raapolie, meelverbeteraar (ascorbinezuur). Kan sporen bevatten van eieren.

Alternatieven

Ingrediënten: 75% zilvervliesrijst,
17% rogge, 7% haver, zeezout.



Ingrediënten:
86% zilvervliesrijst*,
5% gierst*, 5% boekweit*,
water, zeezout

Ander voorbeeld



Bear Fruit Aardbei

98% appel & peer

1% aardbei

Nog eentje dan



druivensuiker, gepofte rijst (rijstmeel), suiker, glucosestroop, water, kleurende levensmiddel concentraten (spirulina, saffloer, citroen), natuurlijk aroma, glansmiddel (carnaubawas), wit

kokos...?



Ingrediënten: volkoren tarwemeel, tarwebloem, water, bakkersgist, rijstmeel, tarwegluten, gejodeerd zout, moutmeel (gerst, tarwe), tarwezuurdesemipoeder, emulgator (mono- en diglyceriden van vetzuren [E471], natriumstearoyl-2-lactylaate [E481], mono- en diglyceriden van vetzuren, veresterd met monoacetyl- en diacetylwijnsteeenzuur [E472e]), weipoeder, veldbonenmeel, dextrose, meelverbeteraar (ascorbinezuur [E300]), zout.



Ingrediënten: volkoren tarwemeel, water, bakkersgist, tarwegluten, gejodeerd zout, azijn, volkoren moutmeel (tarwe, gerst), meelverbeteraar (ascorbinezuur [E300]).

Suiker



Vitalogisch.

Suiker

Vrouwen

max 50 gram suiker (12,5 suikerklontjes)

Mannen

max 60 gram suiker (15 suikerklontjes)

Kinderen

4 - 8 jaar: 35 gram, 9 - 12 jaar: 50 gram

60% van de volwassenen en 90% van de kinderen krijgt teveel suiker binnen.





Smoothie groenten Innocent
“energise” = 360 ml =
36 gram suiker = 9 klontjes



Chocomelk: glas 200 ml =
23.4 gram suiker =
bijna 6 klontjes



1 glas appelsap: 200 ml =
21 gram suiker =
ruim 5 klontjes

Sucrose • Sacharose • Fruitsuiker • Fructose • Fructosestroop • Druivensuiker • Dextrose • Glucose • Glucosestroop • Glucose-fructosestroop • Melksuiker • Lactose • Galactose • Moutsuiker • Maltose • Maltodextrine • Basterdsuiker • Kristalsuiker • Rietsuiker • Bietsuiker • Demerara • Honing • Nectar • Palmsuiker • Kokosbloemsuiker • Kokosbloesemsuiker • Ahornsiroop • Esdoornsiroop • Maple • Syrup • Melasse • Barbados suiker • Agavesiroop Agavenectar • Parelsuiker • Maïssuiker • Maisstroop • Rijtsuiker • Rijststroop • Caramel (verhitte suiker) • Geleisuiker • Vanillesuiker • Dadelstroop • Tarwestroop • Kandij

7 soorten suiker... Biologische honingwafels



Ingrediënten "honing stroopwafels"

tarwebloem*, 21% **glucosestroop***,
palmolie*, **rietsuiker***, 7,5% **honing***,
6,5% **invertsuikerstroop***,
5,5% roomboter*,
maltodextrine*, sojabloem*, **fructose**,
zout, emulgator (lecithine* [E322]),
rijsmiddel (natriumcarbonaat [E500]),
dextrose*, kaneel*, voedingszuur
(citroenzuur [E330]). *Van
biologische oorsprong.

> 7 soorten suiker!

Verzadigd vet

Max 10% van je dagelijkse calorieën:
gemiddeld 22 gram (vrouwen) en 28 gram (mannen).

Relatie met cholesterol & kans op hart- en vaatziekten.

Geniet, maar met mate van:

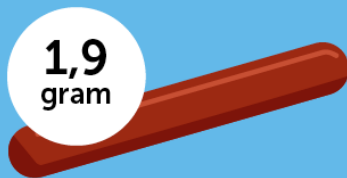
- roomboter, margarine
- zuivel, met name volle producten en kaas (48+)
- vlees, vleeswaren en worst
- kokos- en palmolie
- koek, chocola, gebak
- snacks



Zout

- Advies: maximaal 6 gram zout per dag.
- Relatie met risico op een te hoge bloeddruk.
- Volwassenen in Nederland krijgen ongeveer 9 gram zout per dag binnen.
- 85% van de Nederlanders eet teveel zout.





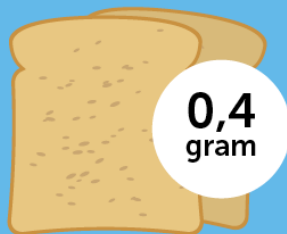
Frikandel



Pizza



Plak cake



Boterham



Plak kaas



schaaltje chips

Zoutgehaltes





E-nummers

- Om de productie, verpakking & opslag te vergemakkelijken, of voor de kleur, smaak of textuur.
- Op de ingrediëntenlijst: als E-nummers of als volledige naam. Lastig te herkennen.
- Biologische producten: E-nummers met natuurlijke oorsprong.
- Pas op met E621, E951, E102, E171.



Light

- Bevatten 30% minder energie (kcal), vet of suiker.
Of 25% minder zout.
- Maar: wat zit er dan wél in?



Sanquin

Light

Product per 100g

Energie (kcal)

Eiwit (g)

Koolhydraten (g)

Vetten (g)



675

22

14

57



575

18

30

41

Biologisch of niet?

Dirty dozen

1. Aardbei
2. Spinazie
3. Boerenkool
4. Nectarines
5. Appels
6. Druiven
7. Paprika en rode peper
8. Kersen
9. Perziken
10. Peren
11. Selderij
12. Tomaten

Clean 15

1. Avocado's
2. Mais
3. Ananas
4. Uien
5. Papaja
6. Erwtjes (vriezer)
7. Asperges
8. Galia meloen
9. Kiwi
10. Kool
11. Champignons
12. Cantaloupe
13. Mango
14. Watermeloen
15. Zoete aardappel

Trucjes



Een gezonde maaltijd samen- stellen



A close-up photograph of a pot of boiling water with spaghetti cooking in it. The spaghetti is yellow and stands upright in the bubbling water. The pot is dark-colored and sits on a black surface. The background is blurred, showing a kitchen setting.

Voorbeeld
Vanavond eten we pasta

Tips voor de pasta maaltijd

- Kies volkoren pasta
- Peulvruchten als basis
- Biologische tomatenpasta of saus
- Kruiden: vers of gedroogd
- Knoflook, prei en ui: goed voor je lever!
- Veel groenten in allerlei kleuren
- Kids tip: pureren voor een gladde saus





Tips

- Kook 's avonds wat extra voor de volgende (mid)dag
- Kook een grote pan soep
- Experimenteer met smoothies
- Zorg altijd voor rauwkost in huis
- Ga naar de markt
- Plan je eetmomenten & maak een boodschappenlijst
- Experimenteer met nieuwe gezonde recepten
- Zorg voor gezonde tussendoortjes (in het zicht)
- Focus je op het *toevoegen* van gezonde voedingsmiddelen



Budget tips

- Eet met de seizoenen mee.
- Kies voor volkoren varianten: brood, pasta, rijst, etc. Nagenoeg even duur, toch veel gezonder.
- Vervang je stukje vlees of vis eens door bonen, linzen of peulvruchten. Dit zijn vezelrijke eiwitbronnen, die goed verzadigen en erg betaalbaar zijn.
- Start met een kruiden of moestuintje of -balkon: gezond, lekker en goedkoop.
- Heb je trek tussendoor? Neem eerst eens een groot glas water. Wacht 10 minuten en kijk dan eens of je nog steeds honger hebt. Honger- en dorstsignalen worden vaak verward.
- *De hoogste voedingswaarde voor het kleinste budget: havermout, gedroogde peulvruchten, zonnebloempitjes, lijnzaad, zuurkool, smaakmakers zoals uien en knoflook en bijvoorbeeld in het seizoen: appels, koolsoorten en pompoen.*



Samengevat

- Zo onbewerkt mogelijk
- Voor het grootste deel plantaardig
- Varieer volop
- Vers, natuurlijk en puur
- Eet het liefst wat in dit seizoen en in de buurt groeit
- Begin bij het fundament
- 80/20 regel



Goed, beter, best





Elke reis begint met de eerste stap

– Lao Tse



Bedankt!
Leuk dat je erbij was

Vitalogisch.