

# DE VOEDINGSPIRAMIDE

Gezond en bewust eten is een uitdaging die vraagt om enige kennis over voeding. Kennis die bij veel van onze cliënten ontbreekt. Het Netwerk Orthomoleculair Diëtisten (NOD) heeft deze uitdaging opgepakt en een nieuw voorlichtingsmodel ontwikkeld: De voedingspiramide! Een voorlichtingsmodel dat goed aansluit bij een natuurgerichte manier van werken. Dé manier om je cliënt te informeren over gezond en lekker eten.

## Ontwikkeling voedingspiramide

De huidige richtlijnen voor gezonde voeding, uitgegeven door de Gezondheidsraad en door het Voedingscentrum vertaald voor consumenten in de 'Schijf van Vijf', leveren geen volwaardige voeding. Door deze richtlijnen aan te houden, schiet de voeding tekort wat betreft de voorziening in vitamine A en D, foliumzuur en de mineralen ijzer, zink en selenium. Het Voedingscentrum erkent dit. De voedingspiramide is ontwikkeld om wél te voorzien in de benodigde voedingsstoffen en sluit daarom aan bij de visie van de orthomoleculaire diëtist. Met de voedingspiramide worden niet alleen de aanbevolen hoeveelheden gehaald, maar ook een optimale voorziening in bioactieve stoffen en andere gezondheidbevorderende voedingsstoffen. Er is uitgegaan van het gebruik van een pure, natuurlijke, onbewerkte en bij voorkeur biologische voeding. Die is rijk aan bouwstoffen en arm aan onnodige toevoegingen. Goede voeding is de basis van iedere effectieve therapie.

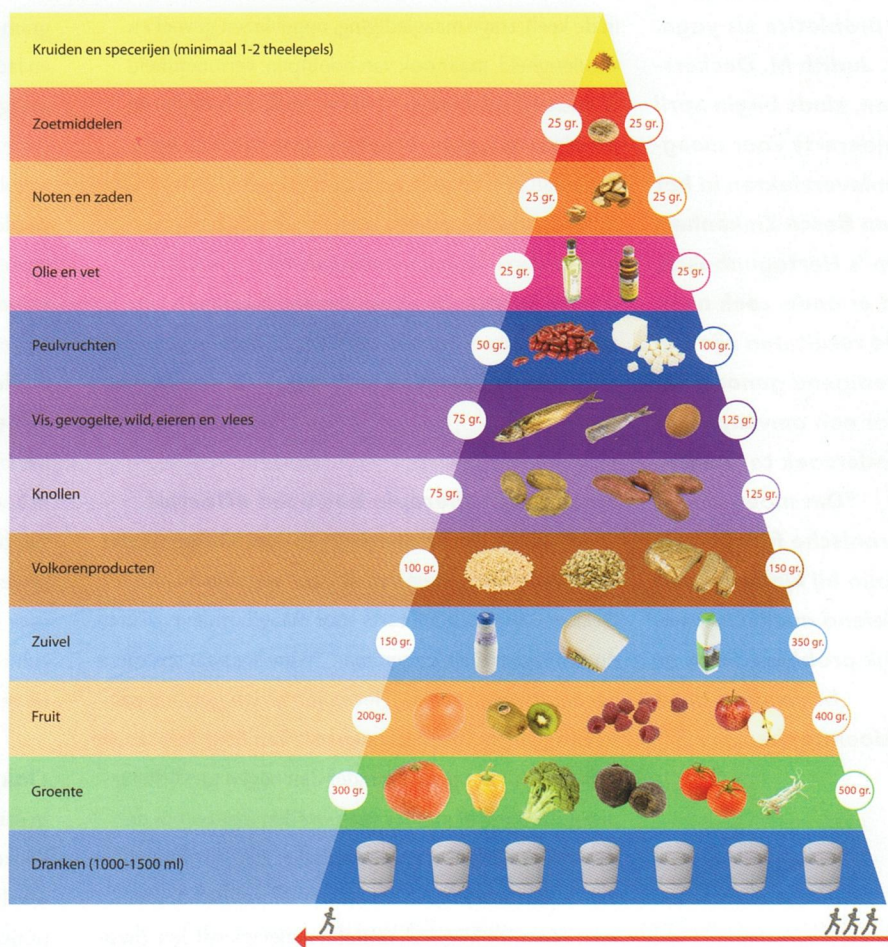
## Uitgangspunten voedingspiramide

De rapporten van de Nederlandse Gezondheidsraad en Het Wereld Kanker Onderzoeksfonds (WCRF) vormen de (wetenschappelijke) basis voor de voedingspiramide. Daarnaast zijn orthomoleculaire en praktische inzichten verwerkt. De voedingspiramide is een richtlijn voor iedereen die zich gezond en bewust wil

voeden met pure en natuurlijke producten. Diëtisten, therapeuten en artsen kunnen de voedingspiramide gebruiken om de juiste voeding aan hun cliënten aan te raden. In het gelijknamige boek, De voedingspiramide, is in één oogopslag te zien wat je van de verschillende voedingsmiddelen nodig hebt om een goede gezondheid te bereiken en te behouden. In piramidevorm wordt aangegeven

hoeveel je van welke voedingsmiddelen dagelijks kunt gebruiken. Het boek bestaat uit een deel met alle voedingsgroepen uit de piramide en een met voor elk seizoen inspirerende weekmenu's met recepten.

Auteurs: Louise Witteman en Mirjam Bakker  
[www.voedingspiramide.nl](http://www.voedingspiramide.nl)



Kies voor variatie, vers, puur, natuurlijk en bij voorkeur biologisch.

Maximaal 2 glazen alcohol.  
 Maximaal 1 glas alcohol.

Aanvullend multi-vitaminen/mineralen. Voor risicogroepen en bij risicofactoren extra voedings-supplementen.

Maximaal 6 gram zout.

Bij uitzondering: koek, frisdrank, snoep, taart, ijs, chips, snacks, suiker, lightproducten, chocolade en drop.

Cafeïnehoudende dranken met mate.

Leefstijl: 30-60 minuten bewegen en buitenlucht voor vitamine D. Voldoende ontspanning en nachtrust.