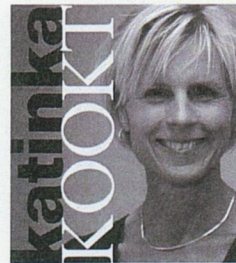


SCHIJF VAN



Volg je keurig de regels van het Voedingscentrum, blijkt dat je een aantal belangrijke voedingsstoffen te weinig binnenkrijgt. Dat

is toch raar! Ik vind dat

officiële richtlijnen moeten kloppen. Heb ze dan ook nooit nagerekend.

Wel heb ik mij vaak afgevraagd waarom gezonde noten in de schijf ontbreken terwijl margarine (hoe gezond kan dat zijn?) het halve vetvak vult. "Omdat margarine vitamine A en D bevat", zegt het Voedingscentrum. Maar nu blijkt dat de vitamines A en D juist in de knel komen als je volgens de regels eet. Hetzelfde geldt voor foliumzuur, ijzer, selenium en zink. "Geen diëtist of voedingswetenschapper die hierover zijn mond opendoet", schrijft onze oud columnist Gert Schuitemaker in het blad 'Fit met Voeding'. Gelukkig is dat niet helemaal waar. "Het is mijn persoonlijke initiatief nieuwe richtlijnen voor gezonde voeding op te stellen", vertelt orthomoleculair diëtist Louise Witteman. "Geen schijf, maar piramide die in een oogopslag laat zien hoeveel je nodig hebt." Veel, heel veel groenten en fruit bijvoorbeeld. "Voor de hoeveelheid groenten en fruit volg ik de richtlijnen van het Wereld Kanker Fonds," vult Witteman aan. "Waarbij variatie in kleur, soort en bereiding belangrijk is. Een flinke portie gekleurde groenten levert een ruime portie vitamine A en een ruime hoeveelheid foliumzuur. Om vitamine D aan te maken, adviseer ik dagelijks minimaal 30 minuten naar buiten te gaan zodat het lichaam de vitamine D zelf kan aanmaken. De overige onverzadigde vetten kun je uit noten(pasta), zaden(pasta), pitten en olie halen. Veel gezonder dan margarine!", aldus Witteman.

TEKORT

SCHIJF VAN VIJF PLUS

Het schijf-van-vijf-menu blijkt onvoldoende voedingsstoffen (vitamine A, D, foliumzuur, ijzer, zink en selenium) te bevatten. Hoe voorkom je een tekort?

- Eet dagelijks een extra portie groenten en (gedroogd) fruit, aangevuld met peulvruchten, noten en zaden. Rijk aan foliumzuur en ijzer.
- Kies voor caroteenrijke groenten, te herkennen aan hun felle kleur (wortel, paprika, spinazie). Het lichaam kan de caroteen omzetten in vitamine A.
- Haal selenium en zink uit vis, schaal- en schelpdieren, vlees, eieren, knoflook, paranoten en zaden.
- Zet vette vis op het menu: 225 gram vette vis levert de aanbevolen hoeveelheid vitamine D voor de hele week.
- Vervang lege calorieën (van witmeel, suiker) door volkoren graanproducten (muesli, volkorenbrood, zilvervliesrijst). Rijk aan B-vitamines (waaronder foliumzuur) en de mineralen ijzer, zink, selenium, koper, chroom en magnesium.
- Zorg voor een goede darmflora. Gezond eten is één, maar een goede darmconditie is minstens zo belangrijk om de voedingsstoffen te kunnen opnemen. Voed je darmen met de juiste vezels (groenten, fruit, peulvruchten), melkzuurbacteriën (yoghurt, probiotica) en een gezonde leefstijl (beweging en ontspanning). Ook belangrijk: kauw goed en eet met plezier!

TIPS VAN LOUISE WITTEMAN:

- Eet dagelijks minimaal 600 gram fruit en groenten. Bewaar alle groenten niet tot de avondmaaltijd, maar verdeel ze in porties over de dag, bijvoorbeeld als rauwkost of groentesaus bij de lunch, als snack, soep of sap tussendoor (met regelmatig wortelsap voor de vitamine A) en bij de avondmaaltijd. Neem er een beetje vet bij, dat zorgt voor betere opname. En kies zoveel mogelijk biologische groenten, daar zitten meer bio-actieve stoffen en antioxidanten in.
- Vervang de broodlunch regelmatig door een maaltijdsalade of soep van groenten en peulvruchten.
- Eet meestal vegetarisch (peulvruchten, sojaproducten, noten en zaden), twee keer per week vette vis en ongeveer twee keer per week kip, ei of vlees (maximaal één keer rood vlees).
- Gebruik dagelijks 1 tot 2 glazen of schaaltes zuivel (kamelk, yoghurt, kwark) en beperk het kaasgebruik, vanwege het verzadigde vet, tot 40 gram per dag.
- Neem dagelijks een pluk kiemgroenten (taugé, alfalfa) of handje paddenstoelen (champignons, shiitake). Plus 1 tot 2 eetlepels noten(pasta), pitten of zaden(pasta). De opname uit pasta's is veel beter dan uit hele noten en zaden.
- Gebruik dagelijks 25 ml plantaardige olie zoals olijf-, sesam-, amandel-, lijnzaad- en walnotenolie.

SNELLE LUNCHSALADE (VOOR 1 PERSOON):

meng ½ blik uitgelekte reuzenbonen, met 1 in partjes gesneden tomaat, ½ in partjes gesneden avocado, fijngehakte rode ui en zwarte olijven naar smaak en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel citroensap en versgemalen peper. Bestrooi met verse koriander.

BIETENSALADE MET APPEL EN NOTEN (VOOR 1 PERSOON):

meng 1 in stukjes gesneden rode biet met een dressing van 1 el walnotenolie, 1 el citroensap, ½ theelepel diksap en ½ theelepel mosterd. Meng dit met partjes appel, reepjes witlof en rucola naar smaak. Bestrooi met geroosterde (pecan)noten en fijngeknipte bieslook. Lekker met grof bruinbrood.

GESTOOMDE GROENTEN MET SESAMDRESSING (VOOR 1 PERSOON):

stoom 300 gram groenten (broccolirosjes, doperwtten, reepjes gele paprika, plakjes wortel) beetgaar en besprenkel met een dressing van 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel sojasaus en 2 theelepels sesamolie en bestrooi met sesamzaad. Lekker met rijst.