

ALTERNATIEVEN VOOR BETERE KEUZES

- Koemelk - biologische plantaardige melk zoals havermelk, kokosmelk of amandelmelk.
- Brood - 100% spelt, ook zuurdesem wordt goed verdragen.
- Toetjes - fruit.
- Pasta - courgette- of wortelpasta.
- Wijn/Bier - alcoholvrij alternatief.
- Muesli - noten/zaden (eventueel gebakken in de oven).
- Margarine - goede biologische boter.

FASTFOOD

Hierover kunnen we kort en bondig zijn. Fastfood is slecht voor u. Er zitten veel vetten, calorieën en slechte suikers in en tegelijkertijd zitten er heel weinig vezels en voedingsstoffen in. De kans is groot om aan te komen in gewicht en dus is de kans ook groot op het krijgen van obesitas, diabetes en kanker.

EETDAGBOEK BIJHOUDEN

Het bijhouden van een eetdagboek kan inzicht geven. Alles wat u eet wordt (eerlijk) opgeschreven en beoordeeld door uzelf of door bv. een diëtist. U zult er versteld van staan dat u meer ongezonde dingen eet dan u denkt.

RECEPTENSITES

Op internet is veel te vinden over voeding. Téveel! Ga naar erkende sites en wees kritisch. Er zijn genoeg prima sites die goede recepten geven die gezond zijn. Kijk ook eens bij mediterrane eetwijzen. Hier worden veel producten als (vette) vis en groenten gebruikt. Bij de secretaresse kunt u een lijst vragen met handige en gebruiksvriendelijke websites en apps.

SPORT

Kent u de 80/20 regel? Afvallen is 80% afhankelijk van wát en hoeveel je eet en 20% van hoeveel je beweegt. Helaas bestaat er niets zoals "wie iedere dag sport, mag eten wat hij/zij wil".

VALKUILEN

Heeft u geen tijd of een heel druk schema? Dan is de kans groot dat u naar gemakkelijk en ongezond grijpt. Een oplossing hiervoor is het voorbereiden van uw eten, het zogenaamde "mealpreppen". Het houdt simpelweg in dat u op een willekeurige dag in de week al uw eten voorbereidt. Koken, bakken en snijden en uw lunch of avondeten is klaar om te eten of mee te nemen. Dat helpt u om op het juiste pad te blijven.

VALLEN EN OPSTAAN

Wees niet te streng voor uzelf. Alle beetjes helpen en niemand leeft alleen maar 100% gezond. Dus gaat het een dagje niet zo lekker dan is er altijd een volgende dag om weer op te staan en de gezonde leefstijl weer op de pakken. Motiveer uw gezin om deze reis samen met u aan te gaan, want gedeelde smart is juist.

Veel succes!

HEERLEN

Coriovallumstraat 32
6411 CD
T 045 5741717

SITTARD

Brugstraat 155
6131 AC
T 046 4529955

ROERMOND

Kapellerlaan 90
6045 AH
T 0475 550700

WEERT

Nassaulaan 3A
6006 CM
T 0495 545345

VENLO

Puteanusstraat 23 - 25
5911 ET
T 077 3030463

EINDHOVEN

Stratumsedijk 18
5611 ND
T 040 2113600

HELMOND

Stationsplein 75
5701 PE
T 0492 527777

BOXMEER

Bakelgeertstraat 68
5831 CV
T 0485 235101

www.rugcentrum.nl/contact

[facebook.com/rugcentrum](https://www.facebook.com/rugcentrum)

[chiropractischcentrum](https://www.instagram.com/chiropractischcentrum)

© A.B. van Beest D.C.

GEZOND ETEN & CHIROPRACTIE



GRATIS
inlooppreekuur
elke vrijdag van
16.00-16.30 uur
of op afspraak



**CHIROPRACTISCH
CENTRUM**

voor Rug & Nek

CHIROPRACTIE, ECHOGRAFIE EN SHOCKWAVE THERAPIE

Gezond eten lijkt niet zo moeilijk. Toch kent het aanhouden van een gezond eetpatroon nogal wat uitdagingen. Vaak zien mensen door de bomen het bos niet meer. Welke voeding kies ik? Niet alleen om op een gezond gewicht te blijven, maar ook om minder ontstekingen in het lichaam te krijgen en het algehele welbevinden te bevorderen.

Eet meer groente en fruit: 200-250 gram per dag (5 à 6 porties)

In groenten zitten veel vezels en relatief weinig calorieën. Fruit bevat best wel wat fruitsuikers, maar is altijd nog gezonder dan bv. suiker die in snoep zit. Houd ook altijd de regel aan dat fruit het beste gegéten kan worden. Vers fruitsap (zelf geperst) is niet ongezond, maar om alle goede stoffen in het fruit te houden, is het beter te eten i.p.v. te drinken. Fruit en groenten bevatten ook veel antioxidanten die helpen om de algehele gezondheid te verbeteren, de kans op chronische ziektes te verminderen en het immuunsysteem te versterken. Probeer ook te variëren met fruit en groenten. Het helpt om het bord zo kleurrijk als mogelijk te houden met groene, gele, paarse en rode groenten. Donkergroene bladgroenten (bijvoorbeeld spinazie en boerenkool) zijn aan te raden. Ze bevatten veel magnesium en calcium en deze bevorderen de functie van het bewegingsapparaat.

Eet meer vezels

Zo'n 30 gram per dag. Dus meer volle granen zoals tarwe, spelt, couscous, bulgur en zilvervliesrijst in plaats van witte bewerkte granen zoals brood, pasta en witte rijst. Vezelrijk eten vult langer, voorkomt darmproblemen en vermindert de kans op het krijgen van chronische ziektes zoals bv. suikerziekte en hart- en vaatziekten.

Eet meer noten, zaden en pinda's

Het advies is om een handje, ongebakken en ongezouten, noten (25 gram) per dag te eten, zonder extra toegevoegde olie. Noten zijn gezond en geven een vullend gevoel als u honger heeft. Ook zaden zijn goed voor u zoals chiazaad, sesampasta, gemalen lijnzaad voor over de yoghurt of in een salade en een pindakaassnack met appel. Maak ook eens zelf granola met zaden en noten (voorverpakte muesli uit de supermarkt zit boordevol suikers).

Eet regelmatig peulvruchten

Peulvruchten zijn gezond voor u. Ze hebben een hoog gehalte aan plantaardige proteïnen, vezels en mineralen en vitamine B. Deze zijn allemaal goed voor het functioneren van het zenuwstelsel, de spieren en ze geven energie. Voorbeelden hiervan zijn hummus (gemaakt van kikkererwten) en selderij als snack, linzensoep en bonensalade.



Drink weinig suikerhoudende dranken

Drink water als alternatief. Maak het wat spannender door er wat fruit, komkommer of citroen aan toe te voegen. Beperk ook de inname van te veel koffie. Koffie kan de absorptie van mineralen en vitamines verhinderen en dit kan leiden tot spierkrampen.

Eet minder zout

In het algemeen eten wij te veel zout, dat is onder andere ongezond voor de bloeddruk. Probeer te veel zout te vermijden.

GOEDE VETTEN EN SLECHTE VETTEN

Verzadigde vetten en **transvetten** zijn **slechte vetten** omdat ze het cholesterolgehalte in het bloed kunnen verhogen. Voorbeelden van slechte vetten zijn kaas, vet vlees, koekjes, fastfood, gefrituurde producten en producten van hartig deeg. **Onverzadigde vetten** zijn **goede vetten**, omdat ze bijdragen tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in het bloed en daarmee een bijdrage aan de hartgezondheid leveren. Probeer dus slechte vetten te voorkomen. Eet liever producten die rijk zijn aan omega 3. Deze zijn heel belangrijk voor gezonde gewrichten, bijvoorbeeld "vette vis" zoals wilde zalm, haring en makreel. Goede vetten vindt u in walnoten, chiazaad, lijnzaad, olijfolie, avocado, zaden en noten.

BEWERKT VOEDSEL

Kort en krachtig. Sterk bewerkte voedsel is niet gezond voor u. Het product is van zijn natuurlijke staat veranderd, door bijvoorbeeld invriezen, inblikken, koelen, uitdrogen, koken. Voorbeelden van bewerkte en onbewerkte voedsel zijn onder andere:

Sterk bewerkte voedsel

fastfood, kant en klaar maaltijden, mix-maaltijden, diepvries pizza en koekjes, chips en snijvlees zoals ham en worst.

Licht bewerkte voedsel

vers brood, kaas, melk en ingeblikte groente en fruit.

Minimaal bewerkte voedsel

olie, boter, bindmiddel, suiker en zout.

Onbewerkte voedsel

verse groente, vers fruit, vis, eieren en ongezouten noten.