

### Vier vuistregels

- ➡ Voldoende beweging
- ➡ Minimum 1,5L water per dag voor de zuivering van het lichaam
- ➡ Vijf tot zes kleinere maaltijden per dag
- ➡ Sla het ontbijt zeker niet over

### De belangrijkste maaltijd : het ontbijt

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Het zou fout zijn om deze over te slaan. Voor een gezond ontbijt moet je dan ook wel gezonde zaken eten om de dag mee te beginnen anders haalt het niets uit. Uit je ontbijt haal je bijna al de energie van de dag.

### Energie-inname spreiden via de voeding

Om regelmaat te creëren in ons voedselpatroon moeten we de energie-inname via de voeding spreiden. Zo houden we de stofwisseling en de vetverbranding constant op gang.

### Enkel koffie of thee : fout?

Koffie en thee bevatten respectievelijk cafeïne en theïne. Deze stoffen halen het vocht uit het lichaam weg in plaats van je dorst te lessen waardoor je nog meer moet drinken. Overmatig gebruik kan stress tot gevolg hebben en/of gele tanden.

### Fruit voor de maaltijd : voordelen

Fruit kan je best nuchter innemen aan het begin van de dag om de vitamines beter te kunnen opnemen. Ook kan je beter een stuk fruit eten in plaats van fruitsap te drinken omdat we anders geen voorvertering meer hebben in de mond.

### Vier gezonde tussendoortjes

- ➡ Studentenhaver (noten + rozijnen)
- ➡ Zuivel [(drink) yoghurt of melk]
- ➡ Fruit
- ➡ Groenten

Dit dient als alternatief voor caloriebommen met een hoog gehalte aan sachariden, lipiden en zouten.

### Nadelen geraffineerde (voornamelijk witte) suikers

Deze suikers bevatten noch voedingswaarden noch vitamines doordat de grondstof volledig uitgepuurd is. Ongeveer 95% van alle producten bevatten suiker. Alternatieve, ongeraffineerde vormen van suikers zijn bijvoorbeeld : rietsuiker, oersuiker, honing, agavensiroop, ahornsiroop, tarwestroop en maïsstroop. Beperk het gebruik van geraffineerde suikers, want ongeraffineerde suikers bevatten meer vitamines, vezelstoffen, sporenelementen en voedingsstoffen.

### Vegetariërs

### Op voeding letten

Vegetariërs moeten hun voeding doelgericht aanvullen om genoeg vitamines binnen te krijgen om zo een tekort te vermijden.

### Aanvulling vitamine A

Vitamine A, ook wel retinol genoemd, is een mix van bèta caroteen en provitamine A. Dit vinden we terug in hoge maten in :

- ➡ Groene bladgroenten
- ➡ Groenten in het algemeen
- ➡ Noten
- ➡ Eiwitrijke vleesvervangers vaak op basis van soja,...
- ➡ Peulvruchten

### Verschil met omnivoren

Omnivoren krijgen vitamine A binnen via vlees. Vegetariërs daarentegen moeten deze vitamine doelgericht aanvullen want het lichaam kan deze niet zelf aanmaken.

### Film 'Supersize me' : Criteria algemene gezondheidstoestand

- ➡ Algemeen medisch onderzoek : gezondheidstoestand, fysieke conditie, lenigheid, BMI, ...
- ➡ Testen van de reactiesnelheid (reflexen)
- ➡ Longcapaciteit
- ➡ Hartslag, bloeddruk, en risico op hart en vaatziekten
- ➡ Bloedonderzoek : cholesterol, suiker, zouten, ...
- ➡ Urinetest als indicator van de kwaliteit van de nieren : suikergehalte,...
- ➡ Procent lichaamsvet en kwaliteit van de lever
- ➡ Rectaal onderzoek

### Invloed Mac-Dieet

Onze testpersoon in de film kreeg een 'MacAttack'. Fastfood is algemeen zeer slecht tot gevaarlijk voor de gezondheid. De gevolgen waren erger dan verwacht. Er waren negatieve gevolgen merkbaar over het hele lichaam.

- ➡ Serieus overgewicht met fameuze stijging van het vetgehalte
- ➡ De bloedwaarden rijzen de pan uit (vooral cholesterolgehalte)
- ➡ Sloomheid ; reactiesnelheid daalt en bijna geen conditie meer
- ➡ Gestegen risico op hart- en vaatziekten en hoge bloeddruk
- ➡ Penis blijft slap (geen vermogen meer tot seksuele activiteit, gebrekkig seksleven)
- ➡ Veel schade aan de lever door de exorbitant hoge hoeveelheden zouten, suikers en vetten.
- ➡ Algemeen levensbedreigend en gezondheid zeer geschaad
- ➡ Schade aan de nieren met risico op nierstenen