



Thuisblijven én op je gezondheid letten

In kranten, op de televisie en via social media zien we veel berichten over gezondheid, corona en voeding. Overgewicht wordt genoemd als factor in het ontstaan en de ernst van de besmetting. Ga geen crashdieet volgen. Dat doet meer slecht dan goed aan je immuunsysteem! Eet voldoende en gevarieerd. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum geeft goede richting aan wat en hoeveel voeding je nodig bent.

Als mens heb je weinig voedingsstoffen “op voorraad”: elke dag moeten alle voedingsstoffen worden aangevuld door gezond te eten. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen levert: varieer!

Spiere worden opgebouwd en onderhouden door voeding (met name eiwitten) en bewegen. Kom in beweging, ook thuis.

Met 2 keer per dag fruit eten en 250 gram groente krijg je voldoende vitamine C en andere belangrijke voedingsstoffen. Vitaminepillen zijn dan niet nodig.

Praktische tips

- Geniet van het eten!
- Zorg voor ritme: ontbijten, lunchen, avondmaaltijd. Neem er de tijd voor, ga aan tafel zitten, zonder tv, telefoon of computer.
- Als je 1 of 2 keer per week boodschappen doet, maak dan een weekplanning en houd je daar ook aan. Haal ook lekkere dingen afgestemd in huis, zet deze ook in de weekplanning.
- Kauwen op producten geeft een veel betere verzadiging, dus liever een sinaasappel pellen en eten dan een glas vruchtensap drinken.
- Voor de momenten van lekkere trek: verdeel de voeding over 6 eetmomenten per dag. Voor tussendoor kan zuivel (450 ml per dag) en fruit (2 x per dag) worden gebruikt. In een gezonde voeding past ook een handje noten of pinda's (25 gram). Dit kan ook op een moeilijk moment gegeten worden. Bedenk ook: als je op het werkt bent lukt het ook zonder koekjes en snoepjes. Honger kan dus de reden niet zijn....
- Bepaal voor jezelf een moment van 'verwennen'. Als je merkt dat je vaker lekkere dingen gaat eten: wat is de reden? Wat wil je graag dat er gebeurt? Hoe kun je dát bereiken?

Boodschappen

Het is niet wenselijk om elke dag boodschappen te doen. Wij moeten de drukte in de supermarkt beperken. Maar hoe zorg je dan voor een gevarieerde en volwaardige voeding?

- Maak een weekplanning.
- Bestel boodschappen online
- Kijk bij het boodschappen doen op de houdbaarheidsdatum.
- Kaas, smeerkaas, is zeker een week houdbaar als het goed afgesloten wordt bewaard.
- Vlees is meestal kort houdbaar. Diepvriesvis, -vlees, blikjes vis en eieren zijn prima vleesvervangers. Evenals combinaties van peulvruchten en rijst.

- Koop verse groenten voor de eerste dagen. Voor de dagen daarna kun je gebruik maken van diepvriesgroente. Groentesoorten als kool, winterpeen, witlof, courgette, aubergine, tomaat en bleekselderij zijn zeker een week houdbaar. Wanneer je niet beschikt over een diepvries kan groente uit pot of blik een alternatief zijn. Hieraan is echter wel zout toegevoegd in tegenstelling tot diepvriesgroente.
- Veel fruitsoorten zijn meerdere dagen houdbaar. Anderen zoals aardbeien en frambozen zijn dat niet. Ook hier kan diepvriesfruit een goed alternatief zijn.
- Vleeswaren zijn een kwetsbaar product. Hoe minder bewerkt hoe korter houdbaar, maak deze dus het eerst op. Groente en fruit zijn een goed alternatief, zoals plakjes komkommer, tomaat of aardbeien.

Mensen met chronische ziekten, slechte eetlust, ongewenst gewichtsverlies en afhankelijkheid van anderen waren al kwetsbaar en blijven kwetsbaar. Zij verdienen extra aandacht, corona is nog lang niet voorbij.