



# Gezond eten

voor  
**dummies**<sup>®</sup>

6e editie

**Carol Ann Rinzler**



**BBNC**  
uitgevers

Amersfoort, 2016

# Inhoud

<b>INLEIDING</b> .....	1
<b>DEEL 1: DE BASISFEITEN OVER VOEDING</b> .....	5
<b>HOOFDSTUK 1: Voeding is leven: weten wat je nodig hebt</b> .....	7
De basisbeginselen van voeding ontdekken .....	8
Voedingsstoffen opdelen in twee groepen .....	9
Wat is een essentiële voedingsstof? .....	10
De voedingsstoffen in voedsel beschermen .....	12
Je voedingsstatus kennen .....	13
De plaats van voedsel in het medicijnkastje .....	14
Op zoek naar voedingsfeiten .....	14
Voedingsmensen .....	14
Is dit onderzoek betrouwbaar? .....	15
<b>HOOFDSTUK 2: Spijsvertering: de 24-urige voedselabriek</b> .....	19
Kennismaken met het spijsverteringsstelsel .....	19
Spijsvertering: stap voor stap .....	21
Je hersenen, ogen en neus .....	21
De mond .....	22
De maag .....	23
De dunne darm .....	24
De dikke darm .....	26
<b>HOOFDSTUK 3: Hoeveel voedingsstoffen heb je nodig?</b> .....	29
ADH: richtlijnen voor gezonde voeding .....	29
De essentiële voedingsstoffen .....	30
Aanbevelingen voor koolhydraten, vetten, voedingsvezels en alcohol .....	31
Verschillende mensen, verschillende behoeften .....	31
AI: Adequate Inname .....	32
<b>HOOFDSTUK 4: Het uitdijende lichaam</b> .....	39
De obesitasepidemie .....	40
Bepalen hoeveel je zou moeten wegen .....	40
Gewichtsgrafieken nader bekeken .....	41
De BMI-index: een andere manier om je gewicht te beoordelen .....	44
Begrijpen wat de cijfers echt betekenen .....	46
De kans op accuraatheid vergroten .....	46
Andere rode vlaggen .....	47
Omgaan met getallen die niet bij je lichaam passen .....	48

<b>HOOFDSTUK 5:</b>	<b>Calorieën: de energieleveranciers</b> .....	51
	De calorieën in voeding tellen .....	52
	Lege calorieën.....	53
	Elke calorie telt .....	54
	Bepalen hoeveel calorieën je nodig hebt.....	54
	Energieverbruik in rust .....	55
	Geslacht, klieren en chocoladetaart .....	56
	Energie voor arbeid .....	57
	Je dagelijkse caloriebehoefte berekenen .....	59
<b>HOOFDSTUK 6:</b>	<b>Krachtige eiwitten</b> .....	61
	Begrijpen hoe je lichaam eiwitten gebruikt .....	61
	Eiwitten verwerken: wat gebeurt er met de eiwitten die je eet? .....	63
	Voedingseiwitten onderscheiden .....	64
	Essentiële en niet-essentiële eiwitten.....	64
	Eiwitten beoordelen.....	65
	Erachter komen hoeveel eiwitten je nodig hebt .....	69
	De juiste hoeveelheden berekenen .....	69
	Een eiwittekort vermijden.....	70
	Je eiwitname verhogen: speciale overwegingen .....	71
	Een overmaat aan eiwitten vermijden .....	72
<b>DEEL 2:</b>	<b>DE GOEDE DINGEN IN JE ETEN</b> .....	73
<b>HOOFDSTUK 7:</b>	<b>De feiten over vetten en cholesterol</b> .....	75
	Ontdekken hoe je lichaam vetten gebruikt .....	76
	Begrijpen wat vet voor je doet .....	76
	Energie uit vet halen .....	77
	Vetzuren en hun relatie tot voedingsvetten .....	78
	Vetten in voeding nader bekeken .....	80
	Vetzuren in voeding.....	80
	Vet in verschillende soorten voedingsmiddelen.....	82
	De juiste hoeveelheid vet binnenkrijgen .....	83
	Cholesterol en jij.....	85
	Cholesterol en hartaandoeningen .....	86
	Lipoproteïnen .....	87
	Voeding en cholesterol .....	89
<b>HOOFDSTUK 8:</b>	<b>Koolhydraten: een complex verhaal</b> .....	93
	Koolhydraten nader bekeken.....	93
	Enkelvoudige koolhydraten .....	94
	Complexe koolhydraten .....	94
	Voedingsvezels .....	95
	Koolhydraten en energie: een biochemisch liefdesverhaal. .	95
	Hoe glucose energie wordt .....	96
	Hoe pasta op je heupen terecht komt als je te veel koolhydraten eet .....	97

Andere manieren waarop je lichaam koolhydraten gebruikt . . . . .	98
De benodigde koolhydraten vinden . . . . .	98
Sommige mensen hebben moeite met koolhydraten. . . . .	99
Sommige mensen hebben extra koolhydraten nodig. . . . .	100
Voedingsvezels: de niet-voedingsstoffen in koolhydraatrijke voedingsmiddelen . . . . .	101
De twee soorten voedingsvezels. . . . .	102
Vezels uit voeding halen . . . . .	103
Hoeveel vezels heb je nodig? . . . . .	104
<b>HOOFDSTUK 9: Alcohol: een andere vorm van druiven en graan . . . . .</b>	<b>109</b>
Alcoholische dranken maken . . . . .	110
Gefermenteerde alcoholproducten . . . . .	110
Gedistilleerde alcoholproducten. . . . .	110
De voedingsmiddelen die worden gebruikt om consumptiealcohol te maken. . . . .	111
Hoeveel alcohol zit er in deze fles? . . . . .	112
Alcohol volgen door je lichaam . . . . .	112
De invloed van alcohol op je gezondheid . . . . .	114
De lichamelijke risico's van alcoholmisbruik . . . . .	115
Alcoholisme: een verslavingsziekte. . . . .	116
Wie zouden er niet moeten drinken? . . . . .	117
Alcohol en leeftijd. . . . .	119
Houd waardevolle adviezen in ere . . . . .	119
<b>HOOFDSTUK 10: Vitale vitaminen . . . . .</b>	<b>121</b>
Welke vitaminen heeft je lichaam nodig? . . . . .	121
In vet oplosbare vitaminen. . . . .	123
In water oplosbare vitaminen . . . . .	126
Haal je vitaminen hier! . . . . .	131
Te veel of te weinig: voorkomen dat het fout gaat . . . . .	132
Vitaminegebrek. . . . .	132
Megadoses vitaminen . . . . .	132
Aanvaardbare uitzonderingen: extra vitaminen slikken . . . . .	135
Ik gebruik medicijnen. . . . .	135
Ik ben een roker . . . . .	136
Ik eet nooit dieren . . . . .	136
Ik ben zwanger . . . . .	136
Ik geef borstvoeding . . . . .	137
De menopauze komt eraan . . . . .	137
Ik heb een zeer lichte of een zeer donkere huid . . . . .	138
<b>HOOFDSTUK 11: Machtige mineralen . . . . .</b>	<b>139</b>
Inventariseren welke mineralen je nodig hebt . . . . .	140
De macro-elementen. . . . .	141
De sporenelementen. . . . .	144

Weten wat te veel en wat te weinig is . . . . .	149
Een mineralentekort vermijden . . . . .	149
De risico's van overdoses begrijpen . . . . .	150
Wanneer heb je meer nodig dan de ADH? . . . . .	151
Je volgt een streng vegetarisch dieet . . . . .	152
Je bent een man . . . . .	152
Je bent een vrouw . . . . .	152
Je bent zwanger of geeft borstvoeding . . . . .	152
Wow - was dat een opvlieger? . . . . .	153
<b>HOOFDSTUK 12: Water werkt . . . . .</b>	<b>155</b>
De vele manieren onderzoeken waarop je lichaam water gebruikt . . . . .	155
De juiste hoeveelheid water in je lichaam behouden . . . . .	156
De hoofdtak van elektrolyten . . . . .	158
Andere taken die elektrolyten uitvoeren . . . . .	159
Genoeg water binnenkrijgen . . . . .	159
Elektrolyten evalueren . . . . .	161
Natrium . . . . .	161
Kalium en chloride . . . . .	162
Wanneer heb je meer nodig? . . . . .	162
Uitdroging: wanneer het lichaam niet genoeg water krijgt . . . . .	164
Eerste tekenen . . . . .	164
De problemen worden erger . . . . .	164
Het gaat mis . . . . .	164
De crash . . . . .	166
<b>HOOFDSTUK 13: Een supplementair verhaal . . . . .</b>	<b>167</b>
Kennismaken met voedingssupplementen . . . . .	167
Twee redenen onderzoeken om voedingssupplementen te gebruiken . . . . .	168
Wanneer voedsel niet genoeg is . . . . .	169
Supplementen gebruiken als verzekering . . . . .	170
Supplementen en veiligheid: een lastige kwestie . . . . .	171
De beste supplementen kiezen . . . . .	173
Voedingsstoffen uit voeding in plaats van supplementen halen . . . . .	175
<b>DEEL 3: TRAINING EN ONTWIKKELING . . . . .</b>	<b>177</b>
<b>HOOFDSTUK 14: Waarom je eet wanneer je eet . . . . .</b>	<b>179</b>
Het verschil tussen honger en eetlust . . . . .	179
Bijtanken: de cyclus van honger en verzadiging . . . . .	181
Honger herkennen . . . . .	181
De hormonen die zeggen 'Ik heb honger' en 'Ik zit vol' . . . . .	181
De vier uurshongercyclus verslaan . . . . .	183
De betere manier: vijf of zes kleine maaltijden . . . . .	183

	Er een gezonde eetlust op nahouden . . . . .	184
	Reageren op je omgeving vanuit je maag . . . . .	184
	Als het buiten koud is . . . . .	184
	Meer trainen dan alleen je mond . . . . .	185
	Medicijnen die je eetlust veranderen . . . . .	185
	Een ongezonde verhouding met voedsel . . . . .	186
	Obesitas . . . . .	187
	Anorexia nervosa . . . . .	187
	Boulimia nervosa . . . . .	188
	Eetbuistoornis ('binge eating') . . . . .	188
<b>HOOFDSTUK 15:</b>	<b>Waarom je lekker vindt wat je lekker vindt</b> . . . . .	189
	Smaak: hoe je hersenen en je tong samenwerken . . . . .	189
	De vijf (misschien zeven) basissmaken . . . . .	190
	Je gezondheid en je smaakpapillen . . . . .	191
	Je smaakpapillen voor de gek houden . . . . .	192
	Bepalen hoe lekker iets is . . . . .	192
	Naar je lichaam luisteren . . . . .	193
	Dol zijn op beschikbaar voedsel: geografie en smaak . . . . .	194
	Een afkeer van voedsel en smaken hebben . . . . .	195
	Het menu veranderen: je aanpassen aan exotisch eten . . . . .	197
	Leren om ongewoon eten lekker te vinden . . . . .	197
	Eten wat de pot schaft: de culinaire voordelen van immigratie . . . . .	198
<b>HOOFDSTUK 16:</b>	<b>Waaruit bestaat een gezond dieet?</b> . . . . .	201
	Algemene richtlijnen . . . . .	201
	Streef naar fitheid . . . . .	203
	Op weg naar een gezond gewicht . . . . .	203
	Een gezonde basis opbouwen . . . . .	206
	Laat de schijf je voedselkeuzen bepalen . . . . .	206
	Eet dagelijks een gevarieerde hoeveelheid granen, fruit en groenten . . . . .	207
	Zorg ervoor dat je voedsel veilig om te eten blijft . . . . .	207
	Verstandig kiezen . . . . .	208
	Kies voor een dieet met weinig verzadigd vet en cholesterol en niet te veel vetten in totaal . . . . .	208
	Kies dranken en voedingsmiddelen met minder suiker . . . . .	208
	Kies en bereid voedingsmiddelen met minder zout . . . . .	209
	Drink alcoholische drankjes met mate . . . . .	211
	Goed, je mag je ontspannen . . . . .	212
<b>HOOFDSTUK 17:</b>	<b>Wijze beslissingen nemen over voeding</b> . . . . .	215
	Voedselpiramiden en maaltijdschijven . . . . .	215
	De voedselpiramide . . . . .	216

De Schijf van Vijf . . . . .	217
Een ruime sortering van piramiden en schijven. . . . .	219
De voedingswaarde op een etiket begrijpen. . . . .	221
Wat staat er op een etiket?. . . . .	221
De voedingswaardetabel lezen . . . . .	223
Voedings- en gezondheidsclaims . . . . .	223
Gezond verstand gebruiken bij voedingsmiddelen zonder etiket. . . . .	226
Gezond eten met het oog op schijf en piramide . . . . .	226
Slim snacks . . . . .	227
<b>HOOFDSTUK 18: Slim uit eten gaan . . . . .</b>	<b>229</b>
Een restaurantmenu interpreteren . . . . .	229
Porties proportioneren . . . . .	230
Slimme menukeuzen maken . . . . .	231
Eenvoudig beginnen . . . . .	231
Van voorgerechten hoofdgerechten maken . . . . .	231
De boter laten staan . . . . .	232
Eet groenten zonder dressing . . . . .	232
Het hoofdgerecht verkleinen . . . . .	233
Saus apart . . . . .	233
Je trek in zoetheid bevredigen . . . . .	234
Slim fastfood eten . . . . .	234
De voedingswaarde van fastfood vinden. . . . .	235
<b>DEEL 4: VOEDSELVERWERKING . . . . .</b>	<b>237</b>
<b>HOOFDSTUK 19: Lof voor voedselverwerking . . . . .</b>	<b>239</b>
Voedsel langer houdbaar maken: vijf verwerkingsmethoden. . . . .	240
Temperatuurbepersing. . . . .	241
Het water verwijderen. . . . .	241
De luchttoevoer regelen. . . . .	242
Chemische oorlogsvoering. . . . .	242
Doorstralen . . . . .	243
Voedsel aantrekkelijker en voedzamer maken. . . . .	243
Geur en smaak versterken . . . . .	243
Voedingsstoffen toevoegen . . . . .	244
Gecombineerd voordeel. . . . .	244
Namaak: alternatieve voedingsmiddelen. . . . .	244
Alternatief voedingsmiddel nummer 1: vetvervangers .245	
Alternatief voedingsmiddel nummer 2: kunstmatige zoetstoffen . . . . .	248
Een laatste woord: volg die vogel . . . . .	251
<b>HOOFDSTUK 20: Voedzaam eten bereiden . . . . .</b>	<b>253</b>
Verschillende methoden om voedsel te bereiden . . . . .	253

Koken met vuur . . . . .	254
Koken met elektromagnetische golven . . . . .	254
Hoe koken het eten verandert. . . . .	255
De structuur veranderen . . . . .	255
Smaak en geur verbeteren. . . . .	258
Verander het palet: de kleur van voedsel . . . . .	258
Het juiste kookgerei kiezen. . . . .	260
Aluminium . . . . .	260
Koper . . . . .	261
Aardewerk . . . . .	261
Email . . . . .	262
Glas . . . . .	262
Ijzer . . . . .	263
Antiaanbak . . . . .	263
Roestvrijstaal . . . . .	264
Plastic en papier . . . . .	264
De voedingsstoffen in bereide voedingsmiddelen beschermen . . . . .	265
Mineralen behouden. . . . .	265
Die vluchtige vitaminen . . . . .	266
Voedsel veilig houden door het te bereiden. . . . .	267
De slechteriken benoemen . . . . .	267
Verhitten tot de juiste temperatuur . . . . .	268
<b>HOOFDSTUK 21: Hoe invriezen, inblikken, drogen en bestralen je voedsel beschermt</b> . . . . .	271
Kou: koelen en invriezen. . . . .	272
Het effect van invriezen op de structuur van voedsel . . . . .	274
Diepvriesproducten opnieuw invriezen . . . . .	274
Voedsel in blik: verontreinigingen buiten houden . . . . .	275
Gedroogd voedsel: geen leven zonder water . . . . .	276
De invloed van drogen op de voedingswaarde van een voedingsmiddel. . . . .	277
Wanneer gedroogd fruit slecht voor je gezondheid kan zijn . . . . .	277
Doorstraling: een omstreden onderwerp . . . . .	278
<b>HOOFDSTUK 22: Gezonder eten met behulp van chemie</b> . . . . .	281
De voordelige scheikunde van de natuur . . . . .	281
Antioxidanten . . . . .	282
Hormoonachtige verbindingen . . . . .	282
Zwavelverbindingen. . . . .	283
De natuurlijke en synthetische aard van voedsel- additieven verkennen . . . . .	285
Toegevoegde voedingsstoffen . . . . .	285
Kleuradditieven. . . . .	285
Smaakadditieven . . . . .	287



Conserveringsmiddelen . . . . .	288
Andere additieven in voedsel. . . . .	289
De veiligheid van voedseladditieven bepalen . . . . .	290
Toxinen . . . . .	290
Carcinogenen . . . . .	290
Allergenen . . . . .	290
De additieven voorbij: voedingsmiddelen die de natuur nooit gemaakt heeft. . . . .	292

## **DEEL 5: VOEDING EN MEDICIJNEN . . . . . 295**

### **HOOFDSTUK 23: Wanneer voedsel je netelroos bezorgt . . . 297**

Voedselallergieën vaststellen . . . . .	297
Begrijpen hoe een allergische reactie optreedt . . . . .	298
Twee soorten allergische reacties nader bekeken . . . . .	300
Voedselallergieën identificeren . . . . .	300
Omgaan met voedselallergieën . . . . .	301
Het etiket lezen. . . . .	301
Ongebruikelijke interacties vermijden . . . . .	302
Voorbereid zijn . . . . .	303
Andere reacties van je lichaam op voedingsmiddelen herkennen . . . . .	304

### **HOOFDSTUK 24: Voedsel voor je hersenen . . . . . 305**

Het zich ontwikkelende brein voeden . . . . .	305
Vetten en foetale hersenen . . . . .	306
Vis en het tienerbrein . . . . .	306
Bepalen hoeveel DHA een lichaam nodig heeft. . . . .	307
Het kwalijke kwik vermijden . . . . .	308
Het volwassen brein beschermen. . . . .	309
De natuurlijke vijanden van denken en geheugen . . . . .	310
Lijnen om je hersenen in vorm te houden . . . . .	311
Voedingsmiddelen kiezen die je hersenen een boost geven . . . . .	312
Experimenteren met antioxidanten . . . . .	312
Het MIND-dieet. . . . .	314
Het emotionele brein veranderen. . . . .	315
Stemmingsproblemen herkennen . . . . .	316
Hoe eten je stemming kan beïnvloeden . . . . .	317
Voeding gebruiken om je stemming te beïnvloeden. . . . .	322
Het gewonde brein helen . . . . .	323
De 5, 7, 2, 4, 100, 200-oplossing . . . . .	323
Eiwitmogelijkheden . . . . .	324
Eten ten behoeve van je hersenen en je lichaam. . . . .	325

### **HOOFDSTUK 25: Interacties tussen voedingsmiddelen en geneesmiddelen . . . . . 327**

	Hoe een interactie tussen een voedingsmiddel en een geneesmiddel plaatsvindt. . . . .	328
	De interacties van geneesmiddelen en bepaalde voedingsmiddelen . . . . .	329
	Wisselwerkingen met voedingsstoffen ontdekken. . . . .	331
	Voeding gebruiken om de werking van een geneesmiddel te verbeteren . . . . .	334
<b>HOOFDSTUK 26:</b>	<b>Eten als medicijn gebruiken</b> . . . . .	337
	Wanneer is voedsel een medicijn? . . . . .	337
	Diëten met absoluut, geen twijfel aan, nuttige medische effecten . . . . .	338
	Voedsel gebruiken om ziekten te voorkomen. . . . .	339
	Gebreksziekten te lijf gaan . . . . .	340
	Het bewijs voor antikankerdiëten onder de loep nemen . . . . .	340
	DASH voor een gezonde bloeddruk. . . . .	343
	Een ordinare verkoudheid bestrijden . . . . .	343
	Eten voor een beter lichaam (en brein) . . . . .	345
	Een laatste woord over voeding versus medicijnen. . . . .	346
<b>DEEL 6:</b>	<b>HET DEEL VAN DE TIENTALLEN</b> . . . . .	349
<b>HOOFDSTUK 27:</b>	<b>Tien betrouwbare websites over voeding</b> . . . . .	351
	Stichting Voedingscentrum Nederland . . . . .	352
	Gezondheidsraad. . . . .	352
	De gezondheidssite voor België . . . . .	353
	Stichting VoedselAllergie. . . . .	353
	De Nederlandse Hartstichting . . . . .	353
	Voedsel en Waren Autoriteit . . . . .	354
	Voeding Nu . . . . .	354
	Vitamine Informatie Bureau . . . . .	354
	Gezondheidsnet. . . . .	355
	Stichting Anorexia Boulimia Nervosa . . . . .	355
<b>HOOFDSTUK 28:</b>	<b>Tien supersterren onder de voedingsmiddelen</b> . . . . .	357
	Alcohol . . . . .	357
	Appels. . . . .	358
	Avocado . . . . .	358
	Bessen . . . . .	359
	Bonen . . . . .	359
	Chocola . . . . .	360
	Moedermelk . . . . .	361
	Noten . . . . .	362
	Volkoren granen. . . . .	362
	Witte thee . . . . .	363

<b>HOOFDSTUK 29:</b>	<b>Tien eenvoudige manieren om calorieën te minderen</b> .....	365
	Overschakelen op halfvolle en magere zuivelproducten ..	366
	Suikervervangers gebruiken.....	366
	Vlees stoven in plaats van grillen of bakken .....	366
	Vetarme desserts kiezen.....	367
	De kip uitkleden .....	367
	Geen olie over de salade .....	367
	Een snee in plaats van een boterham eten.....	368
	Het vetrijke ingrediënt weglaten .....	368
	Eet je groenten met kruiden in plaats van met boter ....	369
	Was je gehakte vlees .....	369
<b>HOOFDSTUK 30:</b>	<b>Tien keer stof tot nadenken over biologische voeding</b> .....	371
	Minder rommel op je bord betekent minder rommel in je lijf.....	372
	Er zitten minder bestrijdingsmiddelen in.....	372
	Biologisch eten is gezonder .....	373
	De smaak is beter.....	374
	Je voelt je beter als je biologisch eet.....	374
	Melk .....	375
	Vlees .....	376
	Groente .....	376
	Wijn en bier .....	377
	Chocola .....	378
<b>BIJLAGE:</b>	<b>De Schijf van Vijf</b> .....	379
<b>INDEX</b> .....		387

# Inleiding

In de eerste editie van *Gezond eten voor Dummies* werd opgemerkt dat er een tijd was dat mensen gewoon aan de eettafel gingen zitten en aten om hun lege maag te vullen of gewoon omdat het lekker was. Niemand zei: ‘Goh, die crèmesoep zit boordevol calorieën’, of vroeg zich af of het brood wel vezelrijk was of mopperde omdat het vel nog om de kip zat. Dat was vroeger. Tegenwoordig kan de eettafel een waar slagveld zijn tussen gezondheid en genoeg. Je plant je maaltijden met de precisie van een generaal die zijn troepen naar de voorste linies verplaatst en voor veel mensen is het gevecht tussen eten wat goed voor je is en eten wat lekker is een levenslange strijd geworden.

In de edities erna is nieuwe informatie toegevoegd met de opzet om de oorlog tussen je behoefte aan gezonde voeding en je evenzeer onweersaanbare behoefte aan smakelijke maaltijden te beëindigen, met feiten en cijfers van voedingswetenschappers die steeds duidelijker maken dat wat goed voor je is ook lekker kan zijn, en andersom.

## Over dit boek

*Gezond eten voor Dummies* is niet bedoeld om je terug naar school te sturen, je op een stoel te zetten en je aantekeningen te laten maken over wat je dagelijks op tafel moet zetten tot je 104 bent. Je leest een naslagwerk, dus je hoeft helemaal niets te onthouden. Wanneer je meer informatie wilt, sla je het boek open en zoek je het op.

De bedoeling van dit boek is je de informatie te geven die je nodig hebt om goede keuzen te maken wanneer het om voeding gaat; keuzen die je smaakpapillen en je ziel, maar ook je lichaam een plezier doen. Wat je hier leest, is soms heel, heel elementair: definities van vitamines, mineralen, eiwitten, vetten, koolhydraten en, geloof het of niet, gewoon water. Je vindt in dit boek ook tips over hoe je een gezond boodschappenlijstje samenstelt en hoe je voedsel gebruikt om maaltijden te maken die zo lekker zijn dat je nauwelijks kunt wachten om aan te vallen.

Voor wie absoluut niets over voeding weet, behalve dat het over eten gaat, is dit boek een goed beginpunt. Voor wie iets meer over voeding weet, is

dit boek een opfriscursus die je op de hoogte brengt van wat er allemaal is gebeurd sinds jij voor het laatst een calorieëntabel bekeek.

Voor degenen die *echt alles* willen weten, is deze uitgave van *Gezond eten voor Dummies* bijgewerkt met de allernieuwste dieetrichtlijnen en de aanbevolen toegestane dagelijkse hoeveelheden van alle voedingsstoffen die een gezond lichaam nodig heeft, plus alle dubieuze ‘dit is goed voor je’- en ‘dit is niet goed voor je’-openbaringen waar voedingswetenschappers ons op getrakteerd hebben sinds de laatste editie van dit boek.

Besef tijdens je reis op weg naar informatie over voeding dat bepaalde onderdelen van dit boek leuk en informatief zijn, maar niet per se noodzakelijk voor een goed begrip van voeding. Bijvoorbeeld:

- » **Kaderteksten.** Kaders zijn die grijze vakken met tekst die je hier en daar tegenkomt. Je vindt er persoonlijke verhalen en observaties die je desgewenst ook kunt overslaan.
- » **Alles met het pictogram Technische info ervoor.** Deze informatie is interessant, maar hoeft je niet per se te lezen.

## Dwaze veronderstellingen

Elk boek wordt geschreven met een bepaalde lezer in gedachten en dit boek is daarop geen uitzondering. Toen ik dit boek schreef, nam ik enkele dingen aan over wie je bent en waarom je je zuurverdiende geld uitgeeft aan een boek over voeding:

- » Je hebt op school nooit voedingsleer gehad en nu heb je ontdekt dat je een betere kans hebt om gezond te blijven als je weet hoe je evenwichtige, gezonde maaltijden samenstelt.
- » Je bent in de war geraakt door tegenstrijdig advies over vitaminen en mineralen, eiwitten, vetten en koolhydraten. Je hebt een betrouwbare routekaart nodig om door het voedingsdoolhof te komen.
- » Je bent op zoek naar basisinformatie, maar hoeft geen expert op het gebied van gezondheid en voeding te worden en je hebt ook geen zin om uren achtereen medische studieboeken en tijdschriften door te spitten.

# Pictogrammen in dit boek

Pictogrammen zijn een handige *Voor Dummies*-manier om je aandacht te trekken wanneer je je ogen over een pagina laat gaan. Er zijn verschillende pictogrammen, elk met hun eigen betekenis:



BELANGRIJK

De informatie met dit pictogram is belangrijk genoeg om te markeren of op te schrijven of om later nog eens door te nemen.



TECHNISCHE  
INFO

Dit pictogram wijst op heldere, bondige uitleg van technische termen en processen, van details die interessant maar niet onmisbaar zijn voor jouw begrip van het onderwerp. Je kunt ze gerust overslaan, maar probeer er eerst een paar.



TIP

In de roos! Dit is tijd- en stressbesparende informatie die je kunt gebruiken om je dieet en gezondheid te verbeteren.



PAS OP

Dit pictogram waarschuwt je voor voedingsvalkuilen zoals het vel om de kip laten zitten (oeps!), wat een vetarm product tot een vet- en cholesterolrijke hap maakt. Dit pictogram waarschuwt je bovendien voor lichamelijke gevaren, zoals supplementen die je beter kunt vermijden omdat ze eerder slecht dan goed voor je gezondheid kunnen zijn.

## Even spieken?

Dit boek is voorzien van een speciale spiekbrieft die nuttige tips geeft over het verminderen van je calorie-inname, hoe je erachter komt wanneer je wellicht extra voedingsstoffen nodig hebt, hoe je voedsel veilig bewaart en wat voedingsbegrippen en -maateenheden betekenen. Je vindt de spiekbrieft helemaal voorin in het boek.

## Hoe nu verder?

*Voor Dummies*-boeken zijn niet lineair opgebouwd (een duur woord om aan te geven dat ze van hoofdstuk 1 naar 2, 3 enzovoort gaan). Je kunt er overal induiken waar je maar wilt, bijvoorbeeld bij hoofdstuk 7, 8 of 9 en toch snappen wat je leest, omdat elk hoofdstuk een afzonderlijk en afgerond geheel is.

Ben je bijvoorbeeld sterk geïnteresseerd in eiwitten, ga dan direct naar hoofdstuk 6. Wil je weten waarom je geen weerstand kunt bieden aan chocoladekoekjes, ga dan naar hoofdstuk 15. Als je altijd al gefascineerd bent geweest door voedselverwerking, dan is hoofdstuk 19 jouw hoofdstuk. Je kunt de inhoudsopgave gebruiken om bredere informatie over categorieën te vinden of de index gebruiken om specifiekere dingen op te zoeken.

Weet je niet zeker waar je wilt beginnen, begin dan gewoon bij deel 1. Hier vind je alle benodigde basisinformatie over voeding en verwijzingen naar plaatsen waar je gedetailleerdere informatie kunt vinden.