

Goede voeding, jongeren 13 - 18 jaar

Iedereen heeft een goede voeding nodig, dat is bekend. Daarbij moet wel aangegeven worden dat niet iedereen hetzelfde is. Een goede voeding bestaat uit voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen, vezels en vocht. Ook zorgt een goede voeding voor energie om te kunnen bewegen en om goed te kunnen presteren.

Deze brochure is geschreven in de 'je' vorm en vooral bedoeld voor jou als jongere. Dit neemt niet weg dat je ouders deze informatie misschien toch ook willen lezen. In deze brochure wordt informatie gegeven over een goede en gezonde voeding en bijbehorende aandachtspunten.

Goede voeding

Voedingsstoffen leveren energie, bouwstoffen, vitamines en mineralen. Een goede, gevarieerde voeding geeft weerstand en zorgt voor de groei van alle weefsels in het lichaam. Je eet gezond als je zorgt dat je iedere dag alle stoffen binnen krijgt die je lichaam nodig heeft. Maar, waar is welk voedingsmiddel goed voor?

Hieronder volgt een overzicht van hoeveelheden van voedingsmiddelen je gemiddeld per dag nodig hebt:

| | |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Brood | 6-7 sneetjes |
| Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten | 4-5 stuks of opscheplepels (200 – 250 gr.) |
| Groente | 4 opscheplepels (200 gr.) |
| Fruit | 2 porties (200 gr.) |
| Melk en melkproducten | 600 ml (4 bekers / schaalpjes) |
| Kaas | 1 plakje (20 gr.) |
| Vlees(waren), vis*, kip, of vleesvervangers | 100 -125 gr |
| Dieethalvarine of dieetmargarine | 5 gr. per snee brood |
| Vloeibaar bak- en- braadproduct, olie | 1 eetlepel voor de bereiding van de warme maaltijd |
| Vocht | 1 - 1½ liter drinkvocht (incl. de melk) |

* Eet twee keer per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis

Brood

Met name de bruine en volkoren soorten zijn belangrijke leveranciers van voedingsvezels (voor een goede spijsvertering), ijzer (voor de vorming van het bloed) en B-vitamines (voor een goede stofwisseling en gezonde huid en

haren) in onze voeding.

Aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten

Aardappels bevatten veel vitamine C (voor weerstand tegen infecties, gezonde tanden, botten en bloedvaten) en peulvruchten, rijst en pasta veel B-vitamines. Daarnaast bevatten deze producten ook veel voedingsvezels, mits er gekozen wordt voor zilervliesrijst en volkorenpasta. Bij een pastamaaltijd hoort ook altijd een groente.

Groente en fruit

Ook groente en fruit zijn rijk aan voedingsvezel, vitamine C en caroteen (onderdeel van vitamine A, dat zorgt voor goede ogen). Groente bevat bovendien ook vaak ijzer en beschermende stoffen die je tegen allerlei ziektes beschermen. Eet groente ook eens rauw. Vruchtensap is een goede vervanger van fruit als het om vitamine C gaat, maar levert lang niet zoveel voedingsvezels. Appelmoes en stoofpeertjes zijn gestoofd fruit en kunnen daarom groente niet vervangen.

Melk en melkproducten

Deze producten zijn een belangrijke bron van eiwit (de bouwstof van het lichaam), calcium (voor sterke botten en tanden) en B-vitamines. Halfvolle en magere melkproducten bevatten minder (slecht) verzadigd vet dan de vollere soorten.

Teveel melk kan de eetlust remmen. Het gebruik van een evenwichtige voeding is belangrijk en aan 3 - 4 keer een melkproduct heb je echt voldoende.

Kaas

Kaas is rijk aan eiwit, calcium en B-vitamines. Het bevat alleen geen ijzer en is dus niet geschikt om te vaak als vleesvervanger te gebruiken bij de warme maaltijd.

Vlees(waren), vis, kip, ei en vleesvervangers

Dierlijke producten leveren eiwitten en B-vitamines en zijn daarnaast ook een belangrijke bron van ijzer. Een klein stukje vlees is al voldoende. Wissel magere en vette soorten met elkaar af. Magere soorten zijn kip, runderlappen, rosbief, rundergehakt, hamlappen, fricandeau en varkenshaas. Goede vleesvervangers zijn: tahoe, tempé, soja en peulvruchten. Er zijn ook steeds meer kant en klare vegetarische producten in de handel. Deze bevatten wel vaak veel zout. Een belangrijk aspect van een gezonde voeding is voldoende variatie, wissel vlees en kip af met twee keer per week vis en varieer met magere en vettere soorten.

Margarine / halvarine / bak- en braadproduct / olie

In Nederland wordt aan margarine en halvarine vitamine A en D toegevoegd. Deze vet oplosbare vitamines zijn belangrijk en worden door broodsmearsel en bereidingsvet bij de warme maaltijd geleverd. Daarnaast leveren deze producten onverzadigde vetten die onmisbaar zijn voor de groei en ontwikkeling. Kies voor gebruik op brood voor een dieet-halvarine of dieetmargarine. En kies een vloeibare margarine of vloeibaar bak- en braadproduct voor de bereiding van de warme maaltijd, deze bevatten weinig verzadigd, slecht vet. Wissel ook een keertje af met olie voor de bereiding.

Vocht

Voldoende drinken is voor iedereen gezond, dus ook voor jou. Je hebt per dag ongeveer 1 - 1½ liter drinkvocht nodig. Bij warm weer heb je meer nodig. Probeer om niet alleen maar dranken te kiezen die energie leveren, zoals melk, vruchtensap of limonade. Deze dranken kunnen namelijk de eetlust verlagen en zorgen voor een regelmatige 'aanval' op je tanden. Kies tussendoor ook voor water, (vruchten)thee, bouillon of limonade zonder toegevoegd suiker.

Tussendoortjes

Het is belangrijk om de voeding over de dag te verdelen. Zorg voor een regelmatig eet- en drinkritme. Eet en drink niet vaker dan zes of zeven maal per dag iets. Dit is om het aantal zuurstoten op het gebit zoveel mogelijk te beperken, maar ook ter preventie van overgewicht. Snoep en koek bevatten veel suiker en zijn een 'aanslag' op de tanden. Beperk snoep zoveel mogelijk. Blokjes kaas, stukjes worst en chips zijn vet en zout, eet die liever niet te vaak. Wanneer je alleen maar zoetheid tussendoor neemt, kan er ook een tekort aan voedingsstoffen ontstaan.

Goede tussendoortjes zijn bijvoorbeeld volkoren biscuitjes, schoolkoeken als bijvoorbeeld evergreen, sultana etc., rijstwafels, ontbijtkoek, krentenbollen en mueslibollen, zoute stengels, popcorn, stukjes komkommer, stukjes wortel.

Nog wat tips

- Ontbijten is belangrijk. Je kunt je hierdoor beter concentreren op school en/of werk. Bovendien zitten er belangrijke voedingsstoffen in het ontbijt. Goed ontbijten verkleint de kans op overgewicht.
- Let op het aantal keren dat je iets eet. Een goede regel is: drie maaltijden per dag en niet vaker dan vier keer iets tussendoor. Dit verkleint het risico op overgewicht en tandbederf.
- Breng variatie aan: probeer veel verschillende levensmiddelen uit.
- In de pauze geeft een boterham of een stuk fruit weer nieuwe energie.
- Zorg voor een goed lunchpakket, met (volkoren) boterhammen en fruit.
- Kies liever voor (vruchten)thee of water in plaats van frisdrank en sap. Frisdrank en sap leveren veel extra calorieën, waardoor je gemakkelijk te zwaar kan worden.
- Eet fruit, groente of brood tussendoor. Houd snoep, chips en andere snacks voor speciale gelegenheden.

Algemeen Ontbijten

De tijd tussen het ontbijt en de laatste maaltijd van de vorige dag is bij jongeren gemiddeld 8 - 10 uur. Ontbijten is dus noodzakelijk, omdat je een flinke hoeveelheid energie nodig hebt voor je bezigheden op school of werk. Wanneer je niet ontbijt, heb je kans op een tekort aan voedingsstoffen. Dit kan leiden tot concentratieverlies, prikkelbaarheid en moeheid, hetgeen de prestaties negatief kan beïnvloeden. Sommige jongeren hebben 's morgens veel moeite met het eten van een boterham. Een bord pap of een schaalte melk of yoghurt met muesli kan een uitkomst bieden voor slechte ontbijters. Uit onderzoek is gebleken dat het percentage jongeren dat niet of nauwelijks ontbijt, toeneemt met de leeftijd. Wees er dus alert op dat je een goed ontbijt gebruikt. Goed eten bij de hoofdmaaltijden, en het ontbijt is er daar een van, kan ook het gebruik van veel (slechte) tussendoortjes verminderen.

Gezonde tanden

Het gebit kan op twee manieren door eten en drinken worden aangetast: door tandcariës (gaatjes) en door tanderosie. Tandcariës ontstaat door bacteriën in de mond. Deze zetten suikers uit voeding om in zuur. Dit gebeurt iedere keer als er voedsel in je mond komt. Dit zuur veroorzaakt na een tijd gaatjes in tanden en kiezen. Daarom is het belangrijk het aantal eetmomenten per dag te beperken tot 6 à 7. Verder is het belangrijk dat je dus iedere dag minimaal twee maal daags je tanden poetst.

Bij tanderosie zijn niet de suikers maar de zuren uit met name frisdranken en sappen, de boosdoener. Deze zuren lossen het tandglazuur over grotere oppervlakken op. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast. Als het gebit wordt beschadigd door tanderosie, is dit onherstelbaar.

Dranken met zoetstof

Van frisdrank, siroop, yoghurt drank en chocolademelk zijn varianten waaraan minder of zelfs geen suiker is toegevoegd.

Om toch een zoete smaak te krijgen, zitten er dan zoetstoffen in, zoals cyclamaat. Let er op dat je niet te veel cyclamaat binnenkrijgt, 3 tot maximaal 4 glazen frisdrank met zoetstof per dag!

Frisdrank met zoetstof geeft overigens net als gewone frisdrank risico op tanderosie.

Vitamines en mineralen

Een volwaardige voeding levert voldoende voedingsstoffen en dus ook vitamines en mineralen. Aanvulling in de vorm van een preparaat is niet nodig. Een teveel aan deze stoffen kan soms zelfs schadelijk werken.

Er zijn tegenwoordig ook steeds meer producten in de handel die verrijkt zijn met vitamines en mineralen. Je hebt deze producten niet nodig wanneer ze

een normale, goede voeding gebruiken. Wanneer je een tijd lang minder eet dan normaal, kunnen deze producten met mate wel aanvullend gebruikt worden.

Menukeuze

Diepvries, koelvers, uit blik...er liggen steeds meer kant- en klare producten in de schappen. Op zich is het geen probleem om de maaltijd eens (voor een deel) te vervangen door iets kant- en klaars, maar vaak bevatten deze producten niet de hoeveelheid voedingsstoffen die een zelfgemaakte maaltijd levert. Met name de hoeveelheid groente schiet bij pizza- en pastamaaltijden nog wel eens tekort en daardoor mis je belangrijke voedingsvezels, vitamines en mineralen. Het is belangrijk om deze aan te vullen. Eet bijvoorbeeld een salade bij de maaltijd of voeg zelf extra groente toe bij de bereiding of het opwarmen van het gerecht.

Overgewicht

Er blijkt een duidelijke relatie te bestaan tussen het niet ontbijten en het hebben van overgewicht. Een te hoog gewicht is vaak het gevolg van een energierijke voeding met veel snacks tussendoor. Wanneer je bij de hoofdmaaltijden slecht eet, heb je tussendoor sneller trek. De honger wordt dan vaak gestild met suiker- en vetrijke snacks, zoals koek, snoep of chips. Wanneer je regelmatig tussen de maaltijden door iets wilt eten, kun je beter een portie fruit of een boterham nemen. Naast eetgewoonten speelt ook de mate van lichamelijke activiteit een grote rol bij het ontwikkelen van een te hoog gewicht. De televisie en de computer hebben ervoor gezorgd dat jongeren veel meer zittende activiteiten hebben en daardoor minder energie verbruiken. Het kan een oplossing zijn om afspraken te maken over hoeveel tijd je achter de computer of voor de televisie zult doorbrengen. Daarnaast is het verstandig om voldoende te bewegen door te fietsen, te sporten en buiten te spelen. Voor veel jongeren die te zwaar zijn, is het overgewicht een handicap en soms een bron voor plagerijen.

Alcohol

Het advies voor jongeren is dat je het beste kunt wachten met drinken van alcohol tot achttien jaar bent. Waarom? Drinken terwijl je nog in de groei bent levert te veel risico's op, zoals verstoorde ontwikkeling van de hersenen, alcoholvergiftiging, toename van ongelukken en agressie, verminderde concentratievermogen op school en een ongunstige beïnvloeding van je hormoonstelsel. Je verdraagt alcohol slechter omdat je nog in de groei bent, soms wat minder weegt en nog niet uitgegroeid bent. De hoeveelheid alcohol die bij volwassenen geen problemen hoeft te geven, leidt bij jou als jongere tot risico's. Ook ben je van dezelfde hoeveelheid alcohol meer en langer onder invloed dan volwassenen.

Koorts

Bij koorts is de eetlust vaak minder dan normaal. Als je niet wil eten of geen zin hebt, is dit geen probleem. Wel is het van groot belang dat je genoeg blijft drinken, want je hebt wel wat extra vocht nodig. Het maakt niet uit wat het is, als je maar drinkt!

Verstopping

Bij verstopping van de darm, ook wel obstipatie genoemd, is goed drinken (1½ liter) het belangrijkste advies. Verstopping kan je proberen te verhelpen door, naast voldoende vocht, voldoende vezelrijke producten te geven (volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit).

Diarree

Ook bij diarree wordt geadviseerd om voldoende te drinken. Veel melk, veel suiker en frisdranken met prik kunnen extra laxerend werken, gebruik deze dus liever niet.

Ook diarree kan je proberen te verhelpen door, naast voldoende vocht, voldoende vezelrijke producten te geven (volkorenbrood, peulvruchten, groente en fruit).

Nota bene

Wanneer je ziek bent heb je de voedingsstoffen (extra) hard nodig. Het is dus onverstandig om alleen maar lekkere dingen te eten als je ziek bent. Dit heeft geen positief effect op het herstel.

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij uw diëtist. Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.

Vindt het vervolg van *de dieetbehandeling plaats door een diëtist in de 1^{ste} lijn*, vraag dan uw huisarts of specialist een verwijzing voor de diëtist bij u in de buurt. Meer informatie over diëtisten in de regio leest u in de brochure 'Afdeling diëtetiek Ziekenhuis Gelderse Vallei' of op de website www.geldersevallei.nl

Uw vragen kunt u dan stellen aan de diëtist van uw keuze.

Vindt *de dieetbehandeling in Ziekenhuis Gelderse Vallei* plaats, dan kunt u de diëtisten bereiken op (0318) 43 54 67. Zij zijn bereikbaar tussen 09:00 en 16:30 uur, bij voorkeur bellen tussen 09:00 en 13:00 uur.

U kunt ook *uw vraag per e-mail* stellen: dietetiek@zgv.nl

Voor het *maken of verzetten van afspraken* kunt u contact opnemen met patiëntenservice: (0318) 43 43 45.

Brochure

Gezond gewicht. Een gezonde basis voor 12 – 18 jaar, gratis te downloaden op de website van de Nederlandse Zuivel Organisatie www.zuivelonline.nl

Overige informatie

- www.geldersevallei.nl
- www.voedingscentrum.nl
- www.nvdietist.nl
- www.watdrinkjij.nl
- www.uwkindenalcohol.nl
- www.alcoholinfo.nl
- www.degezondeschoolkantine.nl

Tot slot

Heb je persoonlijke begeleiding nodig, vraag dan je kinderarts een verwijzing voor de diëtist.