

# Vitamine D, calcium en eiwitten



## WAAROM?

Gezonde voeding is belangrijk om de spieren en beenderen sterk te houden en zo het valrisico te verkleinen. Eet daarom voldoende voeding die rijk is aan calcium, vitamine D en eiwitten.

Nuttig voedingsmiddelen met vitamine D zoals smeer- en bereidingsvetten, melkproducten, eigeel en vette vis. Zorg hiernaast voor voldoende vitamine D-opname door 15 tot 30 minuten blootstelling van de huid aan zonlicht.

Bronnen van calcium? Eet voldoende melkproducten (zoals melk, yoghurt en lichte room), calciumverrijkte sojaproducten, groenten, granen, noten en peulvruchten. De inname van extra supplementen calcium en vitamine D kan je met jouw huisarts bespreken.

Voorzie ook voldoende eiwitten. Deze zijn immers onmisbaar voor het aanmaken van bloedcellen, enzymen en hormonen, voor het onderhoud en herstel van de lichaamssweefsels en ter ondersteuning van spiertoename door oefeningen. Spreid je eiwitinname over de dag. Eiwitten vind je zowel in dierlijke als plantaardige producten terug. Dierlijke eiwitten vind je in vlees, vis, eieren en melkproducten. Bronnen van plantaardig eiwit zijn graanproducten (brood, rijst, deegwaren,...), peulvruchten, noten en in mindere mate groenten en aardappelen.

Daarnaast bevatten bovenstaande voedingsmiddelen ook veel andere belangrijke mineralen en vitaminen. Zo stelt het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) bijvoorbeeld dat vette vis (omega 3-vetzuren) helpt om je beter te beschermen tegen hart- en vaatziektes.

## LIJST MET VOEDINGSMIDDELEN VOL VITAMINE D, CALCIUM OF EIWITTEN

### Calcium

- Melk, melkproducten:
  - (karne)Melk
  - Yoghurt
  - Kaas (Mozzarella, Harde kaas, Belgische Gouda, Brie, Platte kaas, Magere smeerkaas)
- Calciumverrijkte sojaproducten
- Volkoren granen
  - Volkoren brood
  - Volkoren pasta
- Groenten:
  - Broccoli
  - Chinese kool
  - Rammenas
  - Postelein
  - Radijsjes
  - Spinazie
- Fruit:
  - waterkers
  - Abrikoos
  - Dadel
  - Appel
  - Kiwi
  - Pruimen
- Vis
  - Zeebrasem
  - Zalm
  - Sardines
- Noten en peulvruchten
  - Amandelen
  - Gekookte sojabonen
  - Witte bonen
  - Pistachenoten
  - Walnoten

### Vitamine D

- (vette) vis
  - Haring
  - Sardines
  - Makreel
  - Zalm
  - Paling
  - Ansjovis
- Smeer- en bereidingsvetten
- Eidooier
- Melk- en melkproducten

### Eiwitten

- Plantaardige eiwitten:
  - Brood
  - Rijst
  - Deegwaren
  - Noten: amandelen, pistache, cashew
  - Quinoa
  - Peulvruchten
- Dierlijke eiwitten:
  - Vlees
  - Kip
  - Vis
  - Eieren en melkproducten (skyr, kwark)

Inspiratie voor gezonde recepten kan je vinden op [www.zekergezond.be](http://www.zekergezond.be).

## VOEDINGSDRIEHOEK

Het Vlaams Instituut Gezond Leven stelt de huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding voor in de voedingsdriehoek. Deze driehoek geeft voor verschillende voedingscategorieën weer wat de voorkeur krijgt en wat beter beperkt wordt.

De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid. Voor een gezond voedingspatroon eet je best vooral zaken uit de groene zones, in mindere mate zaken uit de oranje zone en beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Dat komt zowel jouw gezondheid als het milieu ten goede.



Voedingsdriehoek, Vlaams Instituut Gezond Leven 2020

De **blauwe categorie** bevat water en krijgt voorrang boven alles. De **donkergroene categorie** bevat plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, volle granen, aardappelen, peulvruchten... Probeer hiervan zoveel mogelijk de verse onbewerkte versie te kiezen (dus geen kant-en-klaar maaltijden, gezoete ontbijtgranen, sauzen uit pot, etc.). In het **lichtgroen** vind je vis, gevogelte, eieren en melkproducten. Kies ook hier de verse of onbewerkte variant. Rood vlees, boter, kokos- en palmolie zijn terug te vinden in de **oranje categorie**. Deze producten zijn rijk aan verzadigde vetzuren, maar bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen. De **rode categorie** is de restgroep. Deze staat los van de driehoek en bevat sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en/of die een negatief effect hebben op de gezondheid. Ze bevatten weinig of geen nuttige voedingsstoffen en zijn dus overbodig in een gezond voedingspatroon.

Let op met alcohol! Alcohol is verslavend, een dikmaker en verhoogt de kans op lever- en pancreasaandoeningen, hartziektes en kankers, maar ook de kans op een (onge)val. Om jezelf te beschermen drink je dus beter geen alcohol. Hoe ouder je wordt, hoe gevoeliger je immers bent voor de negatieve gevolgen van alcohol.

Bij deze voedingsdriehoek horen 10 tips over **wat** je best eet en **hoe** je dat kan doen:

### **Wat**

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
2. Beperk de inname van dierlijke producten.
3. Drink vooral water.
4. Kies zo weinig mogelijk voor sterk bewerkte producten zoals fastfood, kant-en-klaar maaltijden, ...

### **Hoe**

5. Varieer en zoek alternatieven.
6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen.
7. Eet bewust en met mate.
8. Pas je omgeving aan zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg bijvoorbeeld fruit in het zicht.
9. Werk stapsgewijs aan een gezondere levensstijl.
10. Geniet van wat je eet!

Meer informatie over de voedingsdriehoek en gezonde voeding kan je [hier](#) terugvinden op de website van Het Vlaams Instituut Gezond Leven ([www.gezondleven.be/themas/voeding](http://www.gezondleven.be/themas/voeding)).