



basiq

eten met gezond verstand

DE BASIS

eten met gezond verstand

DEKA MARKT

Winkelwaarde €1,95

Basiq-piramide

basiq

eten met gezond verstand



5

Met vlees, vis en zuivel is het goed om veel te variëren.

4

Twee ons groente en twee stuks fruit, die kun je niet missen!

3

Brood, aardappelen, rijst en pasta mogen iedere dag volop op het menu.

2

1,5 liter vocht heeft je lichaam dagelijks zeker nodig.

1

Met minstens 30 minuten per dag intensief bewegen leg je een gezonde basis.



Nieuwste trend: eten met gezond verstand!

Goedendag, beste Dekamarkt-klant. Volgens mij ken ik je ergens van. Ja, ik denk dat ik je al eens bij Dekamarkt ben tegengekomen. Want ik houd net als jij van lekker eten. En soms meer dan goed voor me is...

Gelukkig houd ik mijn gewicht en gezondheid op peil door veel te variëren. Zeg maar: eten met gezond verstand. Daarover gaat Basiq. En dat kan op duizend-en-een manieren. Op ieder (eet)moment van de dag en precies naar je eigen smaak.

Ik heb trouwens een handig ezelsbruggetje gemaakt: de Basiq-piramide. Je ziet 'm op de bladzijde hiernaast. De basis van de Basiq-piramide is voldoende bewegen, gevolgd door veel drinken en natuurlijk lekker eten. Hoe hoger in de piramide, des te belangrijker het is om te variëren, omdat je van deze voedingsmiddelen minder nodig hebt.

Je leest er alles over in dit boekje, het eerste in een hele serie Basiq-boekjes. Goed voor jezelf, maar ook voor je gezin, of als je eens voor vrienden gaat koken.



Bewegen

Van bewegen word je gezonder. Je krijgt een betere conditie en zo kun je nog eens tegen een stootje!

Als je lichaam bovendien meer energie verbruikt dan dat je er door eten in stopt, dan val je af. Dat begint al bij de eerste inspanning; daarbij verbrandt je lichaam extra calorieën. Beweeg je vaak genoeg, dan maakt je lichaam bovendien nieuw spierweefsel aan dat blijvend meer calorieën gaat verbranden. Dubbel raak dus!

Natuurlijk hoef je niet meteen als een topsporter tekeer te gaan. Een half uurtje per dag flink wandelen of fietsen helpt al. Maar ook in de tuin werken, op stap met de kinderen of zonnebaden op een waterfiets in plaats van in een ligstoel!

Lichter door lachen

Lachen is erg goed voor je. Het is een prima massage voor je gezichtsspieren en lachen ontstrest en lucht op. Nog een groot voordeel: een stevige schaterlach verbruikt ook flink wat calorieën. Twintig minuten uit volle borst gieren heeft zonder ook maar één zweetdruppeltje net zoveel effect als een step- of joggingtraining!



Snelle winst, snel verlies

Wie z'n been breekt, moet na zes weken gips haast weer opnieuw leren lopen. Want in die tijd ben je de helft van je spiermassa kwijt! Méér bewegen werkt ongeveer hetzelfde, maar dan andersom. Je ziet al heel snel resultaat: minder vet, meer spier!





Drinken

Je lichaam heeft veel vocht nodig. Per dag verlies je zeker anderhalve liter via transpiratie, je ademhaling en de toiletgang. Tijdens een uurtje sporten raak je al snel een liter extra kwijt. Veel nieuw vocht krijg je binnen met eten. Maar niet voldoende; drink daarom minimaal anderhalve liter per dag.

Alles telt mee: water, melk, frisdrank, koffie, bouillon en zelfs bier. Maar sommige dranken hebben ook weer belangrijke minpunten. Zo zijn er mensen die onrustig worden van veel koffie, en (te) veel drank kan lichamelijke en sociale problemen geven. Kies daarom ook je drinken met verstand.

Het extra voordeel van veel drinken: het vult je maag, dus je kunt makkelijker 'nee' zeggen tegen de (lekkere) trek in calorierijke verleidingen!



Natte boel

Meer dan 60% van ons lichaam bestaat uit vocht. Onze huid is met een totale oppervlakte van twee vierkante meter ons grootste orgaan en heeft maar liefst circa twee miljoen zweetkliertjes!

Kopzorgen

Van te weinig vocht komen onze hersenen letterlijk 'droog' te staan; één van de oorzaken van hoofdpijn.

Nog meer koffieleut

Door cafeïne verlies je niet méér vocht dan normaal, maar wel sneller. Je moet dus weer eerder 'bijdrinken'.



Groenten en fruit

Twee ons groente en twee stuks fruit. Je hoort het al jaren op radio en televisie. En terecht, want groenten en fruit bevatten belangrijke stoffen om je lichaam te beschermen. Zo verlagen ze de kans op chronische ziekten, waaronder hart- en vaataandoeningen, diabetes en kanker.

Ons huismagazine Boodschappen en onze website, www.dekamarkt.nl, geven je tal van ideeën om snel en gemakkelijk heerlijke gerechten met groente te maken. Je hebt dus geen enkel excuus meer! En is verse groente teveel werk? Groenten uit pot of diepvries zijn niet minder gezond.

Twee stuks fruit per dag is natuurlijk helemaal een makkie. Vers geperst vruchtensapje, smoothy of shake bij het ontbijt, banaantje tussendoor, salade met stukjes appel als lunch en bij de thee een mandarijntje. Je moet jezelf bijna nog in bedwang gaan houden!

Kampioen!

De sperzieboon is de meest populaire groente in ons land. Ze heetten oorspronkelijk 'aspergeboontjes' omdat ze volgens Oudhollands gebruik net als asperges met gesmolten boter en nootmuskaat werden opgediend. Nu eten we ze naast de aardappelen met een kuiltje jus, op de Surinaamse roti of uit de wok met sambal en taugé!



Slank fruit

Fruit is in verhouding caloriearm. Toch heb je soorten met meer en minder calorieën. Superslanke vruchten zijn bijvoorbeeld aardbeien. Daar mag je anderhalve kilo van eten voor één marsreep!



Gaan met die banaan

Bananen dikmakers? Welnee! Ze bevatten wel lekker veel energie; daarom zie je sporters vaak tussendoor banaan eten. En een banaan levert belangrijke stoffen, zoals magnesium voor sterke botten en actieve spieren.







Brood, aardappelen, rijst en pasta

Koolhydraten leveren de brandstof voor je lichaam. De turbobrandstof wel te verstaan. Prima dus om je motor de hele dag aan de gang te houden of om extra te eten als je een (sport)prestatie moet leveren.

Koolhydraten zijn niet de dikmakers zoals veel mensen denken. Integendeel: ze geven je snel een vol gevoel, bevatten in verhouding vrijwel allemaal weinig calorieën, nagenoeg geen vet, zitten boordevol vezels en belangrijke vitamines en mineralen. Het zijn alleen vaak het beleg, de jus en sausjes die zo slecht voor je lijn zijn... Maar voor de rest: lekker veel koolhydraten op je bord!

Trend: aan de lijn met low carb

Het maakt voor je lichaam niet uit of je afvalt door minder vet te gebruiken of door minder koolhydraten. In beide gevallen beperk je de hoeveelheid calorieën en daar gaat het om, je gaat namelijk vet verbranden en daar val je van af. Kies jij voor low carb, zoals een koolhydraat-arm menu tegenwoordig trendy heet? Geen probleem, maar gooi niet alle koolhydraten eruit. Blijf altijd een beetje brood, aardappelen of rijst eten. Dat heb je nodig!



Stapelen!

Een volwassene heeft vijf tot zeven boterhammen op een dag nodig!

Gek op spaghetti

De burgemeester van Trabia, een deelgemeente van Palermo op Sicilië, beloofde onlangs 2.000 kilo spaghetti aan de speler van voetbalclub Palermo die aan het einde van het seizoen de meeste doelpunten heeft gemaakt in de Serie B. Dezelfde hoeveelheid ligt ook klaar als cadeautje voor de speler die de beslissende goal maakt waardoor Palermo terug naar de Serie A kan!

Vlees, vis en zuivel

Vlees en vleeswaren

Vlees zit vol eiwit en ijzer. Daar krijg je letterlijk een ijzersterk gestel van. Vlees biedt bovendien ontzettend veel variatiemogelijkheden. Zowel wat betreft de soorten - van rund en varken tot kip en gevogelte - als wat betreft de bereiding (bakken of grillen) en toepassing. Bovendien zijn er tegenwoordig echt heerlijke vleesvervangers; om daarvan te genieten hoef je heus geen vegetariër te zijn!



Vis

Vis is goed vanwege de visolie. Deze zogeheten omega-vetzuren zijn zó belangrijk, dat veel fabrikanten ze nu ook in hun producten stoppen. Denk maar aan speciale dieetmargarines of brood met omega-3 en/of -6. Wetenschappers hebben ontdekt dat je gemiddeld twee keer in de week vis (vers of uit blik, maakt niet uit) zou moeten eten, vooral vette vis als makreel, haring en paling. Lekker op toast, in salades of als lunchbroodje!

Zuivel

Sterke botten en een goed gebit, daarvoor drink je melk. Kinderen in de groei, maar ook ouderen tegen botontkalking. Naast calcium voor de botten bevat melk ook diverse vitamines B, die bijdragen aan een goede werking van stofwisseling en zenuwstelsel. En lust je geen melk, dan kies je toch gewoon voor vla, yoghurt, kwark, karnemelk, een fruitig zuivelmixdrankje of een lekkere plak (20+ of 30+) kaas?

Dieren op voetstuk

Het hindoeïsme wordt vaak gezien als de religie waarin de koe heilig is. Maar de koe is niet het enige dier dat op een voetstuk wordt geplaatst. Er is ook een heilige stier, een heilige olifant en een heilige aap.

Uitmelken

De hedendaagse koe levert jaarlijks zo'n 7.000 liter melk. In de Middeleeuwen was dat, zo wordt geschat, slechts 1.000 liter per koe per jaar.

Lange afstandzweimmers

Over bewegen gesproken: alle palingen over de hele wereld worden geboren in de Saragossa-zee, in het Caraïbisch gebied. Ze starten dan vrijwel meteen met een lange zwemtocht van maar liefst 7.000 kilometer naar Europa en belanden uiteindelijk onder andere in het IJsselmeer!



maïskiem

olijfolie

Zonnebloemolie
Herkomst: Mexico
Onverzadigde vetten: 87%

Maïskiemolie
Herkomst: Zuid-Mexico
Onverzadigde vetten: 85%

Arachideolie of pindaolie
Herkomst: Zuid-Amerika
Onverzadigde vetten: 82%

Sojaolie
Herkomst: Azië
Onverzadigde vetten: 85%

Druivenpitolie
Herkomst: Amerika
Onverzadigde vetten: 88%

Walnootolie
Herkomst: Griekenland
Onverzadigde vetten: 91%

Hazelnootolie
Herkomst: Europa en Amerika
Onverzadigde vetten: 92%

In de olie...

Onze taal zit vol uitdrukkingen over olie. Wie in de olie is, heeft bijvoorbeeld behoorlijk diep in het glaasje gekeken. En als iemand je haarlemmerolie probeert te verkopen, wees dan maar op je hoede. Wat je zeker niet moet doen, is olie op het vuur gooien. Want het liefst hopen we natuurlijk dat alles gesmeerd loopt!

Al deze gezegden gaan over smeer- of stookolie en je las het al: daarover wordt niet altijd even positief gedacht. Keukenolie heeft echter vrijwel alleen maar goede kanten, zoals vitamine A, D en E. Bovendien zijn de onverzadigde vetzuren in dit plantaardige product dankzij hun cholesterolverlagend effect goed voor hart en bloedvaten.

Op een productetiket kun je verzadigde en onverzadigde vetten tegenkomen. Verzadigde vetten zorgen ervoor dat je cholesterolgehalte in je bloed kan oplopen, terwijl onverzadigde vetten (die blijven altijd vloeibaar of smeerbaar bij kamertemperatuur) cholesterolverlagend werken.

Hè???

Olijfolie komt van olijven, zonnebloemolie van zonnebloemen, en slaolie van... uh... sla???

Amandelolie

Herkomst:
Afghanistan
Onverzadigde
vetten: 95%

Olijfolie

Herkomst:
Middellandse
Zeegebied
Onverzadigde
vetten: 86%

Sesamolie

Herkomst:
Indonesië
Onverzadigde
vetten: 86%

Raapzaad- olie

Herkomst:
Zuid-Europa
Onverzadigde
vetten: 89%

Saffloerolie

Herkomst:
Egypte
Onverzadigde
vetten: 91%

Slaolie

Herkomst:
mengsel van
plantaardige
oliën
Onverzadigde
vetten:
variërend

Frituurolie

Herkomst:
mengsel van
plantaardige
oliën
Onverzadigde
vetten:
variërend



Meet je maatje

Een goede conditie en een gezond gewicht. Daar kun je normaal gesproken oud mee worden. Wil je wel eens zonder allerlei ingewikkelde tests weten hoe jij ervoor staat? Wij hebben een paar handige trucjes voor je bij elkaar gezet.

Appels en peren

Mannen hebben vet rond hun buik en krijgen op die manier het bekende appelfiguur. Bij vrouwen gaan een paar pondjes 'te veel' rond de heupen zitten en vormen een peer. Het meten van je middelomtrek (tussen het puntje van je heupbeen en onderste rib voor zowel mannen als vrouwen) is een makkelijke manier om te zien of je gewicht problemen kan veroorzaken. Voor dit testje heb je alleen een centimeter nodig.

Alarmfase vrouwen: meer dan 88 cm

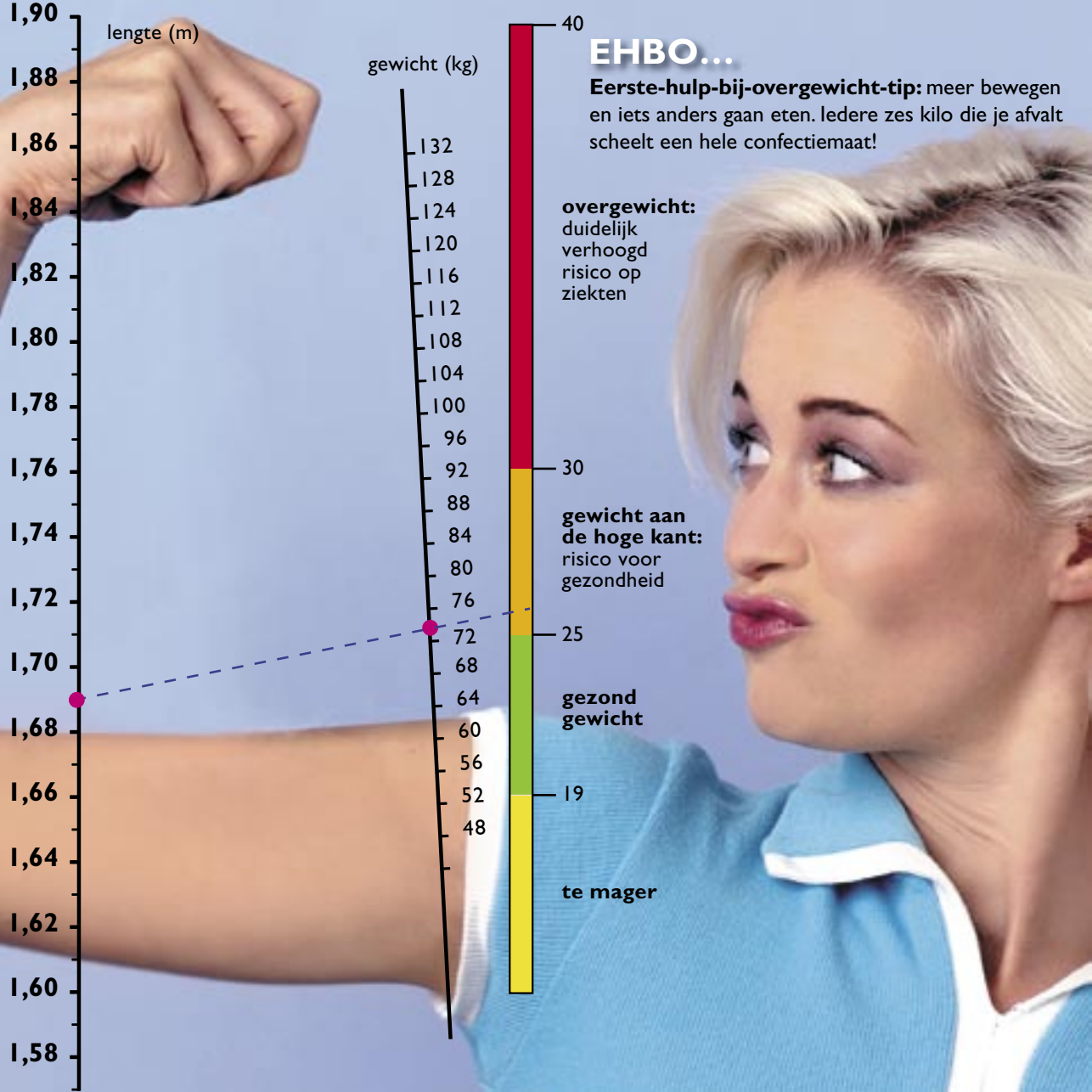
Alarmfase mannen: meer dan 102 cm

Lange slungel of klein propje?

Gewicht zegt alleen maar iets over je gezondheid als je ook naar je lengte kijkt. De Body Mass Index, kortweg BMI, geeft een goede indruk of jij in balans bent. Kijk eerst links naar je lengte en trek vanuit dat punt een streep naar je gewicht. Deze berekening is alleen geschikt voor volwassenen!

- | | |
|------------------|---|
| Minder dan 19: | ondergewicht, dat wordt 'bijeten'! |
| Tussen 19 en 25: | beter kan niet, vasthouden deze score! |
| Meer dan 25: | iets te zwaar, die kilootjes heb je er zo af! |
| Meer dan 30: | kans op diabetes, hart- en vaataandoeningen en rugklachten!
Probeer er 5-10% van je lichaamsgewicht af te krijgen. |
| Meer dan 40: | je gezondheid is ernstig in gevaar! Ga naar dokter en/of diëtist. |

Kinderen hebben overigens een eigen BMI-berekening.
Je vindt die op www.gezondebasis.nl of www.voedingscentrum.nl.



lengte (m)

gewicht (kg)

EHBO...

Eerste-hulp-bij-overgewicht-tip: meer bewegen en iets anders gaan eten. Iedere zes kilo die je afvalt scheelt een hele confectiemaat!

overgewicht:
duidelijk
verhoogd
risico op
ziekten

**gewicht aan
de hoge kant:**
risico voor
gezondheid

**gezond
gewicht**

te mager

1,90
1,88
1,86
1,84
1,82
1,80
1,78
1,76
1,74
1,72
1,70
1,68
1,66
1,64
1,62
1,60
1,58

132
128
124
120
116
112
108
104
100
96
92
88
84
80
76
72
68
64
60
56
52
48

40
30
25
19

Hoe zit het ook al weer?

Je eten bestaat uit tal van voedingstoffen. Van het één heb je meer nodig, van het andere minder. Komen de volgende termen je (nog) bekend voor?

Brandstoffen

Koolhydraten (zetmeel en suikers) leveren de snelle energie voor lichaamsprocessen en zijn dé brandstof voor je hersenen.

Vetten zijn energieleveranciers met de lange adem. Verder zijn vetten onmisbaar voor celwanden, het immuunsysteem, organen en tegen kou. Te veel vet sla je echter op.

Bouwstoffen

Eiwit is de belangrijkste bouwstof en speelt een grote rol bij de opbouw en herstel van spieren, organen, zenuwstelsel, hormonen, enzymen en bloed.

Vitamines

Vitamines vervullen diverse waardevolle taken in je lichaam.

Vitamine A	houdt de huid jong en de ogen goed
Vitamine B	stimuleert onder meer de stofwisseling en energievoorziening
Vitamine C	laat wondjes sneller helen en houdt de weerstand op peil
Vitamine D	zorgt voor stevige botten en tanden
Vitamine E	remt celveroudering en verbetert de zuurstofvoorziening
Vitamine K	regelt een goede bloedstolling

Vroeger hoorde je ook nog wel eens over de vitamines F, H, M en P. Die kun je vergeten. Inmiddels is namelijk bekend dat deze stoffen óf geen vitamines zijn óf onder een andere vitamine vallen.

Vezels

Vezels zijn de onverteerbare 'restproducten' van plantaardige voedingsstoffen. Ze houden je darmen op gang.

Mineralen

Je hebt er maar weinig van nodig, maar toch zijn ze belangrijk voor groei en ontwikkeling. Bekende mineralen zijn calcium (voor je botten), natrium (voor je vochthuishouding), ijzer (voor je bloed) en jodium (voor je stofwisseling).

Water

Water is onmisbaar als transporteur van voedingsstoffen en afvalstoffen door je lichaam. Daarnaast helpt het een handje bij de temperatuurregeling.



basIQ

eten met gezond verstand

is een initiatief van DekaMarkt. Hiermee wil DekaMarkt daadwerkelijk invulling geven aan het convenant overgewicht dat overheid en bedrijfsleven in 2005 hebben getekend. Met twee eigen bakkerijen, een eigen slagerij en dagelijks rechtstreekse inkoop van groente, fruit en zuivel kan DekaMarkt je garanderen dat het assortiment van alle 85 winkels iedere dag gecontroleerd en vers is. Zo is het geen enkele moeite om gezond eten en lekker eten met elkaar te combineren. Meer weten? Lees dan ook de andere boekjes van de Basiq-serie. Ons winkelpersoneel helpt je natuurlijk ook graag verder. Of kijk op www.dekamarkt.nl.

Interessante links

Ministerie VWS flash-campagne
Nederlands Visbureau
Nederlands Zuivelbureau
Nederlandse Hartstichting
Vitamine Informatie Bureau
Voedingscentrum
Voorlichtingsbureau Brood
Voorlichtingsbureau Groenten en Fruit
Voorlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën
Voorlichtingsbureau Vlees

www.flash123.nl
www.visbureau.nl
www.zuivelonline.nl
www.hartstichting.nl
www.vitamine-info.nl
www.voedingscentrum.nl
www.brood.net
www.groentenenfruit.nl
www.mvo.nl
www.vlees.nl

DEKA MARKT



8 713834 216005