



Nee, water drinken tijdens het eten is niet slecht voor de spijsvertering. Nee, lightproducten zijn niet kanker-verwekkend. En nee, brood is niet ongezond, zolang je maar voor bruine boterhammen kiest. Experts beantwoorden jullie vragen over voeding en diëten. LIEN LAMMENS

“Hoe stil ik mijn hongertje na het sporten?”



Connie uit Kortrijk
Hoeveel water moet je per dag drinken en mag dat ook tijdens een maaltijd?

“Algemeen wordt aanbevolen om anderhalve à twee liter

water per dag te drinken”, zegt Michael Sels. “Ook tijdens de maaltijd mag je gerust iets drinken, er zijn geen indicaties dat het slecht zou zijn voor je spijsvertering.” Dat vroeger werd gezegd van wel, heeft vooral te maken met de kinderen. “Dat was om te voorkomen dat de jonge magen zich zouden vullen met water in plaats van met eten. Als je water drinkt, heb je een voldaan gevoel, maar dat is slechts van korte duur. Dan is de verleiding om daarna een ongezond tussendoortje uit de kast te halen groot.”

Marcia uit Grembergen
Zijn brood en andere koolhydraten echt ongezond?

“Brood past perfect binnen een gezond voedingspatroon”, zegt Lobke Husson. “Maar kies voor volkorenbrood of een andere donkere soort omwille van de vezels. Ze houden onze darmflora gezond.” Hoeveel je ervan eet en wat je erop smeert, speelt wel een belangrijke rol. “Donker brood geeft je al snel een voldaan gevoel en je zal minder snel honger krijgen dan wanneer je kiest voor een witte broodsoort. Maar als je daar natuurlijk salades gaat opsmeren met veel mayonaise en suikers, dan verandert dat de zaak.”

Heel wat diëten schrappen brood, rijst en andere koolhydraten, maar dat is eigenlijk niet nodig. “Als je helemaal geen koolhydraten meer eet, zal je heel snel een honger-

gevoel krijgen”, zegt Sels. “In de ideale wereld bestaat een gevuld bord voor de helft uit groenten, een kwart koolhydraten en een kwart vis of vlees (vervanger). Laat je de koolhydraten weg, dan zijn we geneigd om dat kwart op te vullen met bijvoorbeeld vlees, en daar eten we vaak al te veel van.”

Cindy uit Kessel
Zijn producten op basis van soja, zoals sojamelk, een gezond alternatief voor zuivelproducten?

“Als je een zuivelproduct wil vervangen, dan moet het alternatief aan twee criteria voldoen”, zegt Sels. “Het product moet rijk zijn aan calcium en aan eiwitten. Sojamelk lijkt qua samenstelling het meest op koemelk en kan perfect dienen als alternatief.” Rijstmelk en amandelmelk zijn dat niet. “Zij bevatten minder eiwitten dan sojamelk”, zegt Husson. “Ook zit er van nature geen calcium in, al zijn er producenten die het wel toevoegen.” Let ook op de hoeveelheid smaken en suikers die worden toegevoegd, waardoor de drank in calorieën toeneemt.

Ester uit Kortrijk
Na het sporten heb ik vaak honger: wat eet ik het best?

“Na een inspanning kies je voor voeding die rijk is aan eiwitten”, zegt Sels. “Platte kaas is daar een goed voorbeeld van en je krijgt er meteen een verzadigd gevoel van.” Ook skyr (een IJslandse magere kwark, nvdr.) is een goede optie.”

Evelyne uit Beerse
Een voldaan gevoel tot de middag: hoe ziet mijn ontbijt er dan uit?

“In de ideale wereld bestaat een ontbijt uit drie componenten”, zegt Husson. “We hebben de granen in de vorm van muesli, granola, havermout of donker brood. Als tweede hebben we zuivel. Dat kan een stukje kaas zijn, platte kaas of yoghurt. Als laatste hebben we fruit.” En waarom niet: groenten. “Het mag dan wel vreemd lijken, maar in heel wat culturen zijn groenten bij het ontbijt doodnormaal”, zegt Sels. “Denk aan de Oosterse eetgewoonten of de Britten met hun ovengebakken tomaten ...” Als dat te ver gaat, kan je de groenten ook verwerken tot bijvoorbeeld een cake. “Wortel-

cake met havermoutpap is een manier om groenten in het ontbijt te integreren.”

Ans uit Hooglede
Zijn suikervervangers nuttig als je geen diabetes hebt?

“Ze zijn vooral veilig”, zegt Sels. “Lange tijd werd beweerd dat aspartaam kankerverwekkend is: dat is niet het geval. Het is een goed alternatief voor suiker en om aan gewichtscontrole te doen: je hebt de zoete smaak zoals bij suiker, maar het bevat minder calorieën. Een goed voorbeeld daarvan zijn light frisdranken.” Helaas geldt dat niet voor alle producten. “Chocolade zonder suiker kan meer calorieën bevatten dan chocolade met suiker. Dat komt omdat ze de suiker weggehaald hebben en vervangen door een klein beetje zoetstof. Om het product weer volledig te maken, voegden ze nog cacao boter of andere ingrediënten toe om

opnieuw aan het gewicht op de verpakking te komen. Resultaat? Er zitten meer calorieën in.”

Arlet uit Kampenhout
Is het vastendieet gezond?

“Je kan bijna stellen dat het vastendieet een soort religie is”, zegt Sels. “Maar net zoals bij religie moet je oppassen met extremen: dat is nooit goed.” Sels verwijst daarmee naar de vele vormen die het dieet kan aannemen. Zo heb je de 5/2: vijf dagen normaal eten en twee dagen vasten. Of de meest gebruikelijke: 16 uur vasten en dan acht uur eten. “En dat is verraderlijk, want als jij ervoor kiest om enkel nog tussen 12 uur en 20 uur te eten, dan sla je het ontbijt over. Het is al vaak bewezen dat het ontbijt nodig is om onze verbrandingsmotor op gang te brengen, want tijdens de nacht gaat die in rust.”

Die motor slaat maar op twee manieren aan: door te sporten en door te eten. “En wachten tot de middag om voor het eerst iets te eten, is een beproeving: dan maak je vaak ondoordachte en foute voedingskeuzes.” Hetzelfde met de naderende deadline. “Je mag eten tot 20 uur en sommigen hebben de gewoonte om een kwartier voor deadline nog enkele snacks naar binnen te werken om de vastenperiode door te komen. Dan streeft het dieet zijn doel voorbij.”

Volgende week: al jouw keukenproblemen opgelost

Slaag je er nooit in je eitje perfect te koken? Is je vlees of aangebrand, of niet gaar genoeg vanbinnen? Of lukt het je nooit om goeie mayonaise te maken? Onze experts zoeken oplossingen voor jouw keukenproblemen, op 4 oktober online of op 5 oktober in de krant. Stuur jouw vraag in via www.nieuwsblad.be/alsjetonsvraagt.



Als je 't ons vraagt



Elke maandag leggen we de vragen van lezers voor aan een panel van experts.
Deze week: **VOEDING EN DIËTEN**

Onze experts



Michael Sels, hoofd-diëtist van het UZ Antwerpen en auteur van 'Lekker Lang Leven'.



Lobke Husson, diëtiste bij De Eetpraktijk.