



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Nieuwsbrief

bravo! thema: voeding
Maart 2023

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:
upcd.bravo@emmaüs.be

bravo!

Week van de diëtist 20-26 maart

- De diëtist is hét aanspreekpunt voor een lekker, gezond en duurzaam eetpatroon. Check onze website www.upcduffel.be/voeding voor meer info. Wil je een afspraak maken? Dat kan ofwel via het elektronisch dossier en of telefonisch via 015/303803. Ons team van diëtisten vind je op www.upcduffel.be/polikliniek
- De diëtist werkt mee aan een lekkere en gevarieerde voeding, goed voor klimaat en milieu.

WEET JIJ HOE JE LEKKER EN GEZOND EET, BINNEN DE GRENZEN VAN DE PLANEET?

Ons voedingspatroon speelt een grote rol voor het welzijn en de gezondheid van jong en oud. En belangrijk, want jaarlijks sterven er in België naar een schatting van The Lancet uit 2019, zo'n 15.000 mensen voortijdig door een ongezond eetpatroon. Bovendien kampt bijna de helft (49,3%!) van de volwassenen in België met overgewicht en zien we ook een stijgende trend van het gewicht bij kinderen. Van de kinderen tussen 2 en 17 jaar heeft 19% overgewicht (cijfers uit Gezondheidsenquête, 2018).

Hoeveel water kost de productie van vlees?



Als je minder vlees eet, mag je langer douchen!

Tegelijk zijn onze voedingsgewoontes een belangrijke hefboom in de strijd tegen klimaatopwarming en verlies van biodiversiteit. Ons voedingssysteem is verantwoordelijk voor een kwart van de antropogene emissies. De helft van die broeikasgassen komt van de veeteelt. Kortom, teveel rood vlees en bewerkte vleeswaren in ons eetpatroon, draagt aanzienlijk bij tot de opwarming van de aarde.

Een lekker, gezond én duurzaam eetpatroon biedt een oplossing voor beide uitdagingen.

De gezondheidsprofessional, met de diëtist als dé expert op voedingsgebied, is de ultieme gids bij het gezonder en duurzamer maken van ons voedingspatroon.

7 Tips om duurzamer te eten

1. Beperk producten van dierlijke oorsprong

De Belg verbruikt gemiddeld 120 gr vlees per dag. Maar veel consumenten verbruiken nog meer. De productie van vlees en zuivelproducten vertegenwoordigt ongeveer 50% van de impact van voeding op het leefmilieu en 10% van de globale impact op het leefmilieu. Bovendien adviseert men voor de gezondheid om producten van dierlijke oorsprong te beperken tot maximaal 75 à 100 gr per dag. Het vleesverbruik verminderen is dus zowel goed voor het leefmilieu als voor uw gezondheid!

2. Probeer minder voedsel te verspillen

Datspreekt voor zich. Leer koken met restjes. Kook wat je op krijgt. Lees en interpreteer de houdbaarheidsdatum juist. En vertrouw al eens wat vaker op je neus en tong om te bepalen of je iets nog opeet of toch maar in de vuilbak kiept. En ja, neem ook eens wat vaker een doosje met restjes mee naar huis. Je weet wel... voor de dag nadien.

Maak een boodschappenlijstje en check je frigo alvorens dit lijstje te maken.



3. Ruil, schenk of verkoop uw overschotten

Als u ze niet kunt bewaren, ruil uw producten dan met een buurman die andere soorten teelt, of maak een kennis, vriend of collega er gelukkig mee. Of koop een maaltijd via www.toogoodtogo.be



4. Drink water

Voor de productie van 1 liter frisdrank is er 5 liter water nodig. Kies voor kraantjeswater.



Menselijke
behoefte: 2 tot 4 l
water per dag



Productie van
1 l frisdrank:
5 l water



Gemiddelde
productie, op
wereldschaal, van
3 maaltijden/dag:
2 000 tot 5 000 l
water



Productie van
1 kilo rundvlees:
16 000 l water

5. Kies voor Belgische en seizoensproducten

De ene appel is de andere niet...

1 kg Belgische appels eten aan het begin van het seizoen (oktober): 0,09 kg CO₂

1 kg Belgische appels eten na de winter (april): 0,14 kg CO₂

1 kg appels eten die van Chili met de boot worden aangevoerd: 0,55 kg CO₂

Bron: "CO₂-berekeningen voor CO₂-labeling van producten verkocht door hoeveproducenten" (gerealiseerd door de Nationale Vereniging van Hoeveproducenten vzw (NVHP) voor Leefmilieu Brussel)

6. Check de eco-score van je producten

De Eco-score lijkt op de Nutri-score, met vijf labels (A – E) en brengt de volledige milieu-impact van een voedingsmiddel in kaart.



7. Vermijd palmolie

Palmolie is de meest verbruikte olie ter wereld, veel meer dan sojaolie of zonnebloemolie. U vindt deze olie terug in vele industriële voedingsproducten zoals bereide schotels, taarten, ontbijtgranen, chocoladerepen of sommige margarines. Het telen van palmolie draagt bij tot de versnelde achteruitgang van de biodiversiteit in de producerende landen. Voor het aanplanten van oliepalmen wordt het tropisch woud vernietigd en dat ligt aan de basis van het uitsterven van sommige diersoorten, zoals de orang-oetang.

Op het vlak van onze gezondheid, stimuleert palmolie de vorming van "slechte" cholesterol, met een verhoogd risico op cardiovasculaire ziekten en obesitas tot gevolg. Kijk op de lijst van de ingrediënten dus goed na welk type plantaardige olie werd gebruikt. Als dat niet gepreciseerd wordt, gaat het vaak om palmolie, omdat dat de goedkoopste olie is.

bravo!