

NAAR EEN EVENWICHTIGE VOEDING EN BEWEGING

SAMENVATTING TEN BEHOEVE VAN ZORGVERSTREKKERS

Op vraag van de Vlaamse minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin heeft vzw Eetexpert.be, in overleg met een wetenschappelijke adviesgroep en een groot aantal beroepsgroepen, een consensustekst uitgewerkt die de diverse aanbevelingen rond voeding, beweging en sedentair gedrag samenbrengt. Deze tekst kan door de zorgverstrekkers als basis gebruikt worden om op eenduidige wijze voorlichting te geven over evenwichtige voeding en beweging.

VOEDING

In Vlaanderen wordt uitgegaan van de 'actieve voedingsdriehoek' (www.vigez.be) als basis voor gezonde voeding. Daarbij gelden drie basisprincipes: men eet dagelijks in de juiste verhouding uit groepen van de actieve voedingsdriehoek (evenwicht), men varieert tussen de verschillende voedingsmiddelen binnen elke groep (variatie), en men respecteert de aanbevolen hoeveelheden binnen elke groep voedingsmiddelen (matigheid).



Voor zuigelingen (0-1 jaar)

Wordt op de eerste plaats uitsluitend borstvoeding aanbevolen gedurende de eerste 4 à 6 maanden. Gluten worden bij voorkeur ingevoerd tussen 4 en 7 maanden; na 6 maanden is bijvoeding naast borstvoeding noodzakelijk. Het invoeren van vaste voeding gebeurt geleidelijk zowel in aard, consistentie als hoeveelheid.

Peuters (1-3 jaar)

Kunnen zelf aangeven hoeveel voedsel ze nodig hebben, maar ouders bepalen wat het kind eet. Vanaf de leeftijd van 18 maanden mogen volkorenproducten geleidelijk in de voeding ingevoerd worden. Vetbeperking is op deze leeftijd af te raden.

Kleuters (3-6 jaar)

Kunnen zelf aangeven hoeveel voedsel ze nodig hebben maar ouders bepalen wat het kind eet. Een vast eetpatroon

(drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes) is belangrijk. Vanaf de leeftijd van drie jaar mogen vetten geleidelijk aan opgebouwd worden naar 33% van de totale energiebehoefte. Ondanks de sterkere voedselvoorkeuren die op deze leeftijd ontwikkeld worden, moet een kleuter gevarieerde voeding krijgen.

Voor kinderen (6-12 jaar)

Is een vast eetpatroon (drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes) belangrijk. De energiebehoefte neemt geleidelijk toe met de leeftijd.

Voor jongeren (12-18 jaar)

Blijft een vast eetpatroon (drie hoofdmaaltijden en twee tot drie tussendoortjes) belangrijk. De energiebehoefte stijgt ten gevolge van de groeispurt. Voor meisjes met een matige fysieke activiteit stijgt de gemiddelde energiebehoefte van 2300 kcal (12 jaar) naar 2500 kcal (18 jaar) per dag.

Voor jongens met matige fysieke activiteit stijgt deze van 2500 naar 3400 kcal per dag. De verhoogde energie-inname wordt verdeeld over drie hoofdmaaltijden en twee tot drie tussendoortjes.

Een volwassene (18-60 jaar)

Met lichte activiteit heeft dagelijks tussen 2000 en 2500 kcal nodig. Men streeft naar een evenwichtige en gevarieerde voeding waarbij de 'actieve voedingsdriehoek' aanwijzingen geeft over de verhouding van voedingsmiddelen. Dezelfde voedingsaanbevelingen blijven gelden voor zwangere vrouwen, met uitzondering van een aantal te mijden producten. Vrouwen die borstvoeding geven, hebben nood aan 400 à 500 kcal extra per dag.

Bij ouderen (60-75 jaar)

Vermindert geleidelijk de energiebehoefte tot 2000 kcal voor mannen vanaf 75 jaar en 1850 kcal voor vrouwen vanaf 65 jaar. Ouderen blijven minstens evenveel eiwitten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels nodig hebben als jongere volwassenen. Met inachtname van de gezondheidstoestand van de oudere, is het belangrijk om voldoende te drinken en voldoende melkproducten in te nemen.

Bij de oudste ouderen (> 75 jaar)

Moet vooral de ondervoeding worden tegengegaan. Het voorkómen van gewichtsverlies is heel belangrijk bij deze leeftijdsgroep.

BEWEGING

Er kan sprake zijn van te veel of te weinig bewegen. Voorbeelden van matige fysieke activiteit zijn stevig doorstappen, zwemmen, fietsen aan 15 km/u, trap aflopen en tafeltennis. Bij intense fysieke activiteit gaat de ademhaling veel sneller en dieper, waardoor een vlotte conversatie moeilijk wordt en men begint te zweten. Voorbeelden van intense fysieke activiteit zijn joggen, klimmen, tennis, wielrennen, fietsen vanaf 20 tot 25 km/u, gevechtssporten en basketbal. Elke vorm van lichaamsbeweging waarbij het lichaam met zijn eigen gewicht belast wordt, draagt bij aan de stevigheid van de botten (bijv. wandelen, springen, traplopen). Voorbeelden van spierversterkende oefeningen zijn buikspieroefeningen (bijv. sit-ups) of armspieroefeningen (bijv. push-ups).

Zuigelingen (0-1 jaar)

Moeten zo veel mogelijk gestimuleerd worden om te bewegen in een veilige omgeving en overeenkomstig hun fysieke mogelijkheden. Het gebruik van een draagbaar autostoeltje wordt enkel voor vervoer aangeraden.

Peuters (1-3 jaar)

Moeten zo veel mogelijk gestimuleerd worden om fysiek actief te zijn, bij voorkeur meerdere uren per dag.

Kleuters (3-6 jaar)

Moeten dagelijks minstens drie uur fysiek actief zijn (licht, matig of intens).

Kinderen en jongeren (6-18 jaar)

Moeten dagelijks minstens 1 uur matig tot intens fysiek actief zijn. Bovendien moeten ze minstens driemaal per week specifieke activiteiten uitoefenen om de botkwaliteit en spiersterkte te verbeteren.

Volwassenen (18-65 jaar)

Moeten minstens 5 dagen per week en bij voorkeur dagelijks minstens een half uur matig fysiek actief zijn. Bovendien moeten ze minstens twee maal per week specifieke activiteiten uitoefenen om de botkwaliteit en spiersterkte te verbeteren. Voor volwassenen die intens fysiek actief zijn, volstaat drie maal per week 20 minuten activiteiten met hoge intensiteit. Tijdens de zwangerschap blijven deze aanbevelingen geldig, maar afgestemd op de mogelijkheden en de sportprestaties van voor de zwangerschap.

Ouderen (> 65 jaar)

Moeten minstens 5 dagen per week en bij voorkeur dagelijks minstens een half uur matig fysiek actief zijn en bovendien minstens tweemaal per week specifieke activiteiten uitoefenen om de botkwaliteit en spiersterkte te verbeteren. Voor ouderen die intens fysiek actief zijn, volstaat minstens driemaal per week 20 minuten activiteit met hoge intensiteit. De intensiteit van de activiteit wordt bepaald volgens het subjectief aanvoelen, rekening houdend met functionele beperkingen. Om het risico van vallen te verminderen, worden evenwichtsoefeningen en spierversterkende weerstandsoefeningen aanbevolen.

SEDENTAIR GEDRAG

Personen kunnen voldoende fysiek actief zijn volgens de aanbevelingen voor beweeggedrag, maar toch te veel sedentair gedrag of zittende bezigheid vertonen.

Peuters en kleuters (1-6 jaar)

Moeten langdurige periodes van sedentair gedrag beperken (slapen niet inbegrepen). Er wordt sterk afgeraden om peuters jonger dan twee jaar televisie of beeldscherm te laten kijken.

Kinderen en jongeren (6-18 jaar)

Moeten de sedentaire tijd en het gebruik van elektronische media buiten de schooluren beperken tot maximum twee uur per dag.

Volwassenen en ouderen (> 18 jaar)

Moeten hun sedentaire tijd beperken. Er wordt bovendien aanbevolen om langdurig zitten te vermijden of regelmatig te onderbreken met lichte fysieke activiteit. Bij ouderen is dit extra belangrijk voor de preventie van spierafbraak.

Gedetailleerde informatie en verantwoording van deze tekst staan in een afzonderlijk rapport: Vlaamse consensus tekst in verband met evenwichtige voeding en beweging, ten behoeve van zorgverstrekkers. Brussel: Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, 2012 (verkrijgbaar via www.eetexpert.be).