



**MEIJEL
GEZOND**

Doe je samen

Book & Breakfast met Gezonde lunch



Inhoud

1. Voorstellen 9:45uur
2. Wat is MeijelGezond?
3. Waarom MeijelGezond?
4. 5 belangrijke voedingsstoffen
5. Ontbijt 10:05uur
6. Deel 2 - Interactieve sessie/quiz 10:50uur
7. Afsluiting & gesprek 11:15-11:30uur

Vragen mogen tussendoor 😊



Even voorstellen!



Anja Cuijpers



Lieke Wijnands



Ilse Hendriks-Beven



Gertrix Daniels



Bart Luijten



Eline Respen



Els Vestjens



Jij?



Wie ben ik?

- Leeftijd: 44 jaar
- Inwoner van het mooie dorpje Meijel
 - Geboren en getogen
- Medisch technoloog
 - Solution architect Radboudumc
- Eigenaar Symptomenzoeker.nl (sinds 2009)
- Medeauteur “De Voedingswaardewijzer”



Bart Luijten

Wie ben jij?

- Wat is je naam?
- Wat hoop je vandaag te leren?

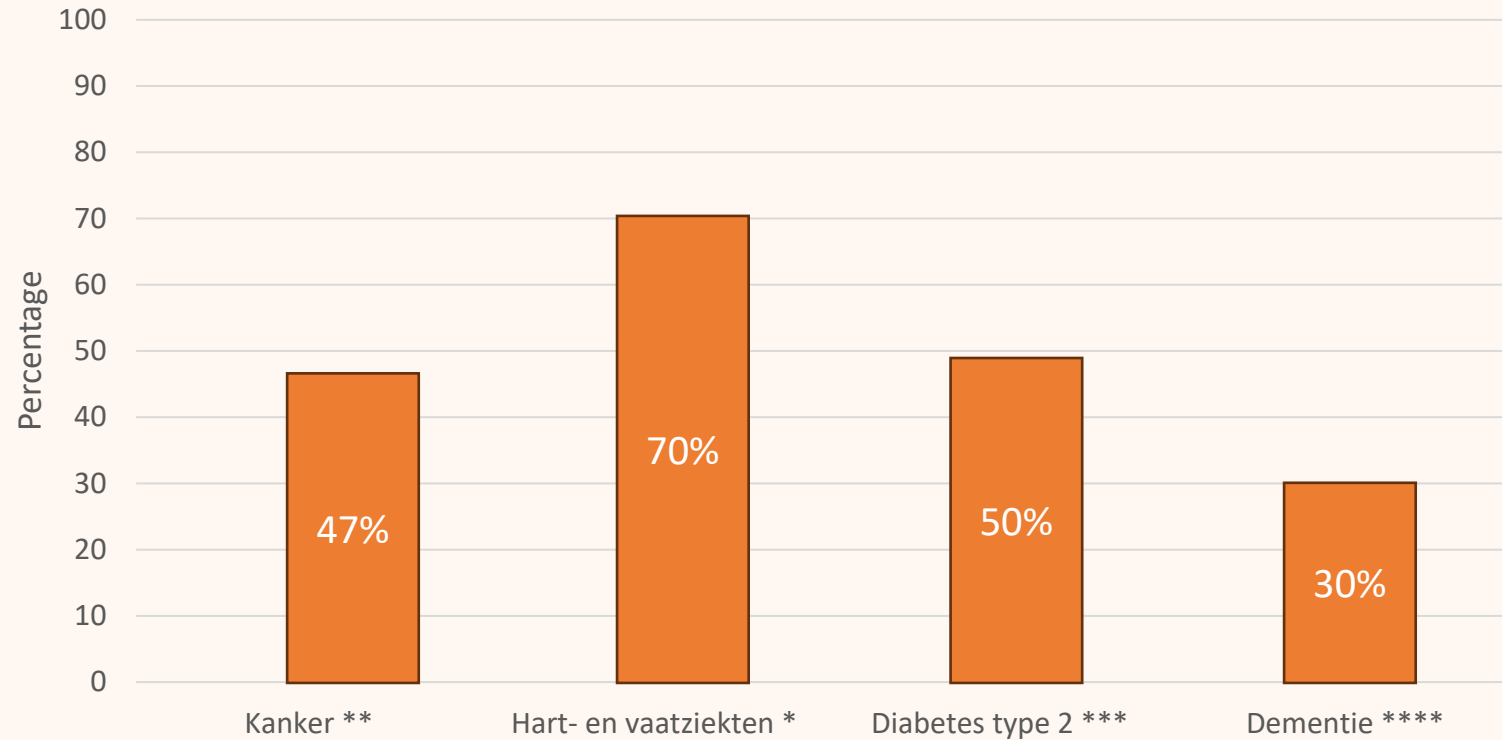


Wat is MeijelGezond?

- Inwoners helpen om gezonde keuzes te kunnen maken!



Invloed van ongezonde leefstijl?



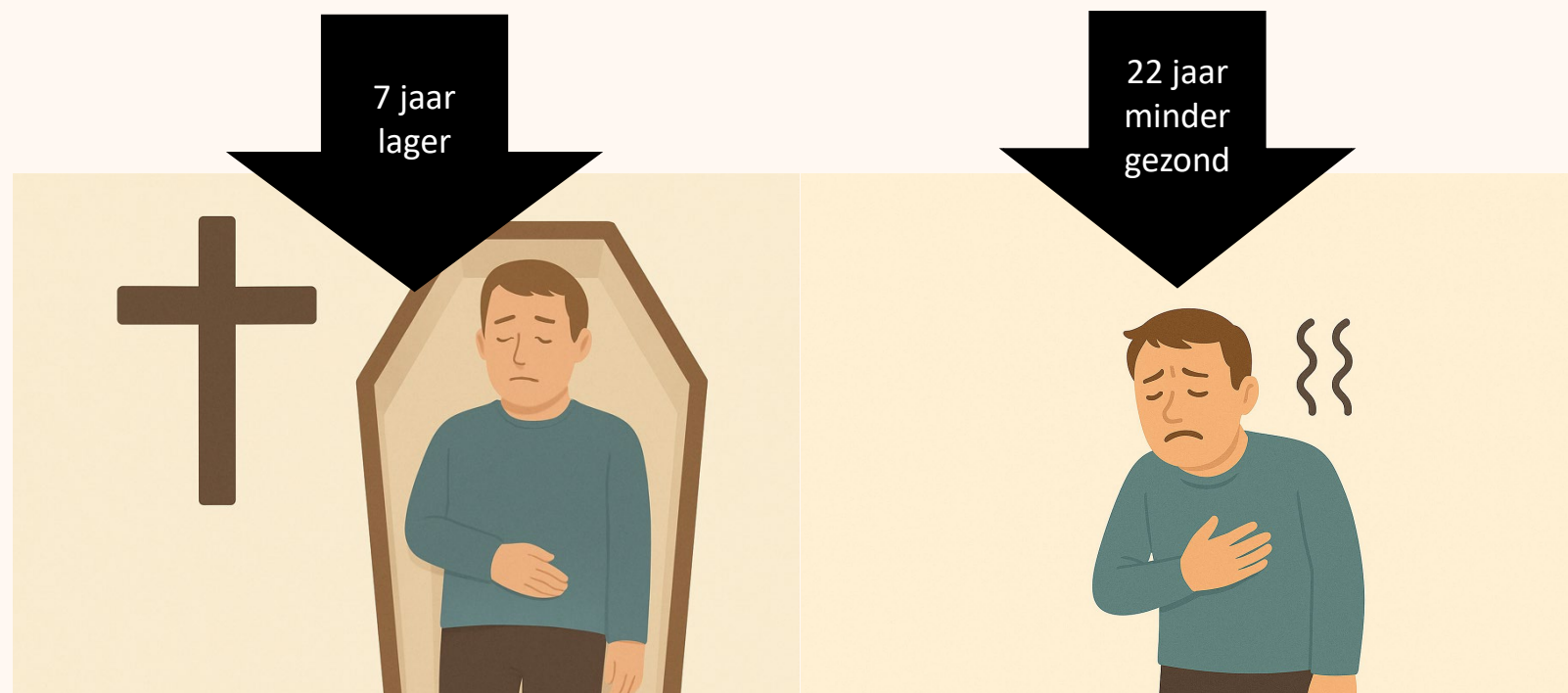
* Bron: WHO (hart- en vaatziekten)

** Bron: Integraal zorgakkoord

*** Bron: www.diabetes.be

**** Bron: Alzheimer-nederland.nl

Waarom gezond eten (leven)?

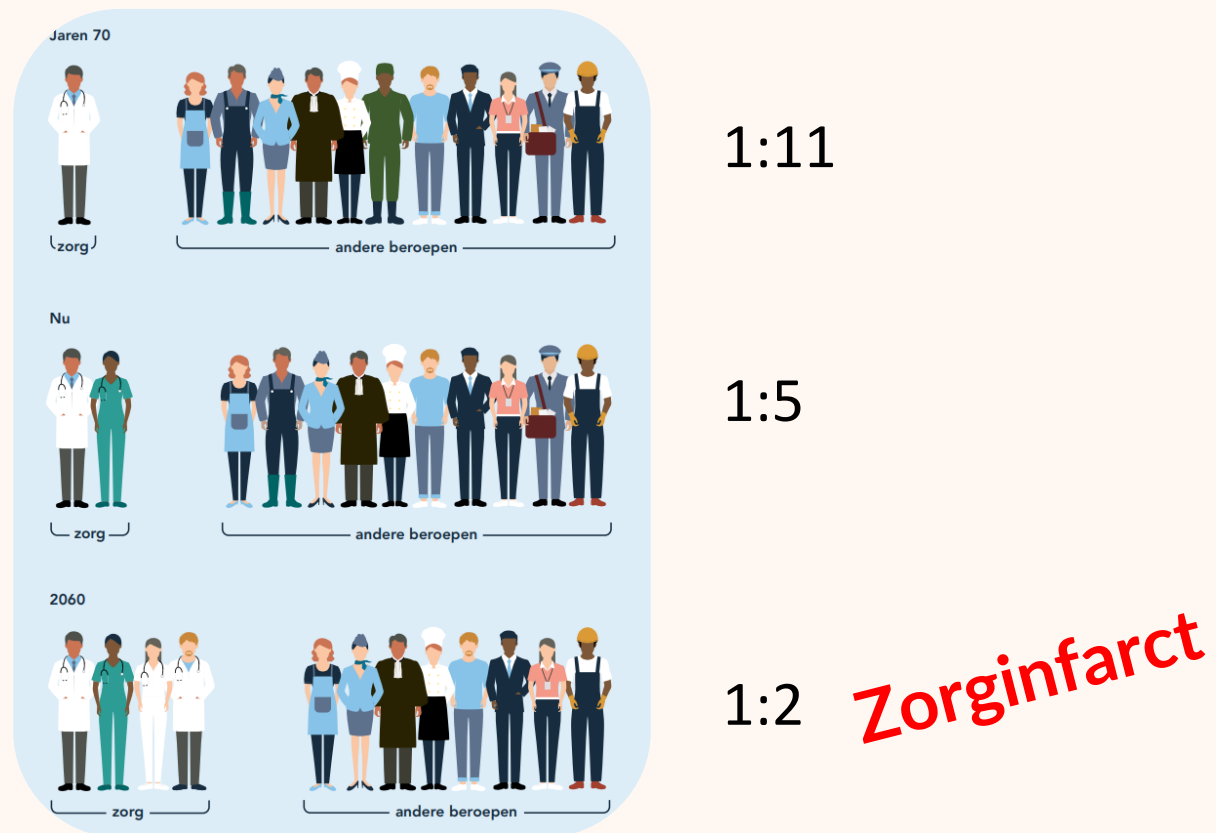


Laag inkomen

- 7 jaar lagere levensverwachting
- 22 jaar minder goede gezondheid

Bron: <https://iknl.nl/nieuws/2024/persbericht-ses-deel1>

Zorginfarct



2024: 60% huisartsen heeft patiëntenstop

*Bron: <https://www.rekenkamer.nl/actueel/nieuws/2025/04/02/1-op-20-nederlanders-zoekt-andere-huisarts>

Wat is een gezonde leefstijl?



Waarom voeding belangrijk?

Voeding = energie + bouwstoffen



Gezonde voeding helpt:

- Fitter voelen
- Ziekten voorkomen
- Beter herstellen

Vergelijking:

- **Auto:** verkeerde brandstof → meer problemen
- **Lichaam:** verkeerde voeding → minder fit; meer problemen



Bron: www.gardeners.com/

Wat doen vezels?

- Verdikken van voeding
- Zorgt voor langzame stijging bloedsuikerspiegel
- Goede darmwerking
- Helpen bij afvallen (verzadigd gevoel)

Aandoeningen als gevolg van weinig vezels:

- Obesitas
- Verstopping (obstipatie)
- Darmziekten (als gevolg darmflora)
- Diabetes type 2
- Etc.

Advies

- Minimaal 30 gram per dag*



Extra uitleg:

- <https://www.youtube.com/watch?v=tlyYwL6N-Ig>

*bron: Voedingscentrum

Vezels – waar zit het in?

Waarin zitten veel vezels?

- (donkergroene) groente
 - Peulvruchten (bonen, linzen, erwten etc.)
- Fruit (appels, peren, bessen, avocado etc.)
- Volkorenproducten
- Noten en zaden

Top voedingsvezels → <https://app.voedingswaardewijzer.nl/t/vezels>

Toplijst - Voedingsvezels

Zoek een voedingsmiddel

Sorteer Voedingsvezels: Hoog naar laag

Voedingstof	Bereiding	Portie	Waarde	ADH	FVS	Nutriscore
1.  Johannesbroodpitmeel		100g	74.7g	213%	56	A
2.  Magere-cacaoapoeder	bevat weinig vet (minder dan 10%)	100g	45g	129%	53	A
3.  Tarwezemelen		100g	45g	129%	65	A
4.  Basilicum	gedroogd, 100%	100g	37.7g	108%	97	A
5.  Zeewier	nori gedroogd	100g	36.3g	104%	100	D
6.  Lijnzaad		100g	34.8g	99%	100	A
7.  Chiazaad	gedroogd	100g	34.4g	98%	100	A
8.  Koffie	oplospoeder	100g	34.1g	97%	57	B
9.  Cacaoapoeder		100g	34g	97%	50	C
10.  Kellogg's-All-Bran-Plus	ontbijtproduct, onbewerkt	100g	27g	77%	50	C
11.  Peper	zwarte/witte	100g	26.4g	75%	77	A
...	verlaagd vetpercentage, smeerbaar	100g	25.8g	74%	45	C

Eiwitten

Wat doen Eiwitten?

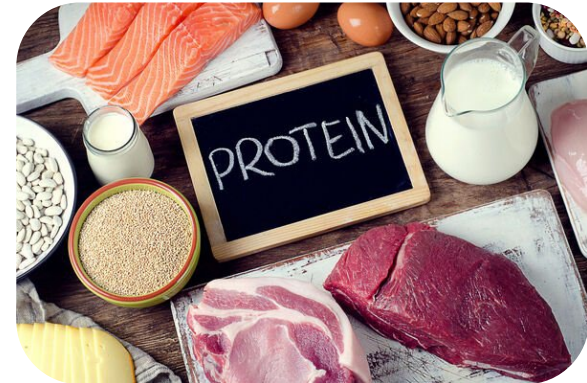
- Bouwstenen van het lichaam
- Opbouw en reparatie van weefsels, zoals spieren, huid, en organen
- Zorgt voor een verzadigd gevoel
- Opbouwen van spiermassa
- In stand houden van Immuunsysteem
- Sterke en elastische huid

Waarin zitten veel eiwitten?

- Vlees
- Vis en zeevruchten
- Eieren
- Zuivelproducten
- Peulvruchten (bonen, linzen, erwten etc.)
- Noten en zaden
- Etc.

Wanneer?

- Verdelen over de dag
- Binnen 1 uur na zware inspanning



Zout (natriumchloride)

Wat doet zout?

- Zorgt voor vochtbalans
- Functioneren van zenuwen
- Functioneren van spieren

Aandoeningen als gevolg van veel zout:

- Hoge bloeddruk
- Hart- en vaatziekten
- Nierziekten
- Beroerte

Waarin veel zout?

- Bewerkt vlees
- Kant- en klaar maaltijden
- Snacks (chips, zoutjes etc.)
- Sauzen



Vetten

Wat voor vetten zijn er?

- Verzadigd vet (chips, koekjes, frituren, palmolie, etc.)
- Onverzadigd vet (olijfolie, noten, zaden, zalm, etc.)
- Transvetten (kunstmatig harden onverzadigde vetten)

Wat doet Vet?

- Energiebron lichaam
- Ondersteunt celgroei en ontwikkeling
- Helpt bij opname van vitamines
- Vertraagd het verteren van voeding. Zorgt voor een verzadigd gevoel



Suikers

Wat is goed aan suiker?

- Zorgt voor energiehouding voor hersenen en spieren

Wat is slecht aan suiker?

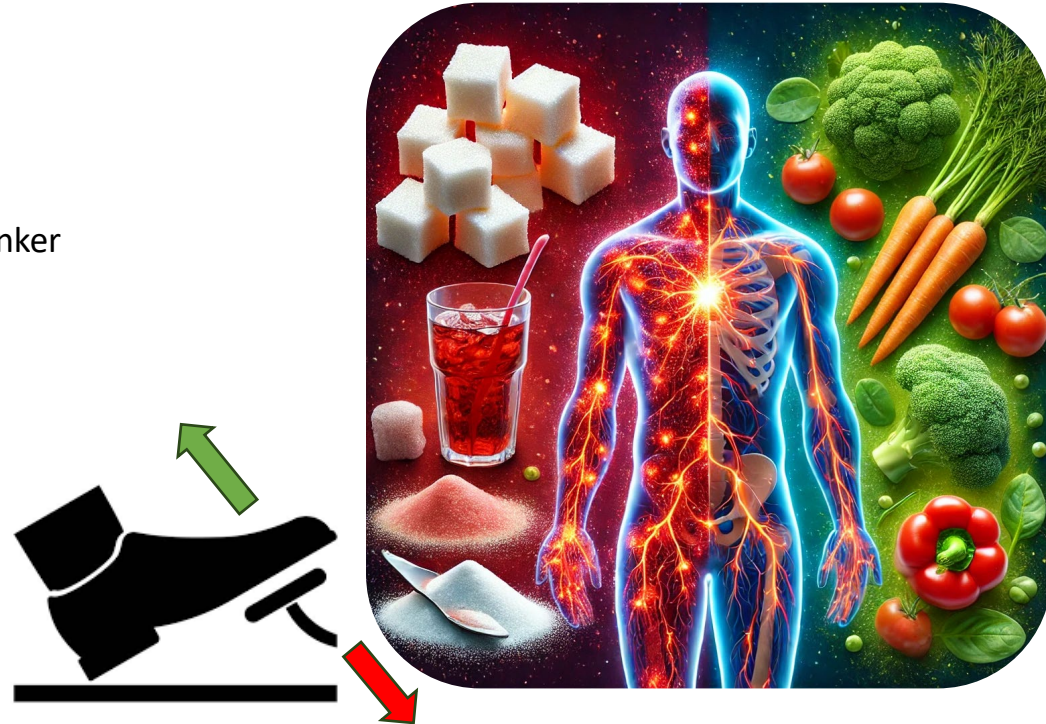
- Wakkert laaggradige ontstekingen aan
- Chronische ontstekingen worden in verband gebracht met kanker

Aandoeningen als gevolg van veel suiker:

- Obesitas
- Diabetes type 2
- Hartziekten
- Kanker
- Stemmingsstoornis
- Etc.

Hoe suiker te beperken?

- Thee i.p.v. Cola
- Pure voeding



Extra uitleg:

- <https://www.youtube.com/watch?v=tlyYwL6N-lg>
- <https://meijelgezond.nl/blog/sporten-en-vocht-wat-is-wijsheid/>

Geniet van jullie gezonde ontbijt

- **Paprikasoep:** veel vitamines en mineralen en weinig calorieën
- **Volkorenbroodjes:** Veel vezels, dus verzadigd gevoel
- **Blauwe bessen:** Veel vezels en antioxidanten
- **Yoghurt met haverhout:** Veel vezels, eiwitten, prebiotisch effect (darmen)
- **Cranberry pittenmix:** Veel vezels, eiwitten, gezonde vetten
- **Kippenvlees:** Relatief mager vlees, eiwitten (geen rood vlees)
- **100% pindakaas:** eiwitten, onverzadigde vetten, vezels



Vroeger en nu?

Vroeger (1984)

Pure ingrediënten: 58%

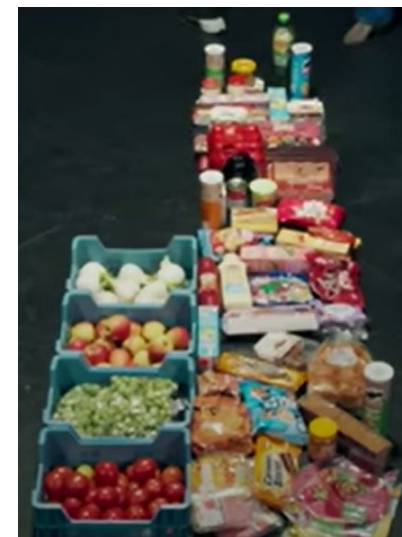
Gemaksvoeding: bewerkt → Sterk bewerkt: 26%



Vroeger (2024)

Pure ingrediënten: 28%

Gemaksvoeding: bewerkt → Sterk bewerkt: 44%



Bron: https://www.youtube.com/watch?v=R7_xs8f2r84

Ultra bewerkt voedsel

Wat is het?

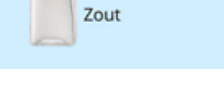
- 70% van de supermarkt
- Combinatie van suiker, zout en vet

Wanneer bewerkt?

- Verpakte mais?
- Max. 5 ingrediënten

Nadelen?

- Minder verzadiging en hierdoor een hogere dooreetfactor (bijv. noten vs chips)
- Laaggradige ontstekingen en hierdoor overbelasting van immuunsysteem
- Hogere insulineresistentie

Onbewerkt	Bewerkte ingrediënten	Bewerkt	Ultrabewerkt
 Fruit	 Boter	 Bruin brood	 Chips
 Groente	 Olie	 Kaas	 kant-en-klare maaltijden
 Noten	 Suiker	 Blikgroenten	 (suikervrije) frisdranken
 Eieren	 Honing	 Diepvriesgroenten	 Vleeswaren
 Melk	 Zout	 Yoghurt	 Koekjes

Waarin zitten meer vezels?

Quiz

- Aardappel met of zonder schil?
 - Aardappel met schil
- Appel met of zonder schil?
 - Appel met schil
- Witte rijst of zilvervlies?
 - Zilvervliesrijst = volkoren: Volkorenvliesje zitten veel vezels
- Groente of fruit?
 - Groente vaak meer per calorie → <https://app.voedingswaardewijzer.nl/t/vezels>



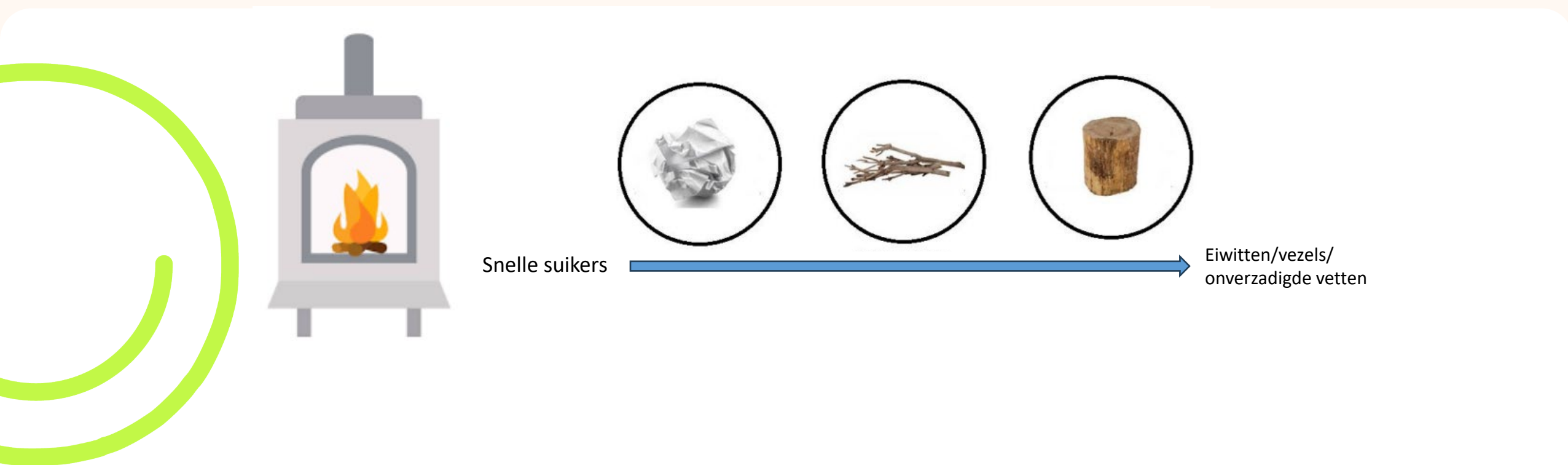
30-40gram vezels – Wat?

Quizvraag: wat te eten voor 30 gram vezels?

- 10 gekookte aardappels
- 20 appels
- 1800gram gekookte zilvervliesrijst
- 16 sneetjes volkorenbrood



Suikers uitleg 2

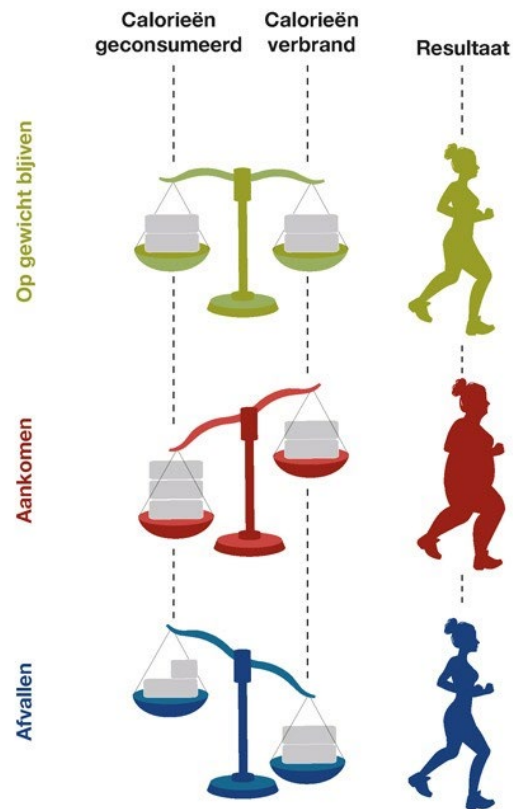


Calorieën

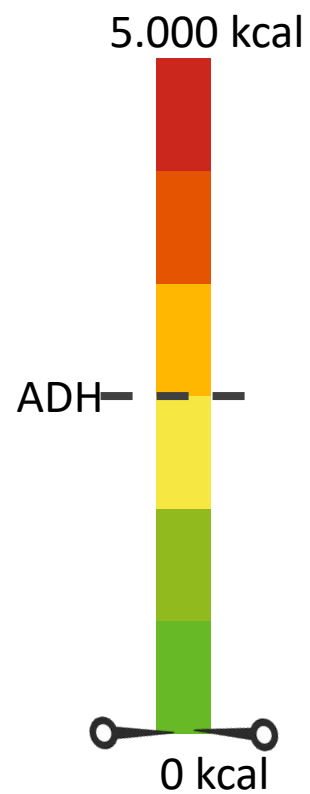
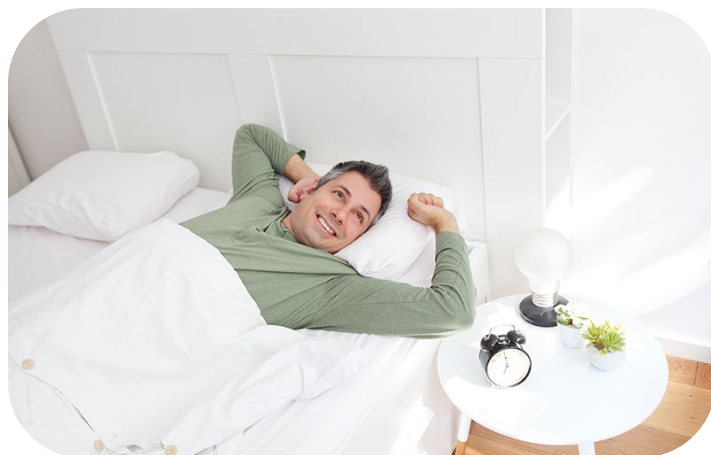


IN – UIT = Resultaat

3500kcal +/- 0,5kg vet

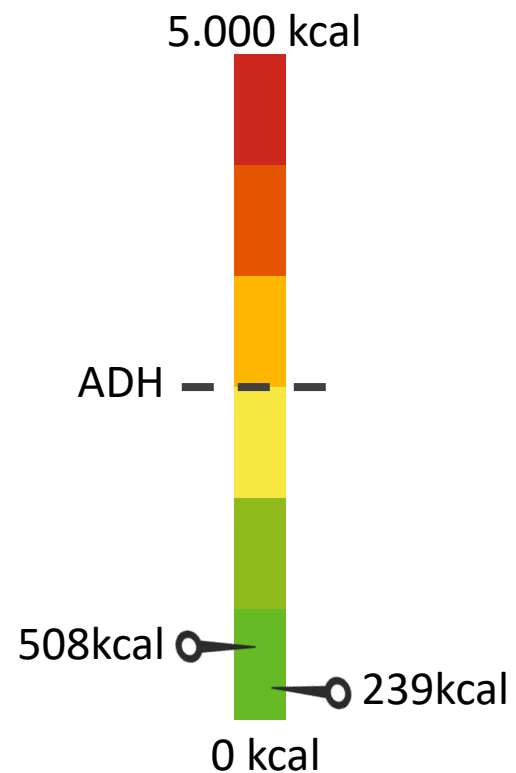


De wekker gaat!





Witbrood + pasta + Chocolademelk
508kcal

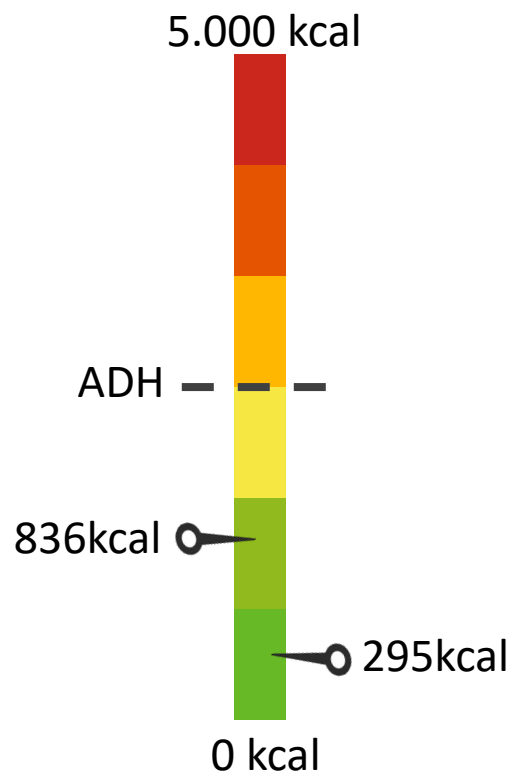


Havermout + melk
239kcal

Tussendoortje



Snicker + Cola
324kcal

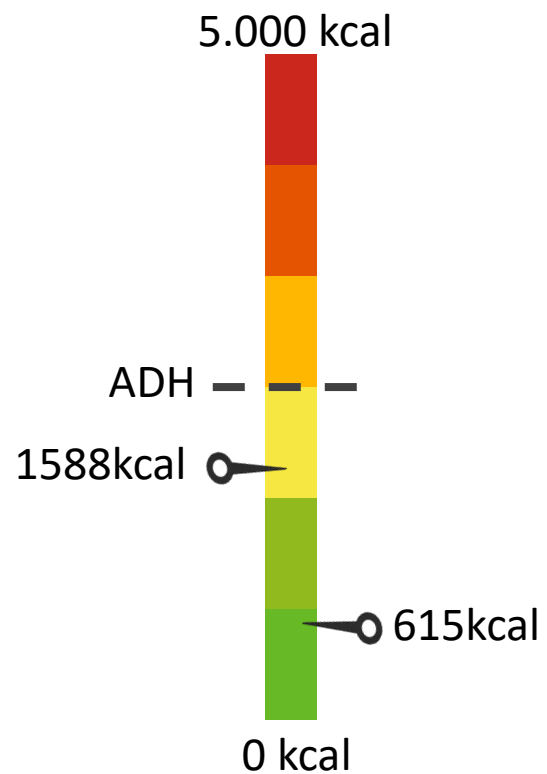


Thee + appel
56kcal

Lunch



Chocolade croissant + 2x
worstenbroodjes
752kcal

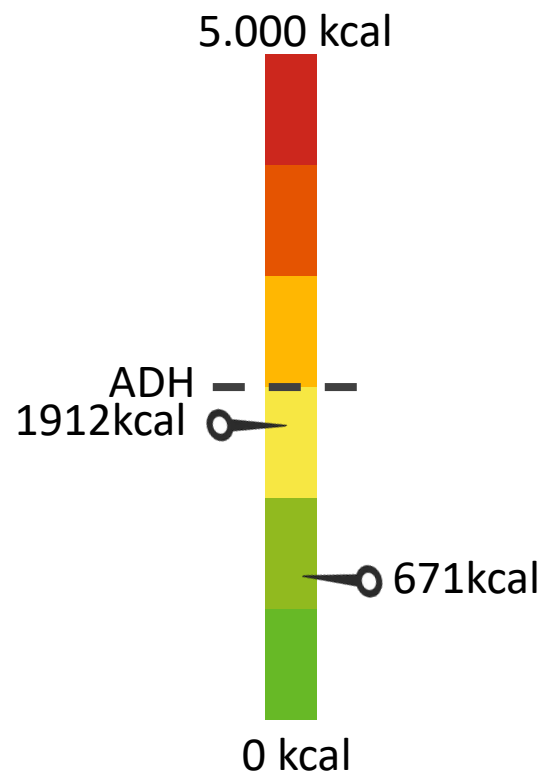


2 sneetjes volkorenbrood
met kaas, tomaat en
ijsbergsla
320kcal

Tussendoortje 2



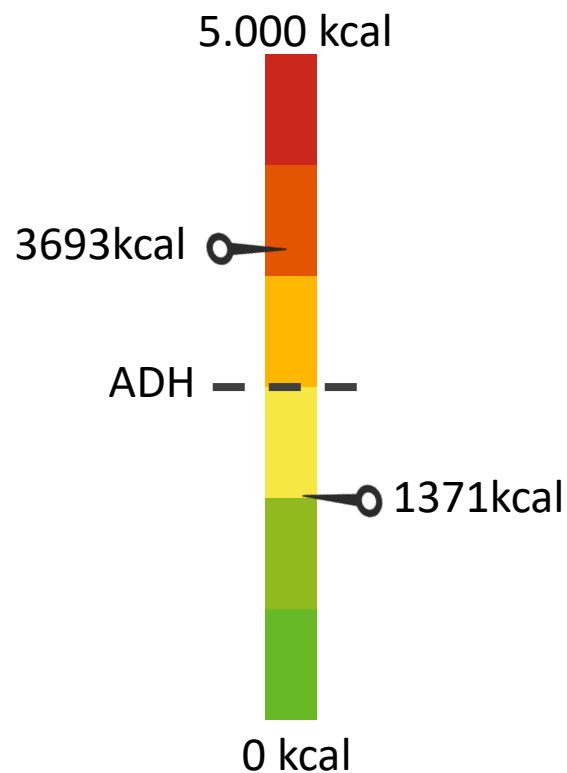
Snicker + Cola
324kcal



Thee + appel
56kcal



Hamburger + friet + Mc flurry +
Cola
1781kcal

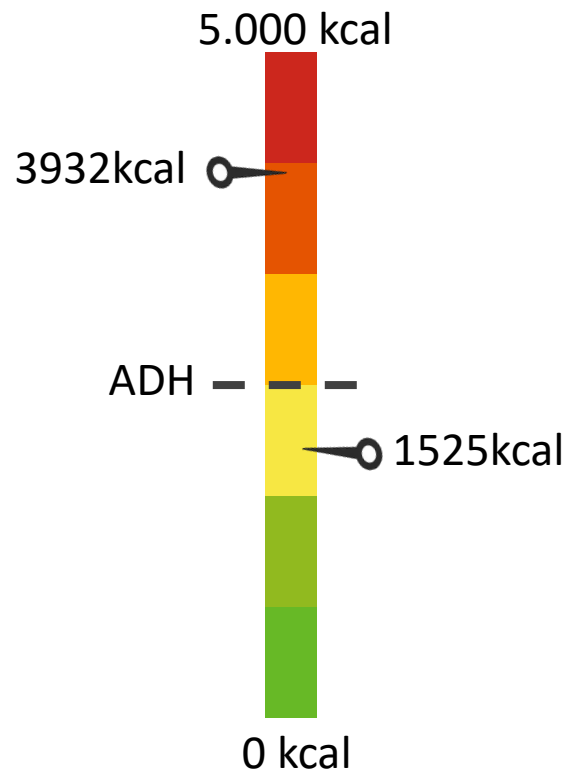


Wokgroente + Kipfilet +
aardappeltjes
700kcal

Avondsnack



Chips + Cola
239kcal



Thee + nootjes
154kcal

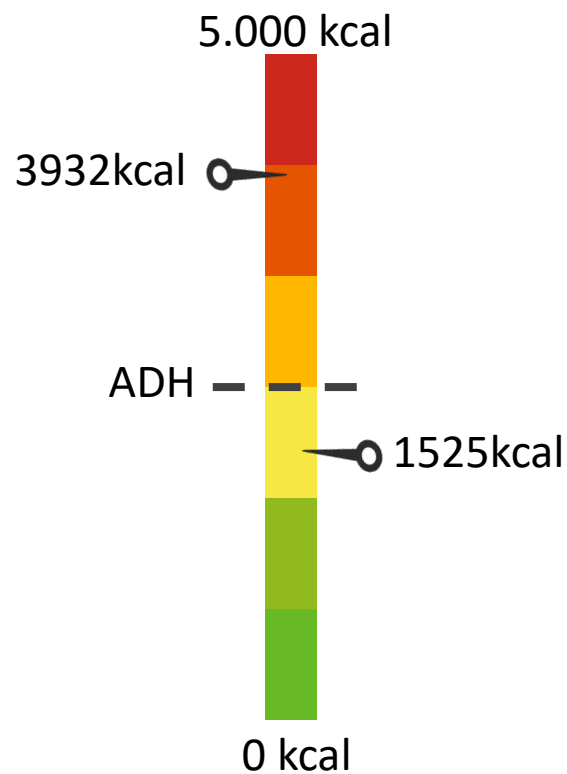
Samenvatting



Na 2 dagen 0,5kg vet extra

Na 10 weken 5kg vet extra

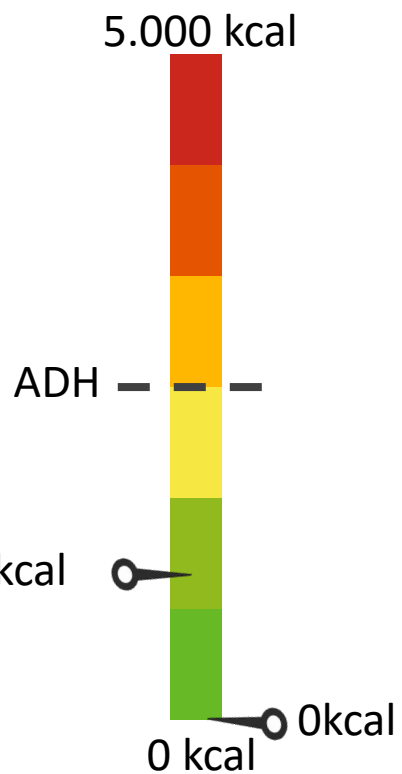
Na 1 jaar 26kg vet extra



Voorbeeld (drinken/dag)



6x cola
6x fanta



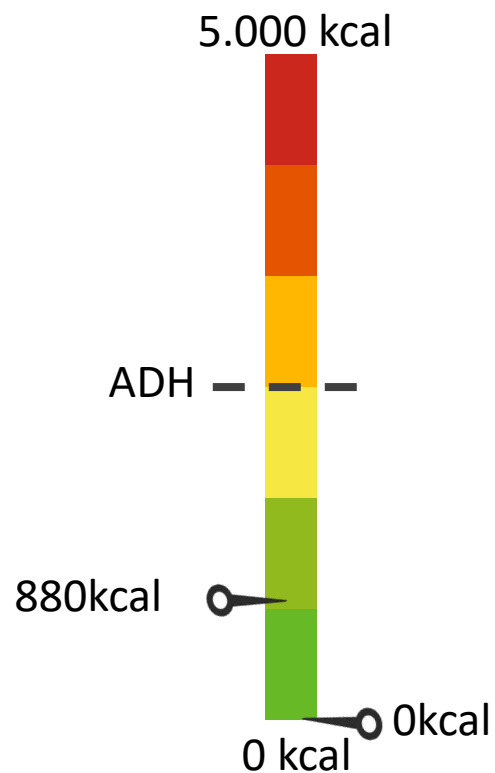
6x thee
6x water



Voorbeeld (bier)



10x bier
880kcal



6x thee
6x water
0kcal



Mogen we dan niets ongezonds?

Hoeveel is oke?

70 / 30

Bijvoorbeeld

- **Drinken:** 7 glazen water, thee of koffie en 3 glazen ice tea
- **Eten:**
 - 7x volkoren en 3x witbrood
 - Vul 70% van je bord met gezonde producten



VOOR 1 KEERTJE!
ONGEZONDE KEUZE

Hoeveel gram groente en fruit per dag?

- 250 gram groente
- 200 gram fruit

250 g groente



200 g fruit



Bron: <http://voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/wat-staat-in-de-schijf-van-vijf-en-wat-niet/groente-en-fruit.aspx>

Wat zorgt voor een verzadigd gevoel?

- 
- vezels
 - eiwitten
 - vetten

Etikettraining

Mini-training: Voedingsetiketten lezer

Stap 1 Kijk naar de portiegrootte

In welke portie wordt het geconsumeerd? Drank is vaak per 200ml

Stap 2 Check de belangrijkste voedingswaarden

- **Energie:** Ben voorzichtig met producten die veel Energie leveren
- **Vet:** Beperk verzadigde vetten
- **Koolhydraten:** Minimaliseer de hoeveelheid suiker
- **Vezels:** Zorgt voor een verzadigd gevoel, dus GOED
- **Eiwitten:** Goed voor spieropbouw en een verzadigd Gevoel, dus GOED
- **Zout:** Beperk de hoeveelheid zout (<1,5gram)

Voedingsstof	per 100 ml
Energie	159 kJ / 38 kcal
Vet	1,8 g
waarvan verzadigd vet	0,2 g
Koolhydraten	4,1 g
waarvan suikers	3,8 g
Vezels	1,1 g
Eiwitten	0,8 g
Zout	0,13 g

Stap 3 Lees de ingrediëntenlijst

Ingrediënten staan op volgorde van hoeveelheid. In onderstaande voorbeeld zit er percentsgewijs het meeste water in, daarna gefermenteerde haver etc. Staan er meer dan 5 ingrediënten op de lijst. Zoek dan verder. Vaak gaat het dan om zwaar bewerkte voeding.

Voorbeeld

Ingrediënten: water, 8,7% gefermenteerde haver, koolzaadolie, erwteneiwitpoeder, zeezout

Stap 4 Gebruik de nutriscore

Ben wel bewust dat de nutriscore ingedeeld is in de volgende groepen. Dus binnen de groepen zijn de nutriscores te vergelijken.

- Algemeen
- Rood vlees
- Kaas
- Vetten, Oliën en zaden
- Dranken



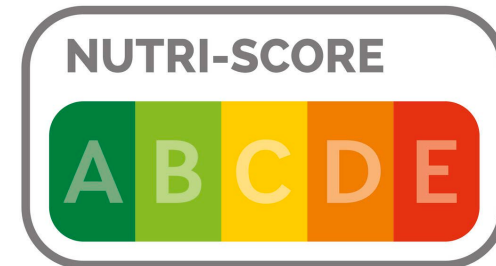
Nutriscore vs Food Value Score (FVS)

Groepen:

1. Algemeen
2. Rood vlees
3. Kaas
4. Vetten, oliën en zaden
5. Dranken

Score op:

- **Negatief** → Energie, Suiker, Verzadigd vet, Natrium (Na), Zout (NaCl) (Natriumchloride), **Zoetstoffen**
- **Positief** → Vezels, Eiwitten, Fruit, groente en peulvruchten, (percentage fruit, groente, peulvruchten, noten, koolzaad- walnoot- en olijfolie)





Doe je samen

Uitleg



Aardappelen

gekookt met schil, gemiddeld

55 FVS 18 B 8 D NEVO

Vergelijk ingrediënt

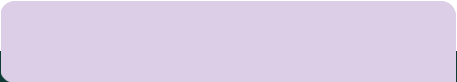
Food Value Score (FVS)

- Waarde van 0-100 (0 = ongezond; 100 = gezond)
- Nutriënten per 100kcal
- Meer nutriënten meegewogen, dus stabiel



Macronutriënten			
Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/Portie
kJ (kJ)	311	622	7%
kcal (kcal)	74	148	7%
Eiwit (g)	1,40	2,80	5%
Koolhydraten (g)	15,40	30,80	10%
Suiker (g)	1	2	2%
Water (g)	81	162	11%
Vet (g)	0,30	0,60	1%
Cholesterol (mg)	0	0	0%
Vezels (g)	1,80	3,60	10%
Verzadigd (g)	0,10	0,20	1%
EOV (g)	0	0	0%
MOV (g)	0,20	0,40	1%
Omega 3 (g)	0,10	0,20	7%
Omega 6 (g)	0,10	0,20	3%
Omega 3 ALA (g)	0,09	0,18	5%
Omega 3 EPA+DHA (g)	0	0	0%
Overig			
Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/Portie
Beta-caroteen (µg)	3	6	0%
Alfa-caroteen (µg)	0	0	0%
Luteine (µg)	27	54	3%
Zeaxanthine (µg)	4	8	4%
Lycopene (µg)	2	4	0%
RAE (µg)	0	0	0%
Beta-cryptoxanthine (µg)	1	2	1%
Vitaminen			
Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/Portie
B1 (mg)	0,13	0,26	24%
B2 (mg)	0,02	0,04	3%
B3 (mg)	0,40	0,80	5%
B6 (mg)	0,33	0,66	44%
B12 (µg)	0	0	0%
C (mg)	9	18	24%
D (µg)	0	0	0%
E (mg)	0,10	0,20	2%
K (µg)	-	-	-
Selenium (µg)	1	2	3%
A (µg)	0	0	0%
B11 / Foliumzuur (µg)	19	38	13%
Mineralen			
Voedingsstof	100g	Portie 200g	ADH/Portie
Calcium (mg)	13	26	3%
Fosfor (mg)	54	108	20%
Magnesium (mg)	18	36	10%
Koper (mg)	0,06	0,12	12%
Jodium (µg)	2	4	3%
Ijzer (mg)	0,60	1,20	11%
Zink (mg)	0,30	0,60	7%
Kalium (mg)	430	860	25%
Natrium (mg)	10	20	1%

Bron: Voedingswaardewijzer.nl; Nederlandse voedingstoffenbestand RIVM

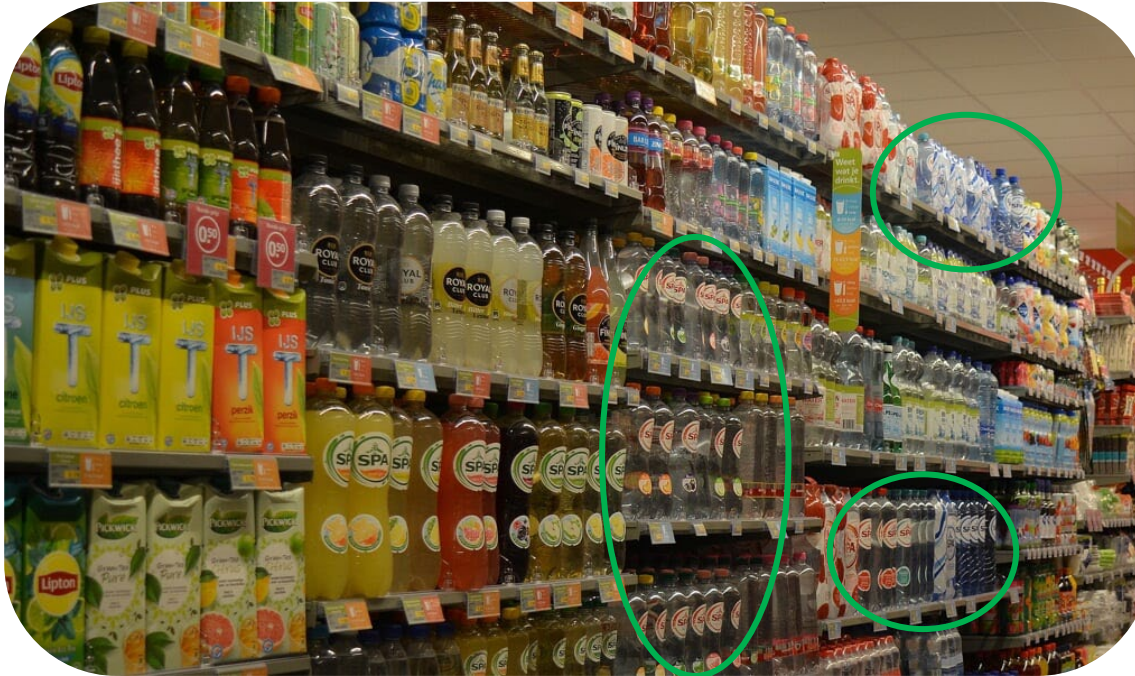


Supermarktsafari – Welke keuze?



LEKKER BEZIG!
GEZONDE KEUZE

Supermarktsafari – Welke keuze?



- Water is altijd goed ✓
- Min mogelijk suiker ✓
- Min mogelijk toevoegingen/ingrediënten ✓

Supermarktsafari – Welke keuze?



- Nutriscore
- Min mogelijk suiker
- Min mogelijk toevoegingen/ingrediënten
- Kies voor ongezouten noten



VOOR 1 KEERTJE!
ONGEZONDE KEUZE

Supermarktsafari – Welke keuze?



- Nutriscore
- Min mogelijk verzadigde vetten
- Min mogelijk toevoegingen/ingrediënten

MeijelGezond en AI

Voedingswaardewijzer

Supermarktcoach

Ingrediëntenlijst scanner

Menuscanner

Gerechtsscanner

Eettafel analyse

Voedingstools



Supermarktcoach

DISCLAIMER: Dit advies is afkomstig van een AI-tool en is bedoeld als ondersteuning, niet als vervanging van professioneel advies.

Naamloos.png

Bij het kiezen van producten op de afbeelding vanuit gezondheids- en voedingsperspectief, zijn hier enkele tips:

1. Kies voor natuurlijke opties: Kijk naar notenpasta's die weinig of geen toegevoegde suikers en oliën bevatten. Producten met slechts één ingrediënt (zoals alleen pinda's of amandelen) zijn doorgaans het gezondst.
2. Vermijd toegevoegde suikers: Producten zoals honing of zoetbroodspreads kunnen aantrekkelijk zijn, maar let op de hoeveelheid suiker die erin verwerkt is. Zoek naar alternatieven met een lager suikergehalte.
3. Kies voor vezelrijke producten: Noten en zaden zijn niet alleen rijk aan gezonde vetten, maar ook aan vezels. Dit draagt bij aan een betere spijsvertering.
4. Let op de voedingswaarden: Bekijk de verpakking voor informatie over verzadigde vetten, natrium en andere voedingsstoffen. Kies producten met een gunstige voedingswaarde.
5. Overweeg biologische opties: Biologische notenpasta's zijn vaak geproduceerd zonder ongewenste pesticiden en andere chemicaliën. Dit kan een gezondere keuze zijn.

Door deze tips in gedachten te houden, kun je gezondere keuzes maken. Geniet van het winkelen!

MeijelGezond en AI

Voedingswaardewijzer

Supermarktcoach

Ingrediëntenlijst scanner

Menuscanner

Gerechtsscanner

Eettafel analyse

Voedingstools

INGREDIËNTEN: water, amandel (2,3%), tricalciumfosfaat, zeezout, stabilisatoren (johannesbroodpitmeel, gellan gom), emulgator (zonnebloemlecithine), vitaminen (riboflavine (B2), B12, E, D2).

Kan sporen van noten (geen pindanoten) bevatten.

Vrij van zuivel en gluten.

Laag in calorieën.

Ingrediëntenlijst scanner

DISCLAIMER: Dit advies is afkomstig van een AI-tool en is bedoeld als ondersteuning, niet als vervanging van professioneel advies.

Maakt een foto van de ingrediëntenlijst op de verpakking en ontvang advies met gezondere recepten en slimme alternatieven.

67dd1d6e7385699e946a0b67_Ingredie... 

1. Gezondheidsbeoordeling (0-100): 85

2. Analyse:

- Het product bevat voornamelijk water en amandelen, wat een goede bron van gezonde vetten en eiwitten is.
- Tricalciumfosfaat en zeezout zijn over het algemeen veilig, hoewel te veel zout ongewenst kan zijn.
- Stabilizers zoals johannesbroodpitmeel en gellan gom zijn natuurlijk en worden vaak gebruikt om de textuur te verbeteren zonder ongezonde toevoegingen.
- Bevat vitaminen (B2, B12, E, D2) die gunstig zijn voor de gezondheid.

3. Gezondere alternatieven:

- Pure amandelmelk zonder additieven.
- Alternatieven zoals havermelk of rijstmelk zonder toegevoegde suikers of ongezonde stabilisatoren.



Doe je samen

MeijelGezond en AI

- Voedingswaardewijzer
- Supermarktcoach
- Ingrediëntenlijst scanner
- MenuScanner
- Gerechtscanner
- Eettafel analyse

Voedingstools



MenuScanner

DISCLAIMER: Dit advies is afkomstig van een AI-tool en is bedoeld als ondersteuning, niet als vervanging van professioneel advies.

Hier is de analyse van de menukaart op basis van de gezondheidswaarde van de gerechten, gegroepeerd in voorgerechten, hoofdgerechten, nagerechten en dranken. Deze classificatie is een inschatting, omdat het exacte recept niet bekend is.

Voorgerechten

1. Carpaccio XL - Gezondheidswaarde: 80
2. Zalmfilet - Gezondheidswaarde: 70
3. Confit d'Anvers - Gezondheidswaarde: 60
4. Vitello Tonnato - Gezondheidswaarde: 55
5. Salade Geitenkaas - Gezondheidswaarde: 50
6. Mouc-Cous Salad - Gezondheidswaarde: 45
7. Courgette Soep - Gezondheidswaarde: 40
8. Nachos - Gezondheidswaarde: 30
9. Kipspaté - Gezondheidswaarde: 25

Hoofdgerechten

1. Risotto - Gezondheidswaarde: 75
2. Zalm van Tonijn - Gezondheidswaarde: 70
3. Kipsaté - Gezondheidswaarde: 65
4. Usta Steak - Gezondheidswaarde: 60
5. Warkens Medallions - Gezondheidswaarde: 55

Voeding als zonnebrand?

Wat?

Lycopen

Waarin?

Tomaten en watermeloen



Extra tips?

- Gebruik diepvriesproducten, zoals groente
- Fruitschaal in zicht, ongezonde producten uit het zicht
- Kies voor volkorenproducten
- Zorg voor een goede basis
- Kies voor pure voeding, eet voor 80%
- Groot glas water voor het eten
- Kies vaker voor water of thee. Wissel af met:
 - Spa rood,
 - Water met citroen
- Beperk suiker

Gerecht berekenen (VWW)

<https://app.voedingswaardewijzer.nl/>

Nieuw Recept

Recept opslaan

Recept Naam

Food Value Score: **75**

Voedingsmiddel	Bereiding	Hoeveelheid (g)	FVS	Nutriscore	
 Roomboter NEVO	ongezouten	150	81	A- C- E	 
 Vanille extract USDA		2	41	A- C- B	 
 Zeezout NEVO		2	37	A- C- E	 
 Baking soda USDA		3	51	A- C- E	 
 Bakpoeder USDA	natriumarm	2	63	A- B- C- D	 
 Kaneel NEVO		5	72	A- C- B	 
 Havermout NEVO		100	71	A- C- B	 
 Rozijnen NEVO	gedroogd	100	86	A- C- B- D	 
 Tarwebloem USDA	zachte volkoren	175	66	A- C- B	 
 Dadels NEVO	gedroogd	200	75	A- C- B	 
 Voedingsmiddel toevoegen					
Complete gerecht		10 Voedingsmiddelen	739 gram	75	A- C- B

Afsluiting



Samenvatting

- Variatie is belangrijk
- Kies vaker onbewerkt
- Zorg voor een gezonde basis 70/30
- Lees etiketten



Help en inspireer andere om ook gezonde keuzes te ma



MEIJEL
GEZOND

Doe je samen



KOM- KOMMER JE OM DE BUURMAN!

Samen gezond & beleef samen het Peelgeluk!

