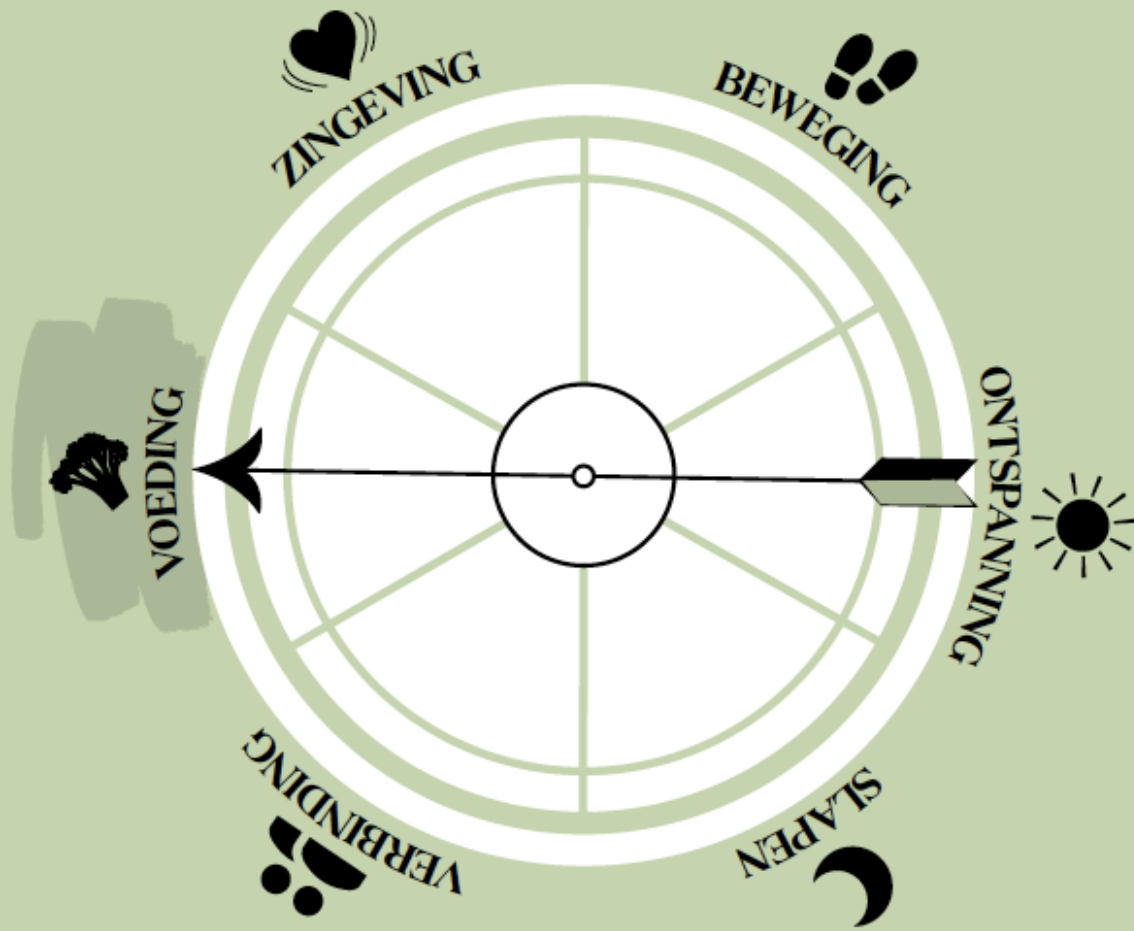




Voeding is de basis



Let op **kwaliteit**
niet alleen
op **kwantiteit**

Ultra bewerkte voeding

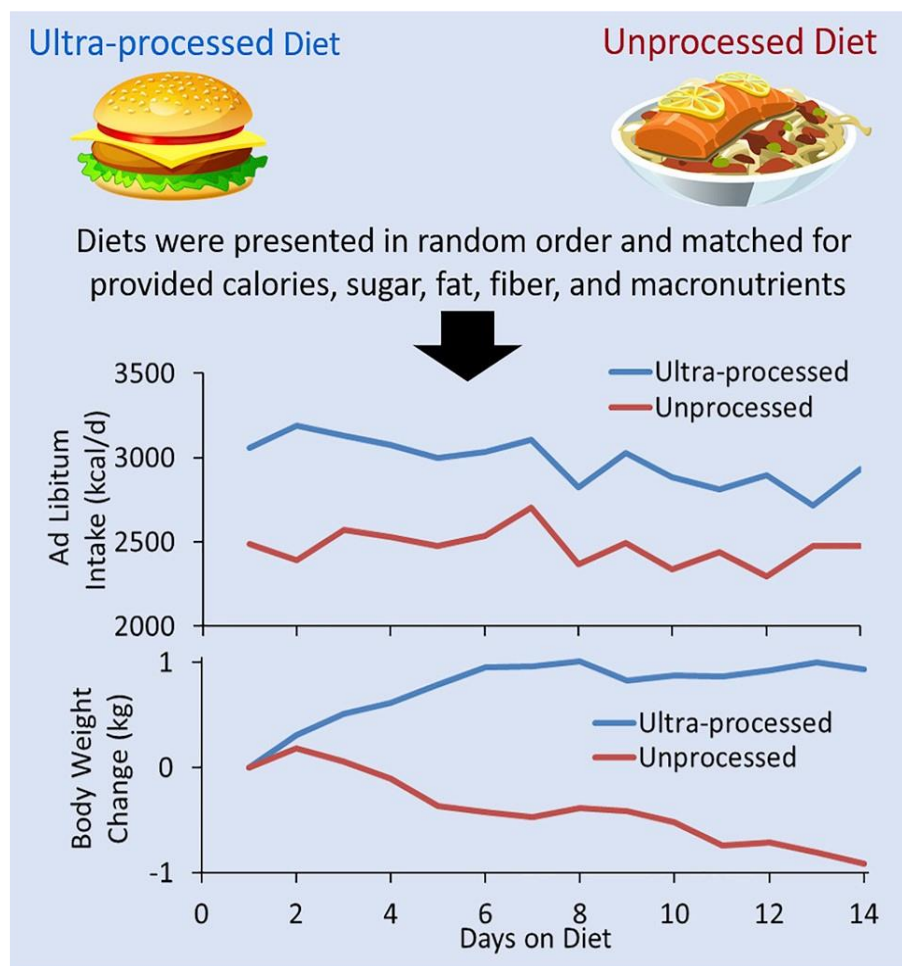


Onbewerkte voeding



Bron: Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake
Kevin D. Hall, en collega's Cell Metabolism Mei 2019 DOI: 10.1016/j.cmet.2019.05.008

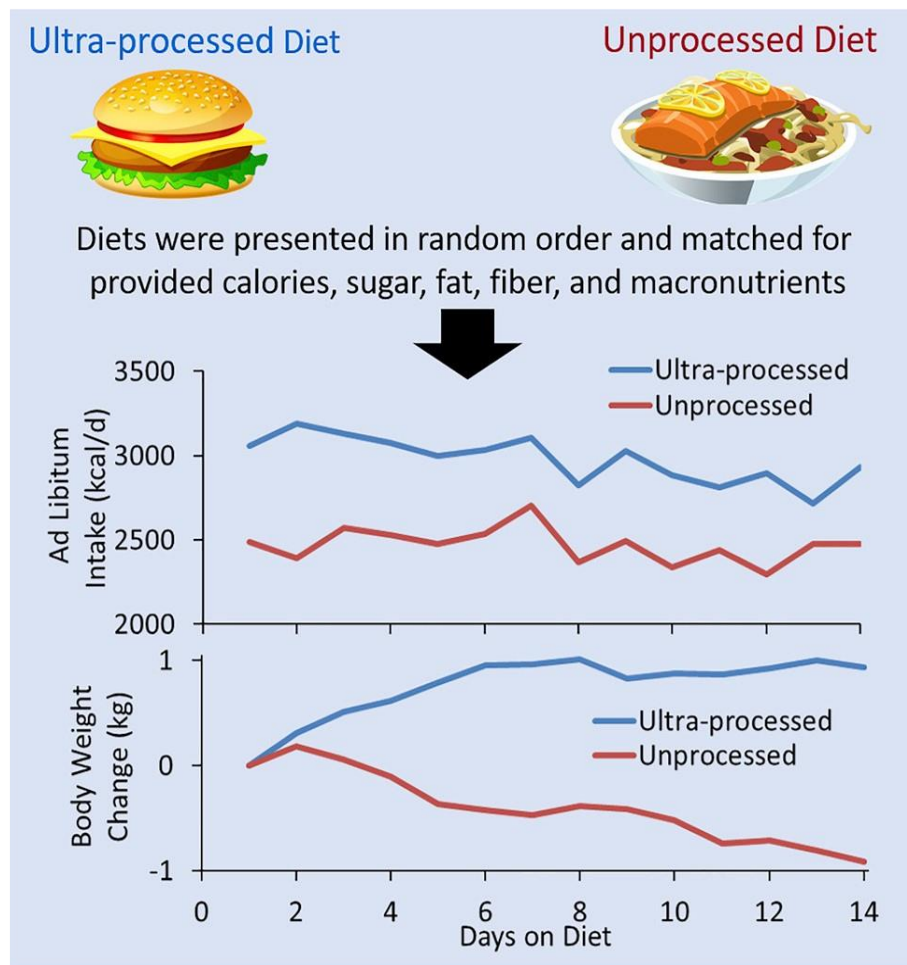
Achtergrond onderzoek



Bron: Hallet al., Cell Metabolism (2019)

- 10 mannen, 10 vrouwen
- Gemiddeld BMI 27
- 2 weken lang bewerkte voeding, daarna 2 weken onbewerkte voeding
- Beide diëten hadden dezelfde samenstelling mbt calorieën, zout en macronutriënten

Uitkomst onderzoek



Bron: Hallet al., Cell Metabolism (2019)

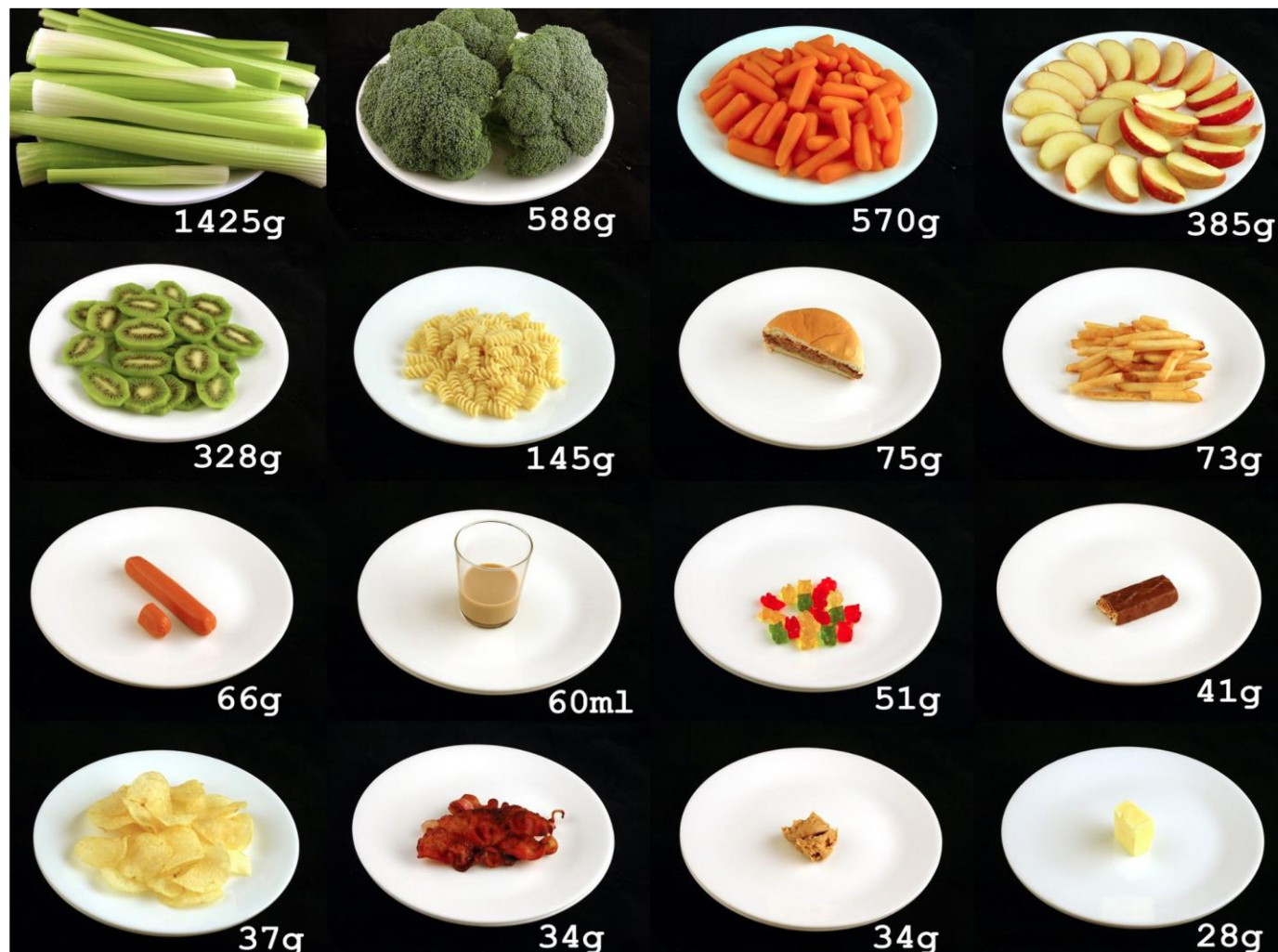
Bewerkte voeding

- inname 500 kcal per dag meer
- gewicht nam 900 gram toe

Onbewerkte voeding

- inname 500 kcal per dag minder
- gewicht nam 900 gram af

Niet elke calorie is hetzelfde



Voeding en chronische ontsteking

FOODS THAT FIGHT INFLAMMATION

Chronic inflammation has been linked to cancer, heart disease, diabetes, arthritis, depression, and Alzheimer's. Fight inflammation with a healthy diet.



ANTI-INFLAMMATION FOODS



Tomatoes



Fruits

Strawberries, blueberries, oranges and cherries.



Nuts

Almonds, walnuts, and other nuts.



Olive oil



Leafy greens

Spinach, kale, collards, and more.



Fatty fish

Salmon, mackerel, tuna, and sardines.

INFLAMMATION FOODS



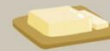
Fried foods



Sodas



Refined carbs



Lard



Processed meats



Lightproducten
maken je niet
lichter

Onderzoek naar light producten



Bron: Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response: Crum, A.J. et al. Health Psychology

Eet minder
dierlijk, meer
plant

aardig

Eet meer plantaardig

Beter voor je gezondheid, de planeet en dierenwelzijn



Beperk het gebruik van alcohol

Beperk het gebruik van alcohol



Samenvatting

- Eet en drink zoveel mogelijk verse en onbewerkte voeding
- Lightproducten maken je niet lichter
- Eet minder dierlijk en meer plantaardig
- Beperk het gebruik van alcohol