

Georgie Dom

Voeding en uw gezondheid

Ziekten voorkomen en behandelen

© Consumentenbond

Consumentenbond

Dan weet je het.

1e druk, september 2009

Copyright 2009 © Consumentenbond, Den Haag
Auteursrechten op tekst, tabellen en illustraties voorbehouden
Inlichtingen Consumentenbond

Auteur: *Georgie Dom*

Onderzoek: *Marieke Nijmeijer, Patty Oerlemans*

Met medewerking van: *Barbara Dormans (diëtiste), dr. J.H.M. de Vries (Wageningen UR)*

Eindredactie: *Dieneke Hengeveld*

Grafische verzorging: *Het vlakke land, Rotterdam*

Foto omslag: *John Hisken / Alamy*

ISBN 978 90 5951 1187

NUR 860

Behoudens uitzonderingen door de wet gesteld, mag zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende op het auteursrecht c.q. de uitgever van deze uitgave, door de echthebbende(n) gemachtigd namens hem op te treden, niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeld in artikel 17 lid 2, Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16B Auteurswet 1912, te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.

Hoewel de gegevens in dit boek met grote zorgvuldigheid zijn bijeengebracht, aanvaardt de uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele (zet)fouten of onvolledigheden. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van derden zo goed mogelijk te regelen; degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich tot de uitgever wenden.

Inhoud

Inleiding 7

1 Gezond eten, waarom en hoe 9

- 1.1 Voedingsstoffen 10
 - 1.1a Koolhydraten 10
 - 1.1b Vetten 11
 - 1.1c Eiwitten 14
 - 1.1d Vitaminen 15
 - 1.1e Mineralen en spoorelementen 19
 - 1.1f Voedingsvezels 22
 - 1.1g Vocht 24
- 1.2 Wat zit erin? 24
 - 1.2a Brood 24
 - 1.2b Margarine, vetten en oliën 28
 - 1.2c Zuivelproducten 31
 - 1.2d Koffie 33
 - 1.2e Tussendoortjes 36
 - 1.2f Suiker 38
 - 1.2g Fruit 42
 - 1.2h Groenten 42
 - 1.2i Aardappelen, rijst en pasta 45
 - 1.2j Vlees 48
 - 1.2k Vis 51
 - 1.2l Alcohol 54
 - 1.2m Zoutjes en zout 59
- 1.3 Zo eet u gezond 63
 - 1.3a Schijf van Vijf 64
 - 1.3b Voedingstips voor ouderen 65

2 Voeding en ziekte 69

- 2.1 Bloedarmoede 70
 - 2.1a Bloedarmoede ten gevolge van ijzergebrek 70
 - 2.1b Bloedarmoede ten gevolge van een tekort aan vitamine B₁₂ 71
 - 2.1c Bloedarmoede ten gevolge van een tekort aan foliumzuur 72
- 2.2 Bot- en gewrichtsaandoeningen 73
 - 2.2a Jicht 73
 - 2.2b Osteoporose 74
 - 2.2c Reumatoïde artritis (RA) 80
- 2.3 Diabetes 82
 - 2.3a Suikerziekte voorkómen 82
 - 2.3b Als u suikerziekte heeft 83
- 2.4 Hart- en vaatziekten 85
 - 2.4a Hart- en vaatziekten voorkómen 86
 - 2.4b Als u een hart- of vaatziekte heeft 91
- 2.5 Kanker 91
 - 2.5a Kanker voorkómen 92
 - 2.5b Als u kanker heeft 101
- 2.6 Lever- en galaandoeningen 102
 - 2.6a Galstenen 102
 - 2.6b Hepatitis 103
- 2.7 Maag- en darmaandoeningen 104
 - 2.7a De relatie tussen voeding en uw maag en darmen 104

- 2.7b Algemene tips voor de spijsvertering 105
- 2.7c Aambeien 107
- 2.7d Aspecifieke maagklachten 109
- 2.7e Brandend maagzuur 111
- 2.7f Chronische darmontstekingen 113
- 2.7g Darmkrampen en prikkelbaredarmsyndroom 114
- 2.7h Diarree 116
- 2.7i Gasvorming en winderigheid 117
- 2.7j Maagzweer 118
- 2.7k Obstipatie (verstopping) 119
- 2.8 Nieraandoeningen 120
 - 2.8a Nierfalen 120

3 Voeding en andere problemen 123

- 3.1 Mondproblemen 124
 - 3.1a Aften 124
 - 3.1b Cariës 125
 - 3.1c Droge mond 126
 - 3.1d Kiespijn 127
 - 3.1e Slechte adem 129
- 3.2 Ondervoeding 131
 - 3.2a Oorzaken 131
 - 3.2b Risico's 132
 - 3.2c Als u ondergewicht heeft 133
- 3.3 Overgewicht 134
 - 3.3a Als u wilt afvallen 136

- 3.4 Voedselinfecties 139
 - 3.4a Bacteriën 139
 - 3.4b Virussen 144
 - 3.4c Parasieten 145
 - 3.4d Eten zonder zorgen 145
- 3.5 Voedselovergevoeligheid 146

4 Ook goed om te weten 149

- 4.1 Voedingssupplementen 150
 - 4.1a Nodig? 150
 - 4.1b Visolie 153
 - 4.1c Glucosamine 154
 - 4.1d Greens 156
 - 4.1e Kruidenpreparaten 156
- 4.2 Extra gezond voedsel 157
 - 4.2a Gezondheidsdrankjes 158
 - 4.2b Beperkt nut 159
- 4.3 Claims 160
 - 4.3a Soorten claims 160
 - 4.3b Niet alleen een claim 160
 - 4.3c Beperkingen 160
 - 4.3d Wetenschappelijke onderbouwing 161
 - 4.3e Genoeg controle? 161
- 4.4 Wat zegt het etiket? 162
- 4.5 Voeding en geneesmiddelen 164
 - 4.5a Medicijnen en voeding 164
 - 4.5b Medicijnen en zelfzorgmiddelen 166

Adressen 169

Register 170

Inleiding

Wat we eten en drinken, heeft effect op ons lichaam. Op korte, maar ook op lange termijn. Bij dat eerste kunt u zich wel iets voorstellen: direct na het eten voelen we ons voldaan. Maar wat onze voeding na jaren voor invloed heeft, merken we niet meteen. En toch is dat heel belangrijk. Bijvoorbeeld: de hoeveelheid calcium die u vanaf uw jeugd binnenkrijgt, is – samen met vitamine D – van invloed op het ontstaan van osteoporose op latere leeftijd. Eet u te weinig groente en fruit, dan geeft dat een grotere kans op hart- en vaatziekten of sommige soorten kanker. Wie te veel eet en dat niet compenseert met voldoende beweging, wordt te zwaar. En zoals we tegenwoordig heel goed weten, is overgewicht een belangrijke risicofactor voor allerlei ziekten, zoals hart- en vaatziekten, maar ook diabetes (suikerziekte).

Wat we eten, blijkt naast onze leefstijl dus belangrijk te zijn voor het ontstaan van ziekten en aandoeningen.

Omgekeerd levert gezond eten een belangrijke bijdrage aan een gezond leven. Het levert de voedingsstoffen die nodig zijn om het lichaam gezond te houden. Samen met voldoende bewegen is een goede voeding de basis voor een gezond gewicht en verkleint het daarnaast het risico op chroni-

sche ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en een aantal vormen van kanker.

In hoofdstuk 1 gaan we eerst dieper op dat belang van gezonde voeding in en vertellen hoe u dat precies aanpakt.

Hoofdstuk 2 gaat over de relatie tussen voeding en belangrijke aandoeningen, zoals kanker, hart- en vaatziekten, suikerziekte en osteoporose. We beschrijven hier logischerwijze alleen die ziekten waarbij is bewezen dat voeding een rol speelt, om ze te voorkómen en/of om de gevolgen ervan te beperken.

Maar ook andere gezondheidsperikelen hebben met voeding te maken, zoals mondproblemen (denk aan afters, kiespijn, een droge mond), ondervoeding of juist overgewicht, voedselinfecties en voedselovergevoeligheid (voedselintolerantie en -allergie). Daarover leest u in hoofdstuk 3.

In hoofdstuk 4 tot slot vindt u aanvullende, interessante informatie rond voeding, zoals over voedingssupplementen, functionele voedingsmiddelen, gezondheidsclaims op levensmiddelen, het lezen van een etiket en over de wisselwerking tussen voeding en medicijnen.

We sluiten het boek af met een adressenlijst en een register, zodat u alle informatie makkelijk terug kunt vinden.