

## Drie gouden tips voor een doordacht voedingspatroon voor kerngezonde kinderen

**De kwaliteit en diversiteit van de voeding die we onze kinderen voorschotelen is al van op heel prille leeftijd bepalend voor hun ontwikkeling en hun algemene gezondheid. Waar de oude wijsheden gebaseerd op ‘gezond verstand’ deze stelling al opperden, bevestigt recent onderzoek in de wetenschappen, geneeskunde en voedingsleer deze waarheid nu volkomen. 85% van alle ouders is ervan overtuigd dat wat ze hun kinderen te eten geven, een impact heeft op hun gezondheid en grotendeels bepaalt “wie ze later zullen worden”. Maar hoe raak je wijs uit een vloedgolf van soms tegenstrijdige informatie over voeding? Welke keuzes zijn goed? Wat zijn de prioriteiten?**

Het *Scientific Institute for Intelligent Nutrition* beschouwt het als een van zijn prioriteiten om een antwoord te formuleren op deze vragen die wij ons als ouders terecht stellen. Het S.I.I.N. wil met jou betrouwbare en praktische informatie delen om onze kinderen vandaag een beter voedingspatroon te geven, zodat ze sterk staan voor een goed ontwikkeld, gezond leven van morgen.

### WAT WE AL WISTEN ...

Evenwichtige voeding heeft de laatste jaren heel wat aandacht gekregen. Dankzij de vooruitgang in de domeinen van de diëtetiek, de wetenschap van voedingsleer, zijn wetenschappers er in geslaagd hoofdregels te formuleren over de verbanden en het evenwicht tussen de drie groepen van voedingsstoffen: proteïnen (eiwitten), suikers (koolhydraten) en vetten (lipides).

Hoewel de grote boodschappen die opriepen tot het vermijden van een overmatige inname van vetten en suikers zeker niet in dovemansoren gevallen zijn, is er nog heel wat werk aan de winkel, in het bijzonder bij kinderen en adolescenten. Sinds de jaren '70 zijn er steeds meer overdadig vette en gesuikerde voedingsproducten op de

markt gebracht, die o.a. via televisiespots de allerkleinsten jaar in, jaar uit proberen te verleiden. Een van de gevolgen hiervan is de snelle opkomst van overgewicht en zwaarlijvigheid bij de jongste bevolkingsgroepen.

### WAT WE HEBBEN BIJGELEERD EN ONZE AANPAK VAN VOEDING RADICAAL VERANDERT...

Naast de kwestie van calorieën of het klassieke evenwicht tussen proteïnen, koolhydraten en vetten, hebben de meest recente onderzoeken rond voeding een aantal fantastische ‘scoops’ aan het licht gebracht. Ze monden uit in drie gouden regels voor een doordacht voedingspatroon die, als ze vandaag toegepast worden, de gezondheid van onze kinderen morgen kunnen veranderen:

- de kunst om de mens en onze planeet duurzaam gezond te houden;
- meer en gevarieerd plantaardig voedsel;
- een nieuw evenwicht van vetstoffen.

In ons vorig nummer lichtten we de eerste gouden tip al toe. In deze editie gaan we dieper in op de laatste twee.

### MEER EN GEVARIEERD PLANTAARDIG VOEDSEL

Regelmatig groenten, fruit, gedroogde groenten, noten, enz. eten werd in alle studies van de voorbije 20 jaar al gelinkt aan een verbetering van de gezondheid. Het is een waarheid als een koe voor zowel volwassenen als kinderen! Alle plantaardige voedingsmiddelen zijn een uitstekende bron van vezels en complexe koolhydraten, waarvan de positieve inwerking op onze gezondheid algemeen erkend wordt. Ter illustratie: groenten en fruit eten, zorgt bij kinderen voor een stabiel gewicht. Daarnaast zijn plantaardige voedingsmiddelen (fruit & groenten, maar ook volkoren granen en gedroogde groenten, noten, enz.) een belangrijke bron van tal van microvoedingsstoffen. Vitaminen, uiteraard, maar ook broodnodige mineralen zoals kalium, zeldzame en waardevolle oligo-elementen waarvan we vaak een tekort hebben. Studies van de afgelopen jaren hebben aangetoond dat zogenaamde fytomicrovoedingsstoffen een enorm belangrijke rol spelen, ook al worden ze vaak miskend. Het zijn spoorelementen die in minuscuul kleine hoeveelheden aanwezig zijn in plantaardige

voedingsstoffen. Een voorbeeld: polyfenolen, die verschillende soorten rode, groene, gele, oranje,... groenten en fruit hun kleur geven. Ze beschermen plantaardige stoffen tegen aanvallen. Als wij regelmatig groenten en fruit eten, beschermen polyfenolen onze cellen al van jongs af aan tegen aanvallen van buitenaf.

Kortom, we herontdekken vandaag het belang van onze darmen, die doorslaggevend zijn voor onze gezondheid. Elke dag voldoende groenten en fruit eten, draagt in grote mate bij tot het in stand houden van een gezonde darmflora.

Daarnaast mogen we het belang van dierlijke eiwitten niet uit het oog verliezen. We halen ze uit vlees, dierlijke bijproducten, eieren en zuivelproducten. Het is erg belangrijk om opnieuw een evenwicht te creëren op ons bord. We hebben de neiging te veel dierlijke en te weinig plantaardige voedingsstoffen te consumeren. De tijd is aangebroken om ons voedingspatroon opnieuw de goede richting uit te sturen, met in de eerste plaats meer plantaardige voedingsstoffen en weinig vlees, aangevuld met vis en zuivelproducten.

## IN DE PRAKTIJK: DE DRIE GOUDEN TIPS VOOR ALLEDAG VAN HET S.I.I.N.

- 1 Het bord van onze kinderen moet voor twee derde bestaan uit plantaardige voedingsmiddelen, eventueel aangevuld met vlees of vis, eieren of kaas;
- 2 Eet veel kleuren! Verleid je kinderen met een leuk kleurenpalet op hun bord waar Picasso trots op zou zijn. Zorg voor groen (salade, broccoli, courgette, ...), geel (paprika, citroen, aardappelen), paars (aubergine, bosbessen, raap, ...) en rood (tomaten, peper, paprika, ...) op hun bord. Laat de jonge meester-schilders vrij in hun culinaire kunstwerken!
- 3 Boordevol leven zonder te moeten inboeten op smaak: vervang geleidelijk aan ontbijtgranen door volkoren granen, wit brood door volkoren brood, zet regelmatig gedroogde groenten op het menu.

## HET NIEUWE EVENWICHT VAN VETSTOFFEN

Het teveel aan vetstoffen uit je voedingspatroon weren, is een goed idee. Maar het is nog lang niet voldoende. Recent onderzoek

toont aan dat essentiële, noodzakelijke vetzuren enorm belangrijk zijn. Het gaat om vetstoffen uit vetten van bepaalde voedingsmiddelen die ons organisme elke dag nodig heeft op ons bord, in de zuigfles, in papjes of in gehumaniseerde melk. We hebben ze allemaal nodig om een optimale werking van onze vitale functies te verzekeren.

**De vaststelling:** moderne voeding en moderne landbouwproductiemiddelen hebben het kwantitatieve en kwalitatieve evenwicht van de 'goede' essentiële vetzuren aanzienlijk gewijzigd. Er zou een ideaal evenwicht moeten zijn tussen twee soorten vetzuren, m.n. omega 6 en omega 3. Deze verhouding moet in feite lager zijn dan 4, maar in België is dit voor de meesten onder ons zo'n 18 of 20!!!

**Waar zit de fout?** Dierenvoeding, de bron van melk, zuivelproducten, room, boter, eieren en vlees. In de nieuwe productiemethoden worden dieren immers gevoederd met nieuwe, goedkopere en meer rendabele voedingsstoffen zoals maïs en soja. Daardoor daalt de kwaliteit van deze belangrijke verhouding en het aandeel omega 3 vetzuren die we zo tekortkomen.

## OK, MAAR WELKE TIPS VOLG JE DAN HET BESTE?

Naast de oude tips om "minder vet te eten", moeten we ook "beter vet eten". We moeten onze baby's en kinderen voedsel voorschotelen dat hen de correcte, evenwichtige hoeveelheid essentiële vetzuren bezorgt. Kinderen en volwassenen zijn niet in staat ze zelf aan te maken, ze moeten worden opgenomen via het voedsel.

## DE UITDAGINGEN:

Al decennialang benadrukt wetenschappelijk onderzoek het belang van de opname van dergelijke essentiële voedingsstoffen voor de ontwikkeling van de hersenen, het netvlies en het zenuwstelsel van kinderen, al vanaf erg jonge leeftijd.

Zo weten we dat geschikte hoeveelheden omega 3 en een evenwichtige verhouding van de verschillende vetzuren de psychosensorische ontwikkeling van de allerkleinsten positief beïnvloedt.

Het resultaat? Goede vetten leiden tot schrandere, meer reactieve, heldere hersenactiviteit. De intellectuele en cognitieve ontwikkeling van baby's en later van

jonge kinderen wordt geoptimaliseerd als gehumaniseerde melk, papjes en baby- en later kindervoeding deze eerste aanbeveling heeft gerespecteerd.

Recente studies bij kinderen die psychische ontwikkelingsproblemen, leerproblemen en aandachtsmoeilijkheden vertoonden, bij hyperkinetische kinderen en meer recent bij jonge schizofrene kinderen, brachten een tekort aan omega 3 vetzuren of een verstoord evenwicht van essentiële vetzuren aan het licht. Het goede nieuws: vanaf morgen zal een aangepaste en uitgebalanceerde opname van omega 3 de vermogens van onze kinderen aanpassen en snel hun lichamelijke en mentale gezondheid verbeteren.

## IN DE PRAKTIJK: HET S.I.I.N. RAADT AAN

- 1 Leer verpakkingen lezen: de verhouding omega 3 / omega 6 moet altijd < 4. (linolzuur / alfa-linoleenzuur < 4);
- 2 Kies voor de 'omega 3'-keten: vooral voor eieren, boter en zuivelproducten;
- 3 Kies voor koolzaadolie als voornaamste olie om gerechten op smaak te brengen of om te koken bij minstens 180 °C;
- 4 Verkiez notenolie, lijnzaadolie of hutten tutolie om bereidingen op smaak te brengen

## NAAR INTELLIGENT NUTRITION®, EEN DOORDACHT ALLEDAAGS VOEDINGSPATROON

Een evenwichtig menu op tafel zetten, is tegenwoordig niet meer voldoende om zich van een optimale gezondheid te verzekeren. Met deze drie nieuwe tips op basis van recente ontdekkingen op het vlak van voedingsgezondheid, kan je smakelijke, gastronomische gerechten klaarmaken die een duurzame gezondheid helpen in stand te houden voor onze kinderen en de planeet waarop ze morgen leven.

"Beter vet" eten, meer plantaardige voedingsstoffen en kleuren, en het beste halen uit groenten en fruit zijn nieuwe, praktische tips die we in ons dagelijks voedingspatroon moeten inbouwen voor een degelijke ontwikkeling en een optimale gezondheid.

Ontdek alle nieuwigheden, aanbevelingen en tips van het S.I.I.N. op de website <http://www.siin-nutrition.com>

