

Verslag van themabijeenkomst van de adviesraad maatschappelijk welzijn Hellendoorn over gezond voeding, gehouden op 5 november 2025.

Voor 20 aanwezigen in de Hellendoorn zaal A opende de voorzitter van de AMWH Hans Manschot, deze avond en heette iedereen welkom. Doel van deze avond was met elkaar na te denken over gezond voeding, een van de speerpunten uit de beleidsnota van de gemeente: "publieke gezondheid".

Hans gaf het woord aan voedingsdeskundige Hellen ter Haar. Zij naam ons mee in de herkenbare wereld van onze voeding. Zij deed dit aan de hand van een Power Point Presentatie; O.a. kwamen de volgende aspecten aan de orde:

- Gezondheid heeft niet alleen te maken met gezonde voeding. Ook voldoende beweging (30 minuten per dag), slaap, ontspanning, niet roken, bewegen zijn onderdeel van onze gezondheid.
- Wat zijn calorieën (kcal) en hoeveel kcal hebben we nodig? Dit blijkt per persoon wisselend te zijn, afhankelijk van lengte, geslacht, leeftijd, gewicht en beweging.
- Koolhydraten hebben zowel gunstige als ongunstige effecten op onze gezondheid. Teveel koolhydraten in verhouding tot je verbruik, zorg voor vetopslag.
- Eiwitten (0,8-1,0 kilogram per lichaamsgewicht per dag) zorgen voor energie. Eiwitrijke producten zijn: kaas, noten, yoghurt, bonen. Let op: er is momenteel veel hype om veel eiwitten tot ons te nemen. Vooral bij sporters.
- Vetten, onverzadigde vetten zijn goed, verzadigde vetten (bv in pakjes roomboter) niet. Veel onverzadigde vetten zorgen voor verhoogde kans op verhoging cholesterol, hart -en vaatziekten. Vloeibare boter, noten, avocado's, vis zijn producten met veel onverzadigde vetten.
- Vezelrijk voedsel belangrijk, goed voor darmen en stoelgang. Nodig per persoon per dag 30-40 gram per dag. Terug te vinden in groenten, peulvruchten, (250 gr groenten per dag en 2 stukjes fruit per dag).
- Hoe lees je etiketten in de winkel op de producten? 2 zaken belangrijk: om te beginnen: let op de ingrediënten (meel is veel is goed, bloem is minder) en de voedingswaarde (let op suikers: 50 tot 60 gram suiker per dag nodig). Let op Nutri-score aan de voorkant van de verpakking.

Zij sloot af met de opmerking dat het niet gaat om strenge regels en verboden, maar vooral om bewustere keuzes in samenhang die ons lichaam energieker en rijker maken. Kleine stapjes kunnen grote veranderingen te weeg brengen.

Algemene opmerkingen naar aanleiding van vragen uit de zaal:

- Algeheel verbod op alcohol (slecht voor de gezondheid).
- 3 tot 4 kopjes koffie per dag pp is max. Filterkoffie het meest gezond.
- Eigen merken zijn vaak net zo goed als het A-merk.
- Zakjes Honing en poederachtige producten af te raden, gebruik liever verse producten.
- Onthoud: alles met blauw gekleurde deksels bij kuipjes margarine is gezond.

Hans bedankte Hellen voor haar bijdrage en inzet. Was een zinvolle avond en we zijn weer bijgepraat over hoe voeding een belangrijke rol speelt in onze gezondheid.



Hvb/nov/2025.

Ps: website www.foodchick.nl of hellen@foodchick.nl 06 40 26 72 26