

# VOEDINGSMIDDELEN EN VOEDINGSSTOFFEN



# Wat is wat?

- **Voedingsmiddelen:** alles wat je eet
- In voedingsmiddelen zitten **voedingsstoffen**
- **Plantaardige voedselmiddelen** bevatten **voedingsvezels** (Deze bevorderen darmperistaltiek)

**1 Bouwstoffen** zijn nodig voor de ontwikkeling van je lichaam (= opbouw)

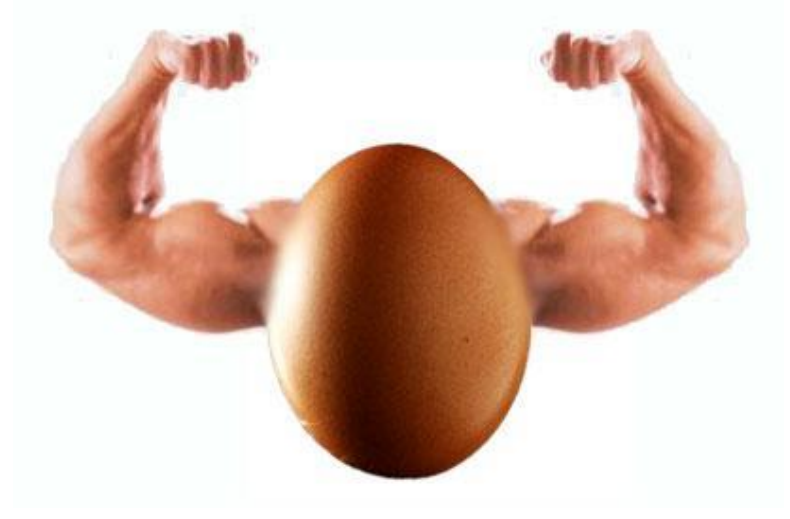
**2 Brandstoffen** leveren energie

**3 Beschermende stoffen** voor afweer tegen ziektes

**4 Reservestoffen:** opslag in lichaam

Er zijn **6 voedingsstoffen:** *eiwitten – koolhydraten – vetten – mineralen - water - vitamines*

# Eiwitten

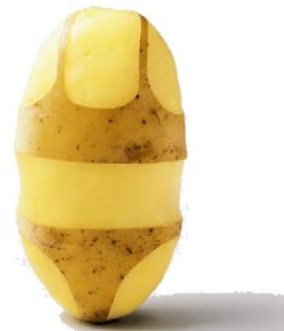


- **Belangrijke bouwstof**
- **Dient ook als brandstof, kan niet in lichaam opgeslagen worden**
- **Opbouw en herstel van spieren en organen**
- **Eiwitten in vlees(waren), vis, ei (producten), kaas, melk(producten)**

# Koolhydraten



- **Belangrijke bron van energie voor het lichaam = brandstof**
- **Als je gezond eet, komt tussen de 40 en 70 procent van de energie uit koolhydraten**
- **Komt voor in volkorenbrood, granen, aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta en peulvruchten**
- **Opslag in andere vorm: glycogeen in lever en spieren**
- **Koolhydraten kunnen als bouwstof dienen**



# Vetten

- Bron van energie (kiloJoules), vitamine A, D en E en essentiële vetzuren
- Bij een gezond eetpatroon komt tussen de 20 - 40% procent van de energie uit vet.
- Weinig verzadigd vet: beter voor hart en bloedvaten



# Water

- **Belangrijkste bouwstof, lichaam kan maar 4 dagen zonder!**
- **Levert geen energie maar is van belang bij het vervoer van stoffen door het lichaam en bij de uitscheiding van afvalstoffen.**
- **Speelt ook een rol bij het regelen van de lichaamstemperatuur**
- **Verlies van water via: zweten, ademen, plassen**





# Mineralen

- Nodig als bouwstof, beschermende stof
- Voorbeelden van mineralen:
  - Fluor: opbouw tanden en kiezen
  - IJzerzouten: opbouw rode bloedcellen (hemoglobine)
  - Calcium: opbouw botten
  - Natrium: uit keukenzout ( $\text{NaCl}$ ) niet veel van nodig!



# Vitamines

- Werken als bouwstof
- Werken als bescherming tegen ziektes
- Er zijn dertien verschillende vitamines bekend: vitamine A, de vitamines van het B-complex en vitamine C, D, E en K zijn de bekendste.
- Te veel vitamines werken vergiftigend!
- In Nederland bestaat niet echt een vitaminegebrek.

