

10 tips voor een gezond lockdowndieet

23 MAART 2020

Om onszelf en ouderen te beschermen tegen het coronavirus raadt de overheid iedereen aan om thuis te blijven. Maar hoe blijf je gezond en gevarieerd eten als je je supermarktbezoekjes tot een minimum beperkt? "Kies nog steeds zoveel mogelijk voor verse groenten en fruit, maar ook met conserven en diepvriesproducten kan je goed en lekker eten", zegt voedingsexperte Sanne Mouha.

Lees meer over: [Corona voeding](#)



Voor zij die zich zorgen maken over lege supermarkten: onze landbouw produceert genoeg voedsel voor iedereen. "Ongerustheid is niet nodig", stelt landbouwminister Hilde Crevits (CD&V) gerust. "Ook al kan het aanbod in lokale verkooppunten tijdelijk lager zijn, er is geen tekort aan verse land- en tuinbouwproducten. Dat blijkt uit de bevoorradingsbalans van de FAO Food Balance en Statbel." Zo, dat is al een dingetje minder om over te stressen. Op naar de 10 tips voor een gezond lockdowndieet!

1. Hou het lekker

De restaurants zijn misschien gesloten, maar dat wil niet zeggen dat je niet lekker kan eten. De supermarkten blijven gewoon open en verse groenten zijn in overvloed beschikbaar. Je hoeft dus niet te overleven op droge pasta en conserven. Voor wie extra vrije tijd heeft, is dit het ideale moment om te experimenteren met recepten die je al lang wilde maken. De basisregels van gezond eten blijven ook tijdens een lockdown gewoon gelden.

2. Minder sport? Eet vezels!

Vezelrijke voeding is belangrijk voor een goede darmwerking, zeker nu je bewegingsmogelijkheden en sportactiviteiten verminderen. Bovendien zorgen ze voor een langere verzadiging, waardoor je minder snel naar dat pak koekjes zal grijpen. Meer vezels eten dan normaal is wel niet nodig. Hou je aan je gebruikelijke portie.

- Vers: volkorenbrood, aardappelen.
- Back-up: haverhout, muesli, volkoren pasta, quinoa, volwaardige rijst, volkoren crackers.

3. Fruit: 2x per dag

Ook als je je huis amper mag verlaten, heb je vitamines nodig. Twee porties fruit per dag zijn ideaal. Diepvriesfruit is meestal niet zo lekker om uit het vuistje te eten, maar wel heerlijk in (soja)yoghurt. Ook gedroogd fruit zonder toegevoegde suikers is een ideaal hapje. Het bevat minder vitamines dan vers fruit, maar wel veel vezels en mineralen.

- Vers: minstens één stuk fruit, bij voorkeur seizoensfruit, want dat is vaak langer houdbaar. Denk aan appels, sinaasappelen, pompelmoes, mango...
- Back-up: diepvriesfruit, zoals rode vruchten, aardbeien en mango. Gedroogd fruit: bananenschijfjes, rozijnen, enz.



4. Groenten tegen de verveling

De mineralen en vitamines in groenten blijven belangrijk om je lichaam zo sterk mogelijk te houden. Groenten zijn ook prima als er een 'vervelingshongertje' zou toeslaan.

- Vers: minstens vier verschillende soorten seizoensgroenten, waarmee je gemakkelijk verschillende combinaties kan maken, zoals wortels, kolen, rapen, pastinaak, champignons, pompoen, spruiten,...
- Back-up: minstens één andere soort groenten uit de diepvries, zoals erwten, prinsessenbonen, pompoenblokjes... Groenten uit conservenblikken kunnen je verse groenten aanvullen. Alle conserven van groenten en fruit bevatten minder vitamines en meer zout dan de verse exemplaren, maar er zitten wel nog vezels en mineralen in. Hetzelfde geldt voor kant-en-klare soep.

5. Eet genoeg proteïnen

Eiwitten zijn enorm belangrijk voor onze spieren, huid, haren en hormonen. Ze van je menu schrappen is dus geen goed idee. Een portie van 100 gram per dag is voldoende.

- Vers: Vis, vlees, peulvruchten, eieren, tofu en quorn.
- Back-up: diepgevroren vis, gerookte vis, vleesvervangers met meer dan zeven gram eiwit per portie.

6. Drink minstens één liter water per dag

Ook als je dagelijkse routine wordt omgegooid, blijft het noodzakelijk om voldoende water te drinken. Eén à anderhalve liter per dag is de norm. Kraantjeswater is veilig en gezond. Vermijd frisdranken en fruitsappen. Heb je toch nood aan een smaakje, kies dan voor infused water en thee of af en toe een suikervrije frisdrank.

7. Hou regelmaat

Als je opeens van thuis uit moet werken, vallen de sociale controle en regelmaat in je leven vaak weg. Het gevaar is dat je daardoor meer gaat snoepen en snacken, of dat je snel-snel eet achter je computer. Vermijd overdadig snoepen door telkens twee uur tussen je eet/snack-momenten te laten. Honger kan je voorkomen door nooit langer dan vier uur te wachten voor je weer iets in je mond stopt. Eet rustig, kauw goed en geniet ervan. En: het is niet omdat je thuis werkt dat je geen pauze mag nemen. Ga dus gewoon gezellig aan tafel lunchen.

8. Vergeet de tussendoortjes niet

Fruit blijft een uitstekend keuze, maar ook soja-alternatieven voor melk en halfvolle/magere melkproducten zijn goed. Combineer bijvoorbeeld een chocoladepudding, yoghurt of skyr met een lepeltje gehakte noten of (diepvries)fruit. Ook granenkeuken zijn prima. Als je op de lijn let, neem je wel liefst producten die maximaal 100 kcal per stuk bevatten. Een handje olijven, een lepel noten of wat gedroogd fruit kan ook.



9. Wees zuinig met droge voeding

Even geen verse producten in huis? Dan is dit het ideale moment om eens aan de slag te gaan met die droge voeding achter in je voorraadkast. Die heeft een lange houdbaarheid, maar er grote hoeveelheden van inslaan is daarom niet nodig. Zelfs als je in quarantaine zit, zijn er genoeg opties om verse voeding tot bij jou te krijgen. Voorzie dus enkel in een normale hoeveelheid per persoon.

Deze dingen heb je vast wel ergens staan:

- Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bonen...
- Volkorenpasta, quinoa, volkoren rijst
- Tortilla's of wraps (liefst volkoren)
- Bloem, volkorencrackers, havermout of speltmout
- Tomatenblokjes, passata of andere groenten uit blik of diepvries
- Vegetarische alternatieven

10. Blijf bewegen

Minder buitenkomen, is minder bewegen, maar als je je niet ziek voelt, kan je gerust gaan wandelen of kleine oefeningen doen. Op Youtube vind je veel leuke workouts en yoga-oefeningen. Heeft het virus je te pakken? Luister vooral naar je lichaam. Als je ziek bent, is het allerbelangrijkste om water of thee te drinken, eventueel afgewisseld met bouillon. Probeer regelmatig iets kleins te eten, zoals een beschuitje, droge koek, een lichte pasta. Eender wat je binnen krijgt, is goed.

Geen zin om een aanschuifrij van een supermarkt te gaan staan? Koop dan eens rechtstreeks bij een lokale landbouwer.

De **korteketenverkoop** draait op volle toeren. Op zoek naar een korteketenverkooppunt bij jou in de buurt? Neem een kijkje op www.rechtvanbijdeboer.be, www.boerenenburen.be, www.voedselteams.be of www.lekkersmetstreken.be.

Bron: Het Laatste Nieuws

Veldverkenners

Koning Albert II Laan 35
1000 Brussel
België

Contact

M • info@veldverkenners.be

Volg ons op:

f

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vel>

Veldverkenners is een project van

