



Artikel 2 - website: **De waarheid op tafel**

Over eten raken we niet uitgepraat. In bladen en op internet kom je ontzettend veel informatie tegen over wat goed en niet goed zou zijn voor je. En wat duurzamere keuzes zouden zijn. Ook mensen om je heen hebben allemaal hun eigen denkbeelden over voeding. Hoe weet je nou wat je moet geloven en wie? En is wat je zelf gelooft eigenlijk wel waar? SamenFit ondersteunt jou en jouw collega's door het aanbieden van de betrouwbare informatie. Samen met het Voedingscentrum legt SamenFit de waarheid op tafel:



Hoe donkerder het brood, hoe gezonder denk ik...

Niet waar. Donkerbruin brood is niet automatisch de gezondste keus: de bruine kleur zegt niet altijd iets over de gezondheid van het brood. Vezelrijke broodsoorten zoals volkorenbrood, roggebrood en bruinbrood zijn donkerder van kleur dan minder vezelrijke broodsoorten zoals witbrood. Soms wordt brood donkerder gemaakt met gebrande mout. Zo kan brood dat is gebakken met witte bloem, er donker uitzien, ook al ontbreken daarin de vezels en voedingsstoffen die wel in volkorenbrood zitten. Hoe donkerder, hoe gezonder het brood gaat dus niet op.



Kokosolie is gezonder dan zonnebloemolie volgens mij...

Niet waar. Kokosolie of kokosvet is niet gezonder dan andere oliesoorten, zoals zonnebloemolie. Het staat vast dat kokosvet erg veel verzadigd vet bevat, meer dan zonnebloemolie of olijfolie. Verzadigd vet verhoogt je slechte cholesterol, en dit vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Een beetje kokosvet kan geen kwaad, maar je kunt er beter niet te veel van eten.



Ik denk dat zeezout gezonder is dan keukenzout...

Niet waar. Beide soorten zout bevatten ongeveer evenveel natrium, een belangrijk bestanddeel van zout. Natrium kan de bloeddruk verhogen, zeker als je er te veel van binnenkrijgt. Te veel zout eten verhoogt onder andere de kans op een hoge bloeddruk. Dit geldt voor alle soorten zout, dus ook voor zeezout, Himalayazout en Keltisch zout. De nadelige effecten op de gezondheid worden vooral veroorzaakt door het natrium, dat in zout zit. Keukenzout, zeezout, Himalayazout en Keltisch zout bestaan allemaal hoofdzakelijk uit natrium.

Niet alles wat je hoort of leest over eten is dus 'de' waarheid. De waarheid is soms ingewikkelder dan je in eerste instantie zou denken. Hoe jij tegen eten aankijkt bepaal je zelf. Maar baseer jouw visie wel op betrouwbare informatie, die gefundeerd is op de gedeelde meningen van voedingswetenschappers ('wetenschappelijke consensus'). En die informatie biedt het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl



Quiz: doe mee aan de quiz De waarheid op tafel:

<http://www.voedingscentrum.nl/nl/thema-s/dewaarheidoptafel/quiz-de-waarheid-op-tafel.aspx>

Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed*

Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**



Bij ons: *Staan onze cliënten op de eerste plaats Zijn we vitaal, collegiaal, eerlijk & positief*
Zijn wij trots op ons werk en hebben er plezier in Is Team-Spirit erg belangrijk
Vullen we elkaar aan en werken we samen Delen we lief & leed
Iedereen is belangrijk **Fijn dat je er bent!**