

TIJD VOOR EEN GEZOND TUSSENDOORTJE!

Heel wat van je patiënten hebben de gewoonte om regelmatig tussendoortjes te eten. Hoe kun je hen helpen om goede voedingsgewoonten aan te leren en gezonde tussendoortjes te integreren in hun dagelijkse eetpatroon?



NUTRIËNTENDICHTHEID VERSUS ENERGIEDICHTHEID (1, 2, 3)

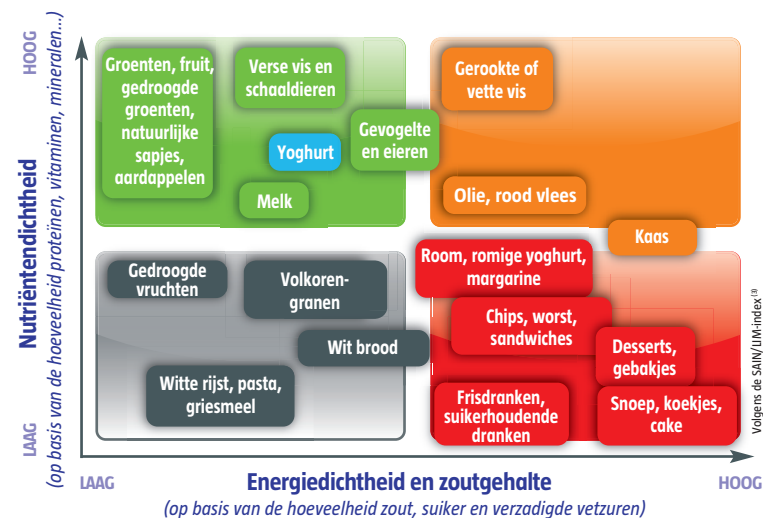
- **Nutriëntendichtheid** duidt op de verhouding tussen het aantal nutriënten (in gram) en het energiegehalte (in joule of calorieën) van een voedingsmiddel.
- **Energiedichtheid** duidt op de hoeveelheid calorieën per gram voedsel en helpt de consument na te gaan hoeveel energie een snack levert aan de hand van een bepaalde verhouding tussen de massa en het volume.
- Voedingsmiddelen kunnen ingedeeld worden in specifieke categorieën op basis van hun nutriënten- en energiedichtheid. De berekening ervan verschilt naargelang het land. Voorbeelden zijn de NRF-index (*Nutrient Rich Foods*) in de VS en de SAIN/LIM-index in Frankrijk.



HOE KUN JE JE PATIËNTEN HELPEN OM GEZONDE TUSSENDOORTJES TE ETEN?

Tussendoortjes hoeven niet slecht te zijn voor de gezondheid, maar om gezond te snacken is het belangrijk om rekening te houden met de nutriëntendichtheid en de eetgewoonten.

- Goede eetgewoonten houden in dat iemand enkel eet wanneer hij of zij honger heeft (en dus niet alleen voor bijvoorbeeld het plezier of bij stress en verveling). Ook de portie van het tussendoortje is belangrijk.
- Een 'ideale' gezonde snack moet een hoge nutriëntendichtheid hebben. Een ongezonde snack bevat daarentegen weinig nutriënten in verhouding tot het energiegehalte (en wordt ook wel omschreven als rijk aan 'lege calorieën').



HET BELANG VAN YOGHURT ALS TUSSENDOORTJE

- Yoghurt valt onder de groep 'aanbevolen voor een goede gezondheid'⁽³⁾.
- Yoghurt en melk behoren tot de groep van voedingsmiddelen met de hoogste nutriëntendichtheid (na fruit en groenten) volgens de in de VS gevalideerde NRF-index (*Nutrient Rich Foods Index*), die voedingsmiddelen rangschikt volgens hun nutriëntengehalte^(2,7,8).
- Yoghurt is niet alleen een goede bron van proteïnen, calcium en fosfor, maar bevat ook zink en vitamines B2, B12, B5, B9 en A. Ook de biobeschikbaarheid van deze nutriënten in yoghurt is over het algemeen goed⁽⁴⁾.
- De proteïnen in yoghurt bevatten alle negen essentiële aminozuren en zijn van een betere kwaliteit dan plantaardige proteïnen⁽⁵⁾.
- De inname van melkproducten zoals yoghurt wordt in verband gebracht met **gezondere botten, een lager risico op cardiovasculaire aandoeningen en diabetes type 2, een lagere bloeddruk en een lagere bloedsuikerspiegel op een nuchtere maag**^(6,9,10,11,12).

Yoghurt is een handig, lekker en licht verteerbaar voedingsmiddel met een hoge nutriëntendichtheid, dat mensen kan helpen voldoende melkproducten in te nemen zonder overmatige calorieën.

Bronnen

1. Dietary Guidelines for Americans, 2010. Available at www.dietaryguidelines.gov
2. Drewnowski A., *Am J Clin Nutr*, 2005, 82(4): 721-732.
3. Darmon N. et al., *Am J Clin Nutr*, 2009, 89: 1227-1236.
4. Gaucheron F., *J Am Coll Nutr*, 2011, 30(5S1): 400S-409S.
5. Bos C. et al., *J Am Coll Nutr*, 2000, 19(2S): 191S-205S.
6. Fumeron F. et al., Data from the Epidemiological Study on the Insulin Resistance Syndrome (DESIR), *Diabetes Care*, 2011; 34(4): 813-817.
7. Drewnowski A. et al., *J Am Diet Assoc*, 2011; 111: 280-284.
8. Drewnowski A., *Am J Clin Nutr*, 2010; 91(suppl): 1095S-1015S.
9. Sahni S. et al., *Arch Osteoporos.*, 2013; 8(1-2): 119.
10. Huo Yung Kai et al., *European Journal of Preventive Cardiology*, 2013; 0(00) 1-11.
11. Aude D. et al., *Am J Clin Nutr*, 2013; 98(4): 1066-83.
12. Dong JY. et al., *British Journal of Nutrition*, 2013, 110, 1188-1194.

Meer informatie: www.yogurtinnutrition.com

