

## Trucs van de substitutiehandel om gezonder te eten



### Houd uw gezondheid beter in de hand

Met de "omwisseltrucs" kunt u gezonder eten en toch genieten van de meeste texturen en smaken die u wenst, terwijl u uw gewicht en voedingswelzijn beter onder controle houdt. De truc bestaat erin ingrediënten en voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan suiker, natrium, verzadigde vetten, transvetten en cholesterol te vervangen door voedingsrijkere tegenhangers die bijna dezelfde smaken en consistenties hebben.

Een plan voor "gezonde voeding"<sup>1</sup> blijft binnen uw dagelijkse caloriebehoefte, terwijl de nadruk ligt op fruit, groenten, volle granen en vetvrije of magere melk en melkproducten. Het bevat ook een verscheidenheid aan eiwitrijke voedingsmiddelen zoals zeevruchten, mager vlees en gevogelte, eieren, peulvruchten (bonen en erwten), sojaproducten, noten en zaden en is laag in verzadigde vetten, transvetten, cholesterol, zout (natrium) en toegevoegde suikers.

Overweeg met dat in gedachten de onderstaande tips om u op weg te helpen bij het maken van bevredigende gezondere keuzes.

Opmerking: Deze zijn gebaseerd op algemene gezondheidsbehoeften. Raadpleeg een arts of een diëtist voor advies over uw individuele behoeften.

### Verrijkende recepten

Meestal kunt u elk ingrediënt omwisselen zonder dat de smaak of textuur merkbaar verandert. Het internet staat vol met adviezen van gezondheidsorganisaties en receptensites, maar hier volgen een paar veel geciteerde:

- Vervang in recepten 1 kopje volle melk door 1 kopje vetvrije of magere melk plus 1 eetlepel vloeibare plantaardige olie. Gebruik voor 1 kopje zware room 1 kopje magere koffiemelk of 1/2 magere yoghurt en 1/2 kopje magere ongezouten kwark.
- Gebruik in plaats van 1 kopje plantaardige olie 1 kopje ongezoete appelmoes, rijpe en geprakte banaan of ongekruide, gekookte en gepureerde bloemkool, pompoen of courgette. Gebruik ook 3 eetlepels ongezoet cacao poeder in plaats van 1 ons ongezoete bakchocolade.

## Verrijkende recepten (vervolg)

- Als u iets maakt waarvoor mayonaise, roomkaas of zure room nodig is, gebruik dan de vetarme, caloriearme tegenhangers daarvan. U kunt ook het vet kwijtraken en wat eiwitten winnen door de gevraagde verhouding te verminderen met magere gewone Griekse yoghurt.
- Gebruik voor stoofpotten, soepen of chili's met vlees een magerder stuk vlees en/of vervang de helft van het vlees door groenten.
- Verminder suiker en zout in recepten en in uw algemeen gebruik. Sneller dan u zou denken, zullen uw smaakpapillen zich aanpassen en dezelfde voldoening krijgen als voorheen.

## Uit eten

Zelfs als u uit eten gaat, kunt u zelf bepalen wat u binnenkrijgt. Hoewel deze ideeën niet dezelfde verhouding tussen smaak en textuur bieden, helpen ze u wel op koers te blijven.

De klassieke trucs zijn om de frietjes te laten staan en in plaats daarvan gestoomde groenten te nemen, te vragen om extradressings en door het menu te bladeren om de meest voedzame opties te vinden.

Zelfs in de moeilijke tijden van intense trek of wanneer u in een restaurant bent dat gespecialiseerd is in dat enespeciale item, kan u nog steeds actie ondernemen om dichterbij de gezonde weg te blijven. Eén strategie is uzelf voor de gek te houden door het gezondere bijgerecht te bestellen om de trek te stillen. Bijvoorbeeld:

- Kunt u niet wachten om te knabbelen op die zoute frietjes gedoopt in ketchup? Neem in plaats daarvan een gebakken aardappel en doop hem nog steeds in ketchup voor de smaak.
- Trek in uw favoriete romige soep? Neem in plaats daarvan zijn op bouillon gebaseerde neefje.
- Laat dat broodje gefrituurde kip met alles erop en eraan u maar niet los? Hou de alles erop en eraan en neem gegrilde kip.
- Ga voor de vinaigrette (olijfolie en azijn met kruiden) in plaats van de vetrijke, suikerrijke, natriumrijke Thousand Island of Franse dressing.

U kunt ook dingen schrappen om het vet, natrium en suiker te verminderen. Zo is een hamburger nog steeds een hamburger als hij guacamole, tomaat, sla en rauwe uibeatin plaats van kaas, mayonaise, spek en gegrilde uien.

Een andere heimelijke zet is het inzetten van klassieke portie controle. Dat betekent: bestel de heerlijke maaltijd van uw dromen, maar vraag degenedegene die u bedient om u maar de helft van de portie te brengen en de andere helft mee te nemen. Of, deel het voorgerecht met een partner.

## Texturen omwisselen

Soms bent u echt op zoek naar een bepaald speciaal gevoel van een voedsel. Concentreer u op de textuur om het verlangen te stillen. Bijvoorbeeld, om:

- Romig, probeer verse avocado, opgewarmde pindakaas of een glas magere melk.
- Knapperig, probeer ongezouten noten, volkoren granen, popcorn gekruid met uw favoriete specerij of kruid.
- Zacht, probeer bevroren verse druiven, kaas of vetvrije tapiocapudding.
- Knapperig, kan opgelost worden door een van de vele appelsoorten (zoals Braeburn, Honey Crisp, Fuji of Gala).
- Taai, probeer gedroogd fruit zoals abrikozen en vijgen.
- Zoet, probeer pure chocolade of vers of bevroren fruit.
- Zout, probeer olijven, augurken met dille of licht gezouten popcorn of noten.

## Uzelf censureren

Het is bekend dat u beter geen boodschappen kunt doen als u honger hebt, omdat u dan geneigd bent meer calorierijk voedsel te kopen. U zal ook sneller geneigd zijn impulsaankopen te doen. Maar er zijn nog andere manieren om uzelf al te stoppen voor u begint, inclusief:

- Vervang junkfood door gezonde snacks – zoals ongezouten noten, gesneden rauwe groenten, vers fruit, enz. – door in de eerste plaats geenjunkfood te kopen. Wanneer het dan tijd is om te snacken of als de honger toeslaat, kunt u uzelf verzadigen metwatu in huis hebt.

## Uzelf censureren (vervolg)

- Wees uzelf te slim af door kleinere borden te gebruiken, uw portie te bewaren en de extra's buiten bereik te houden. Uw hersenen zien een vol bord met eten, waardoor u minder snel te veel zult eten omdat de portie kleiner is en het lastig is om naar een tweede portie te grijpen.
- Wissel zelfopgelegde "alles of niets"-voedselbeperkingen af met tussendoortjes en kleinere maaltijden.
- Eet een ontbijt en neem wat gezonde tussendoortjes gedurende de dag. Als u uw ontbijt overslaat en u uzelf overdag extra hoger laat lijden, zet dat u vaak aan tot eetbuien later. Het stuurt ook uw metabolisme op een inefficiënte jojo-reis.

## Wees selectief voor een voller gevoel

Profiteer van voedzame voedingsmiddelen die u een voller gevoel geven om uzelf te misleiden zodat u in totaal minder calorieën binnenkrijgt.

- Sommige vetten, namelijk enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten, zijn goed voor u; vooral voor uw hersenen en uw hart. U vindt deze in olijfolie, noten, zaden, bepaalde vissoorten en avocado's. Dit soort vetten geeft u ook een verzadigd en voller gevoel.
- Dat geldt ook voor vezels, die ook helpen de bloedsuikerspiegel onder controle te houden en het cholesterolgehalte te verlagen. Haal meer uit vers fruit en groenten, volle granen, bonen en erwten.

Met deze tactiek kunt u kleinere porties eten van het voedsel waar u van houdt en ze vergezellen met het bovenstaande om dat goed doorvoede gevoel te krijgen.

## Extra middelen

Als iets wat u leuk vindt niet in deze lijst staat, kunt u met een snelle zoektocht op internet nog meer ideeën opdoen. Typ gewoon "gezonde vervangingen voor (uw gewenste voedsel)" in en u krijgt een aantal opties voor meer voedzame vervangingen.

Bronnen:

American Heart Association, "Healthy Eating." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating>  
American Heart Association, "Smart Substitutions to Eat Healthy." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/cooking-skills/cooking/smart-substitutions-to-eat-healthy>  
American Heart Association, "Conquer Cravings with These Healthy Substitutions." <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/losing-weight/conquer-cravings-with-these-healthy-substitutions>  
American Heart Association, "How do I Change Recipes?" <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/answers-by-heart/how-do-i-change-recipes.pdf>  
Mayo Clinic, "Healthy recipes: A guide to ingredient substitutions." <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/healthy-recipes/art-20047195>  
Centers for Disease Control and Prevention, "Healthy Eating Tips." <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index.html>  
Centers for Disease Control and Prevention, "Eat More, Weight Less?" [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/energy\\_density.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/energy_density.html)  
Centers for Disease Control and Prevention, "Portion Pitfalls." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/portion\\_size.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/portion_size.html)  
Centers for Disease Control and Prevention, "Using Fruits & Vegetables to Manage Your Weight." [https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html)  
Cleveland Clinic, "Sweet, Salty or Savory Food Cravings? Here's 24 Snacks That Won't Ruin Your Diet." <https://health.clevelandclinic.org/sweet-salty-or-savory-food-cravings-heres-24-snacks-that-wont-ruin-your-diet/>

**Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. In een noodgeval belt u 112 als u in de Verenigde Staten bent, of het plaatselijke alarmnummer als u buiten de VS bent, of gaat u naar de dichtstbijzijnde afdeling voor spoedeisende hulp.** Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan, met name diensten voor gezinsleden onder de 16 jaar, zijn mogelijk niet op alle locaties beschikbaar en kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Het ervarings- en opleidingsniveau van medewerkers van het ondersteuningsprogramma voor werknemers kan variëren afhankelijk van de contractuele vereisten en wettelijke eisen van het land. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2022 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF5978377 216299-012022 OHC