**§7.1 Eten**

Eet iedereen hetzelfde?  
Er zijn verschillen tussen **eetgewoonten**, die hangen af van: Geloof, plaats waar je woont en je eigen voorkeur. In Nederland vind je veel buitenlandse gerechten dat heeft 3 oorzaken: I. Nederlanders die naar het buitenland gaan nemen het mee. II. Veel buitenlandse restaurants in Nederland. III. Veel buitenlandse mensen komen naar Nederland, nemen hun producten mee

Wat zit er in je eten?   
Eten bestaat uit **voedingsmiddelen**, dat dan weer bestaat uit **voedingsstoffen**. Voedingsmiddelen zoals bruin brood, fruit en groente bestaan uit **voedingsvezels**, wat geen voedingsstoffen zijn. Die vezels zorgen voor betere spieren in je darmen.

Welke voedingsstoffen zijn er?   
Er zijn zeven voedingsstoffen, die je kan verdelen in drie groepen:   
**Energierijke stoffen** – nodig voor bewegen, sporten en warm blijven – **suikers**, **zetmeel** en **vetten**  
**Bouwstoffen** – nodig om te groeien – **eiwitten**, **water** en **mineralen**  
**Beschermende stoffen** – beschermt tegen ziektes – **vitamines** en **mineralen**

**§7.2 Energie**

Hoe kom je aan energie?   
Om te bewegen, heb je **energie** nodig, daar werken je spieren op. Die haal je uit de **energierijke** **stoffen**. Dat zijn **vetten** en **koolhydraten**. (zetmeel en suikers)

Hoeveel energie heb je nodig?   
Op verpakkingen kan je zien hoeveel energie ergens in zit, eenheden daarvoor zijn **Kilojoule** (kJ) en **kilocalorie** (kCal). (1 kCal = 1 kJ). Hoe meer je spieren bewegen, hoe meer calorieën je nodig hebt. Dat hangt ook af van leeftijd en geslacht. Als je meer energierijke stoffen eet dan gebruikt, dan wordt het opgeslagen als vet, een **reservestof**. Je kan dan dikker en zwaarder worden, je hebt dan een **overgewicht**. Als je meer gaat bewegen, kan je gewicht verminderen, ook wel afvallen. Als je minder energie binnenkrijgt dan dat je nodig hebt, dan kan dat leiden tot ziektes.

**§7.3 Bouwen**

Waaruit is je lichaam opgebouwd?  
In je lichaam zitten organen, wat bestaat uit **cellen**. Dat bestaat uit:  
I. Een **celkern** regelt wat er in een cel gebeurt  
II. Een **cytoplasma** rest van de cel gevuld met vloeistof  
III. Een **celmembraan** vlies van de cel

Waarvoor heb je bouwstoffen nodig?  
Om te groeien heb je **bouwstoffen** nodig, die zorgen er voor om nieuwe cellen te maken. Voorbeelden zijn **eiwitten**, **water** en **mineralen** (zoals **kalk** en **ijzer**). Volwassenen hebben ook bouwstoffen nodig, maar niet om te groeien. Dat komt doordat hun lichaam slijt, en om de huid te “repareren” heb je bouwstoffen nodig om het te herstellen. Dat geldt ook voor **beschadigingen** van je lichaam. Bouwstoffen zijn dus nodig voor **onderhoud** van alles en nog wat.

Hoe komen vegetariërs aan voldoende eiwitten?  
**Vegetariërs** – tegen doden van dieren voor voedsel, maar wel melk, eieren en honing etc.  
**Veganisten** – helemaal geen dierenproducten eten, geen melk, honing en eieren etc. maar wel plantaardig eten

**§7.4 Gezond eten**

Waarom zijn zoete en vette tussendoortjes ongezond?  
**Tussendoortjes** eet je tijdens kleine pauzes, maar te veel suiker en vet heeft meerdere gevolgen:  
1) Minder honger voor ander (gezond) eten  
2) Meer kans op gaatjes in tanden en kiezen  
3) Je kunt er te dik van worden  
4) Er kan **cholesterol** (vet in je bloedvaten) worden aangemaakt, alleen bij verzadigde vetten

Hoe helpen vitamines en mineralen bij je gezondheid?  
Het is het beste om variërend te eten, niet elke dag hetzelfde. (**eenzijdig**) Anders kun je te weinig **mineralen** en **vitaminen** binnenkrijgen, en dat kan leiden tot **gebrekziektes**. Dat is de reden dat die voedingsstoffen ook wel **beschermende stoffen** worden genoemd.

Wanneer eet je gezond?  
Je eet gezond als je gevarieerd en genoeg van elke voedingsstof binnenkrijgt. De **Schijf van vijf** kan daarbij helpen.  
1. Groente en fruit - 2. Vlees, vis, ei en zuivel - 3. Brood, pasta, rijst en aardappelen - 4. Olie en vetten - 5. Vocht

**§7.5 Diëten**

Wat doet een diëtist?  
Een **diëtist** helpt je het samenstellen van een **dieet**, waarin staat wat je wel en niet moet eten. Een diëtist helpt vooral mensen met ziektes of mensen die willen / moeten afvallen of aankomen.

Hoe kun je door gezond eten toch ziek worden?  
Sommige mensen kunnen niet tegen bepaalde (gezond) voedingsstoffen, bijvoorbeeld **gluten**. Ze zijn dan bij die voedingsstoffen erg overgevoelig, **voedselovergevoeligheid**.(of **voedselintolerantie**) Als ze dat wel eten, krijgen ze klachten. Dat gebeurt doordat (1) de darmen worden beschadigd, wat zorgt voor buikpijn en groeiachterstand.  
Of (2) de voedingsstoffen zorgen na de vertering voor prikkelende stoffen die via het bloed klachten geven als jeuk.

Om erachter waar je overgevoelig voor bent, moet je vaak een **voedseldagboek** bij houden. Zo weet je later wat je niet moet eten. Wat kan gebeuren is dat je een paar jaar later ‘er over heen bent gegroeid’, je bent dan niet meer overgevoelig voor die voedingsstof.

Wat is de ziekte van Crohn?  
De oorzaak van de **ziekte van Crohn** is niet duidelijk, het kan erfelijk zijn maar ook liggen aan je eetpatroon. Maar wat we wel weten dat voedingsvezels, vet en melkproducten het kunnen verergeren. Die stoffen zorgen voor meer prikkelende stoffen die klachten geven als diarree en misselijkheid. Een dieet voor de ziekte van Crohn is vooral zo weinig mogelijk van prikkelende stoffen, maar wel zo gezond mogelijk. Ook helpen kleinere maaltijden.

Wat mag je eten als je PKU hebt?  
Als je **PKU** hebt moet je een streng dieet volgen, je kan dan geen vlees, vis, kaas, melk, eieren, brood en chocola eten. PKU is een **stofwisselingsziekte**, dat betekent dat bij sommige voedingsmiddelen bepaalde stoffen niet meer gevormd worden in spieren en botten. Dat gebeurt vooral bij eten met eiwit.  
PKU is een zeldzame ziekte, en er wordt bij je geboorte meteen op gecontroleerd met een hielprik.

Hoe pas je je eetpatroon aan als je suikerziekte hebt?  
Als je **suikerziekte** of **diabetes** hebt, dan heb je teveel glucose (is een soort suiker) in je bloed. Ook wel een verhoogde **bloedsuikerspiegel**. Het glucose wordt dan niet goed opgenomen in de lichaamscellen, en blijft in het bloed. Door dat glucose tekort kan je moe worden, en heb je eerder ziektes. Ook beschadigen je bloedvaten, door het glucoseoverschot. Je kan klachten vermijden door minder suiker en koolhydraten te eten en kleinere porties eten op meerdere momenten. Ook is het goed om minder vetten te eten, dan is er niet te veel choleserol.