

# Synergie

## 2004: waarom de voedingsdriehoek niet werkt!

### **Reden één:**

De driehoek houdt onvoldoende rekening met de kwaliteit van de voeding. Men gooit alles op een hoop: koolhydraten, vetten en eiwitten. Terwijl er van deze drie hoofdbestanddelen steeds een gezonde en een ongezonde versie bestaat.

### **Reden twee:**

De rest groep alcohol, snoep is geen onderdeel van gezond levensstijl. Eventueel heeft het een kleine plaats in het leven maar in een VOEDINGSDRIEHOEK horen zij niet thuis. Het is gadgetvoeding dat zijn etenswaren die lekker kunnen zijn en je om diverse redenen kunnen bevredigen. Volgens voedingsnut hebben ze echter geen betekenis voor je lichaam.

### **Reden drie:**

De driehoek als vervanger van het vroegere klavertje vier mankeert vooral aan praktische toepassing. Hoe vertaal je 10 procent eiwitten, 30 procent vetten en 60 procent koolhydraten op je bord, in je brooddoos, in het restaurant of op het belegde broodje. Voeding wordt altijd zo abstract voorgesteld dat het vrijwel onmogelijk is er een concrete richtlijn uit te halen als je geen deskundige bent.

### **Reden vier**

Er wordt geen rekening gehouden met je levensstijl, je geslacht of je lengte. Wanneer ik, 1m55 zijnde, die driehoek zou volgen word ik gegarandeerd zo vet als een varken. Wil je zinnige richtlijnen over voeding geven is de eerste belangrijke vraag: hoe actief is je levensstijl? Je neemt energie op in verhouding tot je leefstijl!

### **Reden vijf:**

De koolhydraten worden danig overroepen. Zeker wanneer men niet beweegt, doen deze meer slecht dan goed. Een lichaam zonder beweging kan ze namelijk niet verwerken en zet ze dan maar uit onmacht om in vet.

### **Reden zes:**

Om de mankementen te verdoezelen, werd er onderaan een bewegingsbalk toegevoegd. De filosofie van de driehoek maakt duidelijk dat hetgeen dat je het meeste nodig hebt in de grootste balk staat. Dus met de kennis dat juist deze onderste balk niet voldoende van toepassing is voor de gemiddelde mens dan klopt sowieso alles erboven ook niet.

### **Reden zeven**

Reeds vanaf 1992 verkondig ik deze bedenkingen in mijn lessen. Ik was zo gelukkig in 2003 het boek van voedingsdeskundige Walter Willett in handen te krijgen. Mijn vooronderstellingen en praktische ervaringen worden er volledig wetenschappelijk onderbouwd. Voor de liefhebber een aan te bevelen boek: "Eet, drink en blijf slank en gezond", door Walter Willet.

## Hoe is het boek dan wel opgebouwd?

Ik geef je eerst op een bevattelijke wijze de zin, noodzaak en voordelen van de verschillende voedingsstoffen in het hoofdstuk 'dé voedingsstoffen en wat ze met je doen'. Ik maak je bovendien attent op gadgetvoeding. Dit zijn etenswaren die lekker kunnen zijn en je om diverse redenen kunnen bevredigen. Volgens inhoud en nut hebben ze echter geen betekenis voor je lichaam, moe en dik worden buiten beschouwing gelaten.

In het tweede gedeelte dompelen we je onder in 10 duidelijke voedingsprincipes die al eeuwen overeind blijven. Wanneer je je deze principes eigen maakt, zal je merken dat je steeds in alle omstandigheden, in alle landen en culturen de juiste keuze kan maken om je lichaam het beste te geven wat er op dat moment voor handen is.



Tevens maak je kennis met de swingcarroussel wat een zelf-coachinstrument is om jezelf te checken op evenwichtig en gevarieerd eten.

Deze kan je ook downloaden op onze [website www. Sonjakimpen.com](http://www.Sonjakimpen.com)

In het derde gedeelte vertalen we deze principes naar zeer praktische eetsuggesties en behandelen we de meest gestelde vragen.

### **Geen receptenboek**

Het boek is bedoeld als handleiding om gezond boodschappen te doen en terug je gezonde verstand te gebruiken als je voor een voedingskeuze staat. Dit boek is geen receptenboek.



[Sonja.kimpen@synergie.be](mailto:Sonja.kimpen@synergie.be)

