

# VOEDING VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID

*Depressie voorkomen door voeding*



**MooDFOOD**  
PREVENTING DEPRESSION THROUGH FOOD



MooDFOOD wordt gefinancierd door  
het Zevende kaderprogramma van de  
Europese Commissie  
(FP7-KKBE-2013-2-1-01).



**Inzichten uit het onderzoek van het  
MooDFOOD-project. Inclusief recepten,  
ideeën en tips**

[www.moodfood-vu.eu](http://www.moodfood-vu.eu)

# WIST U DAT WAT WE ETEN EN DRINKEN ONZE GEESTELIJKE GEZONDHEID KAN ONDERSTEUNEN

Na uitgebreid onderzoek heeft het MoodFOOD-project ontdekt dat voeding naast het verbeteren van onze fysieke gezondheid ook kan bijdragen aan het ondersteunen van onze geestelijke gezondheid door het verminderen van depressieve gevoelens. Het gaat erom wat we elke dag eten, de hele dag door. In dit boekje leest u over de beste manieren waarop u gezonde voedingskeuzes kunt maken om uw geestelijke gezondheid te ondersteunen.





# GEZOND ETEN VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID

De meesten van ons weten dat gezonde voeding goed is voor onze gezondheid omdat het ons gewicht op peil houdt en kan helpen om ons te beschermen tegen hartziekten, diabetes en enkele vormen van kanker. Maar wist u dat gezonde voeding ons ook kan helpen om onze geestelijke gezondheid te ondersteunen? Er zijn geen magische voedingsmiddelen, snelwerkende supplementen of speciale diëten nodig, het gaat om het maken van gezonde keuzes, de hele dag door en elke dag. Dit noemen we een 'gezond voedingspatroon'.

**Zie onze 5 beste tips om te werken aan uw eigen gezonde voedingspatroon:**

## 1. EET MEER

- Groenten en fruit
- Peulvruchten
- Vis



## 2. KIES

- Volkorenbrood en granen
- Gezonde oliën



## 3. GENIET MET MATE VAN

- Gevogelte
- Zuivelproducten
- Noten en eieren



## 4. EET MINDER

- Rood en bewerkt vlees



## 5. WERK IN KLEINE STAPJES NAAR POSITIEVE VERANDERINGEN ELKE DAG

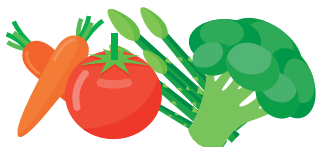


# TIP 1. EET MEER

**Groenten, fruit, peulvruchten en vis zijn allemaal belangrijke onderdelen van een gezond eetpatroon waar we ons meer op moeten richten.**

## GROENTEN

Elke groente is een goede groente: hoe meer u eet, hoe beter! Groenten zijn heel erg caloriearm en rijk aan vitaminen, waardoor ze de beste keuze zijn voor een voedingspatroon dat de geestelijke gezondheid ondersteunt.



## FRUIT

Eet dagelijks 2 stuks fruit! Het zit boordevol vezels en vitaminen en is een geweldige zoete snack.

## VIS

Vis is een goede bron van eiwitten en vitaminen. De gezonde vetten zorgen ervoor dat het eten van slechts één portie vis per week uw hartgezondheid kan verbeteren. Vette vis zoals zalm, tonijn, makreel, haring en sardines zijn een goede keuze omdat ze vol zitten met gezonde omega-3 vetten. Streef naar tenminste één portie duurzame (MSC of ASC loge) vis per week.



## PEULVRUCHTEN

Veel mensen worstelen met het eten van meer peulvruchten, maar er zijn zoveel redenen om het te proberen. Ze zijn goedkoop, veelzijdig, vol met vezels en vitaminen, zijn een geweldige vervanging voor vlees, zijn goed voor de gezondheid van hart en het darmstelsel en vormen een essentieel onderdeel van een gezond voedingspatroon.

## GEZONDE DOELEN

- ✓ Ten minste 5 porties fruit en groenten per dag eten
- ✓ Meer peulvruchten eten (bijv. streef naar ten minste 3 porties per week)
- ✓ Ten minste 1 portie vette vis per week eten

## WAT ZIJN PEULVRUCHTEN?

Linzen, erwten (bijv. kikkererwten en spliterwten) en bonen (bijv. bruine bonen, kapucijners, kidneybonen, cannellini, sojabonen, mungbonen, limabonen en pronkbonen)



## TIP 2. MAAK DE GEZONDE KEUZE

Het dagelijks kiezen en eten van volkorenbrood, granen en gezonde oliën is een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon.

### VOLKORENBROOD EN GRANEN

U hebt waarschijnlijk al eerder gehoord over volkoren, dus waarom beveelt iedereen het aan? Volkorenopties bevatten de gezonde vezels en voedingsstoffen uit granen, waardoor we ons vol en energiek blijven voelen gedurende de dag. Zo kunt u eenvoudig overschakelen:



### GEZONDE PLANTAARDIGE OLIËN

Als het op vetten aankomt, draait het allemaal om het kiezen van de juiste vetsoorten. Een goede manier om dit te doen is om boter, harde margarines en harde bak- en braadvetten te vervangen door zachte margarines en vloeibare plantaardige oliën. Enkele goede keuzes zijn olijf-, koolzaad- en zonnebloemolie. U kunt ze gebruiken om te bakken en te wokken en als dressing voor salades.



## GEZONDE DOELEN

- ✓ Elke dag volkorenbrood en granen eten
- ✓ Gebruik elke dag gezonde oliën

## TIP 3. GENIET MET MATE

In de juiste porties kunnen deze voedingsmiddelen deel uitmaken van een gezond voedingspatroon.

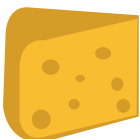
### GEVOGELTE

Gevogelte zoals kip en kalkoen kan een geweldig alternatief zijn voor rood vlees. Kies voor magere stukjes en probeer gevogelte te serveren met veel groenten en peulvruchten.



## GEZONDE DOELEN

- ✓ Eet gevogelte met mate
- ✓ Dagelijks een kleine hoeveelheid ongezouten noten eten
- ✓ Dagelijks zuivelproducten eten
- ✓ Als u alcohol nuttigt, probeer dan hooguit 1 glas per dag te drinken

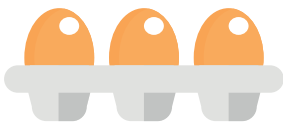


### ZUIVELPRODUCTEN

Zuivelproducten zijn onder andere melk, kaas en yoghurt en vormen een belangrijk onderdeel van een gezond voedingspatroon. Neem enkele porties zuivel per dag.

### NOTEN

Heerlijke en voedzame noten zitten vol eiwitten, gezonde vetten, vezels en voedingsstoffen. Een kleine hoeveelheid ongezouten noten per dag (15 gram) is een goede aanvulling op een gezond voedingspatroon.



### EIEREN

Een paar eieren per week vormen een goede bron van eiwitten, plus een alternatief voor rood vlees.



## ALCOHOL

Als u alcohol nuttigt, doe het dan met mate. Streef naar minder dan 7 glazen per week. Hoe minder alcohol u drinkt, hoe lager uw risico op andere ziekten zoals kanker.



## TIP 4. MINDER ETEN

Deze voedingsmiddelen maken geen deel uit van een gezond voedingspatroon en moeten dus worden vermeden of verminderd.

### GEZONDE DOELEN

- ✓ Eet minder rood vlees
- ✓ Vermijd bewerkt vlees



### EET MINDER ROOD VLEES

Lage inname van rood vlees is een belangrijk onderdeel van gezonde voedingspatronen die de geestelijke gezondheid kunnen ondersteunen.

Werk aan het eten van minder rood vlees (zoals rundvlees, lamsvlees en varkensvlees). Uitstekende vervangingen kunnen bestaan uit eieren, vis, noten en peulvruchten. Minder vlees eten helpt goed om uw risico op kanker

en hartziekten te verminderen en uw ecologische voetafdruk te verkleinen!

### VERMIJD BEWERKT VLEES

Bewerkt vlees maakt geen deel uit van een gezond voedingspatroon en het eten van bewerkt vlees kan het risico op darmkanker vergroten.



### WAT IS BEWERKT VLEES?

Vleeswaren en vlees dat gedroogd of gezouten is, zoals ham, salami, paté, spek, (rook)worst (inclusief boterhamworst, knakworst en chorizo) en gerookt vlees.

## ONGEZONDE VOEDING

Het verband tussen het eten van ongezonde voedingsmiddelen zoals suikerhoudende dranken of zoete, gebakken en zoute voedingsmiddelen en depressie is niet duidelijk - deze voedingsmiddelen maken echter geen deel uit van een gezond voedingspatroon. Het is het beste om deze voedingsmiddelen te beperken in overeenstemming met de Nederlandse voedingsrichtlijnen.





## TIP 5. ZET IEDERE DAG GEZONDE STAPJES

**Verander en ervaar de verandering! Elke positieve verandering, hoe klein ook, is een grote stap in de richting van een betere gezondheid. Hier zijn enkele tips om aan de slag te gaan:**

### STEL EEN AANTAL GEZONDE DOELEN

Het eten van groenten bij maaltijd, het eten van twee stuks fruit per dag, het proberen van een nieuw recept met peulvruchten iedere week. Het stellen van gezonde doelen helpt om gemotiveerd en gefocust te blijven.

### BEGIN MET POSITIEVE VOEDINGSDOELEN

De term dieet kan veel negatieve gedachten en negatief gedrag met zich meebrengen. Streef naar een gezonder voedingspatroon door te focussen op de positieve punten zoals het toevoegen van meer fruit, groenten en peulvruchten in plaats van voedsel te gaan beperken.

### KRIJG INZICHT

Het bijhouden van een dagboek over eten en stemming is een geweldige manier om inzicht te krijgen in het verband tussen hoe u zich voelt en wat u eet.

### IDENTIFICEER UW TRIGGERS EN PLAN VOORUIT

Zijn er seizoenen, gebeurtenissen of spanningen die u een slecht gevoel geven of u ertoe aanzetten om naar ongezond voedsel te grijpen? Door te identificeren wat ze zijn kunt u gezonde strategieën plannen om ze aan te pakken.

### BOUW EEN ONDERSTEUNEND NETWERK OP

Betrek familie en vrienden bij het bereiken van uw gezonde doelen, iedereen kan profiteren van het werken aan een gezond voedingspatroon.

### WEES BEDACHTZAAM

Vermijd afleiding, concentreer u op het eten en geniet van uw maaltijden. Ze zijn iets om naar uit te kijken en van te genieten.

### LAAT U NIET VAN DE WIJS BRENGEN DOOR EEN SLECHTE DAG

Hebt u een doel niet gehaald vandaag? Geen probleem: probeer het morgen opnieuw.





# EEN GEZONDE DAG

Een dagje gezond eten kan veel verschillende voedingsmiddelen en maaltijden bevatten; hieronder hebben we een aantal voorbeelden van hoe het eruit zou kunnen zien op een rij gezet.

## ONTBIJT



Volkrentoast met spread

of



Pap met fruit

of



Eieren met Volkrentoast

## LUNCH



Salade met peulvruchten

of



Boterhammen met groenten

of



Minstronesoep

## AVONDETEN



Bonenschotel

of



Kip met granen en groenten

of



Vis en groenten

## TUSSENDOORTJES



## DRANKEN



# AAN DE SLAG

Om u te helpen werken aan een gezond eetpatroon hebben we de onderstaande gezonde checklist gemaakt. Kies 3 gezonde doelen om aan te werken en volg ze op tijdens de week. U kunt ook aantekeningen maken van uw stemming, eventuele triggers die u identificeert of waarmee u wordt geconfronteerd, en vervolgens nadenken over de lessen die u hebt geleerd en de prestaties die u elke week hebt bereikt.

## WEEK 1

	Doel 1	Doel 2	Doel 3	Stemming notities	Uitdagingen en triggers	Lessen en Prestaties
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						



## U KUNT HET ECHT!

De eerste stap is altijd de moeilijkste;  
u zult versteld staan van wat u kunt  
bereiken!

## WEEK 2

	Doel 1	Doel 2	Doel 3	Stemming notities	Uitdagingen en triggers	Lessen en Prestaties
Maandag						
Dinsdag						
Woensdag						
Donderdag						
Vrijdag						
Zaterdag						
Zondag						





## INGREDIËNTEN



- Een halve pompoen, gesneden
- 1 courgette, gesneden
- 200 gram bruine linzen
- 500 gram gesneden gemengde groenten (bijv. wortels, selderij, zoete aardappel, lenteui)
- 1 rode ui, in halve maantjes snijden
- halve liter groentebouillon
- 1 400g-blik met blokjes tomaat
- 4 zongedroogde tomaten, fijngesneden
- 2- 3 knoflooktenen, fijngesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel tijm
- 1 theelepel rode peper-/ paprikapoeder
- Zout en peper naar smaak

# GROENTEN- EN BONENSCHOTEL

**Gezond eten met een beperkt budget.**

**Deze warme schotel helpt om uw inname van groenten en peulvruchten te vergroten en zo uw doelen te bereiken, en het is ook nog eens goedkoop om te maken!**

Voor 4 personen

## Methode

### STAP 1

Snijd de groenten, zongedroogde tomaten en knoflook in blokjes en dunne plakjes

### STAP 2

Breng in een diepe pan linzen met 600 mL water en een snufje zout aan de kook. Laat het, eenmaal aan de kook, nog 15 minuten op een laag vuur doorkoken

### STAP 3

Doe olie, knoflook en rode peper in een diepe pan en verhit het op middelhoog vuur gedurende 2 minuten. Voeg alle groenten toe en roer 1 minuut alles door elkaar. Doe een deksel op de pan en laat het 6 minuten koken of totdat de groenten zacht zijn geworden. Voeg 400 mL water, zongedroogde tomaten, groentebouillon, linzen (inclusief het kookwater van de linzen), tijm, paprika en gesneden tomaten toe. Roer door elkaar en breng het aan de kook. Laat het op een laag vuur nog 15-20 minuten doorkoken.

### STAP 4

Serveer met wat volkorenbrood en een vleugje yoghurt. Smakelijk!

## INGREDIËNTEN



- 4 eetlepels olijfolie
- 1 ui, in fijne blokjes gesneden
- 1 theelepel verse oregano (of ½ theelepel oregano)
- 2 knoflooktenen, fijn gesneden
- 1 theelepel zout
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 700g gesneden tomaten (of 2 blikken (400 g) stukjes tomaat)

# GEZONDE TOMATENSAUS

**Slechts één saus kan uw inname van groenten omhoog brengen!**

## Methode

### STAP 1

Verhit olijfolie in een grote pan op een middelmatig vuur. Voeg uien, oregano, knoflook en zout toe. Kook onder af en toe roeren gedurende 10 minuten (totdat de uien zacht zijn).

### STAP 2

Voeg tomatenpuree toe en laat het verder koken gedurende 5 minuten. Voeg tomaten toe en blijf roeren totdat het mengsel aan de kook raakt. Zet het vuur lager en laat zachtjes doorgaren gedurende 1 uur waarbij u om de 5 minuten even roert.

### STAP 3

Dien op en geniet! Serveer de tomatensaus met volkoren pasta voor lunch of gebruik de saus als een heerlijke en voedzame saus bij de vis.

## INGREDIËNTEN



- 1 400g-blik kikkererwten (of 400g gekookte kikkererwten)
- 4 eetlepels citroensap
- 4 eetlepels tahin
- 1 theelepel gehakte knoflook
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout naar smaak



# GEZONDE HUMMUS

Hummus is een geweldige manier om uw inname van peulvruchten te vergroten en het smaakt bovendien heerlijk met groenten

## Methode

### STAP 1

Meng tahin en citroensap in een keukenmachine en mix het gedurende 1 minuut.

### STAP 2

Voeg olijfolie, knoflook en zout toe en mix het gedurende één minuut (tip: schraap de bodem en zijkanten schoon om ervoor te zorgen dat alles wordt gemengd)

### STAP 3

Voeg kikkererwten toe en meng het gedurende 2 minuten totdat de hummus dik en zacht is.

### STAP 4

Smakelijk eten! Dien je hummus op als een tussendoortje met verse groenten of als een spread op je boterham.



# KIES VOOR GROEN VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID

Een gezond voedingspatroon om uw geestelijke gezondheid te ondersteunen, kan u ook helpen uw ecologische voetafdruk te verkleinen. Hier zijn enkele toptips om uw geestelijke gezondheid en het milieu te helpen:

## GEZONDE DOELEN

- ✓ Eet niet te veel
- ✓ Eet meer seizoensfruit en -groenten
- ✓ Eet minder rood vlees
- ✓ Eet met mate duurzaam gevangen vis

## EET EN BEREID EEN GEZONDE HOEVEELHEID VOEDSEL

Het eten van een gezonde hoeveelheid voedsel kan u helpen een gezond lichaamsgewicht te behouden of te bereiken en voedselverspilling te verminderen.

## EET MINDER ROOD VLEES

Vlees heeft de grootste impact op het milieu in vergelijking met alle andere voedselproducten. Daarom is het belangrijk om de vleesconsumptie terug te dringen. Gevogelte heeft een kleinere ecologische voetafdruk dan rood vlees.

## SLIMMER VOOR VIS KIEZEN

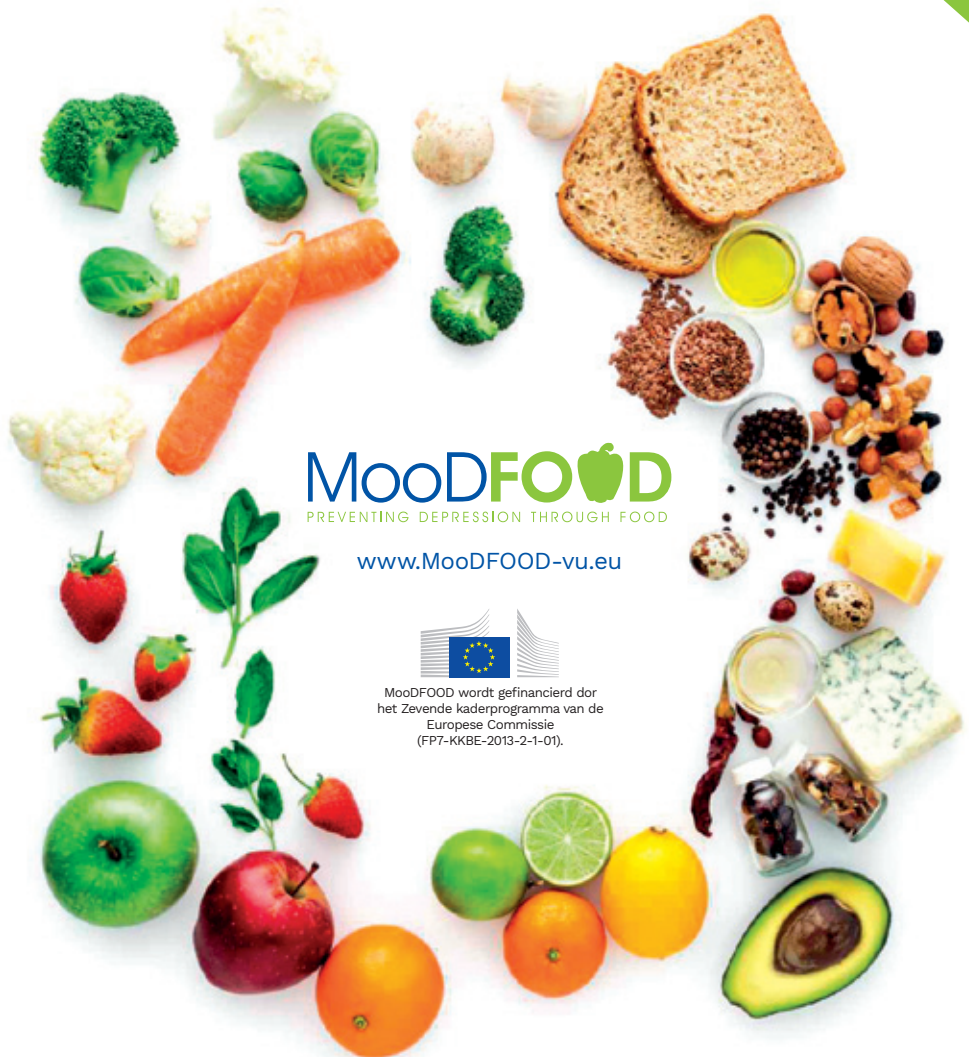
Met de wereldwijde visbestanden in gevaar is het van groot belang om te kiezen voor opties op basis van duurzame bronnen. Vis kan ook een grote ecologische voetafdruk hebben door de visserij- en transportvereisten. Het is dus ook belangrijk om met mate vis te eten, streef naar 1 portie per week, bij voorkeur vette vis. Ook zeevruchten zijn een goede keuze.

## PLANTAARDIGE VOEDINGSMIDDELEN KIEZEN

Fruit, groenten en peulvruchten zijn allemaal cruciaal voor een gezond voedingspatroon en hebben ook een kleinere ecologische voetafdruk dan vlees en zuivelproducten. Zoek naar opties die milieuvriendelijk zijn, zoals smakelijk seizoensfruit en -groenten, in volle grond geteelde tomaten en diepvriesfruit en -groenten die verspilling verminderen.

# GA ER SAMEN VOOR

Als u zich neerslachtig voelt en het moeilijk vindt om van uw negatieve gevoelens af te komen, staat u er niet alleen voor. Het is belangrijk om hulp te zoeken. Hoewel een gezond voedingspatroon kan helpen, is het slechts één onderdeel van het behandelpakket. Professionals in de geestelijke gezondheidszorg kunnen u helpen bij het navigeren door uw symptomen en het krijgen van de zorg die u nodig hebt. Praat met uw arts over hoe u zich voelt. De arts kan u doorverwijzen naar de juiste instanties en hulpverleners. Ga voor meer informatie naar [www.MoodFOOD-vu.eu](http://www.MoodFOOD-vu.eu)



**MoodFOOD**  
PREVENTING DEPRESSION THROUGH FOOD

[www.MoodFOOD-vu.eu](http://www.MoodFOOD-vu.eu)



MoodFOOD wordt gefinancierd door  
het Zevende kaderprogramma van de  
Europese Commissie  
(FP7-KKBE-2013-2-1-01).