Herhaling Voeding
Gezond voedingspatroon

Het is wellicht een open deur, maar een gezond voedingspatroon helpt om psychische onbalans te verminderen. Maar wat is een gezond voedingspatroon? In Nederland is er de 'Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum.

Volop uit de Schijf van Vijf

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Buiten de Schijf van Vijf: niet te veel en niet te vaak

- Kleine porties
- Niet te veel zout, suiker en verzadigd vet

Gezond gewicht

Niet alleen een gezond voedingspatroon is van belang; ook een gezond gewicht is van belang. Zowel overgewicht als ondergewicht en ondervoeding zijn in verband gebracht met depressie. Om te bepalen of je goed zit met je gewicht kan je je BMI bepalen. Op de website van het voedingscentrum www.voedingscentrum.nl/bmi kun gemakkelijk je BMI bepalen en kijken of er sprake is van over- of ondergewicht en wat je daaraan zou kunnen doen.