

De pijlers

Gezond

Geen tijd, geen trek 's morgens, liever nog even slapen... er zijn ontelbare excuses om het ontbijt over te slaan. Nochtans kost een gezond ontbijt niet veel moeite. Vier ingrediënten mogen daarbij niet ontbreken. Een vijfde is een extraatje voor af en toe.

Birgit Janssen

6 op de 10
Belgen

starten de dag met
een warme drank

GRAANPRODUCTEN

zijn je belangrijkste bron van energie. Ze zijn rijk aan koolhydraten, vezels, vitamines en mineralen. Kies voor volkoren brood, crackers, havermout of andere volkoren ontbijtgranen.

78%

van de Belgen ontbijt op regelmatige basis

49%

eet dagelijks bruin brood

31%

eet dagelijks wit brood

SMEERBARE VETTEN,

choco, confituur en andere zoete belegsoorten kunnen ook deel uitmaken van een gezond ontbijt. Maar gebruik ze niet op dagelijkse basis en kies na een boterham met zoet beleg eentje met hartig beleg, bijvoorbeeld smeerkaas.

Een gezond ontbijt bestaat uit een graanproduct, zuivel, fruit en een (warme) drank.

ontbijt

MELKPRODUCTEN (EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN)

zijn een belangrijke bron van calcium, wat onontbeerlijk is voor je botten. Ze bevatten ook talrijke vitamines en eiwitten. Kies voor magere of halfvolle soorten. Bij kaas opteer je het best voor de variant met lager vetgehalte.

DRANK OP BASIS VAN WATER

maakt steevast deel uit van een gezond ontbijt. Je kunt de dag beginnen met water, thee of koffie. Drink ze liefst zonder suiker. Een scheutje halfvolle melk toevoegen kan wel.

De Belg ontbijt gemiddeld

13,8 minuten

FRUIT zit boordevol vitamines en vezels. Een gezond en evenwichtig ontbijt bevat dus altijd een stuk fruit of een glaasje vers fruitsap. Probeer voldoende te variëren.

Een goede start van de dag

Een verkwikkend ontbijtje. Voor sommigen is het iets om met plezier voor uit de veren te springen, anderen drukken toch liever nog eens op de snooze-knop. Maar wat is het gezondst? Onze specialiste Stéphanie Bonnewyn geeft antwoord.

Krijg je te kampen met overgewicht als je niet ontbijt?

Geregeld hoor je inderdaad dat geen ontbijt nemen overgewicht of obesitas in de hand zou werken. En verscheidene wetenschappelijke studies wijzen effectief in die richting. Maar er zijn te veel andere factoren in het spel om echt van een oorzakelijk verband te kunnen spreken. Denk maar aan alcohol, lichaamsbeweging, diëten ... En uiteraard speelt ook wat je als ontbijt eet, hoeveel je eet én zelfs met wie je eet een rol. Je past je eetgewoonten in gezelschap immers vaak aan aan de persoon met wie je eet. Dus ondanks het feit dat ontbijten vaak in verband wordt gebracht met een geringer risico op overgewicht en obesitas, kunnen we door al die bijkomende factoren niet spreken van een directe oorzakelijke link.

Wat wel het geval is, is dat wie 's ochtends een gezond ontbijt neemt, door de dag heen vermoedelijk minder geneigd zal zijn om te snacken. En dat is sowieso een positief gegeven. Het lijkt er bovendien ook op dat wie start met een ontbijt, over het algemeen meer beweegt doorheen de dag.

Eet je 's middags meer wanneer je niet hebt ontbeten?

Niet per se. Een studie heeft uitgewezen dat het overslaan van je ontbijt geen effect heeft op hoeveel je 's middags eet. Wel op je zin in een tussendoortje. Wanneer je 's ochtends een gezond ontbijt nuttigt, heb je in principe voldoende energie om de voormiddag door te komen zonder



Stéphanie Bonnewyn
Diëtiste bij Test Aankoop

een tussendoortje. Lukt dat toch niet, dan kun je eventueel een stuk fruit of een potje yoghurt overwegen. Wie niet ontbijt, zal sneller naar een snack met hoge energiewaarde grijpen, zoals een koekje of een reep chocolade om de gemiste energie te compenseren.

Eet je gedurende de dag gezonder wanneer je ontbijt?

In theorie wel. Wie gezond en stevig ontbijt, eet de rest van de dag doorgaans meer fruit, groenten, granen en zuivelproducten. Maar uiteraard hangt ook dit gegeven weer af van wat je eet als ontbijt en hoeveel je eet. Wie iedere ochtend een pan spek naar binnen werkt en daarna nog enkele boterhammen met choco, zal wellicht de rest van de dag niet

snel naar een appel grijpen.

Dat je gezonder eet, wil echter niet meteen zeggen dat je in totaal ook minder calorieën opneemt. Integendeel. Wanneer je ontbijt, zal je totale dagelijkse calorieopname vaak net iets hoger liggen dan wanneer je dat niet doet. Met andere woorden je eet meer, maar wel gezonder. Je brengt doorgaans ook meer variatie in je voeding en zo krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen. Een studie heeft bijvoorbeeld aangetoond dat wie ontbijt meer ijzer, calcium en vitamines opneemt. Een goede start van de dag dus.

Helpen vezels of eiwitten je om minder te eten?

Wie veel proteïnen opneemt bij het ontbijt, bijvoorbeeld met een paar eitjes, zal 's middags iets minder eten dan gewoonlijk, omdat eiwitten je honger langer stillen. Maar dat verschil zal worden weggewerkt in de loop van de dag.

Kies je voor een vezelrijk ontbijt, bijvoorbeeld havermout of volkorenbrood, dan zal je wellicht iets minder ontbijten, maar ook 's middags iets minder eten. Je lichaam doet er namelijk wat langer over om vezels af te breken. Vezels geven je een verzadigd gevoel en zullen je dus minder doen snacken naar iets zoets. Volkorengranen hebben bovendien een erg gunstig effect op je gezondheid, meer bepaald op je cholesterolgehalte en de bloeddruk in je slagader. Ze verminderen tevens het risico op diabetes type 2 en kransslagaderaandoeningen. ❤️