

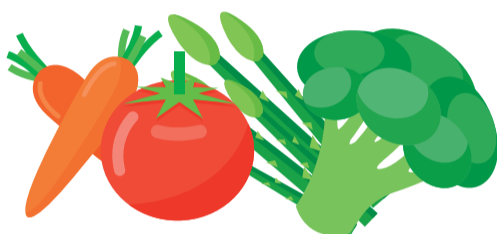
10 TOPVOEDINGSTIPS OM UW GEESTELIJKE GEZONDHEID TE ONDERSTEUNEN

Hoe kan wat we eten helpen depressieve gevoelens te verminderen? Dat is de vraag die het onderzoeksproject MooDFOOD wilde beantwoorden. Na het bekijken van al het bewijs concludeerden de onderzoekers dat er geen magisch voedsel of supplement is dat een snelle oplossing kan bieden. Om de geestelijke gezondheid te ondersteunen is het verstandig om volgens een gezond voedingspatroon te eten gedurende de dag, elke dag weer opnieuw.

Ontdek hieronder onze topvoedingstips om te eten volgens een gezond voedingspatroon.

1 GROENTEN

Voor lichamelijke en geestelijke gezondheid geldt: hoe meer groenten u eet, hoe beter!



2 FRUIT

Eet iedere dag 2 stuks fruit. Het zit vol met vitamines en vezels en is een geweldige zoete snack.



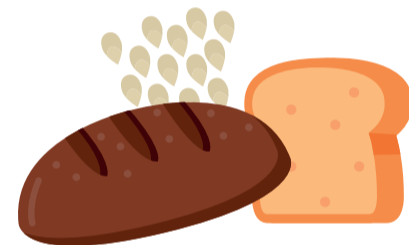
3 VIS

Vis is een cruciaal onderdeel van een gezonde voeding, streef naar 1 portie duurzame (MSC of ASC logo) vette vis per week.



4 VOLKOREN

Volkorenbrood en granen, rijst en pasta zijn belangrijk om ons lichaam van brandstof en energie te voorzien.



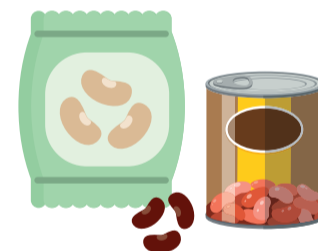
5 GEZONDE OLIËN

Het is niet nodig om olie te vermijden - kies gewoon gezonde oliën, zoals koolzaad, zonnebloem- en olijfolie om in te bakken en als saladedressing.



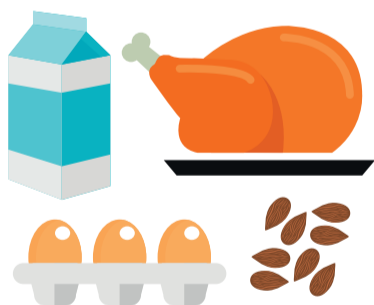
6 PEULVRUCHTEN

Peulvruchten, zoals linzen, bonen en kikkererwten, zijn betaalbaar, voedzaam en heerlijk. Velen van ons eten er niet genoeg van! Dus ga voor peulvruchten.



7 NOTEN, EIEREN EN ZUIVELPRODUCTEN

Met mate gegeten ongezoeten noten, eieren, gevogelte en zuivelproducten kunnen allemaal deel uitmaken van een gezond voedingspatroon.



8 VOEDINGSMIDDELEN OM TE BEPERKEN

Verminder de consumptie van rood vlees en vermijd bewerkt vlees. Als u alcohol nuttigt, drink dan hooguit 1 glas per dag.



9 ZET ELKE DAG KLEINE STAPJES

U hoeft niet alles in één keer te bereiken. Zet elke dag kleine, bewuste stappen in de richting van een gezond voedingspatroon.



10 VOLG UW NATIONALE VOEDINGSRICHTLIJNEN

Op zoek naar meer informatie over het volgen van een gezond voedingspatroon? Raadpleeg de Nederlandse voedingsrichtlijnen op www.voedingscentrum.nl

GEZONDE BONUS

Een gezond voedingspatroon kan niet alleen uw geestelijke gezondheid ondersteunen, het beschermt u ook tegen:

- ✓ Hartziekten
- ✓ Type 2 Diabetes
- ✓ Kanker

GA ER SAMEN VOOR

Zorg dat u er niet alleen voor staat als u lijdt aan depressie. Laat het anderen en vooral uw zorgverleners weten, zodat zij ervoor kunnen zorgen dat u de hulp en zorg krijgt die u nodig hebt. Ga voor meer informatie over MooDFOOD naar www.moodfood-vu.eu