



Voeding

Wat betekent het precies?

Voeding gaat over wat je eet (voedingsstoffen) en hoe je het eet (voedingspatronen). Met voedingsstoffen bedoelen we de bouwstenen waaruit je eten bestaat, zoals koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. Met voedingspatronen bedoelen we de combinatie van verschillende voedingsstoffen en de verdeling van het eten over de dag.

Waarmee kan het me helpen?

Gezonde voedingspatronen hebben een positieve invloed op je lichamelijke én mentale gezondheid (met name depressieve klachten).

Waarom kan het me helpen?

De hersenen en de darmen zijn met elkaar verbonden door zenuwcellen, hormonen en signalen. Voeding zorgt voor een positieve invloed op die signalen. Zo zorgt gevarieerde en gezonde voeding voor een kleinere kans op depressieve klachten.

Hoe kan het worden ingezet?

Een gezond voedingspatroon bestaat uit voldoende fruit, groente, vezels, vis en plantaardige vetten en beperkt eten van vlees en verzadigd vet. Ook is het belangrijk dat je regelmatig eet met vaste maaltijdmomenten op de dag (zonder een maaltijd over te slaan).