

# Gezonde voedingstips

	beperk	verkies
brood	Melkbrood, suikerbrood, wit rozijnenbrood, wit brood, boterkoeken, croissants...	Bruin brood, volkoren rozijnen (noten) brood, roggebrood, volkoren ontbijtgranen (muesli).
aardappelen	Krokette, frituurbereidingen.	Gekookte aardappelen, aardappelen in de schil, 1x/14 dagen een frituurbereiding in een frituurolie voor gezonde voeding.
deegwaren, rijst & peulvruchten	Kant-en-klare rijst- en deegwaren-gerechten.	Bij voorkeur volkorenrijst, alle volkoren deegwaren, macaroni, spaghetti. Verse, gedroogde en geweekte peulvruchten/bonen.
vetten	Voor op brood: roomboter, margarines en halvarines met meer dan 1/3 verzadigd vet. Om te bakken en te braden: roomboter, reuzel, vaste frituurvetten. Room.	Margarines en halvarines rijk aan onverzadigde vetzuren, bv. sojamarine, sojamarine, plantaardige oliën, sojaroom.
suikerwaren	Snoepgoed blijft een uitzondering op het menu.	Witte en bruine suiker, jam, gelei, stroop, honing...
gebak	Gebak en zoete tussendoortjes blijven een uitzondering op het menu.	Sojadrink kan ook in zoete tussendoortjes en gebak worden verwerkt.
groenten	Groenten in blik met saus, kant-en-klare groentebereidingen.	Verse of diepvriesgroenten.
fruit	Fruit in blik.	Vers fruit.
vlees, wild & gevogelte	Vette vleessoorten: vet rundvlees, vet varkensvlees, schapenvlees, orgaanvlees: lever, nier, long... Bereide vette vleeswaren zoals vleessalade, paté, worst.	Magere vleessoorten: kalfs- en paardenvlees, mager rundvlees, wild en gevogelte, vleesvervanger. Magere vleeswaren zoals filet de saxe, filet d'anvers, kalkoenham, kipfilet, rauwe of gekookte ham... Kies minimaal 1 keer per week een vleesvariatie zoals tofu.
vis & schaaldieren	Kant-en-klare gerechten, sommige schaal- en schelpdieren zoals krab, kreeft en garnalen (beperk tot 1x/14 dagen), visgerechten met saus of in olie, in blik.	Magere en vette vis, 2 x/week vlees vervangen door vis, zelfgemaakte vissalades, vis in blik in eigen nat, mosselen.
eieren		Max. 3 eieren per week.
melk- & soja-producten	Bereidingen op basis van volle melk, volle yoghurt, volle kwark.	Bereidingen op basis van sojadrink, magere melk, sojadesert, yofu (plantaardig alternatief voor yoghurt), magere yoghurt.
kaas	Vette kaassoorten zoals 40+, 48+ en 60+ kaas.	Magere smeer- of vaste kaas zoals 10+, 20+ en 30+ kaas. Magere kwark.
dranken	Frisdranken, vette bouillon, soep in pakjes of blik, gezoet fruitsap, gezouten groentesap.	Mineraalwater, ontvette (zelfgemaakte) bouillon of soep, koffie, thee, fruitsap, groentesap, sojadrink.

## Een duurzame bijdrage aan een betere wereld



BERLIN

Alpro® soya is meer dan een breed assortiment heerlijke producten alleen. Want Alpro® soya staat ook voor een betere wereld waarin mensen in goede gezondheid samenleven met respect voor de natuur, het milieu en elkaar. Al onze producten worden vervaardigd uit zorgvuldig geselecteerde sojabonen die niet genetisch gemanipuleerd zijn. Ze worden bovendien gekweekt op streng geselecteerde landbouwgronden waarvoor geen regenwoud is gekapt.

Bij de teelt werkt Alpro® soya intensief met lokale boeren, die naast een professionele opleiding en training ook een reële financiële vergoeding ontvangen. Waardoor ze blijvend zijn verzekerd van een menswaardig bestaan.

### Wist je dat...

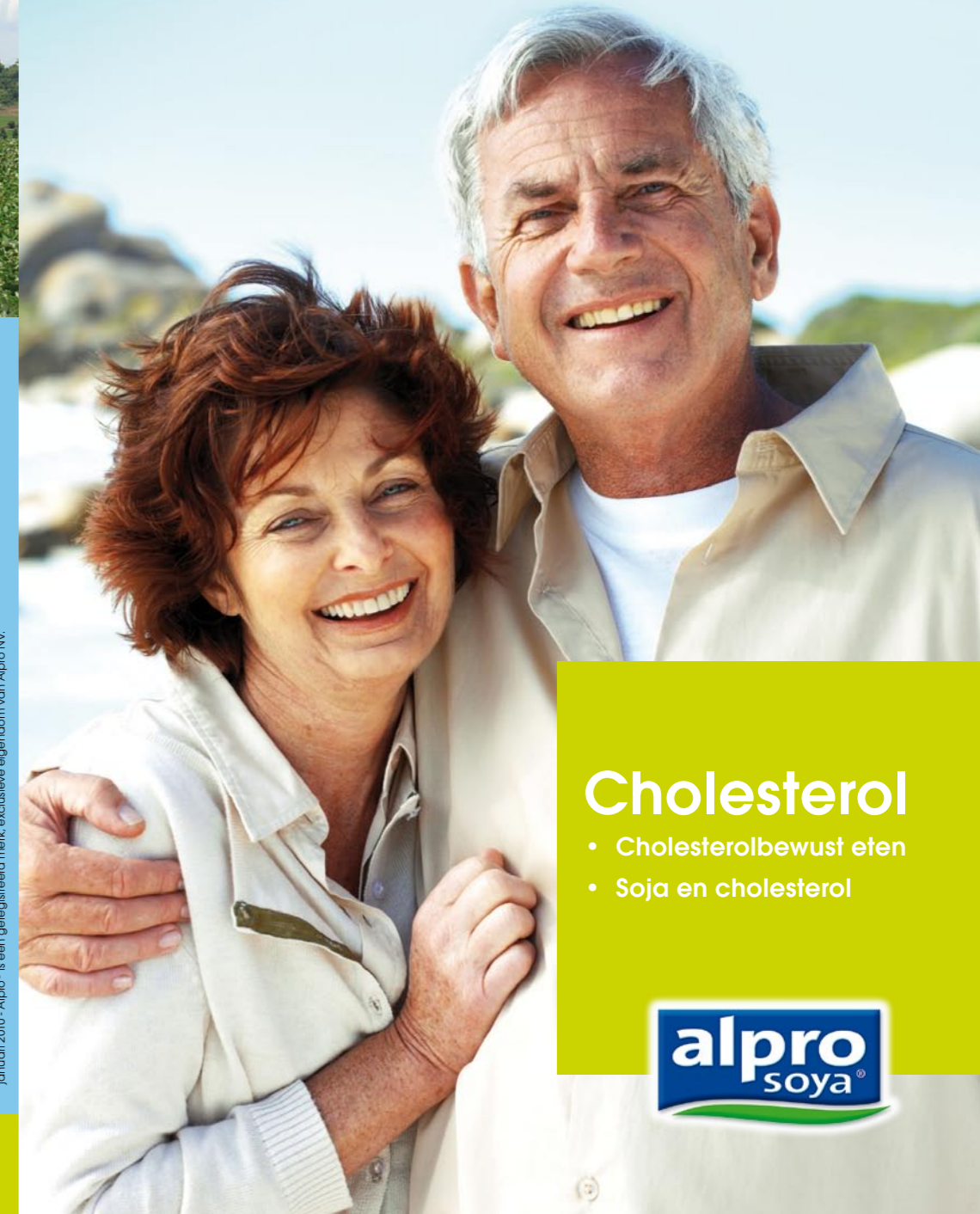
Voor de productie van sojaproducten veel minder energie nodig is dan voor de productie van dierlijke producten? Er is vijf keer minder land en 10 keer minder water nodig. En bij sojaproducten is er vijf maal minder CO<sub>2</sub> uitstoot dan bij producten op basis van dierlijke eiwitten. (Ecofys, 2009)



Ontdek hoe Alpro® soya zich inzet voor een betere wereld op [www.alprosoya.nl](http://www.alprosoya.nl)

Voor vragen of informatie: Alpro® soya Consumentenservice, Antwoordnummer 10108, 4800 VB Breda, bel gratis naar: 0800 - 0227187 (tijdens kantooruren) of kijk op [www.alprosoya.nl](http://www.alprosoya.nl)

## Cholesterol en de kracht van soja



## Cholesterol

- Cholesterolbewust eten
- Soja en cholesterol



Januari 2010 - Alpro® is een geregistreerd merk, exclusieve eigendom van Alpro NV.



## Cholesterol en de kracht van soja

Een gezonde levensstijl, zoals gezond eten, niet roken, weinig alcohol, dagelijks voldoende bewegen en een normaal lichaamsgewicht kunnen het cholesterolgehalte omlaag brengen of helpen een goed cholesterolgehalte te behouden. In deze brochure leest u meer over het verband tussen cholesterol, plantaardige voedingsmiddelen en het gebruik van soja.

### Over goede en slechte cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die - in bepaalde mate - voor ons lichaam van levensbelang is. Hij zorgt onder meer voor de opbouw van de celmembranen en speelt een belangrijke rol bij de vorming van galzouten en hormonen. Cholesterol kan op 2 manieren ontstaan. Ten eerste wordt hij **door het lichaam zelf aangemaakt in de lever**. Ten tweede wordt hij geleverd door de **dierlijke voedingsmiddelen** die we via de voeding in ons lichaam opnemen. Niet alleen het totale cholesterolgehalte is van belang, maar **ook de verhouding tussen goede (HDL) en slechte (LDL) cholesterol is belangrijk**. Een evenwichtig cholesterolgehalte bestaat uit minimum 1 mmol/l HDL en maximum 3 mmol/l LDL. Het totale cholesterolgehalte mag maximum 4,9 mmol/l bedragen. Een aangepaste, cholesterolverlagende voeding is aanbevolen.



**GOED:** HDL voert cholesterol naar de lever, waar deze wordt afgebroken en weggevoerd.



**SLECHT:** LDL voert cholesterol naar de cellen, dus ook naar de vaatwand. Als zich te veel cholesterol opstapelt, kunnen deze wanden verdikken, waardoor de doorsnede van de vaten vernauwt.

## Hoe cholesterolbewust eten?

### Vetgehalte

Het totale vetgehalte in de voeding is van groot belang. Door magere voedingsmiddelen te kiezen (magere kaas, mager vlees, enz.) kan u dit vetgehalte doen dalen. Let ook op de zichtbare vetstoffen zoals margarine. Het vetgehalte verschilt hierbij soms enorm. Kies daarom de vetstoffen met een vetgehalte dat bij u en uw voeding past.

De meeste plantaardige voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, aardappelen en rijst bevatten geen vetten.

### Vetzuursamenstelling

Vetten bestaan uit vetzuren. Hierin onderscheiden we de verzadigde en de onverzadigde vetzuren. De **verzadigde vetzuren** (voornamelijk te vinden in dierlijke voedingsmiddelen) verhogen het cholesterolgehalte. Gebruik er dus zo weinig mogelijk van. De **meervoudig onverzadigde vetzuren** daarentegen (voornamelijk te vinden in plantaardige producten en vis) verlagen lichtjes het cholesterolgehalte. Gebruik hier voldoende van in uw voeding.



### Cholesterol

De cholesterol die we via de voeding innemen, moeten we beperken tot maximum 300 mg/dag. Die cholesterol vinden we enkel terug in dierlijke voedingsmiddelen of in producten waarbij ingrediënten van dierlijke oorsprong worden gebruikt. Een beperkt gebruik van deze producten is dus aan te raden.

### Vezels

Ook een vezelrijke voeding heeft een gunstig effect op het cholesterolgehalte. Vezels zijn vooral in groenten, peulvruchten, fruit en volkorenproducten te vinden.

### Bij een gezond leven hoort gezond bewegen

Er kan geen twijfel bestaan over het bevorderen van de gezondheid door voldoende beweging. Om gezond te blijven, is naast het gebruik van gezonde voeding een **dagelijkse dosis gezond bewegen** nodig. Probeer elke dag minimaal 30 minuten te bewegen (traplopen, fietsen, tuinieren... alles telt).

## Soja en cholesterolverlaging

Soja is **dé ideale hulp om het cholesterolgehalte laag te houden en tot een gezonde voeding te komen**. Alpro® soja heeft dit begrepen en brengt alleen voedingsmiddelen op de markt op basis van soja. Of het nu over Alpro® soya Drinks, Desserts, Yofu, Cuisine, Tofu of Minarine en Bakken en Braden gaat, **de goede eigenschappen van sojavoedingsmiddelen zijn talrijk!**

### Eiwitten

Soja-eiwitten hebben een hoge biologische waarde. Ze bevatten immers de 8 noodzakelijke aminozuren, die het lichaam niet zelf kan produceren. Soja-eiwitten kunnen dus perfect in elke gezonde voeding worden ingeschakeld. Het soort eiwitten dat we via onze voeding opnemen, speelt een belangrijke rol bij het onder controle houden van het cholesterolgehalte. Soja-eiwitten hebben immers een cholesterolverlagend effect.

### Soja-eiwitten

De Amerikaanse Food & Drug Administration heeft bevestigd dat het **dagelijks gebruik van 25 g soja-eiwitten**, geïntegreerd in een voeding arm aan verzadigde vetten en cholesterol, het **cholesterolgehalte doet dalen**. De Joint Health Claims Initiative (Engeland) heeft dit ook goedgekeurd.

4 porties sojaproducten leveren 25 g soja-eiwitten, bijvoorbeeld: 2 glazen sojadrink (2 x 250 ml) + 1 sojadessert (125 g) + 1 yofu (125 g).

### Vetten

Soja heeft een **ideale vetzuursamenstelling**. Soja is immers rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigde vetzuren. De meervoudig onverzadigde vetzuren hebben een licht cholesterolverlagende werking. Bovendien zijn ze essentieel en moeten ze via de voeding worden opgenomen om het goed functioneren van het lichaam te verzekeren. De te beperken verzadigde vetten zijn slechts in geringe hoeveelheden aanwezig in soja.

### En er is meer...

De meeste Alpro® soya Drinks, Desserts en Yofu bevatten ook calcium, zodat ze aanbevolen zijn in elke gezonde voeding. Calcium zorgt immers voor stevige botten. De producten van Alpro® soya kunnen klassieke melkproducten vervangen of gezonde variatie brengen in de dagelijkse voeding. De producten van Alpro® soya zijn ook lactosevrij. Ze passen bovendien perfect in een koemelkeiwitvrije voeding.

