

MAART 2019 WWW.LIFESTYLETIPS.BE

**MEDIA
PLANET**

Gezond Leven

Rani De Coninck over het evenwicht tussen een drukke agenda en een gezonde levensstijl: "Alles start met een goede planning."

KOKEN P04

Tips voor een gezonde en gebalanceerde voeding.

SLAPEN P05

Het belang van een optimale nachtrust.

ONTSPANNING P09

Het effect van zuivere zeelucht op ons lichaam.

© FOTO: STUDIO 62 / ELLEN CHARLOTTE MARIE

VAN 15 T.E.M. 30 MAART

OUTLET Days

BESPAAR
NU TOT
-30%



Profiteer van onze
collectiewissel

Sleeplife®

Slapen op maat van jouw leven

www.sleeplife.be

“Ongezonde leefgewoontes ‘denormaliseren’ is de sleutel tot een gezonde levensstijl”

Alle hypes ten spijt, gaat gezond leven vooral over haalbare veranderingen in onze dagelijkse gewoontes. Linda De Boeck, directeur van het Vlaams Instituut Gezond Leven, over ‘denormalisatie’, de nood aan een duidelijk kompas en de link tussen gezond leven en welstand.



Linda De Boeck
Directeur Vlaams
Instituut Gezond Leven
© FOTO: LIEN VAN OYEN

Gezondheidshypes schieten als padenstoelen uit de grond. Op zich is dat geen slechte zaak, maar de vluchtigheid van zulke trends weerspiegelt niet de permanente impact die ongezond leven heeft op onze samenleving. De mate waarin we gezond leven, heeft een enorme weerslag op onze economie, het maatschappelijk én individueel welbevinden.

Basisrecht

Gezond kunnen leven, is een noodzaak en een basisrecht. Toch gaapt er op dat vlak nog steeds een kloof tussen mensen met een gemiddeld/hog inkomen en mensen in (kans)armoede. Niet alleen is de levensverwachting van kwetsbare groepen korter, ook de levenskwaliteit blijkt bij die laatste groep aanzienlijk lager. De mogelijkheden om zich te informeren worden steeds groter (apps, leefstijlcoaches, enz.) maar vooral mensen die het goed hebben, vinden vlot de weg naar deze nieuwe kanalen. Mensen in armoede hebben andere, meer prangende prioriteiten, maar juist zij hebben door hun grotere gezondheidsproblemen vaak nood aan deze extra informatie.

‘Bewegen op Verwijzing’

Leefstijlondersteuning zal dus laagdrempeliger, goedkoper en meer aanklappend moeten worden georganiseerd om ook deze mensen te bereiken. Om ook meer kwetsbare groepen de juiste informatie en zorg aan te bieden, zou de

‘verwijzing’ door de huisarts moeten worden uitgebreid. Met ‘Bewegen op Verwijzing’ kunnen mensen al zeer voordelig terecht bij een bewegingscoach, maar gezond leven gaat over meer dan bewegen. Ook rond thema’s zoals voeding, stressreductie en slaap zijn mensen gebaat bij een professionele ondersteuning. Daarnaast kunnen ook bijzondere statuten voor terugbetaling binnen de ziekteverzekering de dienstverlening een breder bereik geven.

De impact van omgevingsfactoren

Natuurlijk is iedereen tot op een bepaalde hoogte verantwoordelijk voor zijn eigen levensstijl. Toch blijkt dat een belangrijk deel van onze individuele levensstijl bepaald wordt door omgevingsfactoren. Daar valt dus nog een aanzienlijke winst te boeken. Denk bijvoorbeeld aan bewustmakingscampagnes om niet te roken in bijzijn van kinderen, het bannen van snoep- en frisdrankautomaten uit scholen en bedrijven, het verder promoten van de fiets door beleidsmakers, het weren van reclame voor ongezonde producten of activiteiten, meer functioneel groen in woonbuurten, enz. Wanneer we de omgeving aanpakken, zullen de leefgewoontes volgen.

‘Denormalisatie’ als sleutel

Wat we nodig hebben, is een duidelijk, bestendig kader: een kompas. Er zijn momenteel al zeer veel goede inzichten en wetenschappelijk bewezen feiten rond gezond leven beschikbaar. Denk bijvoorbeeld aan de voedingsdriehoek, ‘Fit in je Hoofd’ en de bewegingsdriehoek. Nieuwe relevante inzichten kunnen daaraan worden toegevoegd. Een belangrijk woord is hier: ‘denormalisatie’. Zo worden roken of snoepautomaten in publieke ruimtes op termijn als abnormaal gepercipieerd. De sociale normen beïnvloeden, blijkt een efficiënte strategie om het algemeen welzijn te verbeteren. De publieke verontwaardiging bij jonge mensen omtrent de luchtkwaliteit en het klimaat is in dat kader ook een erg hoopgevende evolutie. ■



Wonen

Het heilzame effect van meer groen in je woonkamer.

P04



Voeding

Carine Seeuws over de werking en meerwaarde van de online voedingsplanner.

P08



Toerisme in eigen land

Ontdek de prachtige natuur en waarier aan mogelijkheden in de Ardennen.

P09

www.lifestyletips.be



Het aantal Belgen dat zich in de risicozones begeeft voor het ontwikkelen van aan overgewicht gerelateerde aandoeningen, stijgt. Ontdek op onze website enkele tips van de Beroepsvereniging van Diëtisten.

GEZOND LEVEN | MAART 2019

Managing Director: Leoni Smedts
Head of Production: Daan De Becker
Production Manager: Nicolas Mascia
Digital Manager: Stijn Rosiers
Business Developer: Laurens De Grave

Project Manager: Evy Watson | Tel: +32 2 421 18 36
E-mail: evy.watson@mediaplanet.com

Redactie: Joris Hendrickx | Laura Swysen
Sijmen Goossens

Lay-out: i Graphic | E-mail: info@i-graphic.be

Print: De Persgroep | **Distributie:** De Morgen

Mediaplanet contactinformatie: Tel: +32 2 421 18 20
E-mail: redactie.be@mediaplanet.com | D/2019/12.996/7

VOLG ONS

f /Mediaplanet

@MediaplanetBE

p Mediaplanet Belgium

Mediaplanetbe

in Mediaplanet

Week van de Diëtist

van 18 tot 24 maart 2019



Een initiatief van de wettig erkende
Vlaamse Beroepsvereniging
Van Diëtisten

Vraag raad
aan je diëtist!



facebook.com/WeekVanDeDietist en @WeekVanDeDietist
Week Van De Diëtist en #weekvandedietist

Een gezond ontbijt is de beste start van de dag



“Het hoeft echt niet veel tijd in beslag te nemen om toch gezond en lekker te ontbijten”, zegt de Brugse foodie Ellen Charlotte Marie. “Met de juiste ingrediënten in huis en eventueel vijf minuten voorbereiding de avond voordien, maak je in een handomdraai een stevig ontbijt klaar dat je fris houdt tot de lunch.”

Ellen Charlotte Marie begint de dag altijd met een groot glas lauw water met een scheut citroensap, een snufje zwarte peper, kurkuma en eventueel enkele schijfjes gember. “De frisse citroensmaak en het lauwe water doen enorm veel deugd in de mond na het ontwaken. Maar het drankje zorgt er vooral voor dat de spijsvertering op gang wordt gebracht en het ontgift je lichaam op een natuurlijke manier”, zegt ze.

Haal voldoende ingrediënten in huis
“Ik zorg ervoor dat ik voldoende ingrediënten in huis heb zodat ik in een handomdraai een lekker en gezond ontbijt kan klaarmaken”, zegt ze. “Fruit, haver, (zelfgemaakte) granola, ongezoete kokosyoghurt of sojayoghurt, noten en zaden, plantaardige melk (amandelmelk, havermelk,

kokosmelk,...) en notenboter (pinda- en amandelboter) heb ik altijd in mijn voorraadkast staan. Daarnaast zorg ik heel vaak voor bevroren bananen en bladgroenten (voor een smoothie), chiazaadjes, lijnzaad, kokosschilfers, havermeel, volkoren speltbloem, boekweit en kikkererwtbloem (voor gezonde pannenkoekjes).”

Groene smoothie

Een van haar favoriete ontbijtjes is een grote kom havermout met vers fruit en een handvol noten of granola en een lepel pinda- of amandelboter. “In het weekend bak ik vaak een stapel stevige pannenkoekjes die ik serveer met kokosyoghurt en fruit. To go ontbijtjes zijn bijvoorbeeld overnight oats, chiapudding of een potje yoghurt met fruit en granola of nootjes.”

“Als je graag brood eet, kies dan voor een stevige voedzame volkorenboterham en koop choco zonder palmolie en al te veel suiker. Daarnaast maak ik vaak een groene smoothie voor mijn kinderen klaar. Met bevroren banaan, kokosmelk, een handvol verse spinazie, een beetje haver en enkele stukjes mango of ananas: alles in de blender en mixen maar. Weinig werk en zo weet ik dan al dat ze toch al iets voedzaams binnen hebben om de dag te starten.” ■



ONTBIJTRECEPTJE

Kikkererwtenpannenkoekjes (glutenvrij & vegan)

Ingrediënten:

- › 75 g havermeel
- › 75 g kikkererwtbloem
- › snuifje zout
- › snuifje kaneel
- › snuifje kurkuma
- › 2 el kokossuiker
- › 2 el (kokos)yoghurt
- › 2 el gesmolten kokosyoghurt of milde olijfolie
- › 200 ml amandelmelk of kokosmelk
- › kokosolie (om te bakken)

Bereidingswijze:

- ┃ Meng alle ingrediënten in een grote kom tot je een glad dik deeg hebt (gebruik een garde of mixer).
- ┃ Bak kleine pannenkoekjes in kokosolie.
- ┃ Deze pannenkoekjes gaan snel kleven, gebruik dus een goede pan en voldoende olie.
- ┃ Serveer met fruit, nootjes en ahornsiroop.
- ┃ Eet smakelijk!





CHOCOPASTA MET
ECHTE CHOCOLADE



- ✓ ZONDER PALMOLIE
- ✓ - 40% SUIKER*
- ✓ - 60% VETGEHALTE*





- TE VINDEN IN HET KOELVAK -

*Vergeleken met de gemiddelde chocopasta.

“Zelf koken is de eerste stap naar een gezonde levensstijl”



Annemie Morris

Stafmedewerker
bewust en lekker
eten KVLV

© FOTO: CARL VANDERVOORT

Een eerste stap naar een gezonde en gebalanceerde voeding is om zo veel mogelijk zelf te koken. Vandaag is dat onder meer door tijdsgebrek zeker niet altijd even evident. “Dat vraagt om een instrument dat hier rekening mee houdt”, zegt Annemie Morris, Stafmedewerker bewust en lekker eten bij KVLV.

Tekst: Joris Hendrickx

“KVLV is de grootste vrouwenorganisatie in Vlaanderen. We bestaan al meer dan honderd jaar. Het meest gekend zijn we door ‘Ons Kookboek’, waar er in haast ieder Vlaams huis wel een exemplaar van terug te vinden is. We geven het al uit sinds 1927, maar enkele jaren geleden brachten we een totaal vernieuwde versie uit. Al vanaf de eerste editie was de zoektocht naar een gezonde manier van leven en gezonde voeding een belangrijk uitgangspunt, en die lijn blijven we vandaag doortrekken.”

“Onze organisatie wordt natuurlijk vooral gevormd door duizenden lokale vrijwilligers die aan de slag gaan in bijna negenhonderd lokale groepen. Jaarlijks organiseren we ruim drieduizend kookworkshops, maar we doen ook heel wat creatieve events, houden debatten over actuele thema’s, maken uitstappen, sporten samen op een laagdrempelige manier, enz.”

Adviezen blijven actueel

“Uiteraard is er door onze geschiedenis heen heel wat veranderd in de Vlaamse keukens. Het eten wordt nu eenmaal niet meer zoals vroeger klaargemaakt op een Leuvense stoof. Toch blijven de adviezen over gezonde voeding van destijds verrassend overeind. De tips in de eerste editie van ‘Ons Kookboek’ kunnen perfect worden vertaald naar de hedendaagse context”, aldus Morris.

Nog steeds een gebrek aan basiskennis

“Ten tijde van de eerste editie was er een hoge kindersterfte op het platteland. Dat kwam onder meer door een gebrek aan kennis rond gezondheid, hygiëne en voeding. Daarom gaven we toen al ‘workshops’ aan lokale vrouwen waarmee we hen leerden om een zo gebalanceerd mogelijke maaltijd te maken met de ingrediënten en middelen die ze voorhanden hadden.”

“Vandaag zijn er ontzettend veel kookboeken en kookprogramma’s op televisie. Iedereen is met voeding bezig en heeft er iets over te zeggen. Het is dan ook verrassend om te zien hoe weinig de meeste mensen echt weten over de basis van gezond koken.”



© FOTO'S: STUDIO WAUTERS

Hedendaagse tendensen en noden

“Met ‘Ons Kookboek’ willen we hen daarom een goed instrument aanreiken. Men leert er onder andere de basis over bewaren, klaarmaken, het maken van goede combinaties, het zo weinig mogelijk verliezen van vitamines en het minimaliseren van overschotten”, legt Morris uit.

“Door de jaren heen is het boek bovendien altijd een spiegel geweest van de Vlaamse eetcultuur. Terwijl het honderd jaar geleden uitsluitend ging over de typische producten die landbouwers thuis zelf kweekten, vind je er vandaag ook heel wat invloeden in terug van bijvoorbeeld de Noord-Afrikaanse en vegetarische keuken, zonder daarom het belang van lokaal geteelde producten uit het oog te ver-

liezen. Daarnaast houden we ook meer rekening met ‘snel en makkelijk’, gezien het tijdsgebrek bij vele gezinnen vandaag de dag.” ■

IN SAMENWERKING MET



Ons Kookboek® kan je onder meer bestellen via
kvlv.be

“Groene kamerplanten maken je woning gezonder”



Pieter Krauch

Greenius bij Viano

Wist je dat het binnenklimaat van je woning een invloed heeft op hoe gezond en fit je je voelt? Dat planten in huis je rustiger en productiever maken? Maar hoe komt dat? En hoe zorgen we ervoor dat onze kamerplanten het best ‘hun ding’ doen? Meer uitleg door Pieter Krauch, Greenius bij Viano.

Tekst: Joris Hendrickx

“Groene kamerplanten zijn de beste bron om op een natuurlijke manier de luchtkwaliteit in je woning te optimaliseren. Ze reguleren de luchtvochtigheid, nemen slechte stoffen in de lucht op en zetten deze om naar gezonde frisse lucht. Hierdoor krijg je minder verkoudheden én voel je je energieke en gelukkiger! Fleur je huiskamer dus op met gezonde groene kamerplanten. Kies daarbij vooral iets dat je zelf graag ziet en wat je instant happy maakt. Wanneer je je plant gekozen hebt, verdient



© FOTO: PRIVE

deze de beste voeding zodat hij de lucht in je woning optimaal kan zuiveren.”

Volledige NPK-waarde

“De beste voeding voor je kamerplant bestaat uit een meststof die een volledige NPK-waarde bevat. Het voeden van je plant met een volledige meststof + magnesium (voor de groene kleur) onder vloeibare vorm is een surplus omdat deze de voedingsstoffen zo sneller kan opnemen. Hiervoor adviseren wij de wateroplosbare meststof ‘Groene Kamerplanten’. Deze bio wateroplosbare meststof bevat de uitzonderlijk hoge NPK-waarde 10-3-4+2, waarbij je één wateroplosbaar zakje doseert

in een liter water om evenveel vloeibare plantenvoeding te bekommen. Wij garanderen zo een gezondere groene kamerplant die jouw woning gezonder maakt.”

De voordelen van bio wateroplosbare meststoffen

“Wateroplosbare meststoffen bevatten een hogere concentratie voedingsstoffen die afgestemd werden op hun gebruikstoepassing. Ze zijn hierdoor krachtiger dan bio vloeibare meststoffen. Bio wateroplosbare meststoffen bevatten bovendien een volwaardige NPK-samenstelling en magnesium en zijn hierdoor vollediger dan bio vloeibare meststoffen, die dat niet hebben.”

“Groene kamerplanten zijn de beste bron om op een natuurlijke manier de luchtkwaliteit in je woning te optimaliseren.

“Bij de voorgedoseerde variant van bio wateroplosbare meststoffen doseer je één wateroplosbaar zakje van vijf gram in een liter water. Maatbakers en vlekken zijn dus verleden tijd. Daarnaast komt er bij de verpakkingen van bio wateroplosbare meststoffen geen plastic aan te pas. Je hebt dus ook geen plastic afval, wat een grote plus is voor ons milieu. Wanneer je kiest voor de niet-voorgedoseerde wateroplosbare meststof steun je overigens samen met Viano een goed doel. Je herkent de Happy Bio meststoffen gelinkt aan een goed doel aan hun unieke naamgeving.” ■

IN SAMENWERKING MET



viano.be



▲ Matrassen bestaan er in alle vormen en maten. De keuze tussen een harde of zachte matras hangt bovendien af van je gewicht, lichaamsbouw en slaaphouding. Je kan je dus best laten adviseren door een expert ter zake.

Aandachtspunten voor een optimale nachtrust

Goed slapen... Voor sommigen is het vanzelfsprekend, maar voor veel Vlamingen blijft het jammer genoeg bij een droom. Vier op de tien Vlamingen geeft namelijk aan slecht te slapen. In je bed naar het plafond liggen staren, is niet enkel verschrikkelijk lastig, het is ook nefast voor je gezondheid.



Wim Herman
Managing Director
Sleeplife

Terwijl we slapen, krijgen lichaam én geest de kans om te recuperen, waardoor we de volgende dag terug optimaal kunnen functioneren. Heb je eens een mindere nacht achter de rug, dan hoeft je je niet meteen zorgen te maken. Langdurig slecht slapen, is echter wel problematisch en kan - als je niet tijdig ingrijpt - leiden tot een slaapprobleem. Een goede slaapgezondheid is dus zeker geen overbodige luxe. Gelukkig zijn er verschillende manieren om je slaapkwaliteit te verhogen. Wim Herman, Managing Director bij Sleeplife, zet enkele aandachtspunten op een rijtje.

Take a moment to relax

“Je zit gezellig in de zetel, geniet van een heerlijke film en beslist na afloop om naar bed te gaan. Je gaat liggen, sluit je ogen en dan... gaan je hersenen plots in overdrive. Je overloopt onophoudelijk je to-dolijstje voor de volgende dag of begint te piekeren over een probleem of gebeurtenis. Het overkomt iedereen wel eens, maar als je hoofd nog vol zit met alle besommeringen van de dag zal je moeilijk kunnen inslapen. Logisch, want je geest draait nog op volle toeren. Om de slaap te kunnen vatten, moet je ontspannen zijn. Probeer daarom iets te doen wat je geest leeg maakt voor je onder de wol kruipt. Luister naar rustgevend muziek, lees een (ontspannend) boek, neem een lekker warm bad of doe wat yogaoefeningen. Zorg er ook voor dat je werk geen ingang vindt in je slaapkamer. Laat die e-mails of gemiste oproepen dus rusten tot de volgende dag. Je zult zien: een ontspannen geest zorgt voor een betere slaap.”

Zo min mogelijk schermen

“Nog even snel Facebook of Instagram checken voor het slapengaan: het is verleidelijk. Misschien werkt het voor jou wel rustgevend, maar het is allesbehalve bevorderlijk voor je slaap. Het blauwe licht van mobiele toestellen heeft een negatieve impact op het slaaphormoon melatonine, maakt je ogen minder vermoeid en brengt zo je bioritme in de war. Vermijd daarom zulke schermen voor het slapengaan. Je lichaam zal aanvoelen dat het tijd is om te slapen en daardoor zal je makkelijker inslapen.”



40% van de Vlamingen geeft aan slecht te slapen.

Een gezonde slaapomgeving

“De slaapkamer moet een ruimte zijn waar je je goed en geborgen voelt, waar je tot rust kan komen en jezelf kan zijn. Een goede slaapomgeving zal altijd een positief effect hebben op je slaapkwaliteit. Creëer aan de hand van je interieurkeuzes en slaapaccessoires de juiste sfeer in de kamer. Wanneer je je slaapkamer binnenstapt, moet deze aanvoelen als jouw veilige haven. Zorg daarnaast ook voor een aangename temperatuur in de kamer. Wanneer het te warm of te koud is, bemoeilijkt dat het inslapen en ga je ook onrustiger slapen. De ideale temperatuur is voor iedereen verschillend, maar algemeen genomen slaap je het best in een kamer waar het tussen de 16 en 22°C is. Verlucht bovendien regelmatig je kamer, zorg dat het donker genoeg is en ververs geregeld je lakens. Het verschil zit vaak ook in de kleine dingen.”

Alles begint bij je bed

“Het lijkt misschien evident, maar goed slapen gaat hand in hand met een degelijke slaapoplossing. Door alle dagdagelijkse drukte wordt slecht slapen snel gezien als

een gevolg van stress, maar dikwijls is het slaapsysteem de echte boosdoener. Is je hoofdkussen toe aan vervanging? Geeft je matras voldoende ondersteuning aan jouw lichaam? Misschien is een lattenbodem voor jou wel beter geschikt dan een boxspring of omgekeerd? Iedereen is uniek en daarom is je slaap ook iets heel persoonlijk. Om volledig op maat van jouw leven te slapen, is het mogelijk om je Slaap-DNA® te laten meten in onze Ergosleep®-belevingsstudio. Op basis daarvan wordt een ergonomisch slaapsysteem ontwikkeld dat helemaal op jouw lijf geschreven is en je een optimaal slaapcomfort biedt.”

Slaap je op de juiste matras?

“Matrassen bestaan er in alle vormen en maten. Probeer dan maar eens de juiste te kiezen. Je laten adviseren, is daarom zeker een goed idee. Hou daarbij altijd goed jouw persoonlijke behoeften in je achterhoofd en vergeet fabeltjes zoals: ‘een harde matras is beter dan een zachte’. De keuze tussen een harde of zachte matras hangt af van je gewicht, lichaamsbouw en slaaphouding. Een goeie ondersteuning waardoor je rug-gengraat recht blijft, is het allerbelangrijkste. Niet enkel de hardheid is trouwens van belang, ook het materiaal is een belangrijke factor voor je ligcomfort. De ene persoon zijn voorkeur gaat uit naar een latex- of pocketverenmatras, terwijl de andere beter ligt op een matras gemaakt uit koudschuim. Hoe dan ook: goed slapen doe je op een matras die geschikt is voor jouw lichaam.”

Sta stil bij je bedbodem

“Alhoewel een slechte matras je nachtrust behoorlijk in de weg kan staan, wordt ze vaak onterecht als zondebok aangeduid. Ook je bedbodem verdient namelijk de nodige aandacht, want zonder een geschikte bedbodem heeft zelfs de beste matras geen nut. Je matras en bedbodem werken namelijk als één geheel om jou de nodige ondersteuning te bieden. Dat gebeurt concreet via het principe van druk en tegendruk. Wie ooit al eens op een matras op de grond heeft geslapen,

zal het aan den lijve ondervonden hebben: je had gegarandeerd een slechte nacht achter de rug en bovendien ben je ontwaakt met rug-, heup- of schouderpijn. Vergeet trouwens niet om tijdig je matras of bedbodem te vervangen. Een lattenbodem vervang je best na vijftien tot twintig jaar, een matras gaat doorgaans tien jaar mee. Zo blijf je genieten van het ultieme ligcomfort, elke nacht opnieuw.”

Een hemels hoofdkussen

“Een ander lichaamsdeel dat tijdens de nacht voldoende moet kunnen ontspannen, is je nek. Is dat niet het geval, dan krijg je al snel te kampen met nekklachten. Het spreekt voor zich dat je daarvan - letterlijk en figuurlijk - wakker ligt en overdag hinder ondervindt. Voorkom nekpijn met het ideale hoofdkussen. Net zoals een matras en bedbodem je schouders, heupen, hoofd, lenden en benen ondersteunen, zorgt een geschikt hoofdkussen ervoor dat je nek volledig kan ontspannen gedurende de nacht. Het resultaat? Zalig slapen en uitgerust wakker worden zonder nekpijn. Heb je behoefte aan extra ondersteuning, kies dan voor een neksteunkussen of een ergonomisch kussen.”

Waak over je slaap

“Laat een slechte nachtrust dus zeker niet aanslepen, want het is te belangrijk om je goed te voelen, zowel op fysiek als op mentaal vlak. Heb je het gevoel dat je de laatste tijd maar niet uitgerust geraakt? Ga dan alvast aan de slag met bovenstaande tips. Als je nog met vragen zit, ben je natuurlijk altijd welkom in een van onze negentien winkels.” ■

IN SAMENWERKING MET



[sleeplife.be](https://www.sleeplife.be)

STRESS

De onverwachte gevolgen van stress

In onze samenleving sluimert stress overal om de hoek. Wie niet op tijd ingrijpt of beter met stress leert omgaan, loopt dan ook het risico op een burn-out. Hierover wordt voldoende gecommuniceerd in de media, maar er kunnen ook andere – minder bekende - gezondheidsproblemen gelinkt worden aan stress.

Heel recente onderzoeken hebben namelijk nieuwe verontrustende resultaten naar voor gebracht. Men vermoedt al lang dat emotionele stress niet goed is voor het hart. Nu is het bewijs klaar en duidelijk. Britse onderzoekers hebben aangetoond dat emotionele stress bij gezonde 45-plussers het risico op cardiovasculaire aandoeningen verhoogt. Bij mannen zien ze voornamelijk een stijging van het risico op hartaanval terwijl bij vrouwen voornamelijk het risico op beroerte stijgt. Daarnaast verstoort chronische stress onze immuniteit. Het maakt ons meer vatbaar voor infecties en het ontwikkelen van auto-immuunziekten zoals artritis (reuma), diabetes type 1, psoriasis, coeliakie en inflammatoire darmaandoeningen. Zweedse onderzoekers hebben dit nu duidelijk aangetoond: blootstelling aan zware stress verhoogt het risico op auto-immuunziekten met ongeveer 40%.

Weerstand natuurlijk verhogen
Het is dus heel belangrijk voor je gezondheid om stress te bestrijden. Om de dagelijkse gevolgen van stress aan te pakken, worden zware geneesmiddelen zoals medicatie tegen angst, antidepressiva of slaapmiddelen echter best vermeden. Het gevaar voor neveneffecten is reëel en bovendien loop je het risico op verslaving. Vandaag zijn er natuurlijke plantenextracten die een andere aanpak toelaten. Deze planten worden al eeuwenlang in het Oosten gebruikt om het lichaam te versterken en om het innerlijke evenwicht te bevorderen. Vandaag worden die plantenextracten op een moderne wetenschappelijke wijze bestudeerd. De voornaamste planten die een natuurlijke hulp tegen stress bieden, zijn Withania, Rhodiola en Eleutherococcus. Ze verlagen het gehalte aan cortisol - het belangrijkste stresshormoon - en versterken daardoor de weerstand tegen stress. Overdag verminderen ze de nervositeit en de vermoeidheid en hebben ze een positieve invloed op je humeur, 's nachts bevorderen ze een herstellende slaap. U blijft dus 'zen' in stresserende situaties. ■



” Versheid is voor mij de meest bepalende factor bij het samenstellen van een maaltijd, meer nog dan de vraag: ‘is het wel gezond?’.

Rani De Coninck:

“Ik geloof sterk in de voordelen van een goede planning”

Voor radio- en televisiemaakster Rani De Coninck (48) is een goede planning de basis van een gezonde levensstijl. “Als moeder van drie met een drukke professionele agenda is het noodzakelijk om na te denken over je dagindeling”, klinkt het. In haar boek ‘Goed Plan!’ deelt ze enkele van haar tips om meer tijd te creëren om te koken en te genieten. Een boeiend gesprek over evenwicht, gezond verstand en de voordelen van plannen.

“Ik ben moe, gestresseerd, prikkelbaar en ik slaap slecht, de fut is eruit...”



Herwin uw evenwicht !



Sereniteit en energie bij stress-situaties

Innoverende formule: WITHANIA - RHODIOLA - ELEUTHEROCOCCUS - B-COMPLEX



Rani De Coninck, radio- en televisiemaakster, auteur en moeder

Wat versta jij onder gezond leven?

“Gezondheid draait voor mij vooral rond harmonie en balans. Wanneer we ons in grote lijnen in het midden van zo’n evenwicht bevinden, zijn we best goed bezig. Dat betekent dus niet dat we onszelf alles wat minder gezond is moeten onzeggen, een sporadische ‘uitschuiver’ hoort erbij. Om van een balans te spreken, heb je die twee kanten nodig. Té rigoreus jezelf vanalles opleggen, valt op termijn niet vol te houden. Ik vind het wel belangrijk om na het zondigen het evenwicht wat te herstellen. Wat voeding betreft, is vooral versheid voor mij van tel. Het gebruik van verse ingrediënten garandeert meteen de maximale inname van alle heilzame elementen. Versheid is voor mij de meest bepalende factor bij het samenstellen van een maaltijd, meer nog dan de vraag: ‘is het wel gezond?’”

“We moeten het ook allemaal niet te ver gaan zoeken. Zo let ik er zelf op dat ik vooral seizoens-producten gebruik. Dat heeft alweer te maken met die versheid, maar ook met ecologisch bewustzijn. Seizoensgroenten van eigen bodem moeten niet via complexe transporten de weg naar onze keuken vinden, en dat heeft een gunstige impact op onze ecologische voetafdruk. Onze gezondheid hangt

immers ook samen met onze omgeving. Ik geloof sterk in het principe van ‘voor eigen deur te vegē’. Ieder individu kan dus beginnen met te letten op zogezegde kleinigheden. Aandacht voor seizoensproducten past voor mij perfect in dat idee.”

” Blijkbaar is tijdsgebrek voor velen een obstakel. Gezinnen hebben sowieso een erg drukke agenda en een bewust gezonde levensstijl kan daaronder lijden.

Heb je dat bewustzijn altijd al gehad?

“Deze inzichten zijn bij mij organisch gegroeid, waarbij het moederschap zeker een soort katalysator was. Gezondheid gaat voor mij verder dan alleen mezelf. Het is iets dat ik wil uitdragen naar mijn naasten – en zeker mijn kinderen. Ik denk trouwens dat veel mensen, ouders of niet, zich herkennen in het doel om iets moois te willen achterlaten.

Mijn twee oudste kinderen, Beau en Dora, zijn jonge twintigers, mijn jongste zoon, Leon, is er negen. Het verschil in aandacht voor gezondheid in de opvoeding illustreert mijn eigen evolutie. Ik sta er vaak van versteld hoe bewust Leon al omgaat met gezondheid. Dat ik daarin een aandeel heb, maakt mij stiekem trots. Al is het ook gewoon een universele evolutie: gezondheid, evenwicht, klimaat,... De wereld evolueert en dat heeft dus ook een impact op onze aandachtspunten.”

Hoe voed jij deze inzichten concreet?

“Een keerpunt was voor mij het meewerken aan het programma ‘Mijn Restaurant’. Het was een voorrecht om met professionals als Peter Goossens te mogen samenwerken en van hen te leren over goede producten en de gouden regels die gelden in de keuken. Dat heeft er onder meer toe geleid dat we ons vijf jaar geleden hebben ingeschreven in een bio- zelfoogstboerderij in de buurt. Daar mogen we voor een vast jaarlijks bedrag naar hartenlust biologisch geteelde groenten zelf oogsten. Bio staat hier voor puur, gezond, milieuvriendelijk én toekomstgericht. Het is een ideale manier om ook je kinderen helemaal mee te nemen in de boeiende wereld van groenten



Goed Plan!
Uitgeverij Lannoo
25,99 euro

en gewassen. Zelf met de handen in de aarde wroeten en er dankbaar je verse ingrediënten uithalen; het heeft iets louterends. Het is ook leuk en leerzaam: mijn zoon kent ondertussen al veel meer over groenten dan ik op zijn leeftijd. Ik kan het dus iedereen aanraden. Wie googelt op *Community Supported Agriculture (CSA)* vindt zeker zo’n bioboer in zijn of haar eigen omgeving.”

“Een andere belangrijke tip die ik wil meegeven: blijf openstaan voor nieuwe dingen. Gezonde voeding hoeft absoluut geen synoniem te zijn voor saaie, inspiratieloze gerechten. Seizoensgroenten zijn een zeer rijk begrip. Het is soms verbijsterend hoeveel er nog valt te ontdekken aan ongekende zaligheden, die bovendien ook erg gezond zijn. Dankzij onze bioboer mocht ik al diverse nieuwigheden ontdekken, zoals bijvoorbeeld palmkool of haverwortel. Dat soort ontdekkingen zijn altijd een beleving en houden een verantwoorde benadering van voeding gevarieerd en prikkelend. De vele tips en uitleg die we krijgen van onze bioboer zijn absoluut onbetaalbaar.”

Je hebt ook een boek geschreven over gezond leven.

“Ik postte al een tijdje af en toe iets op Instagram over gezonde gerechtjes die ik zelf gemaakt had. Daarop kwam steeds vaker de vraag: ‘hoe heb jij daar nog tijd voor? Je hebt al zo’n druk leven...’. Blijkbaar is tijdsgebrek voor velen een obstakel. Gezinnen hebben sowieso een erg drukke agenda en een bewust gezonde levensstijl kan daaronder lijden. Toch hoeft dat zeker niet zo te zijn. Ikzelf geloof sterk in de voordelen van een goede planning, vandaar ook de titel van mijn boek: ‘Goed Plan’. Alles begint met een goed plan, daarover is zowat iedereen het eens. Ikzelf laat mij erg graag door anderen inspireren en deze overtuiging wil ik dan ook – vrijblijvend – doorgeven. We denken soms dat plannen onze vrijheid beknot, maar het tegendeel is waar: wie niet plant, wordt meer slaaf van tijdsdruk, onvoorspelbare situaties en uiteindelijk stress. Goed plannen betekent ook ruimte laten voor flexibiliteit. De leidraad is gezond verstand, dat natuurlijk gezonder wordt naarmate je gezonder leeft, inclusief af en toe zondigen (*lacht*). Het leven is al een loterij en we zijn al zo kwetsbaar. Wat we kunnen, nemen we dus maar best zelf in handen.”

Wat is, naast voeding, het geheim van jouw blakende gezondheid?

“Buiten zijn. Mijn hectische leventje is enkel vol te houden met aandacht voor echte, authentieke rust. Die vind ik steeds terug in de natuur. Uiteraard is voldoende beweging ook essentieel. Ook dat doe ik evenwichtig, al komt er deze zomer wel een serieuze uitschieter: ik heb Joël Smets en Marc Herremans beloofd om in juni mee de Mont Ventoux te beklimmen ten voordele van ‘To walk again’. Een opwelling van overmoed die mijn mentale evenwicht nu al danig verstoort (*lacht*).” ■

WANDELREIZEN IN GROEP OF INDIVIDUEEL

Even ontsnappen aan de drukte. Tijd maken om de geuren en kleuren van de natuur in je op te nemen. Dat kan je door te wandelen. Niet als doel op zich, maar als een middel om te beleven. Door te wandelen kies je voor de meest natuurlijke manier om je te verplaatsen. Een natuurlijk ritme, dat je lichaam weer oplaadt.

WWW.ANDERSREIZEN.BE
Stap een andere wereld binnen

ANDERS
REIZEN

“Sporten moet toegankelijker worden”

Sporten en bewegen tijdens de kinder- en tienerjaren vormt de basis om levenslang actief te blijven. Maar ook op latere leeftijd moeten mensen gestimuleerd blijven worden om voldoende te bewegen. Jo Haentjens, Afdelingshoofd Sportpromotie bij Sport Vlaanderen, licht enkele initiatieven toe. **Tekst:** Joris Hendrickx



Jo Haentjens
Afdelingshoofd
Sportpromotie Sport
Vlaanderen

“Met ‘Sport na de Bel’ willen we minder sportieve kinderen aanspreken door hen meteen na de lesuren in en rondom de school sportmogelijkheden aan te bieden”, opent Haentjens. “We brengen de sport dus naar de doelgroep, in plaats van omgekeerd. Normaal moet de sporter zich immers naar de sportinfrastructuur begeven, een beweging die in de praktijk echter vooral door de reeds sportievere jongeren gemaakt wordt. Via onze nieuwe aanpak willen we sport dus toegankelijker maken voor iedereen. Dat doen we trouwens ook door het sportaanbod in overleg met hen en op maat van hen op te stellen. We betrekken hen van bij het begin, zodat ze zich niet afgeschrikt of uitgesloten voelen. De

inrichting gebeurt vervolgens door de scholen, in overleg met de gemeenten.”

Voordelig sporten na school

“De SNS-pas (Sport Na School) is een pas die we aan alle secundaire scholen aanbieden. Tieners kunnen er voor slechts 45 euro per schooljaar onbeperkt mee gaan sporten bij allerlei sportaanbieders in de buurt. Voor iedere klant die zich bij hen inschrijft met een SNS-pas, betalen wij hen uit. Intussen maken al 14.000 tieners er gebruik van. Toch bereiken we hiermee vooral de tweede en derde graad van het secundair”, vertelt Haentjens. “De kinderen in de eerste graad blijken hier nog wat te jong voor te zijn. Ouders laten hen niet graag ’s avonds alleen naar een sportinfrastructuur gaan. Voor hen is het dus des te belangrijker dat we sport op en rondom de school kunnen aanbieden. ‘Sport na de Bel’ speelt daar op in.”

Meer beweging op het werk

Haentjens: “Volgens dezelfde filosofie is er ook ‘Sport op het Werk’. Sinds een tweetal jaar sensibiliseren we werknemers én werkgevers om beweging te stimuleren in hun dagelijkse werkomgeving. Dat kan door laagdrempelige ingrepen (bijvoorbeeld het verder plaatsen



© FOTO: PRIVE

van een printer en aangepast meubilair), door effectief samen te sporten (bijvoorbeeld samen ’s middags gaan wandelen of joggen) of door pendelen met de fiets stimuleren.”

“Werkgevers kunnen dat laatste faciliteren door onder andere fietsenstallingen en douchemogelijkheden te voorzien, bij henzelf of via afspraken bij een naburig bedrijf. Ook sportambassadeurs die de kar trekken binnen het bedrijf kunnen hierbij cruciaal zijn.”

Gratis sport- en beweegscan

“Vanuit Sport Vlaanderen bieden we ook een gratis sport- en beweegscan aan. Dat is een online bevragingstool voor werknemers waarmee werkgevers een gepersonaliseerd rapport krijgen van de mogelijkheden en barrières die hun werknemers zien, welke sporten ze graag

zouden beoefenen en op welke momenten. Zo weten ze wat er leeft en kunnen ze actie ondernemen. Dat kan dan via externe partners, maar ook via eigen sportambassadeurs die via ons ideeën krijgen aangereikt”, aldus Haentjens. ■

IN SAMENWERKING MET



sport.vlaanderen

Online tool berekent balans tussen energieopname en -verbruik

Door preventief informatie te raadplegen over de samenstelling van voedingsproducten kan je al bewust vergelijken en kiezen nog voor je naar de supermarkt gaat. Meer uitleg door Carine Seeuws, Business Unit Manager bij vzw Nubel. **Tekst:** Joris Hendrickx



Carine Seeuws
Business Unit Manager
vzw Nubel

“Onze voedingsplanner is een handig en gepersonaliseerd instrument dat je toelaat om jouw gezondheid écht in eigen handen te nemen.

“Het unieke aan vzw Nubel (Nutriënten België) is dat ze opgericht is met zowel publieke als private partners”, opent Seeuws. “Aan publieke zijde gaat het over de FOD Volksgezondheid en Sciensano, aan private zijde is dat de federatie van de voedingsindustrie Fevia. Al sinds onze oprichting in 1990 is dat onze sterkte. En dat zal zo blijven, want ook de voorzitter van het directiecomité van de FOD Volksgezondheid, Tom Auwers, hecht een groot belang aan dit soort van constructieve samenwerkingen. Zeker als die voordelen opleveren voor de gezondheid van onze burgers. Om onze wetenschappelijke onafhankelijkheid te garanderen, heeft de voedingsindustrie louter een stem in onze raad van bestuur. Onze wetenschappelijke raad bestaat daarentegen uit professoren. Zij bepalen het analyseprogramma zonder enige inmenging mee met de databankbeheerders.”

Volledige weergave van nutritionele samenstelling

“Via een onafhankelijke en uniforme databank willen we een zo correct en volledig mogelijke weergave bieden van de nutritionele samenstelling van de meest geconsumeerde voedingsproducten in België.

Hiervoor gaan we zelf producten kopen in de supermarkten, die we vervolgens laten analyseren in geaccrediteerde labo’s. Die analyses worden vervolgens gevalideerd door onze wetenschappelijke raad”, aldus Seeuws.

Vergelijking van duizenden voedingsmiddelen

“Onze voedingsmiddelentabel is een geprinte publicatie waarin je de voedingsstoffen terugvindt van 1.400 voedingsmiddelen die in België verkrijgbaar zijn. Deze worden weergegeven volgens hun mediaanwaarde, waardoor je gelijkaardige producten gemakkelijk met elkaar kan vergelijken.”

Seeuws: “Daarnaast is er de merknamenbank, een online databank waar je gedetailleerde informatie terugvindt over de nutritionele waarde van 8.700 voedingsmiddelen die in België worden verkocht. Zo kan je ook specifieke merkproducten vergelijken op basis van de mediaanwaarde. Deze databank is via registratie volledig gratis en wordt voortdurend geactualiseerd.”

Gepersonaliseerde planner

“De Nubel Voedingsplanner is een online programma dat gelinkt is aan onze merknamedatabank. Hiermee kan je de balans bere-

kenen tussen de energie die je opneemt via voeding en de calorieën die je verbruikt door fysieke activiteiten. Deze informatie kan je simpelweg in het programma ingeven, en op basis daarvan stelt de voedingsplanner dan een gepersonaliseerd plan samen. Het doel is om daarmee je energieopname en -verbruik beter in balans te brengen.”

“Bovendien wordt dit op dagbasis vergeleken met de nutritionele aanbevelingen van de Hoge Gezondheidsraad. Die aanbevelingen zijn steeds gebaseerd op je persoonlijke gewicht, leeftijd, geslacht, fysieke activiteit, enz. Zo krijg je een handig en gepersonaliseerd instrument in handen om jouw gezondheid écht in eigen handen te nemen”, besluit Seeuws. ■

IN SAMENWERKING MET



nubel.com

Het effect van zuivere zeelucht op ons lichaam



Karina Geysens

Licentiate LO en oprichtster cardio-sportcenter 'de Karina's'

In Knokke-Heist genieten bewoners en toeristen met volle teugen van de deugdgoede zeelucht. Dat is echter niet de enige gezonde troef van deze bruisende badstad. Karina Geysens, licentiate LO en oprichtster van cardio-sportcenter 'de Karina's', licht toe.

Tekst: Sijmen Goossens

“De zee beslaat een immense oppervlakte zonder de minste luchtvervuiling. Het spreekt voor zich dat iedere kustgemeente zich dankbaar laaft aan deze enorme bron van zuivere lucht. Zeelucht werkt stressverlagend - het is wetenschappelijk bewezen dat je onder invloed van een verhoogde zuurstofopname het ‘gelukshormoon’ serotonine aanmaakt. Onlangs nog werd in een onderzoek van het UZ Gent en het Vlaams Instituut van de Zee aangetoond dat zeelucht een belangrijke beschermende rol speelt tegen verhoogde cholesterol en longkanker. In de zee bevinden zich micro-organismen, zoals algen



© FOTO'S: TOERISME KNOOKE-HEIST

▲ Het grondgebied van Knokke-Heist geldt als een openlucht-kuuroord.

en bacteriën. Bepaalde soorten van deze organismen stoten fijne stofdeeltjes uit, die we via de zeelucht inademen. Uit onderzoek blijkt dat deze stofdeeltjes zowaar een remmende werking hebben op een gen dat gelinkt wordt aan longkanker en een te hoge cholesterol.”

Sneeuwbaaleffect

“Dat zeelucht gezond is, ervaren we in Knokke-Heist dagelijks. Iedereen hier zal beamen dat de zuiver opgesnoven O2 wonderen verricht voor persoonlijke energie en het algemene welbevinden. De ene gezondheidstroef

zet blijkbaar ook de andere in beweging. Al deze gezondheidsvoordelen zorgen voor een sneeuwbaaleffect. De energie die vrijkomt, stimuleert mensen om meer te bewegen. Tel daarbij de grote investeringen die Knokke-Heist doet voor het aanleggen van aantrekkelijke en veilige fietsroutes en de luchtvervuiling wordt nog verder teruggeschoefd. Hier merk en proef je nog echt de zuiverheid van de zeelucht. Het sportbeleid van deze gemeente sluit hierbij aan. Als licentiate LO kan ik het brede sportaanbod hier alleen maar toejuichen. Ook initiatieven zoals ‘Bewegen Op

Verwijzing’, waarbij mensen door medische professionals ondersteund worden om meer en doelgerichter te bewegen, oogsten hier veel bijval. ‘Een Zee Van Sporten’ moedigt dan weer mensen in kansarmoede aan om te sporten door het inschrijfgeld volledig terug te betalen wanneer aan alle tien vooropgestelde sporten wordt deelgenomen en de helft wanneer vijf sporten worden afgevinkt. Senioren kunnen vier keer per week aan zeer democratische prijzen gaan sporten, een initiatief dat ik zelf zo’n dertig jaar geleden heb opgestart.”

Openlucht kuuroord

“Uiteraard zijn de allerbeste plekken om je gezondheid een welkome boost te geven het strand, de zee en de dijk. Maar door het fel uitgebreide en goed verzorgde fietsnetwerk, bereik je ook makkelijk andere heilzame plekken, zoals het Koningsbos, de Hazegrasstraat, het Zwin, de polders, enz. Op de fiets of te voet is het hele grondgebied van Knokke-Heist een heerlijk openlucht-kuuroord.” ■

IN SAMENWERKING MET



myknokke-heist.be

De Ardennen: even helemaal weg vlak bij huis

Plezier en ontspanning hoeven niet altijd gepaard te gaan met een lange reis. Ook in eigen land zijn er namelijk heel wat mogelijkheden. Zo is er in de Ardennen voor elk wat wils.

Tekst: Laura Swysen

De Belgische Ardennen hebben tal van troeven. De twee grootste voordelen zijn de gemakkelijke bereikbaarheid en de mooie landschappen. Vergeet lange en lastige autoritten met de kinderen of een verre vliegtuigreis. Op slechts twee uur rijden of sporen kunt u er al helemaal tussen-uit zijn. Beter voor je ecologische voetafdruk én met een prachtig resultaat. Uitgestrekte meren, charmante dorpjes en bossen die doen denken aan de Canadese wouden: de Ardennen hebben ondanks hun beperkte oppervlakte een waaier aan zeer uiteenlopende landschappen in petto. En dat zonder een lange vliegtuigreis te moeten plannen.

Volgens Marie Laoureux, woordvoerster van Ardennes-Etape, zijn de populairste bestemmingen Durbuy, Dinant, Malmedy en Viel-

salm. “Maar ook de Oostkantons en de Hoge Venen doen het erg goed bij toeristen die op zoek zijn naar rust en natuur”, klinkt het.

Voordelen van een huurhuis

Flexibelere uren, grotere ruimtes, meer intimiteit en vooral woningen die vaak zijn aangepast aan uw viervoeter: huurhuizen zijn de perfecte oplossing voor vakanties met vrienden of familie. U hoeft niet voor dag en dauw op te staan om te gaan ontbijten of uw jacuzzi te delen met onbekenden. Bovendien is dit type verblijf ook geschikt voor grote groepen. “Ardennes-Etape beschikt bijvoorbeeld over vakantiehuizen die tot zestig bezoekers kunnen herbergen. Daar kun je al eens een hele grote familie samenbrengen. Een andere grote troef is dat onze huizen perfect aangepast zijn aan gezinnen met kleine of grotere kinderen”, aldus Laoureux.

Daarnaast is er nog een ruim aanbod aan romantische chalets, boomhutten, authentieke boerderijtjes, luxueuze villa’s en kastelen. Van basiscomfort tot grote luxe met een wellnessruimte, sauna, binnenzwembad en/



© FOTO: PRIVÉ

of jacuzzi: iedereen vindt wel een huis naar zijn smaak. Verblijven zijn te boeken per week of midweek, tijdens de weekends of voor twee weken.

Steun voor lokale economie

Daarnaast wordt er heel wat aandacht besteed aan de lokale economie. Zo werden er tal van partnerschappen afgesloten met lokale spelers met als resultaat kortingen voor 148 activiteiten, verdeeld over de hele Ardennen. “Wanneer u bij ons een vakantiehuis huurt, ontvangt u de Ardennen-Pass, een gids die de verschillende activiteiten bevat die in de streek worden aangeboden. Musea, dierentuinen, grotten, mountainbike- of steptochten: net als bij de vakantiehuizen is er voor ieder wat wils”, benadrukt Laoureux.

Tot slot komen ook wandelaars uitgebreid aan hun trekken. Op een onlangs gelanceerde blog komen de verschillende wandelingen in de streek aan bod, inclusief tips om het maximum uit die wandelingen te halen. ■

IN SAMENWERKING MET



nl.ardennes-etape.be



Deze afbeelding valt onder de licentie van Shutterstock en wordt enkel om illustratieve redenen met watermerk weergegeven.

Deze foto heeft meer rechten dan de vrouw die erop staat.

Een leefbaar inkomen is een universeel mensenrecht. Kies voor Fairtrade en help de bananenboeren in het Zuiden aan een beter inkomen en een waardig bestaan.

www.fairtradebelgium.be





▲ De Belgische melkveehouders hebben het moeilijk, maar door zich te verenigen in coöperaties kunnen ze op lange termijn overleven.

Coöperaties garanderen eerlijke en kwaliteitsvolle melk

Om zich beter te beschermen tegen de lage prijzen en de volatiliteit in de melkveehouderij, verenigen steeds meer Belgische melkveehouders zich in coöperaties. Een systeem waar ook de consument beter van wordt. **Tekst:** Joris Hendrickx

Ook al wordt de kwaliteit van onze Belgische melk wereldwijd erkend, toch hebben onze melkveehouders het moeilijk om rond te komen. Dat heeft alles te maken met de liberalisering van de Europese melkproductie in 2015, waardoor de prijs van melk sterk gedaald is en enorm volatiel geworden is. Het doel van het afschaffen van de melkquota was om de omzet voor boeren te verhogen door de rem op de productie weg te nemen. Die rem was er echter om ervoor te zorgen dat er niet meer melk kon worden geproduceerd dan geconsumeerd. Hoewel heel wat melkveehouderijen door de afschaffing van de melkquota konden groeien, moderniseren en hun omzet hebben zien toenemen, zijn ze er helaas vaak niet beter van geworden.

Lage en volatiele prijs

De afschaffing van de melkquota heeft gezorgd voor een ongecontroleerde productie, die vervolgens de prijs van de melk heeft gekelderd. Het aanbod is immers groter geworden dan de dalende vraag. De melkconsumptie in België (en in onze buurlanden) daalt ieder jaar met 5%. Toch is de melkproductie ook in 2018 nog met 6% gestegen. Ook al gaat het momenteel over slechts 1 à 2% aan overproductie, de impact hiervan op de sector is enorm. Bovendien viel de Europese steun weg die de sector voordien kreeg in ruil voor de prijszetting. Hierdoor is de prijs volatieler geworden, wat nog meer onzekerheid creëert voor de zesduizend Belgische melkveehou-

ders. Vooral de dalen overheersen de laatste jaren, waardoor de weinige pieken weinig soelaas kunnen brengen en niet meer voldoende zijn om de productiekosten te dekken.

Ingrepen op Europees niveau

Het is duidelijk dat er iets dient te veranderen. Momenteel schommelt de aankoop prijs voor melk tussen de 28 en 32 cent per liter, terwijl 45 cent nodig is om de productiekosten te dekken. De 400.000 ton aan melkpoeder die Europa stockeert om een antwoord te bieden op de overproductie voldoet alvast niet. Daarom opperen experts dat er op Europees niveau een afstemming moet komen tussen de productie en de marktvraag. Vóór 2015 volstond het - binnen het systeem met de melkquota - om de productie aan te passen aan stijgingen en dalingen van de marktvraag.

Hoewel de afschaffing van de quota voor meer transparantie heeft gezorgd, is er ook nu nog nood aan ondersteuning van de melkveehouders die bereid zijn om hun productie te verminderen en zo de sector leefbaarder te maken. Daarnaast zijn veel melkveehouders vragende partij om geïnformeerd te worden wanneer de drempel van overproductie wordt bereikt, zodat zij hun productie op dat moment kunnen verminderen of zelfs stoppen. Zonder zulke ingrepen zal de liberalisering van de melkproductie enkel voordelig zijn voor de grote zuivelfabrieken en de multinationals. Zij hebben er immers alle baat bij om melk zo goedkoop mogelijk in te kopen en op die manier zo veel mogelijk winst te maken.

Familiale bedrijven extra kwetsbaar

De vele familiale melkveebedrijven die België rijk is, zijn daar echter niet tegen opgewassen. Belgische melkveehouderijen zijn voornamelijk kleine familiale ondernemingen. Vaak is een hele familie voor haar inkomsten afhankelijk van deze ene onderneming, wat hen bijzonder kwetsbaar maakt. Wanneer de opbrengsten de kosten niet meer dekken, zien ze zich vaak verplicht om zichzelf geen loon meer uit te betalen om het bedrijf toch draaiende te kunnen houden. Tijdens periodes met een lage prijs komt het vaak zelfs zo ver dat men niet meer anders kan dan het kapitaal van de familie in het bedrijf te injecteren. Het spreekt dan ook voor zich dat in de afgelopen jaren al vele familiale melkveehouderijen de boeken hebben moeten neerleggen. Het aantal faillissementen in de sector stijgt alsmaar sneller. Ieder jaar verdwijnt maar liefst 4 tot 5% van de melkveehouderijen.

Coöperaties

Als reactie op deze enorme uitdagingen, verzamelen steeds meer Belgische melkveehouders zich in coöperaties. Zulke coöperaties kopen hun melk tegen een correcte prijs aan en gebruiken deze in de productie van eigen merken en producten. Dankzij die correcte aankoop prijs zijn de investeringen van de melkveehouders gedekt én kunnen ze zichzelf opnieuw een loon uitkeren. Het hoofddoel van de melkveehouderscoöperatie is niet zozeer om zelf winst te maken, maar wel om de sector op lange termijn leefbaar en gezond



EEN SECTOR ONDER DRUK

Ieder jaar verdwijnt maar liefst 4 tot 5% van de melkveehouderijen.



Momenteel schommelt de aankoop prijs voor melk tussen de 28 en 32 cent per liter, terwijl 45 cent nodig is om de productiekosten te dekken.



↓ MELKCONSUMPTIE

De melkconsumptie in België daalt ieder jaar met 5%.

↑ MELKPRODUCTIE

Dit terwijl de melkproductie in 2018 nog met 6% is gestegen.

te houden voor de melkveehouders. Coöperaties zijn er voor en door de melkveehouders. Zij zijn immers medeaandeelhouder, waardoor ze vertegenwoordigd zijn in het bestuur en dus mee beslissen over de toekomst van hun coöperatie én hun sector.

Eerlijke melkproducten

De melkproducten die via een melkveehouderscoöperatie in de winkelrekken belanden, bieden meerdere voordelen. Voor de melkveehouders geven ze een garantie op een eerlijke prijs en zorgen ze ervoor dat ze op lange termijn kunnen overleven. Ook winkeliers zijn zeker van een correcte winstmarge. Voor de consument staan ze garant voor een superieure kwaliteit van eigen bodem. De Belgische melkveehouderij staat immers internationaal bekend om haar zeer strenge controles en opvolging op het vlak van kwaliteit en veiligheid, en dat binnen een gesloten en transparante keten.

Dat vertaalt zich niet enkel in betere en veiligere producten, maar ook in een gezondere economie. Gezonde melkveehouderijen zorgen in hun onmiddellijke omgeving immers zowel voor meer werkgelegenheid als meer consumptie. Steeds meer Belgische consumenten zijn zich hiervan bewust en kiezen voor Belgische melkproducten die via een coöperatie op de markt worden gebracht. In ruil voor de talloze voordelen van deze lokale kwaliteitsproducten zijn ze bereid om er ook meer voor te betalen. ■

Herman, Grobbendonk

Loeiend
enthousiast
over uw faire visie.



“ Voor mij is Fairebel de enige manier om een eerlijke prijs te krijgen voor ons eerlijk product melk. Voor de industrie zijn wij gewoon grondstof leveranciers en liefst tegen een zo laag mogelijke prijs. Voor de consument is Fairebel een mogelijkheid om familiale landbouw in België te ondersteunen zodat die het hoofd boven water kunnen houden. ”

‘t Is heerlijk om onze landbouwers te steunen.

