

*Vaak wordt ons de vraag gesteld wat onze visie op voeding is en hoe deze zich verhoudt tot andere organisaties die zich in dit domein van 'leefstijl als medicijn' c.q. de leefstijlgeneeskunde bevinden. Aangezien wij als drie organisaties nauw aan elkaar verbonden zijn vanaf ieders oprichting en we allen dezelfde missie hebben, leek het ons goed met een en hetzelfde document hierover naar buiten te treden.*

### **De visie op voeding en leefstijl**

Hoewel Voeding Leeft, Arts en Leefstijl en Student & Leefstijl geen individuele voedingsadviezen geven, omarmen onze organisaties een aantal gemeenschappelijke elementen. Zo stellen wij eetpatronen en eetgewoonten centraal en richten wij ons veel minder op afzonderlijke producten, of op specifieke hoeveelheden van micro- of macronutriënten. Wij gaan uit van het principe dat de gezondheid van mensen niet alleen wordt bepaald door de inname van afzonderlijke (voedings)stoffen. Voeding dient tevens altijd gezien te worden in de context van andere belangrijke leefstijlfactoren, waaronder fysieke activiteit, ontspanning, sociale context en slaap.

Ons praktische uitgangspunt is dat wij kiezen voor voeding die zo min mogelijk industrieel is geproduceerd, voorbereid of geraffineerd. Plantaardige voeding vormt de basis, met veel groenten en daarnaast vruchten, noten, zaden, peulvruchten, (extra vierge) olijfolie en volkoren granen. In mindere mate gebruiken we dierlijke onbewerkte producten. We adviseren mensen verzadigende hoofdmaaltijden samen te stellen, hierbij voldoende te eten en tussendoortjes te mijden.