



Op 18 oktober 2015

Thema: een gezond geestelijk leven  
met de schijf van zeven

Plaats:

Tijdstip:

Voorganger:

# Zondag voor de gezondheidszorg.



**Aanbevolen Schriftgedeelten: Matth. 9:9-13,<sup>1</sup> Tit. 2:1-8.<sup>2</sup>**

2

**Kerntekst Matth. 9: 12.** *"Hij hoorde het en zeide: Zij die gezond zijn hebben geen geneesheer nodig, maar zij die ziek zijn."*

## Tekstkeuze:

Er is veel vandaag de dag heel veel aandacht voor gezond leven. We geven meer geld uit voor gezond voedsel (lees: superfood), we lopen ons in het zweet bij het trimmen of hardlopen, om fit en gezond te blijven. Hoeveel mensen bezoeken wekelijks niet de sportschool of zijn op een andere manier bezig om te werken aan hun gezondheid. Niet te veel vet eten, zoveel mogelijk alle suikers laten staan, etc. Allemaal goede dingen. Maar hoeveel mensen maken zich nog druk om hun geestelijke gezondheid? We zien, dat veel mensen best 'gelovig' bezig zijn, althans op hun eigen manier. *We geloven wel, hoor, maar we zijn niet meer religieus!* Mensen drinken wel uit vele verschillende geestelijke bronnen, doen bijv. aan yoga, halen een of meerdere Boeddha's in huis, branden een kaarsje op de sterfdag van een geliefde. Of, als ze op vakantie in het buitenland zijn lopen ze toch altijd wel even een kerk binnen, om iets geestelijks op te snuiven of om te genieten van de pracht en praal of van de eenvoud van het gebouw. Maar denken mensen wel na, of dat wel 'gezonde' geestelijke bronnen zijn, waaruit ze putten.

Ik moet denken aan onze dochter, die op bezoek was bij een goede vriendin in Pakistan. Deze werkte toen als vrijwilligster op een zendingspost. Op een van de laatste dagen van haar bezoek aldaar gebeurde het dat zij en haar vriendin van een lieve kennis een kamelentocht kregen aangeboden. Het zou geen lange tocht worden, hooguit drie kwartier, dus zij hadden niet veel water nodig. Maar het werd een tocht van ruim twee en een half uur. Na afloop waren de jonge vrouwen zo uitgedroogd en dorstig, dat ze, hoewel ze wisten dat dat niet goed was, toch uit de eerste, beste waterput, die zij tegenkwamen, dronken, met alle gevolgen van dien. Het water was zwaar vervuild met allerlei bacteriën en ziektekiemen. Gevolg: ziekenhuisopname, infuus vanwege ernstige buikloop en hoge koorts. God zij dank zijn beiden er goed van af gekomen.

Wat een verschil is er toch tussen het drinken uit een zuivere bron, met 'betrouwbaar' d.i. gezond en zuiver water en het drinken uit een verontreinigde bron. Dat is in geestelijk opzicht ook zo. Wie drinkt uit een geestelijk verontreinigde bron, wordt daarvan dood en dood ziek. Vandaar dat onze Geneesheer ons wijst, niet alleen op lichamelijke maar ook geestelijke gezondheid.

## De tekst nader bekeken.

**1.** De Here Jezus roept Mattheüs<sup>3</sup>, de tollenaar, om discipel van Hem te worden, om Hem te volgen. *Mattheüs stond op en volgde Hem.* Deze roeping 'Volg Mij' is het begin van

<sup>1</sup> zie ook Mk. 2:13-17 en Luk. 5:27-32

<sup>2</sup> zie ook Tit. 1:9,13, voor gezonde leer/woorden zie 1 Tim 1:10, 6:3, 2 Tim 4:3

een gezond geestelijk leven, voor Mattheüs en voor zoveel anderen, die Gods openbaring in Jezus Christus door Zijn roepstem hebben gehoord en beantwoordt in geloof.<sup>4</sup>

**2.** Mattheüs richt een maaltijd aan, waarbij ook veel tollenaars en zondaars met Jezus de maaltijd gebruikten (aanlagen). Tollenaars en zondaars zijn mensen, die van nature hebben gedronken en nog steeds drinken uit vervuilde bronnen, van de zonden<sup>5</sup> en van allerlei verkeerde, ongezonde leringen van mensen. Deze mensen hielden zich niet in geloof aan de leer van de Thorah. Jezus noemt hen 'ziek' Zo is elke zondaar ziek. Dat wil zeggen, hij of zij is op geestelijk vlak niet gezond. (niet verwarren met geestesziekte) We weten uit andere geschiedenissen, dat geestelijke en lichamelijke gezondheid alles met elkaar te maken hebben, getuige de vele genezingsverhalen, waarbij Jezus altijd eerst oog heeft voor het geestelijke *'uw zonden zijn u vergeven'*<sup>6</sup> om vervolgens ook lichamenlijk gezondheid te geven. Jezus ziet de gehele mens aan.

**3.** De Farizeeën hadden blijkbaar een iets andere visie dan Jezus op gezondheid. Zij leefden nauwgezet naar de gezonde leer (de Thorah), achten zich dus blijkbaar geestelijk gezond maar de uitwerking van hun leer was voor hen en voor anderen niet zo gezond. Zij hadden de *'offerande liever dan de barmhartigheid'* (vs 13) Daardoor was hun beeld van de werkelijkheid, wat echt gezond is, niet juist.

**4.** Want naast Gods' rechtvaardigheid, staat Gods' barmhartigheid. Beide hebben met een gezond geestelijk en lichamenlijk leven te maken. De apostel Paulus laat in Rom. 3:21-25 zien, dat Gods barmhartigheid de bron is, waaruit ook Zijn rechtvaardigheid in Christus opwelt. Hij schrijft;

*"Thans is echter buiten de wet om gerechtigheid Gods openbaar geworden, waarvan de wet en de profeten getuigen, en wel gerechtigheid Gods door het geloof in [Jezus] Christus voor allen die geloven; want er is gene onderscheid. Want allen hebben gezondigd en derven de heerlijkheid van God en worden om niet gerechtvaardigd uit zijn genade, door de verlossing in Christus Jezus. Hem heeft God voorgesteld als zoenmiddel door het geloof in zijn bloed, om zijn rechtvaardigheid te tonen."*

De reformator Calvijn tekent bij dit gedeelte aan<sup>7</sup>,

*dat alle menschen in zichzelf zonder rechtvaardigheid zijn Ten andere moet ons Christus in gedachtenis komen, die alleen rechtvaardig is en ons rechtvaardig maakt, zijne rechtvaardigheid ons gevende. Nu kunt gij zien, dat de rechtvaardigheid des geloofs de rechtvaardigheid van Christus is. Zoo dan, dat wij gerechtvaardigd worden, daarvan is de barmhartigheid Gods de werkende oorzaak; Christus is de verdiende, en het Woord met het geloof is de middellijke oorzaak. Zoo wordt dan het geloof gezegd te rechtvaardigen, omdat het een middel is om Christus te ontvangen, in Wien wij de rechtvaardigheid deelachtig worden.*<sup>8</sup>

**5.** Wat Jezus gezond vindt en wat de apostel Paulus uitgebreid in de Romeinenbrief en in de Galatenbrief aan de orde stelt en behandelt, kan m.i. als volgt worden samengevat, waarbij mag worden aangetekend, dat dit ook een samenvatting kan zijn van *de gezonde leer,(woorden)* die hij in de brief aan Titus en aan Timotheüs aan de orde stelt:

- De gezonde leer is dat het Gods verkiezende liefde, Ef. 1:4,5, Joh. 14:16
- zich manifesteert in Zijn Gods barmhartigheid Ex. 34:6, Jona. 4:2, Ps. 86:15
- voor verloren zondaars (Israël en de volkeren), Rom. 3:10,11,23, Rom. 9- 11,
- Hij schenkt in Zijn geliefde Zoon redding en het behoud. Mk. 1:14,15, Joh. 3:14-16;

<sup>3</sup> Bij Markus en Lukas wordt Mattheüs aangeduid met een andere naam Levi, m.i. dezelfde persoon.

<sup>4</sup> 1 Kor. 1:9, Gal. 1:6, 1 Pt 2:9, Rom. 8:28ev, Tit 2:11-13, Matth. 11:28-30

<sup>5</sup> Zie Gen. 2:17, 3:1ev, Rom. 6:23

<sup>6</sup> o.a. Matth. 9:2ev, Luk 5:20, 24:47,

<sup>7</sup> Uitlegging op de zendbrief van Paulus aan de Romeinen, Leiden 1888, blz 78

<sup>8</sup> Samengevat: Uit de barmhartigheden van God verkrijgen wij de rechtvaardigheid. Zij wordt ons aangeboden in Christus door het evangelie en is door het geloof alleen, buiten de verdienste der wet te verkrijgen.

- door Zijn komst, Luk 2:10, Mk. 10:45 Zijn gehoorzaamheid Joh. 4:34, , Zijn plaatsvervangend lijden en sterven Jes. 53:4-7, Rom. 4:25, 2 Kor. 5:21, 1 Pt 1:18,19, 2:21 Zijn opstanding 1Pt. 1:3ev en hemelvaart Ps 110 is Christus, de Rechtvaardige, onze rechtvaardiging voor God 1 Kor. 1:30, 6:1.
- Dat evangelie wordt ons verkondigd, Rom. 10:17, 1 Kor. 1:21, 1 Th. 1:9, Zd 32,33 HC
- waardoor de Rechtvaardige en Zijn gerechtigheid ons deel wordt, door geloof alleen, als een werk van Gods Geest in en aan ons. Rom. 1:16, 10:4, 1 Kor. 12:9, 2 Kor 4:13, Gal 5:22, Ef. 2:8,9;
- zonder enige verdienste of goede werk onzerzijds, uitsluitend uit genade Tit. 2:11, Rom. 6:23,
- opdat niemand roeme en God alle eer krijgt. Rom. 11:36

## Gevolgtrekkingen met betrekking tot een gezond geestelijk leven.

1. Uit bovenstaande tekst en uit de andere genoemde teksten mogen we m.i. <sup>9</sup>enkele wezenlijk kernbehoeften distilleren met betrekking tot een gezond geestelijk leven
  - a. **Zijn Openbaring.** Gods genadige verkiezing openbaart zich in en door Zijn geliefde Zoon, onze Here Jezus Christus. Hij laat zien wie God is, ( denk maar aan de zeven Ik –ben woorden uit het Johannes evangelie,<sup>10</sup> zie ook Ex. 3:14) en in deze Zelfopenbaring toont de HERE ons Zijn barmhartigheid en rechtvaardigheid, Zijn liefde en trouw, Zijn genade en waarheid. Zijn openbaring komt tot ons in Christus door Zijn Woord en Geest. Het is het Woord des kruizes, voor ons behoud<sup>11</sup>. Dat vraagt van ons een open hart en geopende oren om elke dag naar Zijn stem te luisteren. *HEER, ai maak mij uwe wegen door Uw woord en Geest bekend; Ps. 25:2 (O.B.)*.
  - b. **Zijn geborgenheid.** Gods genadige openbaring is onweerstaanbaar en uit zich in wedergeboorte en (uiteindelijke) vernieuwing van ons hele mens-zijn. Dat geeft ons troost en geborgenheid. We mogen ons vasthouden in geloof aan die ene zekerheid, die ene troost in leven en in sterven. Daarom belijden wij: *Ik ben van iemand, daarom ben ik iemand.*<sup>12</sup>
  - c. **Zijn Norm.** *Er is niemand rechtvaardig, ook niet één,* schrijft de apostel Paulus over de mensheid in het algemeen en over u en mij als verloren zondaars in het bijzonder Wij hebben Christus als onze Geneesheer zo nodig.<sup>13</sup> Vanuit Gods barmhartigheid ontvangen wij de gerechtigheid van Jezus Christus, de Rechtvaardige. Hij lijdt en sterft in onze plaats om ons van onze zonden en de macht van de boze te verlossen.<sup>14</sup> Door Hem ontvangen we vergeving en een nieuw en eeuwig leven. Wij zingen: *Ontzondig mij met hysop en mijn ziel, nu gans melaats, zal rein zijn en genezen, Was mij geheel, zo zal ik witter wezen dan sneeuw, die vers op 't aardrijk nederviel.* Ps 51:4a (OB.)
  - d. **Zijn Overgave.** De Here Jezus heeft God als de tweede Adam in alles wat Hij sprak, dacht en deed God aanbeden en Zijn hemelse Vader in alles de eer gegeven. Hij heeft Gods wil gedaan, Hij liet Zich bijv. dopen met de doop van Johannes om *alle gerechtigheid te vervullen.*<sup>15</sup> en gaf Zich in de hof van

<sup>9</sup> Zie studie Bijbel Mensbeeld van ds J.Maliepaard en dr Chr. Steyn.,

<sup>10</sup> Joh. 4: 26, 6:35, 8:12, 10:7, 11, 11:25, 14:6, 15:1

<sup>11</sup> 1 Kor. 1:18ev, 2 Kor. 2:2

<sup>12</sup> Zondag 1 HC, Rom. 14:7,8,1, 1 Pt 1:18,19

<sup>13</sup> Matth. 9:12,

<sup>14</sup> Jes. 53:5,6, Rom. 4:25, 2 Kor. 5:21, Kol. 1:13,14, 19ev, 2:13-15.

<sup>15</sup> Matth. 3:15

Gethsemané over om niet Zijn wil maar de wil van de Vader te doen. De Geest brengt ons daarom tot aanbidding en overgave van ons leven aan Hem.<sup>16</sup>

- e. **Zijn Relatie.** Door Gods genade stelt Hij ons in de goede verhouding tot God en de naaste. In Zijn eigen lichaam heeft de Here Jezus Jood en niet Jood één gemaakt, door wat hen van elkaar scheidde af te breken. In Zijn eigen lichaam heeft Jezus Christus, Gods Zoon, hen beide met God verzoend, door het offer van Zijn leven aan het kruis. Alleen door Hem is de verbroken relatie tot God en de naaste weer hersteld.<sup>17</sup>
- f. **Zijn Zinvol leven.** Door Jezus te volgen en hem te dienen worden wij Zijn ambassadeurs. Hij is Gods Ambassadeur bij uitstek en vertegenwoordigd God. *Wie Mij gezien heeft, heeft de Vader gezien* zegt Jezus in Johannes 14:9. Door Hem ontvangen wij ook een zinnig en bruikbaar leven. Van Hem mogen we getuigen, Wij mogen een geur van Christus zijn, een zoutend zout en een lichtend licht. Jezus neemt alle leegheid en zinloosheid uit ons leven weg.<sup>18</sup> Daarom zijn wij wars van elk anti-Semitisme, vanwege de Naam van God en Zijn belofte aan Abraham, Izak en Jacob in wie ook wij als gelovige uit de heidenen mogen delen. Jafeth mag wonen in de tenten van Sem.<sup>19</sup>
- g. **Zijn Heilig en Rein leven.** Discipel van Jezus zijn, Hem (na)volgen en Hem dienen betekent een leven van sterven aan jezelf, je kruis op je nemen<sup>20</sup> en in gehoorzaamheid aan Hem je weg te gaan, vervuld met de Heilige Geest, die je deel geeft aan Christus en aan al zijn schatten en gaven. Een discipelen deelt in Zijn rein en heilig leven, in Zijn gehoorzaamheid en plaatsvervangend lijden en sterven en opstanding. Dat geeft zekerheid van het eeuwige leven. De Geest helpt je om in geloof en liefde te leven, in volharding<sup>21</sup> Zijn wederkomst te verwachten. Zijn leiding en Zijn LiefdesWoord, Zijn genade en Zijn gemeenschap en doel voor je leven is daarbij van wezenlijk belang.<sup>22</sup>

### Enkele aanwijzingen voor de prediking.

1. De aandacht van veel mensen in en buiten de kerk, in en buiten de gezondheidszorg gaat vooral uit naar de lichamelijke en psychische kant van de gezondheid. Daarbij wordt nog weleens vergeten dat er ook een geestelijke kant aan de gezondheid zit, die niet mag worden veronachtzaamd. Een kant, die Jezus zelfs in Zijn Geneesheerschap voorop stelt. Het een kan niet zonder het ander. Aandacht in de preek voor de lichamelijke gezondheid en de gezondheid van de ziel en voor mensen, die in de gezondheidszorg werken, mag niet ten koste gaan van de aandacht voor de geestelijke kant van de gezondheid, hoewel aan de andere kant ook de lichamelijke kant niet mag worden vergeten.

2. In dit verband denk ik aan een dominee, die een zieke bezocht in een ziekenhuis in het midden van het land. Terwijl hij als afsluiting van het pastorale bezoek een ernstig en lang gebed uitsprak, kwamen enige verpleegkundige om de patiënt op te halen voor een onderzoek. Omdat het gebed hen blijkbaar te lang duurde, namen zij, zonder verdere aankondiging en plichtplegingen ongevraagd de patiënt mee. Toen de ds. zijn ogen opende was het gemeentelid verdwenen. Aandacht voor de zieke heeft twee kanten.

<sup>16</sup> Matth. 6:24, Luk. 22:42, Ef. 5:10, Hebr. 9:11-14, Luk. 11:13, Ef. 5:18, Rom. 12:1,2

<sup>17</sup> Hand. 2:42, Rom. 8:32, 1 Kor. 1:9, 6:17, 12:12ev, Ef. 2:14-17, 1 Joh 1:3

<sup>18</sup> Ps 122:6, 143:10, Matth. 5:13-16, 28:16-20, 2 Kor. 2:15, Rom. 11:30,31

<sup>19</sup> Gen. 9:27, Ps 87,

<sup>20</sup> Matth. 10:38, Luk. 14:27, Gal. 2:20, Kol. 3:1ev

<sup>21</sup> Zie Vijfde hoofdstuk Dordtse Leeregels

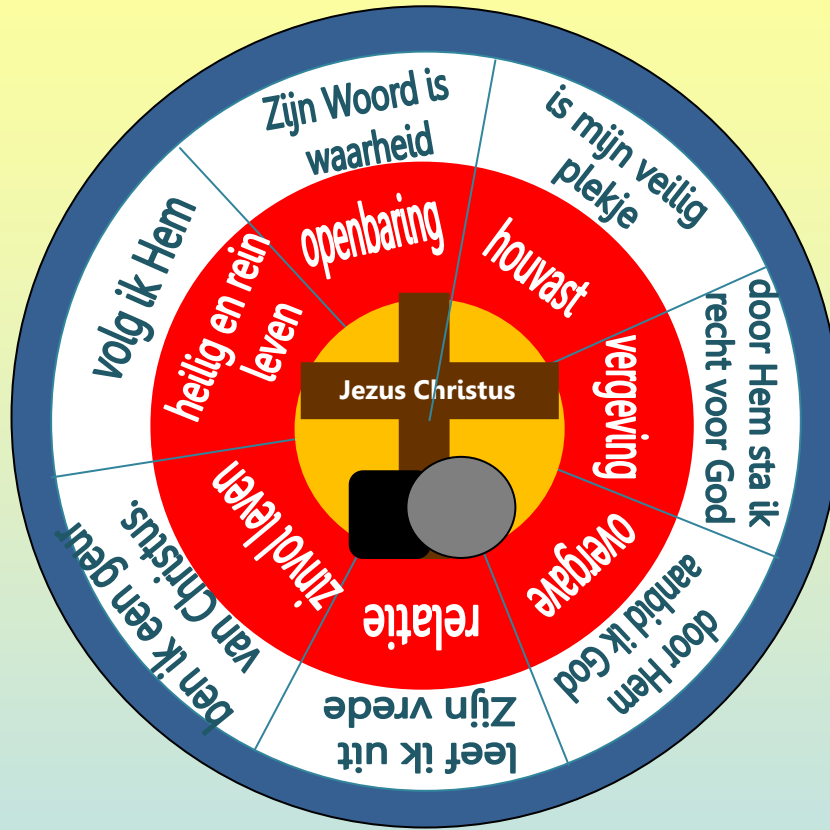
<sup>22</sup> Ex. 20, Lev. 19, Luk. 6:27-38, Joh. 14:15-20, 15:1-8, Rom. 12:9-21, 13:8-14, Gal. 3:14, 1 Kor. 7:17, 1 Thess. 5:16-18, 1 Pt 1:2, 4:14.

3. De Here Jezus manifesteert Zich in ons Schriftgedeelte als de Geneesheer bij uitstek, die oog en hart heeft voor verloren zondaren, voor hen die ook in dat opzicht ziek zijn. Het is goed om vanuit het geheel van de Schrift nader in te gaan op de zonde en de gevolgen daarvan. Daarbij moet worden vermeden, dat de hoorders de indruk krijgen dat zonde en ziekte een direct, door de mens aan te wijzen verband met elkaar hebben. Zie Joh. 9:1,2. Er is zeker een verband tussen ziekte en zonde, denk maar aan hoe de Here Jezus, de grote Geneesheer gezond maakt, eerst vergeving van zonden en daarna genezing naar lichaam en ziel. Maar Zijn gezondmaking betekent tegelijk behouden worden, Denk ook aan de ziekenzalving uit Jakobus 5:15ev, *"En het gelovig gebed zal de lijder gezondmaken=behouden"*. Jezus kwam niet om te verderven maar om te behouden.
4. Dat kostte deze Geneesheer veel, ja alles. Hij stierf in onze plaats als zoenoffer en als het volmaakte offerlam (de ene volmaakte offerande) op een vloekhout op Golgotha (Gal. 3:11-14) om ons lichamelijk en geestelijke gezondheid te brengen. Hierbij kan verwezen worden naar wat een gezond geestelijk leven oa. inhoud. De prediker zal zich hierbij moeten beperken. Hij kan in een preek niet alles noemen en uitdiepen. Maar een of twee punten van een Gezond Geestelijk Leven kunnen zeker nader belicht worden.
5. Als inleiding van de preek kan verwezen worden naar de schijf van 5, waarin 5 categorieën gezonde voeding genoemd staan. Zo is er ook een geestelijke gezondheids schijf, de schijf van 7. Zie bijlage I
6. Als uitwerking en praktische toepassing kan gewezen worden op bijlage II, de praktische toepassing en uitwerking van de schijf van zeven.

### gespreksvragen om als preekbespreking na de dienst te gebruiken.

1. Uit welke geestelijke bronnen drinken wij? Wat zijn dagelijks mijn geestelijke krachtbronnen om in al mijn geestelijke behoeften te voorzien?
2. Hoe zien wij de medemens? Met name de tollenaars en zondaars? Voel je jezelf daar bij ingesloten, of zijn het de buitenkerkelijken?
3. De Farizeeën begrepen niet wat Jezus deed, maar vroegen het Hem. Begrijpen wij altijd wat Jezus doet en hoe gaan wij daar dan mee om?
4. Welke van de kernbehoeften herken je in je eigen leven? Geef eens een of meerdere voorbeelden?
5. Welke rol speelt Gods woord in mijn omgang met zieke mensen? En welke rol speelt het gebed daarbij?
6. Heeft de HERE mij vanmorgen door de prediking iets op het hart gelegd om te doen m.b.t. mijzelf of een ander, ziek of gezond medemens?

# EEN GEZOND LEVEN MET DE SCHIJF VAN ZEVEN



# DE SCHIJF VAN VIJF MET 7 VOEDINGSADVIEZEN





## BIJLAGE II. EEN GEZOND GEESTELIJK LEVEN MET DE SCHIJF VAN ZEVEN (praktisch uitgewerkt)

8

### 1. Luister elke dag naar Zijn stem.

- Wees trouw in Bijbellezen, bidden en kerkgang. Hand. 2:42
- Bidt daarbij om te mogen onderscheiden wat waarheid en wat leugen is. 1 Joh. 2:20,27
- Bemoedig elkaar om open te staan voor wat God te zeggen heeft door Zijn Woord en Geest. Ps. 25:4,5 (lied; Ps 25:2 ), Ps. 119:105 (lied:Ps. 119:40)

### 2. Laat Jezus Christus altijd het middelpunt van je leven zijn.

- Schuil elke dag bij Hem met je zorgen en verdriet, met je zonde en verkeerde dingen. Ps. 37:3-5, Ps. 55:23. Bij Hem ben je veilig. Bij Hem vindt je geborgenheid Ps 91:1
- Weet zeker dat je van Hem bent, Zijn eigendom. Zd. 1 HC, Rom. 14:8, 1 Pt. 1:18,19
- Dat is jouw houvast, geloofszekerheid. Joh. 6:47.

### 3. Wees elke dag dankbaar voor Gods vergeving die Hij je in liefde uit genade schenkt door Jezus Christus.

- Blijf niet lopen met je zonde, maar belijdt ze direct aan de HERE. Spr. 28:13, Ps. 32:1-6
- Ontvang zijn vergeving door het bloed van Christus. Jes. 53:5,6, 1 Joh.1:7 en schenk anderen vergeving Mt. 6:13,14
- Weet dat Jezus je bevrijd heeft van alle macht van de boze. Kol. 1:13,14, 2:15
- Geloof dat je recht voor God staat door Christus gehoorzaamheid, lijden, sterven en opstanding. Rom. 3:20-24

### 4. Probeer elke dag Gods wil te begrijpen en te doen.

- Geef je elke dag over aan Hem. Rom. 12:1. Hij is zo barmhartig en genadig voor je. Bij Hem is er leven. Joh 14:6, Joh. 10:10.
- Wees zeker dat God je wil leiden, ook als je het niet ziet en voelt. Gez. 427:1,2,5
- Vraag in gebed of Hij je gehoorzaam wil maken om Zijn wil te doen. Matth. 26:39, Hebr. 10: 7,10, Matth. 6: 10b. Gez. 473: 5
- Wordt vervuld met de Heilige Geest Luk. 11:13, Ef. 5:18

### 5. Neem elke dag tijd om je relatie met God en met de naaste door Jezus Christus te versterken.

- God roept je elke dag tot die gemeenschap met Christus, Joh 15:5, 1 Kor. 1:9. en met elkaar Ef. 2:14ev, 1 Joh. 3:14, Volhardt daarin. Hand. 2:42
- Leef als een bevrijd en blij kind van God. Joh 1:12, Ef. 1:5,6, Rom. 8:14-16, Gal. 4:6.
- Wees blij met Gods genade in Jezus Christus en leef eruit. Ef. 2:8,9
- Wees op je hoede voor alles wat deze goede relatie met God en de naaste kapotmaakt. Ef. 6:10ev, 6<sup>e</sup> bede O.V. Matth. 6: 13

### 6. Ontdek en benut de gave die God jou in Christus gegeven heeft.

- Jezus is en geeft je een zinvol leven. 2 Kor. 2:15
- Hij komt op de eerste plaats in je leven. Hij is jouw Heer Joh. 20:28
- Getuig van Hem in woord en daad. Hand. 1:8
- Zet je gave in ten dienste van de gemeenschap Fil. 2:4-8, 1 Kor. 12:12ev, Rom. 12:3-8, 1 Pt. 4:10.

### 7. Wees gehoorzaam aan Hem op alle terreinen van je leven.

- Leg alles af wat tot het oude leven behoort. 1 Pt. 2:1-10, Kol. 3:1ev
- Geef geen gehoor aan wereldse invloeden. 1 Joh. 2: 15-17,
- Strijd tegen alles wat boos en zondig is door de kracht van Gods Geest Gal. 5: 16-25.
- Laat je leiden door Gods Liefdeswoord om te onderscheiden wat goed en kwaad, rein en onrein is . Lev. 19:2, 1 Pt. 1:16



## BIJLAGE III. 7 ADVIEZEN MET BETREKKING TOT SCHIJF VAN 5

9

- ▶ **1. Eet gevarieerd.**  
*Voor een gevarieerd menu zie de Schijf van 5.*
  - Kies elke dag uit ieder vak van de schijf iets anders.
  
- ▶ **2. Wees matig met vet.**  
*Kies voor vloeibaar vet en halvarine.*
  - Halfvolle of magere producten verdienen de voorkeur.
  - Pas op voor vetrijke tussendoortjes als pinda's, worst, kaas
  - Bepaalde soorten vette vis is aan te raden.
  
- ▶ **3. Eet volop zetmeel en voedingsvezel.**  
*Zetmeel is een belangrijke energiebron. Voedingsvezels zorgen ook voor een goede stoelgang.*
  - Kies voor bruin-, volkoren-, en roggebrood.
  - Eet voldoende aardappelen, pasta's of rijst.
  - Kies vaker voor peulvruchten, fruit.
  
- ▶ **4. Beperk cholesterol**  
*Te veel cholesterol verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.*
  - Wees matig o.a. met eieren (max 3 per week), orgaanvlees, schaal- en schelpdieren.
  
- ▶ **5. Wees zuinig met zout**  
*Het gebruik van kruiden en specerijen is een goed alternatief*
  - Kies voor broodbeleg niet altijd voor zoet, zoals honing, jam.
  
- ▶ **6. Vermijd te veel suiker.**  
*Wees matig met koekjes, gebak en frisdranken.*
  - Drink voldoende water, thee en koffie zonder suiker.
  
- ▶ **7. Alcohol, overdaad schaadt.**  
*Het gebruik van alcohol kan verslavend werken, ook bij u!*
  - Drink weinig, hooguit 1 à 2 glazen per dag.

*1 Timotheüs 4:3b-5*