

DIEETAFDELING

Gezonde voeding arm aan verzadigde vetten

GEZONDE VOEDING

Er is de laatste jaren een algemene interesse ontstaan voor gezonde voeding en een gezonde levenswijze. Elk magazine heeft wel een rubriek over voeding, waarin vaak 'fantastische' diëten worden aangeprezen die de gezondheid zouden bevorderen, het gewicht zouden doen dalen of zelfs uw humeur positief zouden beïnvloeden. Vaak spreken deze diëten elkaar tegen en worden er, in het slechtste geval, verkeerde voedingsgewoontes aangeleerd.

Deze brochure biedt u richtlijnen voor een algemene gezonde voeding. Geen 'crashdieet', geen 'trendy' voedingsadvies, wel een grondig overzicht van wat een dagelijkse gezonde voeding inhoudt. Deze bundel mag gerust uw kompas worden om u een weg te banen door alle (tegenstrijdige) informatie. Als u deze richtlijnen volgt, bent u zeker dat u op het juiste pad zit.

VETTEN IN DE VOEDING

Vetten zijn de reservebrandstoffen van het lichaam. Tussen de maaltijden (wanneer er geen rechtstreekse toevoer is van energie uit de voeding) of tijdens inspanningen van langer dan een half uur wordt de vetvoorraad van het lichaam aangesproken als energiebron. Daarnaast worden vetten ook gebruikt om de lichaamscellen op te bouwen. Vetten vormen dus een belangrijk onderdeel van de voeding. Ze zijn onmisbaar voor het lichaam. Toch is er veel te doen rond vet in de voeding. Er zijn twee punten van belang.

- **Hoeveelheid vet in de voeding**

Voedingsmiddelen bevatten soms meer vet dan op het eerste gezicht lijkt.

- Volle melk, choco- of speculaaspasta, kaas, charcuterie, roomijs, borrelnootjes, cake, koeken ... Hoewel het vet niet meteen zichtbaar is, is het in belangrijke mate aanwezig in elk van deze voedingsmiddelen.
- Wanneer we te veel vet innemen via de voeding, kan het lichaam dit vetoverschot niet verbranden. Het wordt opgeslagen in het lichaam, met een stijging van het gewicht als gevolg. Dagelijks vet eten vergroot dus de kans op overgewicht.

- **Soort vet in de voeding**

Er bestaan twee grote groepen vetten: de verzadigde vetten en de onverzadigde vetten.

- De verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten (zoals een hartinfarct of een beroerte) toe. Verzadigd vet komt veel voor in boter, volvette kaas, volle zuivelproducten, vet vlees, vette vleeswaren, koekjes, chocolade, gebak en snacks.
- De onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten af. Onverzadigd vet komt veel voor in bijna alle soorten olie, vloeibare bak- en braadmargarines, minarine, noten en vette vis.

RICHTLIJNEN VOOR EEN GEZOND EETPATTERN

- Eet gevarieerd. Probeer geregeld een recept uit een kookboek en laat u verrassen door nieuwe smaken en ingrediënten.
- Matig het gebruik van vetstoffen.
- Eet rustig. Neem voldoende tijd om te kauwen. Een maaltijd mag zeker twintig minuten duren.
- Neem drie hoofdmaaltijden per dag met twee of drie gezonde tussendoortjes.
- Drink 1,5 liter water per dag.
- Wees matig met alcohol.
- Beperk het gebruik van zout.

Naast gezonde eetgewoonten is ook regelmatig bewegen en fysiek actief zijn belangrijk in een gezonde levensstijl. Ga regelmatig een half uurtje wandelen, haal in het weekend de fiets van stal en verken de omgeving, trek met de snoeischaar de tuin in, speel tikkertje met de (klein)kinderen of (her)ontdek het plaatselijke zwembad. Gouden regel: geen atletische inspanningen. Een beetje buiten adem zijn is goed, maar naar adem staan happen is een teken dat u te ver bent gegaan. Geef uzelf dan de tijd om te recupereren. Na een tijdje verlegt u zo vanzelf uw grenzen.

WELKE VOEDINGSPRODUCTEN KIEZEN, WELKE BEPERKEN?

Hieronder vindt u per voedingsgroep een algemeen overzicht van producten die de voorkeur hebben en producten die u het best beperkt in een gezonde voeding.

- **Voorkeur**

- Dit zijn producten die dagelijks op het menu mogen staan.
- We geven voldoende varianten om dagelijks af te wisselen. Wees creatief in uw menukeuze en probeer af en toe nieuwe dingen uit.

- **Beperken**

- Dit zijn producten die veel verzadigde vetten, zout of suiker bevatten ofwel én veel verzadigde vetten én veel vet of suiker.
- Beperk het gebruik van deze producten tot 1 of 2 keer per week.

DRANKEN

Ons lichaam heeft dagelijks 1,5 liter vocht nodig bij gewone activiteit. Water heeft de absolute voorkeur. Maak er dus een gewoonte van om doorheen de dag en bij de maaltijd voldoende te drinken.

Voorkeur

- Water
- Thee of koffie
- Ontvette bouillon
- Magere groentesoep (bereid met vetarme bouillon)

Tip: Ontvet zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet er af te scheppen. Voeg er geen extra zout bij.

Beperken

- Vruchtensappen
- Frisdranken
- Energie- of sportdranken
- Roomsoep, veloutésoep
- Soep op basis van vette bouillon
- Kant-en-klare soepen: blik, pakjes, diepvries

Deze voedingsgroep vormt de belangrijkste energiebron voor het lichaam en is onmisbaar in een gezonde voeding. Gouden regel bij de graanproducten is kiezen voor volkoren varianten. Deze bevatten immers vezels die nodig zijn voor een voldaan gevoel na de maaltijd en een vlotte stoelgang.

Voorkeur

- Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid
- Puree met magere/halfvolle melk en wat vetstof
- Rijst (volle of zilvervliesrijst)
- Deegwaren (volkoren)
- Couscous, voorgekookte tarwe, gerst
- Griesmeel, tapioca, maïzena, tarwebloem, aardappelbloem, sojabloem, roggebloem, zelfrijzende bloem
- Brood: bruin, volkoren, soja, multigranen, rogge ...
- Zelfgemaakt brood met toegestane vetstof en water of magere melk
- Pistolet, stokbrood, piccolo
- Volkoren beschuit
- Volkoren ontbijtgranen (type Special K, Fitness)
- Havervlokken
- Ongesuikerde muesli
- Peperkoek
- Rijstkoeken zonder chocolade

Beperken

- Kant-en-klare aardappelbereidingen
- Gratin Dauphinois
- Gebakken aardappelen, frieten, kroketten (max. 1 keer per week)
- Kant-en-klare bereidingen met rijst of deegwaren
- Melkbrood, fantasiebrood (brioche, krentenbrood, suikerbrood)
- Sandwich, chocoladebroodje, croissant, boterkoek ...
- Gesuikerde ontbijtgranen (type Frosties, Smacks, Choco Krispies, Honey Pops ...)
- Gesuikerde muesli

GROENTEN

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (in totaal 300 gram) te eten, zowel gekookte of gestoomde groenten als rauwkost: bv. bij de boterham een portie rauwkost (sla, tomaten, komkommer, wortel, radijs ...), bij de warme maaltijd een ruime portie gekookte of gestoomde groenten. Varieer zoveel mogelijk tussen de verschillende soorten groenten. Verras uzelf regelmatig met een nieuw recept.

Voorkeur

- Alle soorten niet-bereide groenten: vers, diepvries en blik

Beperken

- Alle industrieel bereide groenten: vers, diepvries of blik

FRUIT

Net zoals groenten levert fruit vezels, vocht, vitamines en mineralen. Fruit onderscheidt zich echter van groenten door de aanwezigheid van suiker. Deze groep levert dus ook energie en is daardoor, in combinatie met een melk- en/of graanproduct, het ideale tussendoortje. Twee tot drie stukken fruit per dag is de richtlijn. Ook hier is het belangrijk om zoveel mogelijk te variëren.

Voorkeur

- Alle soorten fruit: vers, diepvries, in blik op eigen sap
- Gedroogd en gekonfijt fruit
- Fruit in blik in siroop

Beperken



Vlees bevat vaak veel verzadigde vetten. Beperk daarom uw vleesverbruik tot vier maal per week en niet meer dan 100 g per dag. Aanbevolen bereidingswijze voor vlees: gegrild, gekookt, bereid in de microgolf, of gebakken met een toegelaten vetstof

Voorkeur

Mager tot gemiddeld vet vlees

- Rund: biefstuk, entrecote, filet pure, rosbief, américain natuur, schenkel zonder merg, braadworst, blinde vink, gehakt
- Kalf: oester, gebrad, lapjes, schenkel, gehakt, kotelet
- Varken: haasje, mignonet, filet-kotelet, filetgebrad
- Lam: oester, filet, bout
- Paard: alle soorten
- Wild en gevogelte: kip, kalkoen, fazant, duif, struisvogel, haas, wild konijn, everzwijn, puur gevogeltegehakt, everzwijn. Steeds vel en vet verwijderen

Magere vleeswaren

- Kalkoenham, kippenham, gekookte ham, rosbief, paardenfilet, gerookte vleeswaren

Beperken

Vet vlees

- Schapenvlees
- Alle soorten gemengd gehakt
- Orgaanvlees: hersenen, lever, nieren, zwezerik
- Gepaneerd en/of vorgebakken vlees
- Varken: gehakt, spek, ribbetjes, braadworst, spiering
- Lam: gehakt, kotelet, schouder, rollade
- Wild en gevogelte: eend, gans, tam konijn

Gemiddeld vet, vette en zoute vleeswaren

- Bereide américain, spek, worst, pens, salami, paté, vleesbrood, gehaktbrood, vleesconserven, kipkap, kop, gekookte ossentong, vleessalades, spek

Vis is rijk aan onverzadigde vetzuren. Vervang daarom 2 à 3 maal per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten en visconserven. Schaal- en schelpdieren bevatten veel cholesterol, maar deze zou minder worden opgenomen door het lichaam en dus niet schadelijk zijn voor de bloedvaten. Aanbevolen bereidingswijze voor vis: gegrild, gepocheerd, bereid in de oven of de microgolf, in papillot of bereid met een toegelaten vetstof.

Voorkeur

- Magere vissoorten: schol, kabeljauw, schelvis, wijting, tong, rog, tarbot, koolvis, tonijn, grijze garnaal, krab, oester, rivierkreeft, rivierbaars, pladijs, zee-kreeft, Sint-Jacobsschelp, gamba, scampi ...
- Halfvette vis: heilbot, forel, sardienen, victoriabaars, karper, mosselen ...
- Vette vissoorten: zalm, sprot, haring, bokking, makreel, maatje, rivierpaling ...
- Visconserven (in eigen nat)

Beperken

- Gepaneerde en gefrituurde vissoorten
- Kant-en-klare visbereidingen en vissalades

Ook eieren, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige producten zoals tofu of seitan kunnen vlees en vis volwaardig vervangen. Ontdek de kok in uzelf en verras uw tafelgenoten.

Opmerking: Net zoals peulvruchten zijn noten en zaden rijk aan eiwitten. Het verschil is echter dat noten en zaden zeer vet zijn. Ze mogen niet in dezelfde hoeveelheid worden gegeten, maar kunnen dienst doen als hartig tussendoortje of garnering bij een salade. Variëren is ook hier de boodschap.

Voorkeur

- Niet-bereide vleesvervangers: tofu, Quorn, seitan, tempeh ...
- Niet-bereide peulvruchten: soja, gedroogde bonen, linzen, erwten, kikkererwten, tuinbonen, kapucijners ...
- 2 eieren, te beperken tot 2 maal per week
- Een handvol noten natuur: hazelnoten, kastanjes, pistachenoten, walnoten, pindanoten, amandelen, pecannoot ...
- Zaden: zonnebloempitten, pijnboompitten, sesamzaad, lijnzaad, maanzaad, mosterdzaad, kiemzaad ...

Beperken

- Gepaneerde en/of voorgebakken vleesvervangers
- Bereide peulvruchten
- Kokosnoot
- Gezouten noten

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van calcium en eiwitten, en zijn dus onmisbaar in een evenwichtige voeding. Ze bevatten meestal echter ook veel vet. Kies daarom vooral voor de magere en halfvolle soorten en gebruik regelmatig sojaproducten.

Opmerking: Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid met een cijfer en een plusteken (bv. 20+). Dit betekent dat het percentage vet aangeduid wordt per 100 g droge stof en niet per 100 g kaas! Om het benaderende vetgehalte van een vaste kaas per 100 g te kennen, deel je het cijfer voor het plusteken door 2. Kies magere kazen (20+ tot 30+ kazen) en beperk het gebruik ervan tot 50 g per dag. Controleer steeds het vetgehalte op de verpakking.

Voorkeur

- Afgeroomde melk (magere)
- Halfvolle melk
- Karnemelk
- Sojamelk (verrijkt met calcium)
- Mager melkpoeder
- Magere koffiemelk
- Paardenmelk
- Chocolademelk van halfvolle of magere melk

- Magere of halfvolle yoghurt met of zonder fruit
- Sojayoghurt
- Zelfbereide pudding of pap met halfvolle of magere melk
- Sojapudding

- Roomvervanger op basis van soja
- Light room
- Bechamelsaus met toegelaten melk en vetstof

Beperken

- Volle melk
- Gecondenseerde melk
- Koffieroom
- Geitenmelk
- Volle chocolademelk

- Volle yoghurt
- Melkbereidingen op basis van volle melk
- Flan

- Kant-en-klare bechamelsaus
- Maïzenaroux

<ul style="list-style-type: none"> • Magere of halfvolle platte kaas met of zonder fruit • Cottage kaas <p>Tot 50 g per dag:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magere smeerkaas, smeltkaas, verse kaas, kruidenkaas • Magere harde en zachte kazen • Kaas met plantaardige vetten (bv. op basis van tofu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle platte kaas met of zonder fruit • Vette kaassoorten (vanaf 30+)
---	--

VETSTOFFEN EN OLIËN

Vetten zijn de reservebrandstoffen van het lichaam en zijn noodzakelijk in de voeding. Vetten volledig uit de voeding schrappen is dus geen goed idee. Richtlijn: - een mespunt minarine per boterham
- een halve eetlepel vetstof per persoon voor het bereiden van de warme maaltijd

Voorkeur

- Minarine en bak- en braadmargarine
- De meeste plantaardige oliën: olijfolie, arachideolie, raapzaadolie, maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie, notenolie, druivenpitolie, saffloerolie, sesamolie
- Plantaardige frituurolie
- Zelfbereide vinaigrette, dressing, slasaus met een van de vermelde oliën
- Vetarme kant-en-klare dressing, slasaus, mayonaise

Beperken

- Dierlijke vetten: volle boter, halfvolle boter, reuzel, rundvet
- Plantaardig: kokosvet, kokosolie, palmpitolie
- Vast frituurvet
- Gewone slasaus, gewone mayonaise

RESTGROEP

Onder deze categorie vallen alle voedingsmiddelen die weinig of geen essentiële voedingsstoffen aanbrenge(n). De producten bevatten vaak veel suiker en vet en zijn daarom heel energierijk. Voor de meeste mensen is het zeer moeilijk om ze volledig te schrappen. Probeer het gebruik wel te beperken tot 2 porties per dag.

Voorkeur

- Witte en bruine suiker
- Kunstmatige zoetmiddelen
- Confituur, gelei, honing, marmelade, siroop
- Chocoladepasta met goede vetzuren
- Fondant chocolade zonder vulling: maximaal 1 keer per week
- Snoepgoed zoals drop, gommetjes, pepermunt, zuurtjes, kauwgom
- Milkshake bereid met halfvolle/ magere melk en vetarm ijs
- Vetarm ijs, yoghurtijs
- Fruitsorbet, waterijs
- Zelfbereid gebak en koek met goede vetten
- Koekjes met goede vetzuren
- Eiwitschuimpjes (meringue)

Beperken

- Chocolade, chocoladekorrels, chocoladepasta
- Nougat, marsepein
- Chips en aanverwanten

- Roomijs
- Koek en gebak bereid met 'slechte' vetten (zie hierboven), banketbakkersroom, boterroom of chocolade
- Koffiekoeken

VOORBEELD VAN EEN EVENWICHTIG DAGSCHEMA

Ontbijt

- Granen: bruin brood, volgranen beschuiten, muesli of cornflakes
- Beleg: minarine en zoet broodbeleg zoals confituur, honing, siroop, peperkoek, vruchtenmoes (kriek, appel, pruim, rabarber, peer ...) of een stuk vers fruit, magere platte kaas
- Drank: koffie of thee met eventueel afgeroomde melk en suiker, of water, 1 glas magere melk, magere yoghurt of karnemelk
1 stuk fruit

Voormiddag

Middag

- Soep: magere groentesoep
- Aardappelen & granen: aardappelen gekookt, gestoomd of puree, deegwaren of rijst (liefst volgranen)
- Groenten: alle soorten (rauw, gekookt of gestoofd)
- Vlees / vis: 2 à 3 keer per week vis
Kip, kalkoen, paarden-, rund-, kalfs- of varkensvlees
- Bereidingsvet: olijfolie of een bakmargarine
- Drank: water

Tussendoor

mager melkproduct en/of graanproduct en/of stuk vers fruit indien honger

Avond

- Brood, smeervet: zie ontbijt
- Beleg: een portie rauwkost met
magere smeerkaas, magere kruidenkaas, magere harde kaas
of mager zelfbereid vlees of vleessla (rosbief, gebraad, kipsla ...)
of magere charcuterie (rookvlees, américain natuur, kalkoenham, kippenham ...)
of zelfbereide vissla of visconserven zonder olie
- Saus: vetarme dressing, vetarme slasaus of vetarme mayonaise
- Drank: koffie of thee met eventueel afgeroomde melk en suiker, of water

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

t 016 80 96 80 (dagziekenhuis)

campus st.-jan

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 39 16 (dagziekenhuis)

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11 (algemeen nummer)

t 016 55 17 36 (dagziekenhuis)

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10033-NL/jan 2019