

DIEETAFDELING

Gezonde voeding arm aan verzadigde vetten

GEZONDE VOEDING

Door te kiezen voor een gezond voedingspatroon kan je zelf het risico op hart- en vaataandoeningen en de complicaties hiervan verminderen. Deze aanpassingen dragen bij tot het verlagen van de bloeddruk en het LDL-cholesterolgehalte (slechte cholesterol) en hebben een gunstige invloed op het lichaamsgewicht en de HDL-cholesterol (goede cholesterol).

Bij gezonde voeding is het belangrijk om te kiezen voor de juiste soorten vetten. Niet alle vetten zijn ongezond! Verzadigde vetten, die men vooral terugvindt in dierlijke producten zoals vlees, boter en kaas, worden best zoveel mogelijk beperkt. Onverzadigde vetten, die men vooral terugvindt in plantaardige producten, zoals olie, noten en olijven, mogen wel aan bod komen in een gezond eetpatroon. Verder worden geraffineerde suikers en koolhydraten, zoals snoep, frisdrank en wit brood best vervangen door vezelrijke producten zoals volkoren brood, groenten, fruit, noten en peulvruchten.

VETTEN IN DE VOEDING

Vetten zijn de reservebrandstoffen van het lichaam. Tussen de maaltijden 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.

Kwantiteit: Hoeveelheid vet in de voeding

Wanneer er te veel vet ingenomen wordt via de voeding, kan het lichaam het vetoverschot niet verbranden. Het wordt dan opgeslagen met een stijging van het lichaamsgewicht tot gevolg. Voedingsmiddelen bevatten soms meer vet dan op het eerste gezicht lijkt. Denk hierbij vooral aan 'onzichtbaar' vet in kaas, charcuterie, koeken, chocopasta, ...

Kwaliteit: Soort vet in de voeding

Het is ook belangrijk om aandacht te besteden aan de soort vet. Er bestaan twee grote groepen: verzadigde en onverzadigde vetten.

- *Verzadigde vetten* verhogen het LDL-cholesterolgehalte (slechte cholesterol) 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.
- *Onverzadigde vetten* verlagen het HDL-cholesterolgehalte (goede cholesterol) 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.

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 of zo weinig mogelijk inschakelt in een gezonde voeding.

- **Voorkeur**
Dit zijn producten die dagelijks op het menu mogen staan.
- **Beperken**
Beperk het gebruik van deze producten tot 1 of 2 keer per week.
- **Zo weinig mogelijk**
Gebruik deze voeding slechts ter uitzondering.

OLIËN EN VETSTOFFEN

Als vuistregel kan je stellen dat zachte en vloeibare margarines en zachte minarines goed zijn en dat harde margarine best wordt vermeden. Het is voldoende om één mespuntje voor brood en maximum één eetlepel vetstof te gebruiken bij de warme maaltijd. Vetten weglaten is geen goed idee omdat ze ons vitamine A, D en E leveren, net als essentiële vetzuren.

Voorkeur

- Arachideolie, druivenpitolie, koolzaadolie, maisolie, notenolie, olijfolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie
- Frituurolie (mix van plantaardige oliën)
- Zachte/vloeibare bak- en braadvetten
- Zachte minarine/margarine

Beperken

- (light) mayonaise
- Dressing
- Vinaigrette

Zo weinig mogelijk

- Frituurvet (vast bij kamertemperatuur), ossewit, reuzel
- Harde margarines of boter in blok/wikkel
- (halfvolle) boter
- Kokosvet, palmolie/vet

Let er dat je enkel vetten verhit die tegen verhoogde temperaturen bestand zijn. Onderstaande lijst geeft hierbij een overzicht.

<i>Geschikt voor koude bereidingen</i>	<i>Geschikt voor koude en warme bereidingen</i>	<i>Geschikt voor frituren (tot max. 175°C)</i>
Koolzaadolie	Arachideolie	Arachideolie
Lijnzaadolie	Koolzaadolie	Maisolie
Notenolie (hazelnoot, walnoot)	Maisolie	Olijfolie
Sojaolie	Olijfolie	Zonnebloemolie
Tarwekiemolie	Zonnebloemolie	Mix van bovenstaande

VLEES EN EIENEN	
<p>Voorkeur</p> <p><i>Wit vlees (mager)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kalkoenborst, kipfilet • Struisvogelfilet, -steak • Duif of wild gevogelte (fazant, eend, patrijs, ...) • Magere vleeswaren van gevogelte (kippenwit, kalkoenham) <p><i>Rood vlees (mager)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rundsvlees (steak, rosbief, stoofvlees, ...) • Kalfsvlees (gebraad, lapje, kotelet, ...) • Mager of halfvet varkensvlees (varkenshaasje, mignonette, stoofvlees) • Paardenvlees of schapenvlees • Mager of halfvet lamsvlees (filet, lapje, stoofvlees) • Haas, ree • Ham, gerookte vleeswaren (filet d'Anvers, filet de saxe), paardenfilet, gebraad, bacon, rosbief <p><i>Eieren: max. 7 per week, incl. verwerkt in bereidingen</i></p>	<p>Beperken</p> <p><i>Wit vlees (vetter of bewerkt)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Orgaanvlees • Gepaneerd gevogelte (schnittel, nuggets) • Gehakt en gehaktbereidingen • Vette vleeswaren van gevogelte (kalkoensalami) <p><i>Rood vlees (vetter of bewerkt)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Orgaanvlees • Gepaneerd rood vlees (schnittel) • Gehakt en gehaktbereidingen (hamburger, blinde vink, worst, ...) • Witte/zwarte beuling • Vleessalade • Bereide worst: hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, ... • Leverpastei, paté • Vleesbrood • Salami

VIS

Voorkeur

Verse vis / Diepvriesvis
Vis in blik op eigen nat

- *Magere vis: <2g vet/100g*
Alasaka pollak, garnaal (grijs/roos, gekookt), kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab, kreeft, langoustine, leng, mossel, rog, roodbaars, schar, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft
- *Halfvette vis: 2-10g vet/100g*
Ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, zeepaling, zwaardvis
- *Vette vis: >10g vet/100g*
Botervis, goudbrasem, haring, makreel, rivierpaling, sardientjes, zalm

Beperken

- Vissalade (met mayonaise)
- Vis of visproducten die gefrituurd of gepaneerd zijn

PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

Voorkeur

Peulvruchten

- Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, hummus

Vleesvervangers (max. 2.5g zout/100g)

- Tofu, tempeh, seitan, quorn

Beperken

- Gepaneerde vleesvervangers (groenteburger, gepaneerde quorn)

NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden zijn een bron van onverzadigde vetten, ze dragen bij aan een daling van het LDL-cholesterolgehalte en een stijging van de HDL-cholesterol. Het is aangeraden om dagelijks maximum een handjevol noten te eten in de pure, onbewerkte vorm. Beperk je hoeveelheid tot deze portie aangezien noten en zaden energierijk zijn en dus veel calorieën bevatten. Varieer voldoende tussen de verschillende soorten.

Voorkeur

Ongezouten noten en zaden

- Amandelnoten, cashewnoten, hazelnoten, kastanjes, paranoten, pecannoten, pistachenoten, walnoten
- Chiazaad, lijnzaad, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaad, zonnebloempitten
- Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen (100% pindakaas, tahin, zonnebloempasta, ...)

Beperken

Gezouten of gesuikerde noten

- Notenpasta met toevoegingen van suiker, vet of zout

Zo weinig mogelijk

- Noten met een krokant korstje (borrelnootjes)
- Noten met een chocoladekorstje (M&M)
- Chocopasta met noten

MELK, MELKPRODUCTEN EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

Voorkeur

- Magere of halfvolle melk
- Karnemelk
- Sojadrank natuur (ongesuikerd)
- Kefir
- Plantaardig (mager) alternatief voor room
- Magere yoghurt natuur
- Magere fruityoghurt zonder toegevoegde suikers
- Plantaardig alternatief voor yoghurt (ongesuikerd)
- Harde kazen met max. 16g vet/100g = sneetjes kaas, kaas in blok
- Zachte kazen met max. 12g vet/100g = smeerkaas, smeltkaas

Beperken

- Volle melk
- Melkdranken of melkdesserts met toevoeging van suiker (chocomelk, pudding, rijstpap, ...)
- Sojadranken of -desserts met toevoeging van suiker, chocolade- of fruitsmaak
- Room
- Volle yoghurt (gesuikerd)

Kaas met >20g vet/100g

- Volle kazen

Zo weinig mogelijk

- Slagroom of desserten op basis van room (roomijs, chocomousse, ...)

BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Deze groep is een goede bron van koolhydraten, vezels en vitaminen van de B-groep. De vezels in aardappelen of volkoren graanproducten dragen bij aan een gezonde bloeddruk en helpen het risico op hart- en vaataandoeningen te verlagen. Ze zullen ook bijdragen tot een snellere verzadiging en een goede darmtransit. Eet volle granen of aardappelen bij elke hoofdmaaltijd (ontbijt, lunch, avondmaal). Vetrrijke aardappelgerechten worden best beperkt tot max. 1 keer om de 2 weken.

Voorkeur

Volkoren of bruin brood met min. 50% volle granen

- Volkoren-, voltarwe-, roggebrood
- Bruin brood
- Meergranenbrood
- Volkoren versie van pistolet, piccolo, stokbrood, beschuit, cracker, rijst-, mais-, speltwafel
- Havervlokken, havermout, muesli, granola volkoren ontbijtgranen zonder suiker/chocolade

- Aardappelen: gekookt, gestoomd, puree zonder boter (met melk)
- Volkoren deegwaren
- Bruine of volkoren rijst/ couscous, zilvervliesrijst, bulghur, tarwekorrels, quinoa, gierst, gerst, boekweit

Beperken

Wit of bruin brood met minder dan 50% volle granen

- Wit brood, toastbrood, melkbrood
- Bruin brood
- Meergranenbrood
- Witte versie van sandwich, pistolet, piccolo, stokbrood, beschuit, cracker, rijst-, mais-, speltwafel
- Muesli, granola, ontbijtgranen met suiker/chocolade

- Aardappelen: gebakken

Zo weinig mogelijk

- Rozijnenbrood, suikerbrood
- Croissant en koffiekoeken
- Alle soorten koek en gebak
- Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en/of fantasie-ontbijtgranen
- Aardappelen: gefrituurd (friet, kroketten, ...)
- Puree met boter of puree in poedervorm
- Chips
- Pizza

ZOETIGHEDEN EN ZOET BELEG

Voorkeur

- Vruchtenmoes
- Confituur, gelei of siroop (met verlaagd suikergehalte), honing
- (volkoren) peperkoek

Zo weinig mogelijk

- Suiker- en vetrijk broodbeleg (chocopasta, speculoospasta, ...)
- Koeken, taart, cake
- Snoep en (melk)chocolade

FRUIT

Voorkeur

- Vers of diepvriesfruit
- Fruit in blik/glas op sap

Beperken

- Diepvriesfruit met sauzen/suiker
- Gedroogd fruit
- Fruit in blik/glas op siroop
- Fruitsap/smoothies

Zo weinig mogelijk

- Vruchtenlimonade, sapconcentraat, grenadine

GROENTEN

Voorkeur

- Verse groenten (ook avocado)
- Diepvriesgroenten zonder sauzen of room
- Groenten uit blik/glas
- Soep zonder room en/of vlees
- Olijven (max. handjevol/dag)

Beperken

- Diepvriesgroenten met sauzen of room
- Soep (in blik/brik) met room en/of vlees

Zo weinig mogelijk

- Instant soep (vb. Royco soep)

DRANKEN

Voorkeur

- Water (plat of bruisend)
- Gearomatiseerde waters zonder toevoeging van suiker
- Thee of koffie

Beperken

- Kant-en-klare gesuikerde dranken op basis van thee of koffie met toevoeging van room (vb. ijskoffie)
- Fruitsap
- Light/zero frisdranken (= max. 5kcal/100ml, max. 0.5l/dag)

Zo weinig mogelijk

- Frisdranken
- Energiedranken (light of gewoon)
- Alcoholische dranken

VOORBEELD VAN EEN EVENWICHTIG DAGSCHEMA

Ontbijt

Granen: bruin brood, volkoren beschuiten, havermout
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, thee of water, 1 glas magere of halfvolle melk, magere yoghurt of karnemelk

Voormiddag

1 stuk fruit (indien gewenst)

Middag

1/2 bord groenten + 1/4 bord vlees/vis + 1/4 bord aardappelen/graanproducten

Soep: magere groentesoep
Aardappelen & granen: aardappelen gekookt, gestoomd of puree, deegwaren of rijst (liefst volkoren)
Groenten: alle soorten
Vlees / vis: 2 à 3 keer per week vis
kip, kalkoen, paarden-, rund-, kalfs- of varkensvlees
Bereidingsvet: vloeibare bak- en braadmargarine of olie
Drank: water

Namiddag

mager melkproduct, volkoren graanproduct, stuk vers fruit of (rauwe) groenten, handjevol natuurnoten (indien gewenst)

Avond

Granen: zie ontbijt
Beleg: zie ontbijt
Groenten: een portie rauwkost of soep met vetarme dressing, vetarme slasaus of vetarme mayonaise
Drank: koffie, thee of water, 1 glas magere of halfvolle melk, magere yoghurt of karnemelk



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



99997-NL/aug 2019