Gezonde vetten in de voeding

Voedingsmiddelenlijst

azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

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. Vaak spreken deze diëten elkaar tegen en worden er, in het slechtste geval verkeerde voedingsgewoonte aangeleerd.

Deze brochure biedt u richtlijnen voor een algemeen gezonde voeding die helpt om uw hart en bloedvaten in conditie te houden. Deze brochure mag 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.

De diëtisten

1. Algemene raadgevingen

1. Gebruik bij de bereiding van uw voeding enkel oliën en margarines met een goede vetzuursamenstelling. Laat deze vetstoffen nooit verbranden!
2. Dierlijke producten zijn een bron van verzadigde vetten, daarom genieten magere producten de voorkeur (kaas, melk, vlees...)
3. Beperk het gebruik van vlees. Het is aangeraden het vlees minstens 2x per week door vis te vervangen.
4. Wees matig met suiker en zout.
5. Eet dagelijks een ruime portie groenten en fruit.
6. Gebruik dagelijks een handvol ongezouten noten.
7. Drink voldoende water.
8. Vertrek zoveel mogelijk van verse producten & zelf bereide maaltijden genieten de voorkeur.
9. Hou je lichaamsgewicht onder controle.

2. Overzicht voedingsmiddelen

Brood- en graanproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• bruin, volkoren en meergranenbrood , bruine pistolets en meergranenstokbrood • wit brood, beschuiten, pistolets, stokbrood • ontbijtgranen en muesli • koekjes: madeira, boudoir, merengue • zelfgemaakte koekjes, gebak, pannenkoeken en wafels met de toegelaten vetstoffen • peperkoek	• melk-, suiker-, rozijnenbrood • boterkoeken, chocoladekoeken, croissants, sandwiches • ontbijtgranen verrijkt met chocolade • gebak en koeken • pannenkoeken en wafels • aperitiefkoekjes

Aardappelen, deegwaren en bindmiddelen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• gekookte of gestoomde aardappelen • puree gemaakt met magere of halfvolle melk en toegelaten vetstof • gratin dauphinois gemaakt met sojaroom • maximum 1x/week frieten of aardappelen gebakken in de toegelaten oliesoorten • volle of witte rijst • volkoren of gewone deegwaren • couscous, bulgur, quinoa, tarwekorrels • vermicelli, tapioca, bloem, maiszetmeel, havermout, vanillebloem, griesmeel.	• kant-en-klare aardappelbereiding • gratin dauphinois gemaakt met gewone room • voorgebakken frieten, kroketten... • chips • kant-en-klare bereidingen met deegwaren of rijst • pizza

Graanproducten en aardappelen vormen de belangrijkste energiebron voor het lichaam. 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. Vezels zorgen er ook voor dat er minder cholesterol uit de voeding wordt opgenomen.

Soepen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• zelfgemaakte magere groentesoep	• soep uit blik of pakjes, diepvriessoepen

Ontvet een zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.

Groenten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• alle verse groenten (zowel rauw of gestoofd in de toegelaten vetstoffen) • onbereide diepvriesgroenten • onbereide blikgroenten (minder frequent)	• bereide blik- en diepvriesgroenten: bv. spinazie met roomsaus

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines, mineralen en antioxidanten. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300 g in totaal) te eten. Varieer zoveel mogelijk tussen de verschillende soorten.

Fruit

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• alle verse fruitsoorten • alle fruit uit blik • gekonfijt en gedroogd fruit • pitten en zaden • noten, behalve de af te raden soorten ->	• kokosnoot en aperitiefnootjes

Net als groenten levert fruit vezels, vocht, vitamines, mineralen & antioxidanten. Twee tot drie stukken fruit per dag is de richtlijn. Ook hier is het belangrijk om zoveel mogelijk te variëren en te spreiden over de dag. In de nieuwe aanbevelingen wordt er aangeraden om dagelijks 30 gram noten te gebruiken.

Kaas

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• magere smeer- en smeltkazen (20+/30+) • magere verse kaas • magere platte kaas met of zonder fruit, suiker, kruiden... • magere harde kaas en magere zachte kaassoorten (20+/30+) • magere gemalen kaas	• vette kazen (>30+): • alle roomkazen • aperitiefkaasjes

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 benaderde vetgehalte per 100 g kaas te kennen, deel je het cijfer voor het plusteken door 2. (vb. 20+ kaas bevat ongeveer 10 g vet per 100 g kaas).

Melk en melkproducten

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• magere en halfvolle melk • magere en halfvolle chocolademelk • karnemelk en karnemelkdranken • sojadrink, sojayoghurt, sojapudding, sojaroom • magere of halfvolle yoghurt met of zonder fruit • pudding gemaakt van magere of halfvolle melk	• volle melk • room en slagroom • gecondenseerde melk • koffieroom • volle yoghurt

Melk en melkproducten zijn uitstekende bronnen van calcium en eiwitten. Daarom zijn ze ook onmisbaar in een evenwichtige voeding. Ze bevatten meestal echter ook veel verzadigde vetten. Kies daarom vooral voor de magere of halfvolle soorten. Gebruik regelmatig ook sojaproducten.

Vlees en vleeswaren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• magere vleessoorten: rundvlees (biefstuk, rosbief, hamburger...), paardenvlees, kalfsvlees, varkensvlees (varkensgebraad, varkenshaasje, mignonette), lamsvlees • tong • gevogelte zonder vel • wild • onbereid mager diepvriesvlees • magere vleeswaren: kalkoenham, kippenham, ontvette ham, filet de Saxe, filet d'Anvers, filet de York, filet américain natuur... • zelfbereide vleessalades op basis van magere vleessoorten	• vette vleessoorten: alle gehaktbereidingen, worstsoorten, mergpijp, schapenvlees, cordon bleu, schnitzel, bereide hamburgers • alle vleesconserven: weense worstjes, corned beef... • orgaanvlees: nieren, lever, uier, vette darmen, hersenen • vette vleeswaren: salami, paté, worstsoorten, préparé, vleessalade, schouderham...

Vlees bevat vaak veel verzadigde vetten. Beperk daarom uw portie vlees en kies voor magere soorten.

Vleesvervangers

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• zuivere quorn (filet, blokjes, gehakt), tofu, tempeh, seitan...	• alle bereidingen bv.: loempia, gepaneerde schnitzels, burgers...

Eieren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• in beperkte mate	

Uit recent onderzoek blijkt dat het vet uit de eierdooier het cholesterol niet verhoogt.

Vis- en visbereidingen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• alle verse vissoorten (magere + vette) • visconserven op eigen nat, op olie (olie afgieten) of in tomatensaus • gerookte vissoorten • mosselen, oesters, krab, kreeft, garnalen, langoustines, scampi, sint-jacobsvruchten • zelfbereide vissalades	• bereide diepvriesvis: bv. vispannetjes, garnaalkroket, fishstick

Vis is rijk aan onverzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren hebben een cholesterolverlagende werking. Vis is ook de belangrijkste bron van omega-3 vetzuren. Omega-3 vetzuren zijn belangrijk voor de goede werking van hart- en bloedvaten. Vervang daarom 2 tot 3 maal per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten.

Vetstoffen en sauzen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• smeervetten met een gehalte verzadigde vetten <10g/100g • vloeibare bak / braadvetten: niet oververhitten! • olie: - bij voorkeur olijfolie, arachideolie koolzaadolie, notenolie (enkel voor koude bereidingen) - in mindere mate: maïsolie, saffloerolie, zonnebloempitolie • mayonaise, dressings en slasaus, vinaigrettesaus: met mate te gebruiken • frituurolie (na max. 8 beurten vervangen)	• boter: zowel hoeveboter als melkerijboter • alle gewone margarines met een gehalte aan verzadigde vetzuren >10/100g • light boter • reuzel, ossewit • oliesoorten: palmpitolie, kokosolie • sauzen: - alle warme sauzen op basis van eieren en boter bv. hollandaise, béarnaise... - braadvet na bakken vlees/vis • alle harde frituurvetten

Slechte vetten, met name verzadigde vetten, verhogen de cholesterol in het bloed en die cholesterol veroorzaakt ophopingen in de bloedvatwand. Daarom kiest u het best vetstoffen met een zo laag mogelijk gehalte aan verzadigde vetzuren.

Suikerwaren

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• suiker, honing, gelei, confituur, chocopasta zonder palmvet, pindakaas van 100% pinda's en andere notenpasta • kauwgom, gommetjes, popcorn... • fondant chocolade en fondant chocolade met noten: met mate • sorbet, waterijs, sojaijs, yoghurtijs	• chocopasta, speculoospasta, pindakaas • melk- en witte chocolade, pralines • roomijs

Teveel suiker leidt niet alleen tot gaatjes in onze tanden maar kan ook worden omgezet in vet en uiteindelijk leiden tot overgewicht.
Onze voeding bevat te veel toegevoegde suikers, die vanuit een voedingsstandpunt geen nut hebben.
Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie mag die hoeveelheid sinds kort niet meer dan 25 g per dag bedragen.

Dranken

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• alle dranken behalve de te mijden soorten • alcoholische dranken volgens doktersvoorschrift	• alle alcoholische dranken op basis van room: advocaat, Irish coffee, sabayon, Baileys...

Ons lichaam heeft dagelijks ongeveer 1,5 l vocht nodig onder normale omstandigheden. Water heeft daarbij de absolute voorkeur. Maak er dus een gewoonte van om doorheen de dag voldoende te drinken.

Diversen

TOEGELATEN	TE MIJDEN
• alle kruiden en specerijen • mosterd, ketchup, pickles	

Contact

Dieetafdeling
Campus Brugsesteenweg
e dietisten.brug@azdelta.be

Campus Rumbeke
e dietisten.rumbeke@azdelta.be

Campus Menen
e dietisten.menen@azdelta.be

Campus Torhout
e dietisten.torhout@azdelta.be

w www.azdelta.be

Bron: dieetafdeling