Gezonde voeding

azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

Gezonde eetgewoonten 4
Beweging 5
Honger en verzadiging 6
Een gezond gewicht 9
Energiewaarde per voedingsstof 10
Mogelijke gevolgen voor gezondheid 11
De voedingsdriehoek 11
De verschillende zones 12
Criteria per productgroep 15
Zoetstoffen 32
Tips om vol te houden 33
Uit eten 35
Vakantie 36
Bijlagen 36

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste patiënt

Hebt je ook problemen met je gewicht? Weet dat je niet alleen bent! In een maatschappij waar voedsel in overvloed voorhanden is, is de verleiding groot om meer te eten dan eigenlijk nodig is.

We eten vaak niet meer uit honger, maar uit eetlust of gewoonte. Bij gezonde eetgewoonten en levensstijl is er een evenwicht tussen de energie die je inneemt via voeding en de energie die je verbruikt door te leven en te bewegen.

Deze brochure biedt richtlijnen voor een algemene gezonde voeding. Deze brochure mag jouw kompas worden om je een weg te banen door alle 'tegenstrijdige' informatie.

Als je deze richtlijnen volgt, ben je zeker dat je op het juiste pad zit.

Veel succes!

De diëtisten

Gezonde eetgewoonten

Gezonde eetgewoonten en levensstijl zijn belangrijk om gezondheidsrisico's op lange termijn zoveel als mogelijk te beperken. We streven naar het opbouwen van een **gezond en haalbaar voedingspatroon op lange termijn.**

Je kan je energie-inname verminderen door minder te eten, maar vooral door jouw voeding zorgvuldig samen te stellen en goed te spreiden over de verschillende maaltijdmomenten. Het is dus eerder een kwestie van 'anders' te gaan eten. Om je stofwisseling en verbranding op peil te houden, is het belangrijk dat je voldoende blijft eten. Een crashdieet met minimale energie-aanbreng zal dus geen oplossing bieden op lange termijn!

Maaltijdstructuur

Het is belangrijk om maaltijdstructuur te hebben om het snacken tussen de maaltijdmomenten door te beperken. Kies voor 3 hoofdmaaltijden per dag (ontbijt, middagmaal, avondmaal) en vul deze volgens noodzaak aan met maximaal 3 tussendoortjes per dag (voormiddag, namiddag en avond).

Gewenst gewichtsverlies?

Geleidelijk gewichtsverlies geniet de voorkeur. Bijvoorbeeld een halve kg tot maximaal 1 kg gewichtsverlies per week (of 2-3 kg per maand). Gewichtsverlies verloopt bij iedereen anders en volgt nooit een voorspelbare curve.

Medicatie zoals diuretica (waterafdrijvende middelen), laxeermiddelen, eetlustremmers ... kunnen gevaarlijke bijwerkingen hebben en zijn niet aan te raden. Maaltijdvervangers zoals shakes, melkdranken, repen ... kunnen een gewone maaltijd vervangen maar zijn zeer eentonig. Ze helpen je ook niet 'anders' eten en dragen niet bij aan een gezondere levensstijl.

Sauna, allerlei massages, speciale baden of speciale crèmes kunnen wel tijdelijk enig effect hebben op het gewicht, maar doen vooral vocht verliezen en geen vetweefsel. Ze hebben dus geen blijvend effect.

Beweging

Het is belangrijk om **gezonde eetgewoonten te combineren met voldoende lichaamsbeweging.** Met lichaamsbeweging worden inspanningen bedoeld met minstens matige intensiteit. Dit zijn inspanningen waarbij je hart iets sneller gaat slaan, je dieper ademhaalt dan normaal en waarbij je (licht) zweet.

De aanbeveling voor **kinderen en jongeren** (onder de 18 jaar) bedraagt **minstens 60 minuten per dag**. Voor **volwassenen** luidt de aanbeveling **minstens 30 minuten per dag**. De beweging mag over de dag gespreid worden.

Enkele voorbeelden van activiteiten zijn: doorstappen, fietsen, zwemmen, dansen, voetbal ...
Beweging kan je gemakkelijk inbouwen in je dagelijkse leefpatroon door bijvoorbeeld de trap te nemen in plaats van de lift, een halte vroeger af te stappen van het openbaar vervoer, de auto iets verder te parkeren, tuinieren of huishoudelijke taken te doen ...

Enkele beweegtips

- Kies voor activiteiten die passen in je dagelijkse bezigheden en kies vooral voor een activiteit die je graag doet!
- Neem de fiets of ga te voet als je korte afstanden moet doen.
- Zoek iemand om samen te gaan sporten. Met twee is altijd leuker dan alleen. Plan regelmatig een bewegingsmoment met je partner, gezin, een vriend of vriendin.
- Probeer een bepaalde routine op te bouwen. Maak afspraken met jezelf in verband met bewegen. Je kan er bijvoorbeeld voor kiezen om een vaste avond in de week te gaan sporten.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Honger en verzadiging

Ons **honger- en verzadigingsgevoel** geeft aan wanneer het tijd is om te eten en wordt **aangestuurd door onder andere ons zenuwstelsel en tal van hormonen**. Zo veroorzaken een lege maag en de afscheiding van het **hormoon ghreline een hongergevoel**.

Tijdens de maaltijd vullen we onze maag en komen de voedingsstoffen uiteindelijk in onze darmen terecht. Er worden dan **andere hormonen** (bijvoorbeeld leptine) afgescheiden die zowel helpen bij de vertering van de voeding als bij het **afremmen van de voedingsinname**. Het hongergevoel verdwijnt en maakt stilletjesaan plaats voor een **gevoel van verzadiging.**

Je eigen honger- en verzadigingsgevoel kan je scoren op de honger- en verzadigingsschaal. Een ideaal punt voor honger en verzadiging is tussen 5 en 7.

1	Uitgehongerd, gulzig en prikkelbaar.
2	Zeer hongerig, dringende nood aan maaltijd.
3	Hongerig, maar zonder urgentie.
4	Subtiele honger. Je voel je leeg.
5	Neutraal. Niet hongerig, niet vol.
6	Opkomende verzadiging.
7	Aangenaam verzadigd. Je voelt je comfortabel.
8	Een beetje te vol. Het voelt niet prettig en aangenaam.
9	Erg vol, te vol. Gevoel van je broek te moeten openen.
10	Pijnlijk vol gevoel. Misselijk gevoel.

Meer verzadiging, minder snel honger

Ben je graag voldoende en ook lang genoeg verzadigd? De samenstelling van de maaltijd kan hier een grote invloed op hebben. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan **eiwitten** geven meer verzadiging dan wanneer ze rijk zijn aan vetten en koolhydraten.

Voedingsvezels zorgen voor een voldaan gevoel dat ook nog eens langer duurt. Ook de textuur is van belang: vaste, harde voedingsmiddelen (noten, rauwe wortels) zorgen voor een betere verzadiging dan vloeibare, zachte voedingsmiddelen (smoothie, puree, sandwich). Hier spelen de **eetsnelheid, het kauwen en de verblijfsduur van voedsel in de mond** een belangrijke rol. Als je heel snel eet en weinig kauwt, geef je jouw lichaam nauwelijks de kans om verzadigingssignalen uit te sturen. Op die manier eet je al gauw te veel, voorbij het punt van verzadiging.

Wil je voorkomen dat je te veel eet of dat je te snel opnieuw honger krijgt? Hou dan rekening met volgende tips:

- Eet een kom groentesoep voor de maaltijd.
- Kies volkoren producten en ga voor voldoende groenten.
- Eet een stuk fruit bij het ontbijt.
- Eet zo weinig mogelijk ultrabewerkte voedingsmiddelen.
- Voorzie een extra portie groenten bij je broodmaaltijd, pizza of frietjes.
- Zorg voor een eiwitbron bij je maaltijd. Hou hierbij rekening met het advies om meer plantaardige (peulvruchten, vleesvervangers, alternatieven voor zuivelproducten) dan dierlijke voeding (vlees, vis, eieren, zuivel) te eten.
- Eet niet te snel en kauw voldoende.
- Probeer bewust te eten en vermijd afleiding zoals televisie of smartphone.
- Geniet van je maaltijd en zorg voor variatie: laat je inspireren op de receptenapp Zeker Gezond.
- Stop met eten als je voldaan bent. Als je de restjes afgedekt in de koelkast bewaart, kan je ze de dag nadien nog opeten.
- Eet op regelmatige tijdstippen en vermijd het om de hele dag door te snacken.

Een gezond gewicht

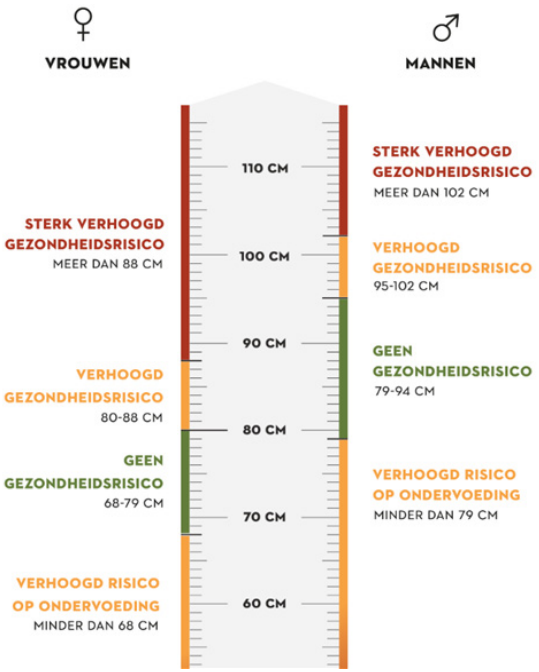
BMI

De Body Mass Index bekomen we door je gewicht te delen door je lengte in het kwadraat (BMI = kg/m^2). Dit cijfer zegt echter niet alles! Ook de lichaamssamenstelling is van belang. Iemand met zeer veel spiermassa zal bijvoorbeeld een hogere BMI hebben. Anderzijds betekent een gezond BMI niet per se dat je een gezonde levensstijl (gezonde eetgewoonten, voldoende beweging, rookgedrag ...) hebt.

Middelomtrek

De middelomtrek is een belangrijke parameter en staat rechtstreeks in verband met een eventueel verhoogd gezondheidsrisico. Het geeft namelijk aan hoeveel vet er is opgehoopt in de buikholte. Dit vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, diabetes ...
Beide parameters (BMI en middelomtrek), in combinatie met je eetgewoonten, geven dus een beter beeld bij het beoordelen van je gezondheidstoestand.

In volgende afbeelding zijn de referentiewaarden voor volwassenen opgenomen.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Energiewaarde per voedingsstof

De energieleverende stoffen in onze voeding zijn:

- vetten (1 g = 9 kcal)
- koolhydraten (1 g = 4 kcal)
- eiwitten (1 g = 4 kcal)
- alcohol (1 g = 7 kcal)

Bij opname van te veel calorieën, worden deze opgeslagen in de vetcellen. 1 kg vetweefsel vertegenwoordigt 7000 kcal.

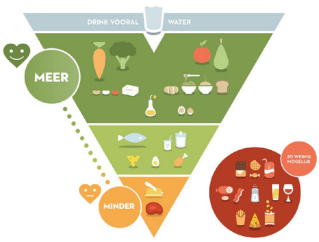
Mogelijke gevolgen voor gezondheid

- hoge bloeddruk
- verhoogd risico op hart- en vaatziekten
- diabetes
- overbelasting van gewrichten
- ademhalingsmoeilijkheden
- spataders
- slaapapneusyndroom
- jicht
- artrose
- galstenen
- overbelasting van de nieren
- ...

De voedingsdriehoek

Drie uitgangspunten vormen de wetenschappelijke basis voor de voedingsdriehoek:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën
- Vermijd voedselverlies en matig je consumptie



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

De verschillende zones

Blauwe zone

Helemaal bovenaan de voedingsdriehoek staat 'water'. Water is **cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam.** Daarom krijgt het voorrang boven alles. De voorkeur gaat naar kraanwater, want dat is beter voor het milieu dan flessenwater.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Donkergroene zone

Dit zijn **voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong,** met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën. Een overwegend plantaardig voedingspatroon heeft bovendien een lagere milieu-impact. Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Lichtgroene zone

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een **gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect** op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Oranje zone

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die **mogelijk een ongunstig effect** hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie. Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, zoals ijzer in rood vlees, vetoplosbare vitaminen in boter.

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong hebben over het algemeen een hogere milieu-impact. Vooral rund- en lamsvlees (rood vlees) leggen veel druk op de planeet.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Rode zone

De rode bol of restgroep staat los van de driehoek. Deze voedingsmiddelen **leveren veel energie, maar weinig of geen nuttige voedingsstoffen.** Ze vullen wel, maar zijn niet voedzaam. Aan deze producten werd heel wat suiker, vet en/of zout toegevoegd, en/of werd het ongunstige gezondheidseffect voldoende overtuigend aangetoond.

Ze zijn vaak ultrabewerkt en kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood … Deze voedingsmiddelen zijn overbodig in een gezond en milieuverantwoord voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Criteria per productgroep

VOEDINGSMIDDEL	PER 100G OF ML
Dranken	<5 kcal
Ontbijtgranen/granola/muesli	max 15 g vet max 15 g suiker min 6 g vezels
Crackers/beschuit	max 6 g vet min 4 g vezels
Zoet beleg	max 180 kcal
Hartig beleg	max. 10 g vet
Groentenspread	max. 15 g vet max 5 g suiker
Yoghurt, -drink, melkdrank	max 60 kcal
Platte kaas	max 70 kcal max 4 g vet min 6.5 g eiwit
Skyr	max 65 kcal max 4 g suiker
Room	max 15 g vet
Smeerkaas, zachte kaas	max 12 g vet
Harde kaas	max 20 g vet
Smeervet	max 10 g verzadigd vet
Bereidingsvet	max 10 g verzadigd vet
Dressing	max 35 g vet
Vinaigrette	max 25 g vet
Koek	max 15 g vet min 3 g vezels < 1/3 suikers
Vleesvervanger	min 10 g eiwit max 10 g vet

Dranken

Een optimale vochtbalans is heel belangrijk voor ons lichaam. Daarom raden we aan om elke dag ongeveer 1,5 liter te drinken. Dranken die tot de watergroep behoren zijn: water, spuitwater, koffie en thee. Fruitsappen en melkdranken behoren niet tot die groep.

Light frisdranken?
Light frisdranken kan je, net als koffie en thee, ter afwisseling drinken, maar aan light frisdranken worden zoetstoffen toegevoegd waardoor je ze niet onbeperkt mag drinken.

Het is aanbevolen om niet meer dan een halve liter light frisdrank per dag te drinken en liefst niet dagelijks. Zie dit als een extraatje. Zoetstoffen kunnen de drang naar zoete voeding stimuleren.

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• water (plat of bruisend) gearomatiseerd water (zonder suiker) • koffie-thee • met mate: - lightfrisdranken < 5 kcal/100 ml - water met 0% suiker siroop - sodastream met light cola, cola sugar free, lemon lime light	• frisdranken (cola, limonade ...) • energiedranken • gearomatiseerd water met suiker • water met siroop/grenadine • alcoholische dranken

Groenten

Groenten leveren veel vitaminen, mineralen, vocht en voedingsvezels. Ze bevorderen het verzadigingsgevoel en ze bevatten bovendien heel weinig calorieën. Het is aanbevolen om dagelijks 2 porties groenten te eten, bv. minstens 200 g bij de warme maaltijd en minstens 100 g bij de broodmaaltijd. Ook als tussendoortje kan een kom verse groentesoep of een portie rauwkost zoals kerstomaatjes, wortel, komkommer ... een ideale hongerstiller zijn. **Variatie** blijft belangrijk. Kies vooral voor **seizoensgroenten!**

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• alle verse groenten, rauw/gekookt/ gestoomd • alle diepvriesgroenten zonder toevoeging van saus en/of room • verse groentesoep, op basis van vetarme bouillon, zonder toevoegingen • groentesap, tomatenpuree • groenten op azijn (augurken, zilveruitjes, kappertjes) • met mate: - alle groenten uit blik/glas, zonder toevoeging van saus, room, suiker (bevatten meer zout)	• groentebereidingen met saus, room, mayonaise • diepvriesgroenten met saus en/of room • soep op basis van gewone bouillon • kant-en-klare soep blik/brik/pakjes • groenten uit blik/glas met saus

Fruit

Fruit levert, net zoals groenten, tal van vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Het is aan te raden om gespreid over de dag **2 tot 3 porties fruit** te eten. Kies bij voorkeur voor **vers seizoensfruit**.

Waarom niet onbeperkt fruit consumeren? Fruit bevat namelijk natuurlijke vruchtensuiker. Overdrijven met de hoeveelheid zou tot een te grote suikerintake en suikerpiek in ons bloed leiden. Daarom is het ook belangrijk het eten van fruit te **spreiden doorheen de dag.**

Wat met fruitsappen? Om één glas sinaasappelsap (125 ml) te bekomen, moeten 2 tot 3 sinaasappels uitgeperst worden. Dat ene glas vruchtensap zal dus evenveel vruchtensuiker (fructose) bevatten als in die 2 tot 3 stukken fruit. Daarnaast gaan er een deel van de voedingsvezels van het fruit verloren door het uitpersen. Het is dus een betere keuze om een stuk fruit te eten in plaats van een glas fruitsap te drinken, het zal jou ook meer verzadiging geven door de aanwezigheid van voedingsvezels.

Een overzicht van de portiegrootte van verschillende fruitsoorten is terug te vinden in bijlage 2.

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• alle soorten vers fruit • alle soorten diepvriesfruit • zelfbereide vruchtenmoes (appelmoes, abrikozenmoes, perenmoes ...) zonder toevoeging van suiker • met mate: fruit uit blik op eigen sap/ op water/op jus, zonder toegevoegde suikers, olijven	• gedroogd fruit (dadels, rozijnen, vijgen) • gekonfijt en geglaceerd fruit • kant-en-klare vruchtenmoes (appelmoes uit glas, abrikozenmoes uit glas ...) • fruitsappen • smoothie • fruit uit blik op siroop

Graanproducten en aardappelen

Graanproducten en aardappelen vormen een **belangrijk onderdeel van elke hoofdmaaltijd**. Je kiest best voor **donkere, meergranen/volkoren varianten.** Ze bevatten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan de witte soorten. Daarnaast zorgen ze ook voor een snellere verzadiging, waardoor het hongergevoel langer zal uitblijven.
Aardappelen worden vaak onterecht als dikmakers gezien. Kies wel voor een vetarme bereidingswijze en pas de portie aan aan je persoonlijke behoefte.

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• bruin brood, volkorenbrood, speltbrood, roggebrood, meergranenbrood • volkorenbeschuit/cracotte/crackers • bruine, meergranenpistolets/ stokbrood • meergranenwrap, volkorenpitabroodje volkorenpannenkoek zonder suiker, taco • ongesuikerde muesli • ongesuikerde volkorenontbijtgranen, havermout, havervlokken, tarwevlokken	• wit brood, melkbrood, suikerbrood, rozijnenbrood • koffiekoeken (croissant, boterkoek ...) • witte beschuit/cracotte/crackers • witte pistolets/stokbrood/piccolo • sandwiches • witte wrap, wit pittabroodje, • turks brood • krokante muesli (cruesli) • gesuikerde ontbijtgranen

Aardappelen, deegwaren en rijst

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• gekookte/gestoomde aardappelen • puree met magere of halfvolle melk zonder vetstof • volkorendeegwaren • bruine rijst, zilvervliesrijst • meergranencouscous, tarwekorrels, bulgur, quinoa • polenta	• met mate: - frieten - kroketten - gebakken aardappelen • puree met volle melk en vetstof • witte deegwaren • witte rijst • witte couscous

Deegwaren, rijst ... kunnen dus zeker ter afwisseling van aardappelen. Let hierbij vooral op de portie; ze bevatten namelijk een grotere energiewaarde. Een overzicht van de ruilwaarden voor 100 g aardappelen of 1 snede brood kan je terugvinden in bijlage 1.

Melk- en calciumverrijkte sojaproducten

Melk en melkproducten zijn een uitstekende **bron van calcium, vitaminen uit de B-groep en eiwitten**. Ze zijn dus onmisbaar in een evenwichtige voeding. We geven de **voorkeur aan magere of halfvolle, ongesuikerde melkproducten**. De gesuikerde varianten mijden we beter omdat ze de zoetdrang stimuleren.

Tegenwoordig zijn er melkproducten op de markt die extra eiwitten bevatten (type Skyr, platte kaas, Griekse yoghurt ...). Door het hogere eiwitgehalte werken deze producten extra verzadigend.

Tip! Maak zelf je fruityoghurt door een stukje vers fruit (bosbes, framboos, appel, kiwi, stuk banaan, enkele druiven ...) toe te voegen aan een melkproduct. Zoveel lekkerder en gezonder dan een gekocht, gesuikerd melkproduct.

Melk

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• magere of halfvolle melk • magere melkpoeder • karnemelk natuur • chocolademelk bereid met magere of halfvolle melk en zuiver of ongesuikerd cacaopoeder	• volle melk • volle melkpoeder • koffieroom • chocolademelk op basis van volle melk en gesuikerd

Melkproducten

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• magere of halfvolle ongesuikerde natuur/fruityoghurt (0% vet, 0% toegevoegde suiker) • ongesuikerde magere of halfvolle platte kaas natuur of met fruit • ongesuikerde magere of halfvolle Griekse yoghurt natuur of met fruit • magere drinkyoghurt zonder suiker • kefir, ongesuikerd • pudding/mousse/flan bereid op basis van magere of halfvolle melk, puddingpoeder en zoetstof • light room (max. 10% vet) • magere of halfvolle kwark • met mate: - light ijs, sorbet	• volle natuur- of fruityoghurt • gesuikerde natuur-, of fruityoghurt • yoghurt met grenadine • gesuikerde (volle) platte kaas natuur of met fruit • gesuikerde (volle) Griekse yoghurt natuur of met fruit • gesuikerde melkdranken (aardbei-, framboos- of abrikoosdranken) • milkshake • volle kwark • kant-en-klare pudding/rijstpap/flan • (zure) room / crème fraiche/ slagroom • roomijs

Calciumverrijkte sojaproducten en andere plantaardige alternatieven

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• calciumverrijkte sojadrink natuur ongesuikerd • calciumverrijkte sojadrink vanille light of chocolade light • sojayoghurt natuur, ongesuikerd • zelfbereide pudding op basis van calciumverrijkte sojadrink natuur (light), puddingpoeder en zoetstof • sojaroom, eventueel lightvariant • met mate: - ongesuikerde amandel-, rijst- en haverdrank (lager eiwitgehalte)	• sojadrink met smaak (chocolade, vanille, aardbei ...) • sojadesserts (vanille, chocolade ...) • gesuikerde plantaardige dranken (amandel-, rijst- en haverdrank) • kokosdrink, kokosroom

Graag eens afwisselen? Dat kan! Sojaproducten zijn een **volwaardig (eiwitrijk) alternatief** van gewone melkproducten. Let op met varianten op basis van kokos, rijst, haver, noten ... Die bevatten weinig eiwitten en vaak meer vet (bv. kokos). Daarom worden ze niet beschouwd als een volwaardig alternatief voor melk en sojadranken.

Let op! Kijk goed op de verpakking of het sojaproduct wel verrijkt is met calcium. Als er 'bio' op de verpakking staat, dan is het sojaproduct niet verrijkt met calcium.

Kaas

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• magere harde sneden kaas (20+ en 30+) • magere smeerkaas of smeltkaas • magere schimmelkaas • magere platte kaas (met kruiden), cottage cheese, ricotta, zachte geitenkaas, feta light, mozzarella light	• alle 40+ en 60+ kazen • alle gewone smeerkazen • volle platte kaas, mascarpone, feta (op olie), mozzarella

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 droog gewicht (dus zonder vocht) 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 (bv. 20+ kaas bevat ongeveer 10 g vet per 100 g kaas).

Een magere vaste kaas herken je ook in de voedingstabel door te kijken naar het vetgehalte: het bevat maximaal 20 g vet per 100 g. Ook kazen die niet als 'light' gelabeld zijn, voldoen soms aan deze criteria. Zo zal een smeerbare geitenkaas niet meer dan 20 g vet per 100 g bevatten.

Kazen bevatten een behoorlijke hoeveelheid **verzadigde vetzuren.** Kies daarom altijd voor **magere kaassoorten.**

Tip! Eet je graag pasta met wat kaas, maar ben je geen fan van de light geraspte kazen? Kies eventueel voor een kleine hoeveelheid parmezaan of pecorino. Deze kazen hebben een zeer intense smaak waardoor je met een minimale hoeveelheid reeds een sterke smaak bekomt. Let op: parmezaan en pecorino zijn dus geen light kazen.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

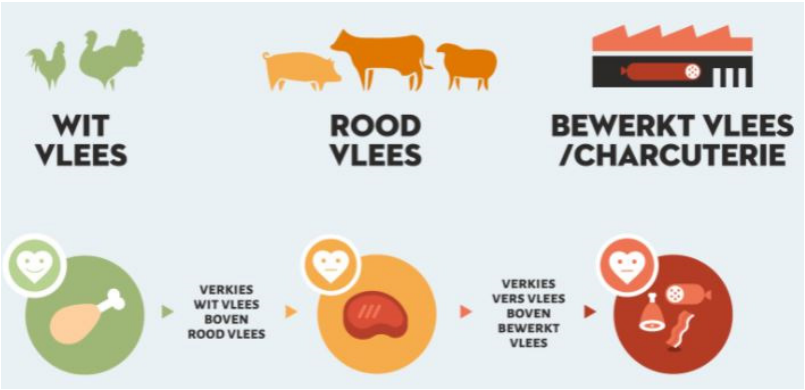
Vlees, vis, eieren en vervangproducten zijn een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals ijzer. Die stoffen zijn belangrijk voor de groei, de spieropbouw en het herstel van het lichaam.

Geef de voorkeur aan **magere vleessoorten en kies minimum 1 keer per week voor een portie vis. Wissel regelmatig af tussen magere en vette vis,** omwille van de aanbreng van omega-3-vetzuren. Die vetzuren zijn van vitaal belang voor het optimaal functioneren van de cellen, organen, hersenen, het centraal zenuwstelsel en het immuunsysteem.

Om in een **vegetarische voeding** vlees/vis volwaardig te vervangen is het nodig om **verschillende plantaardige eiwitbronnen te combineren** of ze samen met melkproducten of ei te gebruiken. Vervangproducten van vlees en vis zijn o.a. eieren, sojaproducten, peulvruchten en noten. Noten eet je het best slechts met mate, aangezien ze energierijk zijn door hun hoog vetgehalte.

Vlees

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• kalkoenfilet • kip (met en zonder vel), kippenborst, kippenbout, soepkip • struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif • wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs ...) • Met mate: • mager rundvlees (filet americain, biefstuk, chateaubriand, rundsgebraad, rundslever, -ossenhaas, rosbief, tournedos, rundshamburger, stoofvlees ...) • mager kalfsvlees (kalfslapje, kalfsgebraad, stoofvlees ...) • mager varkensvlees (varkenshaasje, varkensgebraad, varkensmignonette, varkenslapje, filet kotelet, varkensoester ...) • paardenvlees • wild (konijn, haas, ree, everzwijn ...) • lamsvlees (lamsbout, lamsfilet, lamskotelet, lamsschouder) • schapenvlees (schapenfilet, schapenbout)	• alle gemengde of varkensgehakt bereidingen (blinde vink, worst, hamburger, crepinetten ...) • alle soorten vet vlees: ribbetjes, spek, bloedworst, schnitzel, cordon bleu, vleesconserven (corned beef, weense worstjes) • mergpijp, vette darmen, vet soepvlees • orgaanvlees van rund/varken/ gevogelte (tong, niertjes, lever, uier, hersenen)



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Rood (= rund, varken, paard, schaap, lam) en bewerkt vlees zijn niet de beste vrienden van onze gezondheid.

De Hoge gezondsheidsraad geeft daarin de volgende aanbevelingen voor de consumptie van rood vlees en bewerkt vlees:

- Eet maximaal 300 gram rood vlees per week.
- Eet maximaal 30 gram bewerkt vlees (vleeswaren) per week.

Afwisselen tussen rood vlees, gevogelte, vis, eieren en peulvruchten is de beste keuze.



(bron: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017)

Vis en schaal- en schelpdieren

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• alle verse magere vissoorten (forel, griet, inktvis, kabeljauw, koolvis, leng, octopus, pangasius, pieterman, pladijs/schol, pollak/witte koolvis, rivierbaars, rode poon, rog, schar, schelvis, snoek, snoekbaars, tarbot, tilapia, tong, tonijn, victoriabaars, zeeduivel/lotte, zeelt, zwaardvis ...) • schaal- en schelpdieren (mosselen, garnalen, scampi's, gamba, langoustine, kreeft, rivierkreeft, oesters, krab, sint-jakobsschelp/ coquille, slakken ...) • magere visconserven op eigen nat (tonijn, tilapia ...) • kikkerbillen • surimi • zelfbereide vissalades met magere gekookte vis en een sausje op basis van magere yoghurt/magere platte kaas en toevoeging van smaakmakers zoals kruiden, ajuin, sjalot, tuinkruiden ... • met mate: alle soorten verse vette vis (ansjovis, haring, heilbot, maatjes, makreel, paling, sardine, sprot, zalm ...), alle soorten gerookte vis (gerookte forel, gerookte haring/ bokking, gerookte heilbot, gerookte zalm ...) vette visconserven op eigen nat/azijn (ansjovis, rolmops, sardines, makreel, zalm ...)	• gepaneerde vissoorten zoals garnaalkroketten, fishsticks ... • visbereidingen met saus, room (vispannetje) • visconserven op olie of tomatensaus (sardines, pilchards ...) • alle kant-en-klare vis- en zeevruchtensalades

Eieren en vegetarische producten

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• max. 6 eieren per week (inclusief verwerkte vorm) • peulvruchten (linzen, witte bonen, rode bonen, bruine bonen, tuinbonen, kikkererwten, spliterwten, kapucijners) • quorn© • tofu • tempeh • seitan (op basis van tarwe) • met mate: noten en zaden	• loempia's • groenteburgers (kant-en-klaar gepaneerd en voorgebakken) • gepaneerde quornbereidingen

Peulvruchten en plantaardige alternatieven verdienen een vaste plaats in onze voeding. Tofu, seitan, mycoproteïne (Quorn©), je kan er heerlijke gerechten mee bereiden. Zet ze bij voorkeur zeker 1 keer per week op het menu.

Let op met gepaneerde vleesvervangers zoals vegetarische schnitzels, worsten en andere kant-en-klare vleesvervangers. Ze zijn zeer bewerkt en hun voedingswaarde is niet altijd optimaal (bv. onvoldoende eiwitten, veel vet, veel zout en suiker). Daarnaast slorpen gepaneerde soorten enorm veel vet op.

Gebruik eventueel de Nutri-score om binnen de groep van vleesvervangers betere keuzes te maken.

Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvetten leveren veel energie. Wees er uiterst matig mee. Kies bij voorkeur voor een zachte vetstof, rijk aan onverzadigde vetzuren en met een verlaagd vetgehalte.

Smeer- en bereidingsvet

AAN TE RADEN	GEEN VOORKEUR
• alle smeervetten met laag vetgehalte (light margarines, minarine) • met mate: alle zachte of vloeibare bereidingsvetten, plantaardige oliesoorten zoals olijfolie, maïsolie, zonnebloempitolie, saffloerolie, arachideolie ... • koolzaadolie, notenolie, sojaolie: enkel voor koude bereidingen • frituurolie	• hoeveboter • melkerijboter • reuzel/smout • harde margarine • palmpitolie, kokosolie • kokosvet • alle harde frituurvetten

Praktische tips:

- Gebruik maximum 1 afgestreken eetlepel bereidingsvet per persoon, bij de bereiding van de warme maaltijd.
- Hanteer vetarme kooktechnieken zoals koken, stomen, grillen, een bereiding in de oven of microgolfoven.
- Maak maximum 1 component van de warme maaltijd klaar in vetstof.
- Vermijd extra smeerstof bij smeerbaar broodbeleg.

Rode bol

De rode bol bevindt zich buiten de voedingsdriehoek. Het zijn vaak producten die weinig nuttige voedingsstoffen bevatten en niet positief bijdragen tot onze gezondheid. Deze producten kunnen zelfs onze gezondheid schaden als we ermee overdrijven. Ze bevatten veel zout, suiker en/of vet en zijn zeer bewerkt! Ongezonde producten dus die helaas vaak aantrekkelijk zijn.

Wat behoort er tot de rode bol?

- vleeswaren en bewerkt vlees
- suikerrijke voedingsmiddelen (chocolade, koeken, cake, taart, snoep, zoet broodbeleg zoals chocopasta, speculaaspasta ...)
- vetrijke snacks (fastfood, frieten, kroketten, hamburger, chips, kant-en-klare gerechten zoals diepvriespizza ...)
- zout, keukenzout, kruidenmengelingen en bouillon op basis van zout
- alcoholische dranken

Vleeswaren

Vleeswaren behoren tot de categorie bewerkt vlees en bevatten heel wat toevoegingen. Daarom is het belangrijk dat we ze beperken en qua broodbeleg voornamelijk te kiezen voor onbewerkte producten zoals een restje onbewerkt vlees/vis van de warme maaltijd, een eitje, fijngesneden rosbieffilet, groentespread (op basis van paprika, bloemkool, wortel, courgette, rode biet ...), hummus, guacamole (avocado), platte kaas gegarneerd met radijs, komkommer en zwarte peper ...

MET MATE TE GEBRUIKEN: MAGERE VLEESWAREN	GEEN VOORKEUR: VETTE VLEESWAREN
• kalkoenham (met kruiden), kippenwit (met kruiden), kiprollade, kippenvleesbrood • magere ham, gerookte ham, schouderham, varkensgebraad, gerookte/gegrilde bacon, casselrib • filet américain puur, filet d'Alsace, filet de Saxe, filet de York, rosbief, runderrookvlees, kalfsgebraad • filet d' Anvers, paardenrookvlees • zelfbereide vleessalade/kip curry/... met een sausje op basis van magere yoghurt/magere platte kaas en toevoeging van smaakmakers zoals kruiden, ajuin, sjalot, tuinkruiden ...	• alle soorten salami • hespenworst, lunchworst, kalfsworst, rookworst • préparé • patésoorten, leverpastei • vleesbrood o.b.v. varkens- of gemengd gehakt • geperste kop • spek • foie gras • alle kant-en-klare vlees- en kipsalades • orgaanvlees

Suiker, zoet broodbeleg en snoepgoed

MET MATE TE GEBRUIKEN	GEEN VOORKEUR
Met mate: • kunstmatige zoetstoffen (poeder, vloeistof, tabletjes) • confituur met verlaagd suikergehalte • light confituur • chocopasta, op basis van platte kaas, gezoet met zoetmiddel • honing, speculoospasta met verminderd suiker- en vetgehalte • suikervrij snoepgoed en kauwgom	• alle soorten suiker • suikerstroop • alle zoet broodbeleg: confituur, honing, luikse stroop, chocopasta, hagelslag, chocoladevlokken, speculoospasta, pindakaas • snoep • chocolade, pralines • marsepein

Koek en gebak

MET MATE TE GEBRUIKEN	GEEN VOORKEUR
Met mate: • vezelrijke koek • rijstwafel • peperkoek met minder suiker	• alle gewone koeken en gebak, dieetkoekjes 'zonder suiker' (deze bevatten een hoog vetgehalte) • alle dieetproducten op basis van fructose en sorbitol • traditionele dessertbereidingen zoals tiramisu, panna cotta, crème brulée ...

Sauzen

MET MATE TE GEBRUIKEN	GEEN VOORKEUR
Met mate: • ontvette braadjus op basis van weinig vetstof, aangelengd met water en licht gebonden met maïs-/aardappelzetmeel • witte saus op basis van kookvocht of magere/halfvolle melk, gebonden met maiszetmeel • ontvette bouillon/magere melk en licht gebonden met maïs-/aardappelzetmeel • dressing of light vinaigrette op basis van magere yoghurt/platte kaas • zelfgemaakte vinaigrette • light mayonaise • ketchup • barbecuesaus • cocktail light • pickles • mosterd	• sauzen bereid met boter of olie • vette vleesjus • roomsauzen • alle sauzen op basis van eieren en boter (bv. hollandaise, béarnaise...) • mayonaise • tartaarsaus • cocktailsaus

Zoetstoffen

Kunstmatige zoetstoffen kunnen gebruikt worden ter vervanging van suiker. Net als suiker hebben zoetstoffen een zoete smaak, maar geen of minder calorieën. Ze bestaan in tabletvorm, poedervorm of vloeibare vorm.

De steviaplant is een natuurlijk zoetmiddel dat geen calorieën bevat. Producten op basis van stevia zijn overal te verkrijgen. Tagatose, fructose en suikeralcoholen zoals xylitol, mannitol en maltitol kunnen ook gebruikt worden als zoetmiddel, maar zijn niet energievrij.

Vaak worden in voedingsmiddelen een combinatie van meerdere zoetstoffen gebruikt. Sommige voedingsmiddelen worden gezoet met een mengeling van zoetstoffen en gewone suiker (glucose). Daarom is het belangrijk om steeds de samenstelling van het product te bekijken op de verpakking. Het is hierbij belangrijk om na te kijken of de zoetstof geschikt is voor warme bereidingen.

Beperk het gebruik van zoetstoffen, ze kunnen de drang naar zoet voedsel stimuleren en zo blijven we gewend aan de (te) zoete smaak van bewerkte voeding

Tips om vol te houden

- **Evalueer je verzadiging.** Het is belangrijk om de signalen van je lichaam te leren herkennen. Minder honger vandaag? Verplicht jezelf dan niet om de volledige portie op te eten. Let wel op met compensatiegedrag: het is niet de bedoeling om dan tussendoor meer te snacken.
- Doe geen boodschappen met een lege maag, anders koop je te veel. Maak vooraf een **boodschappenlijstje** en hou je eraan.
- Berg alle etenswaren zorgvuldig op, een vaste plaats kan hierin een hulp bieden. Zet minder voedzame voedingsmiddelen niet in het zicht. Zo vermijd je de verleiding.
- Kies voor **gezonde tussendoortjes** zoals magere ongesuikerde yoghurt of pudding, een stuk fruit, een kopje soep, een portie rauwe groenten zoals kerstomaatjes, wortelreepjes, bloemkoolroosjes, radijsjes, komkommer ...
- Eet op **vaste tijdstippen**. Sla geen maaltijden over, vooral het ontbijt niet. Zo voorkom je het hongergevoel.
- **Eet langzaam, kauw goed,** pauzeer even tussendoor en geniet van de maaltijden als een fijnproever.
- Kies voor een klein bord.
- Bewaar overgebleven restjes van de maaltijd voor een ander maaltijdmoment (bijvoorbeeld de lunch).
- Drink **1,5 liter water per dag**. Door bij elke maaltijd en elk tussendoortje een groot glas water te drinken, bereik je deze hoeveelheid vocht per dag.
- Drink slechts **bij gelegenheid alcohol**. Dit zijn lege calorieën en leveren ons lichaam geen nuttige voedingsstoffen, daarnaast zorgen ze voor een eetstimulans.
- Breng familieleden, vrienden en de gastvrouw **op de hoogte** van je voedingsaanpassingen, zodat zij je niet in moeilijkheden brengen, zelfs al is het goed bedoeld. Zoek steun bij huisgenoten.
- Weeg je maximaal 1 keer per week op een **vast tijdstip**, in dezelfde kledij en op dezelfde weegschaal. Laat hierbij de weegschaalcontrole los. Weet dat het normaal is dat ons gewicht licht fluctueert (hormonaal ...). Na een gelegenheid

(etentje, feestje ...) raden we aan om je pas een week later opnieuw te wegen, zodat je lichaam kan herstellen. Een weging de dag erna zou een foutief beeld kunnen geven, doordat er bijvoorbeeld extra vocht wordt opgehouden.

- Wees ook **niet té strikt** door jezelf vanalles volledig te verbieden. Dit veroorzaakt in tegenstelling vaak een groter verlangen naar het 'verboden' voedsel dan voordien. Geniet af en toe van een extraatje, met mate.

Uit eten

Uit eten gaan, is iets wat velen trachten te vermijden tijdens het volgen van een vermageringsdieet. Je hoeft je sociale leven niet aan de kant te schuiven. Uit eten gaan kan zeker, het is gewoon een kwestie van de juiste keuzes te maken.

Suggesties

- Sla het aperitief over, kies tomatensap of een glaasje champagne, cava, schuimwijn of droge sherry.
- Kies voor één alcoholisch drankje tijdens het etentje: ofwel een aperitief ofwel een glas wijn tijdens de maaltijd.
- Kies voor een dagsoep of een groentesalade als voorgerecht.
- Neem geroosterd/gegrild vlees in plaats van gebakken vlees.
- Neem gestoomde of gepocheerde vis in plaats van gebakken vis.
- Vraag de saus er apart bij: zo hoef je niet de hele portie op te eten.
- Kies steeds een menu met veel groenten erbij. Durf een extra portie groenten te vragen.
- Neem gekookte/gestoomde aardappelen of aardappelen in de schil.
- Beperk gefrituurde componenten (garnaalkroketten, aardappelkroketten, frieten ...)
- Geniet van het eten, maar laat je geen tweede keer bedienen.
- Vraag een fles water bij de maaltijd.
- Als dessert zijn vers fruit of fruitsalade een goede keuze. Gebak, ijs en andere zoete desserts zijn minder aan te raden. Wil je er toch van proeven, bepaal dan zelf hoeveel.
- Koffie of thee kunnen het dessert vervangen. Kies hierbij voor zoetstof in plaats van suiker.

Vakantie

Tijdens een vakantieperiode is het vaak moeilijker om de voedingsrichtlijnen te volgen.

Enkele tips

- Streef naar gewichtsbehoud tijdens de vakantieperiode.
- Neem zeker je sportgerief mee op vakantie. Probeer elke dag iets van lichaamsbeweging te doen en doe dit liefst tijdens de voormiddag. Je profiteert dan nog de hele dag van een verhoogde vetverbranding en een goed gevoel!
- Probeer een bepaalde regelmaat in je maaltijden te houden. Neem geen maaltijden op onnatuurlijke tijdstippen, zoals 's nachts tijdens een doorreis.
- Bij daguitstappen kan je zelf een lunchpakket meenemen. Zo beslis je zelf wat je eet en hoeveel.
- Kook nu en dan eens zelf op vakantie als dat kan.
- Bij een all-invakantie is het gemakkelijk als de maaltijden in buffetvorm zijn. Dan is het belangrijk om je ervan bewust te zijn dat je meerdere dagen verblijft en dat je elke dag iets anders kan proeven.

Bijlagen

Bijlage 1: ruilwaarde voor aardappelen en brood

100 gram aardappelen	1 snede bruin/ volkorenbrood (30 gram)
= 30 gram ongekookte rijst	= 20 gram volkorenbeschuit
= 30 gram ongekookte pasta	= 20 gram meergranenrijstwafel (2 st.)
= 25 gram ongekookte bulgur	= 20 gram muesli
= 25 gram ongekookte couscous	= 20 gram cornflakes

Bijlage 2: portiegrootte fruitsoorten

1 portie fruit komt overeen met

- 1 appel, peer, sinaasappel, perzik
- 2 abrikozen, kiwi's, mandarijnen, verse vijgen, sneetjes verse ananas
- 3 kleine pruimen
- 10 kersen, druiven, lychees, passievruchten, olijven
- een halve banaan, mango, galia meloen, cavaillon, pompelmoes
- een half bakje (250 g) aardbeien, frambozen, aalbessen, stekelbessen, braambessen, veenbessen, bosbessen
- een vierde watermeloen
- 125 g vruchtenmoes, fruit op blik op eigen sap/op water (zonder toegevoegde suikers)

Notities

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

www.azdelta.be

Bron: info dieetafdeling