



Gezonde voeding ter preventie van hart- en vaatziekten

Diëtisten



GezondheidsZorg met een Ziel

Inhoud

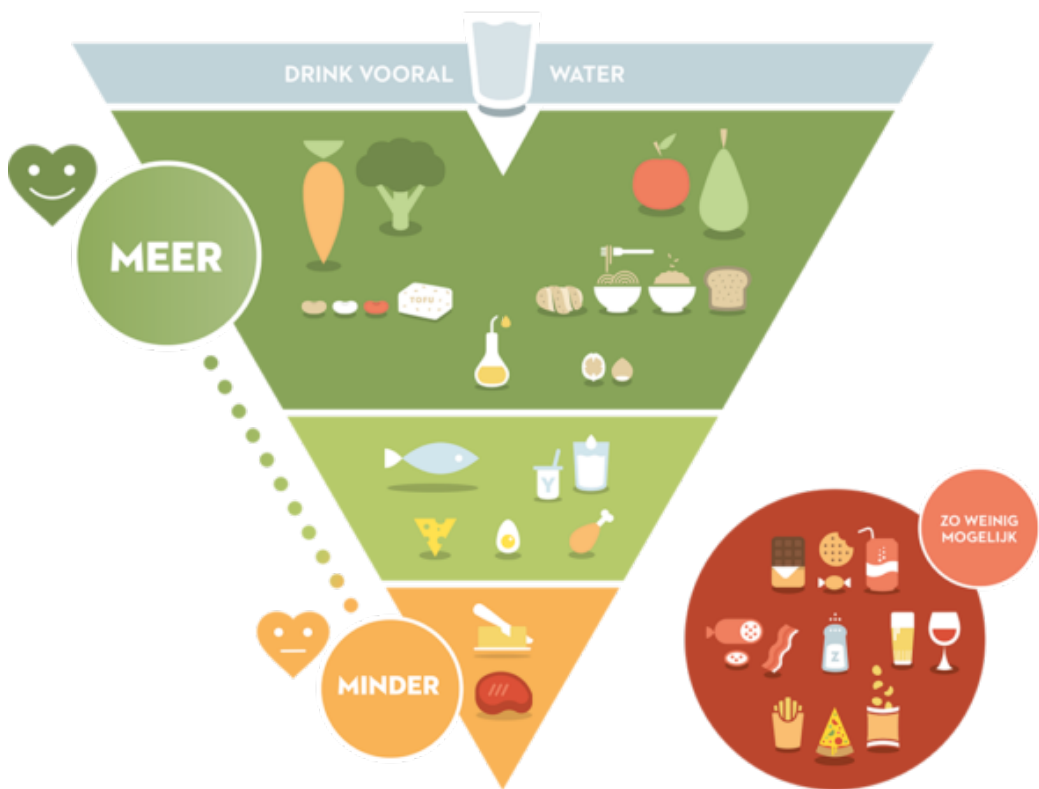
1. Voorwoord	4
2. Belang van de soort en de hoeveelheid vet in de voeding	6
3. Matig je zoutgebruik	9
4. Matig je alcoholgebruik.....	10
5. Let op met toegevoegde suikers.....	11
6. Eet voldoende vezelrijke producten.....	12
7. Zorg voor een goed lichaamsgewicht	14
8. Voedingsmiddelen 'toegelaten' en 'uitzonderlijk te gebruiken'	16
Brood, ontbijtgranen en gebak.....	16
Graanproducten en aardappelen	17
Vetten.....	18
Melk en melkproducten.....	19
Kaas.....	20
Eieren	21
Vlees.....	22
Vis	24
Groenten.....	25
Sauzen.....	26
Dranken.....	27

1 Voorwoord

De basis van het hartvriendelijk 'dieet' is een gezonde, evenwichtige voeding zoals die voor iedereen geldt. Extra aandacht gaat uit naar de inname van zout, alcohol en verzadigde vetzuren. Dit wordt verder uitgebreid besproken.

Op basis van een wetenschappelijke literatuurstudie werd een nieuwe voedings- en bewegingsdriehoek ontworpen. De nieuwe voedingsdriehoek maakt op een eenvoudige wijze duidelijk welke voedingsmiddelen we dagelijks meer of minder nodig hebben. Er wordt vooral de nadruk gelegd op een plantaardige, duurzame en onbewerkte voeding. De voedingsmiddelen in de rode bol zijn niet essentieel binnen een gezonde voeding en dienen zoveel mogelijk beperkt te worden. Hierin staan vooral bewerkte voedingsmiddelen zoals koeken, snoepen, gebak, frisdranken, alcoholische dranken, maar ook vleeswaren.

Naast een evenwichtige voeding draagt ook voldoende beweging bij tot een gezonde actieve levensstijl. Daarom werd er ook plaats gemaakt voor een aparte bewegingsdriehoek. Deze komt later aan bod in deze brochure.



2 Belang van de soort en de hoeveelheid vet in de voeding

Vetten zijn een belangrijke *energieleverancier* voor ons lichaam en zijn vaak een bron van essentiële vetzuren (vb. omega 3-vetzuren) en vetoplosbare vitamines (vitamine A, D, E en K). In een gezond voedingspatroon zijn vetten dus onmisbaar. Een te hoge vetinname leidt echter tot overgewicht. Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren, die we kunnen indelen in 2 grote groepen: *de verzadigde vetzuren* en *de onverzadigde vetzuren*. Beide leveren evenveel calorieën (9 kcal per gram vet) maar ze hebben een verschillend effect op de gezondheid.

Vetten

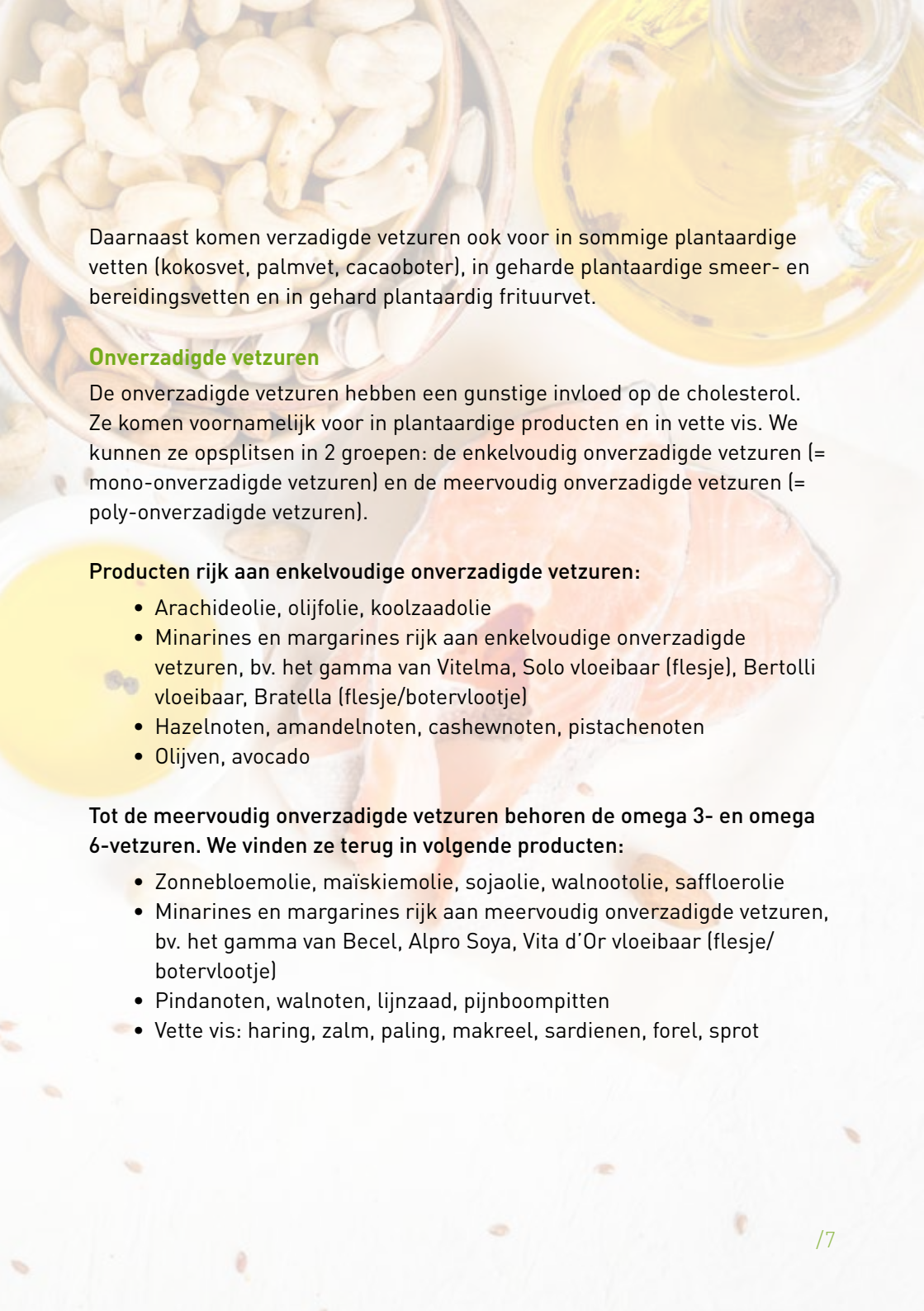
Als je een gezond gewicht hebt, is het niet van belang om de hoeveelheid vet in de voeding te verminderen. Het is wel belangrijk om voor de juiste vetten te kiezen, dus voor voedingsmiddelen met meer onverzadigde dan verzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren

Verzadigde vetzuren hebben een ongunstige invloed op de bloedvaten: ze verhogen het gehalte aan triglyceriden (= het vet in ons bloed), totale cholesterol en LDL-cholesterol (= de 'slechte' cholesterol) in het bloed. Een te hoge inname van verzadigde vetzuren kan het dichtslibben van de bloedvaten in de hand werken en dus hart- en vaatziekten veroorzaken. Deze verzadigde vetzuren worden in de voeding best zoveel mogelijk beperkt of vervangen door gezondere onverzadigde vetzuren.

Verzadigde vetzuren komen voornamelijk voor in dierlijke producten (met uitzondering van vis):

- Vlees en charcuterie
- Melkvet (roomboter, room, kaas, melk)
- Eieren
- Producten waarin bovenstaande voedingsmiddelen verwerkt zijn: taart, gebak, koeken, roomijs, desserts, ...



Daarnaast komen verzadigde vetzuren ook voor in sommige plantaardige vetten (kokosvet, palmvet, cacao boter), in geharde plantaardige smeer- en bereidingsvetten en in gehard plantaardig frituurvet.

Onverzadigde vetzuren

De onverzadigde vetzuren hebben een gunstige invloed op de cholesterol. Ze komen voornamelijk voor in plantaardige producten en in vette vis. We kunnen ze opsplitsen in 2 groepen: de enkelvoudig onverzadigde vetzuren (= mono-onverzadigde vetzuren) en de meervoudig onverzadigde vetzuren (= poly-onverzadigde vetzuren).

Producten rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren:

- Arachideolie, olijfolie, koolzaadolie
- Minarines en margarines rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren, bv. het gamma van Vitelma, Solo vloeibaar (flesje), Bertolli vloeibaar, Bratella (flesje/botervlootje)
- Hazelnoten, amandelnoten, cashewnoten, pistachenoten
- Olijven, avocado

Tot de meervoudig onverzadigde vetzuren behoren de omega 3- en omega 6-vetzuren. We vinden ze terug in volgende producten:

- Zonnebloemolie, maïskiemolie, sojaolie, walnootolie, saffloerolie
- Minarines en margarines rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, bv. het gamma van Becel, Alpro Soya, Vita d'Or vloeibaar (flesje/botervlootje)
- Pindanoten, walnoten, lijnzaad, pijnboompitten
- Vette vis: haring, zalm, paling, makreel, sardienen, forel, sprot

Het gemiddelde Westerse voedingspatroon bevat te weinig omega 3-vetzuren. De inname kan verhoogd worden door gebruik te maken van vette vis, walnoten, sojaolie, koolzaadolie, notenolie, raapzaadolie, lijnzaadolie en met omega 3 verrijkte smeer- en bereidingsvetten zoals de producten van Becel en Vitelma.

Praktisch

- Kies de producten rijk aan verzadigd vet in de magere vorm: mager vlees, magere charcuterie, magere kaas, magere of halfvolle melk, magere yoghurt.
- Zet minstens 1 x per week vis op het menu.
- Eet maximaal 3 eieren per week.
- Vervang vlees minstens één keer per week door tempeh, tofu of peulvruchten (kikkererwten, linzen, rode en witte bonen).
- In plaats van room kan je kiezen voor de plantaardige variant op basis van soja, bv. Alpro Soya Cuisine (light) of Carrefour keuken soja. Beperk ze in gebruik, het blijft een bron van onnodige calorieën.
- Voor het bereiden van de volledige warme maaltijd wordt gerekend op 1 eetlepel vetstof per persoon.
- Voor het smeren van de boterhammen is een mespuntje (5 g) minarine of margarine per snede brood voldoende.
- Eet maximaal 1 keer per 14 dagen frieten of kroketten en let op de portiegrootte (100-150 g). Bak ze zelf in een plantaardige olie (niet-gehard vet) of in de oven.
- Beperk het gebruik van koek, gebak, chocolade, ...

Tip

Hoe zachter een vetstof op kamertemperatuur, hoe minder verzadigde vetzuren! Olie en zachte margarines (bv. Solo vloeibaar, Becel Bakken en Braden, Alpro Soya Bakken en Braden, ...) zijn zacht op kamertemperatuur en dus de beste keuze. Roomboter en geharde smeer- en bereidingsvetten (bv. blok Solo, blok Fama) zijn zeer harde vetten en dus het minst geschikt. Kies voor smeer- en bereidingsvetten waarvan maximaal 1/3 van de vetten bestaat uit verzadigd vet.



3 Matig je zoutgebruik

Zout komt van nature voor in vele voedingsmiddelen. Daarnaast wordt het door de industrie vaak toegevoegd aan producten als bewaarmiddel en smaakversterker. Ook in het dagelijkse leven voegen we zout toe om de maaltijden op smaak te brengen. Het natrium, aanwezig in zout, zorgt voor een stijging van de bloeddruk, waardoor (een overmatig) zoutgebruik rechtstreeks in verband gebracht wordt met een hoger *risico op hart- en vaatziekten*.

Praktisch

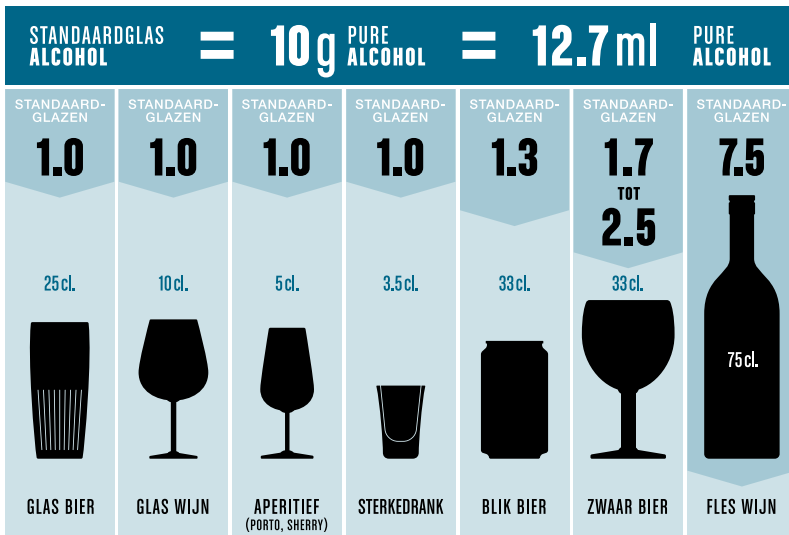
- Beperk het gebruik van zout (keukenzout, zeezout, fleur de sel, selderijzout, ...) bij het bereiden van de warme maaltijd en maak gebruik van verse of gedroogde kruiden en specerijen (basilicum, oregano, bieslook, laurier, rozemarijn, tijm enz.).
- Gebruik zo weinig mogelijk toegevoegd zout buiten de warme maaltijd (bv. op een eitje, in een salade, ...).
- Vermijd kant-en-klare maaltijden, soepen, sauzen en gezouten snacks (bv. chips, gezouten nootjes, gezouten koekjes, ...).
- Spring zuinig om met kant- en klare kruidenmengelingen (bv. kippenkruiden, spaghettikruiden, Herbamare Original, ...) aangezien zij vaak grotendeels uit zout bestaan. Bekijk steeds de ingrediëntenlijst.
- Gebruik maximum 1 bouillonblokje per liter vocht. Bouillonblokjes, zowel gewone als vetarme, bevatten namelijk zeer veel zout. Gebruik bouillonblokjes enkel in de soep en voeg deze niet toe aan kookvocht of bij de bereiding van sauzen.

4 Matig je alcoholgebruik

Alcoholbevattende dranken leveren geen essentiële voedingsstoffen en hebben een invloed op het triglyceridengehalt (vet) in het bloed. Een matig alcoholgebruik wordt getolereerd. Onder matig alcoholgebruik verstaan we maximum 10 standaardglazen per week. Een hoger alcoholgebruik dan deze richtlijnen is schadelijk voor het hart. Omdat alcohol ook veel calorieën bevat, is dit ook bij gewichtsbeheersing af te raden.

Praktisch

- Indien je nooit alcohol drinkt, is het zeker niet aan te raden om dit nu wel te doen.
- Indien je wel alcohol drinkt, hou je dan aan de richtlijnen. Drink maximaal 1 à 2 glazen per dag. Hoe minder, hoe beter!
- Bouw ook geregeld 2 alcoholvrije dagen in.
- Rode wijn is niet noodzakelijk beter dan andere alcoholische dranken.



Bron: VAD (Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs)

5 Let op met toegevoegde suikers

Een te hoog gebruik van suiker wordt in het lichaam opgeslagen als vet en doet ook het vetgehalte in het bloed stijgen (de triglyceriden). Beperk daarom het gebruik van snoep, koekjes, gebak, chocolade, ... Deze producten bevatten veel toegevoegde suikers en vormen geen onderdeel van een gezonde voeding. Let ook op met producten waarin veel suiker “verstopt” zit: gesuikerde ontbijtgranen, pudding, gesuikerde yoghurt, ... Kies liever voor de ongesuikerde varianten.

Mijd tenslotte ook het gebruik van frisdranken. Het drinken van gesuikerde frisdranken zorgt voor *meer vetafzetting ter hoogte van de buik*. Gesuikerde frisdranken worden dus beter vervangen door light of zero dranken. Omdat frisdranken hoe dan ook geen essentiële voedingsstoffen bevatten, maar wel zuren, cafeïne, ... wordt aanbevolen niet meer dan 0,5 liter frisdrank per dag te drinken (gewone, light en zero samen).

Praktisch

- Voeg zelf zo weinig mogelijk suikers toe in de dagelijkse voeding (bv. klontje suiker in de koffie, honing in de thee, kristalsuiker bij de gestoofde wortelen, ...).
- Beperk het gebruik van frisdrank, fruitsap, snoep, koek, gebak, chocolade, ...
- Vervang fruitsap door een stuk fruit omwille van het positieve effect van de vezels.

6 Eet voldoende vezelrijke producten

Voedingsvezels zijn stoffen in de voeding die door ons darmstelsel niet kunnen worden afgebroken. Ze zorgen o.a. voor een snellere verzadiging (waardoor we minder gaan eten), een tragere maaglediging (waardoor we minder snel honger zullen krijgen) en een betere stoelgang. Daarnaast zorgen ze ook voor een verminderde cholesterolopname uit de voeding. Voedingsvezels vinden we terug in plantaardige producten: aardappelen, groenten, fruit, peulvruchten, volkoren graanproducten, noten en zaden.

Groenten en fruit

Voldoende groenten en fruit eten verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Dit komt omdat ze een gunstige invloed hebben op o.a. de bloeddruk, het vetgehalte in het bloed en het lichaamsgewicht. Wanneer we meer groenten en fruit eten, grijpen we bovendien minder terug naar ongezonde voeding.

Volkoren graanproducten

Volkoren graanproducten bevatten veel meer voedingsvezels dan geraffineerde producten (wit brood, witte rijst, witte of gekleurde pasta) en hebben daardoor een gunstiger effect op het lichaamsgewicht en de gezondheid.

Noten en zaden

Noten en zaden zijn naast een bron van voedingsvezels ook een bron van onverzadigde (en dus gezonde) vetzuren, vitaminen, ... Ze bevatten in vergelijking met bijvoorbeeld groenten en fruit wel vrij veel calorieën, dus worden ze best niet onbeperkt gebruikt.

Praktisch

- Eet dagelijks 2 à 3 porties fruit. 1 portie = 1 sinaasappel/peer/appel/banaan of 2 kleine kiwi's/mandarijnen of een klein bakje aardbeien/frambozen/rode bessen of 125 gram fruitsalade.
- Eet dagelijks 300 gram groenten, liefst verspreid over 2 maaltijden. Bij de warme maaltijd wordt de helft van het bord best voorbehouden voor de groenten. Bij de broodmaaltijd kan rauwkost, een verse tas groentesoep of een groenterestje van de warme maaltijd gegeten worden. Ook tussendoor kunnen groenten worden ingeschakeld om de honger te stillen (bv. een wortel, enkele radijsjes of kerstomaatjes, een stukje komkommer, ...).
- Kies ter vervanging van de witte graanproducten zoveel mogelijk voor bruine varianten, zoals grof, volkoren, zesgranen of ander bruin brood, zilvertvies of andere bruine rijst, volkoren of zesgranenpasta, ...
- Eet af en toe een handvol noten of zaden (max. 25 gram per dag), maar kies wel voor de ongezouten soorten.

7 Zorg voor een goed lichaamsgewicht

Mensen met een te hoog lichaamsgewicht hebben een grotere kans op het ontwikkelen van diabetes, een hoog cholesterolgehalte en een hoge bloeddruk. Al deze factoren verhogen het risico op hart- en vaatziekten en versterken elkaar onderling. Het is dus verstandig om overgewicht aan te pakken.

Overgewicht ontstaat als iemand meer calorieën inneemt dan hij verbruikt. Er bestaat een erfelijke aanleg voor overgewicht, maar ook dan komt overgewicht pas tot uiting bij de combinatie van een te hoge voedingsinname en onvoldoende beweging.

Belangrijk is ook de plaats waar vet zich ophoopt in het lichaam. Overtollig buikvet verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Vet rond de heupen heeft minder invloed op het risico op hart- en vaatziekten.

Een combinatie van gezonde voeding en voldoende beweging is dus belangrijk.



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

8 Voedingsmiddelen 'toegelaten'

In onderstaande tabel vind je een indeling van enerzijds voedingsmiddelen die je beter uitzonderlijk gebruikt. Dit is een

Brood, ontbijtgranen en gebak



VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood of ander bruin brood• Volkoren beschuiten, crackers• Volkoren rijstwafels en volkoren varianten op basis van mais, spelt, ...• Havervlokken, havermout• Ongesuikerde muesli, granola• Volkoren ontbijtgranen zonder toevoeging van chocolade en/of suiker	<ul style="list-style-type: none">• Sandwiches, mastellen, suikerbrood, melkbrood, boterkoeken, croissant, brioches• Gesuikerde ontbijtgranen/fantasieontbijtgranen• Alle gebak, taarten• Wafels, pannenkoeken

Ter afwisseling, maar geen voorkeur:

- Wit brood
- Witte pistolets
- Rozijnenbrood
- Gewone beschuiten/crackers

n' en 'uitzonderlijk te gebruiken'

gsmiddelen die de voorkeur hebben en anderzijds algemeen overzicht, individuele aanpassingen zijn mogelijk.

Graanproducten en aardappelen



VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Gekookte aardappelen, gestoomde aardappelen, aardappel in de schil• Volkoren deegwaren• Zilvervliesrijst of andere bruine rijst• Couscous, bulgur, quinoa• Puree bereid met magere of halvolle melk, zonder toevoeging van boter	<ul style="list-style-type: none">• Frieten, kroketten• Gebruiksklare aardappelgerechten zoals aardappelgratin, aardappelsalade• Aardappelpuree in poedervorm• Alle soorten chips (ook light chips)• Pizza, lasagne

Ter afwisseling, maar geen voorkeur:

- Aardappelen gebakken in een gezonde vetstof
- Witte deegwaren
- Witte rijst

Vetten



VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Minarine• Zachte margarine met een goede vetzuursamenstelling (= smeerboter op kamertemperatuur)• Bak- en braadvet met een goede vetzuursamenstelling• Plantaardige olie (bv. maïsolie, arachideolie, zonnebloemolie, koolzaadolie, sojaolie, olijfolie, ...)• Plantaardige ongeharde frituurolie	<ul style="list-style-type: none">• Harde margarine• Hard bak- en braadvet• Boter• Cacaovet• Gehard frituurvet (bv. ossewit, Resi, Solofrituurvet)

Nieuwe onderzoeken tonen aan dat boter eerder een neutraal effect heeft op de gezondheid. Vermits de producten met voornamelijk onverzadigde vetzuren een bewezen positief effect hebben op de gezondheid en het risico van hart- en vaatziekten vermindert, gaat nog steeds de voorkeur uit naar deze producten. Boter kan sporadisch gebruikt worden.

Melk en melkproducten



VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Magere of halfvolle melk• Magere melkpoeder• Karnemelk zonder toegevoegde suikers• Light chocolademelk of zelfbereide chocolademelk op basis van magere of halfvolle melk, cacaopoeder en eventueel een beetje suiker of zoetstof• Sojamelk natuur, sojayoghurt• Hazelnoot-, amandel- en rijstmelk• Magere of halfvolle (fruit) yoghurt (eventueel zonder toegevoegde suikers)• Zelfbereide pudding/pap met magere of halfvolle melk, puddingpoeder en eventueel een beetje suiker of zoetstof	<ul style="list-style-type: none">• Volle melk• Volle melkpoeder• Room, koffieroom• Gesuikerde karnemelk• Gewone chocolademelk• Gearomatiseerde sojamelk• Volle (fruit)yoghurt• Milkshake• Dessert op basis van room (bv. roomijs, chocomousse, tiramisu,...)• Kant en klare desserts op basis van melk (bv. (soja) pudding, flan, rijstpap ...)

Volle melkproducten (o.a. volle melk en volle yoghurt) worden in een gezonde voeding bij personen met een gezond gewicht toegestaan.

Kaas



VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Magere of halfvolle plattekaas (natuur)• Magere smeerkaas bv. La Vache qui rit light, Boursin light, Philadelphia light, Ziz light, Slankie• Ricotta• Cottage Cheese• Mozzarella• Magere vaste kaas bv. Sint Maarten light, Milner, Nazareth light, Beemsterlite, Passendaele lightesse	<ul style="list-style-type: none">• Volle platte kaas• Gesuikerde platte kaas met fruit (bv. Danio)• Vette smeerkaas• Vette vaste kaas bv. jonge Gouda, belegen Gouda, Emmental, Cheddar, feta, ...• Zeer vette kaas: Camembert, Brie, Mascarpone• Kaasfondue
<p><i>Vermits de vetten in kaas hoofdzakelijk verzadigd zijn, gaat de voorkeur uit naar lightkaas (= magere kaas). Een magere kaas bevat maximum 20 g vet per 100 g. Bij personen met overgewicht is het kiezen voor een light kaas (met maximum 20 g vet per 100 g) aangewezen.</i></p>	<p><i>Een vette kaas bevat meer dan 20 g vet per 100 g. De verzadigde vetten in kaas hebben volgens nieuwe onderzoeken eerder een neutraal effect op de gezondheid. Bij personen met een gezond gewicht is een gewone kaas (met meer dan 20 g vet per 100 g) toegestaan. Een gezonde portie beperkt zich tot 40 g kaas per dag.</i></p>

Eieren



VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Eiwit vrij te gebruiken• Maximum 3 eierdooiers per week (bereidingen zoals puree, sabayon, mayonaise, ... inbegrepen)	

Peulvruchten

VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<ul style="list-style-type: none">• Alle peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten, ...) zijn toegelaten	

Vlees



VOORKEUR

Mager wit vlees

- Kalkoenborst
- Kip (met en zonder vel) , kippenborst, kippenbout
- Struisvogelfilet
- Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs, duif, parelhoen)

Mager rood vlees

- Rundvlees (bv. biefstuk, rundgebraad, chateaubriand, rosbief, stoofvlees, ...)
- Kalfsvlees (bv. kalfsgebraad, kalfslapje, entrecote, kotelet, ...)
- Mager varkensvlees (bv. varkenshaasje, mignonette, filetkotelet, varkenskarbonade, ...)
- Paardenvlees (alle soorten)
- Schapenvlees (bv. schapenfilet)
- Mager lamsvlees (bv. lamsfilet, lamskotelet, ...)
- Wild: konijn, haas, fazant, ree, everzwijn, patrijs
- Orgaanvlees: lever, nier, hersenen, ... (maar: rijk aan cholesterol)

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

Vet wit vlees

- Opgevuld/gepaneerd gevogelte door de slager (bv. kipnuggets, kalkoenschnitzel)
- Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. kippengehakt, kippenworst)

Vet rood vlees

- Wild en rood vlees opgevuld/gepaneerd door de slager
- Rundvlees (bv; blinde vink, braadworst, ...)
- Kalfsvlees (bv. kalfsworst)
- Varkensvlees (bv. gehakt, kotelet, worst, spek, ...)
- Schapenvlees (bv. schapenbout)
- Vet lamsvlees (bv. lamsburger)
- Tam konijn

VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<u>Magere vleeswaren</u> <ul style="list-style-type: none"> • Casselerrib • Filet de Saxe • Filet de York • Filet d'Anvers • Kalkoenfilet • Kalkoenham • Kippenfilet • Ontvette gekookte ham • Filet américain puur • Rosbief • Varkensgebraad • Paardenfilet 	<u>Vetrijke vleeswaren</u> <ul style="list-style-type: none"> • Salami • Rauwe ham • Paté • Vleesworst • Vleesbrood • Filet américain bereid • Cornedbeef • Vleessalades • ...

Oppgelet: Vervang magere vleeswaren ook eens door zelfgemaakte groentespreads, magere kaas, vers gebakken/gegrild vlees. Aangekochte magere vleeswaren zijn namelijk steeds zoutrijk.



Vis

VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
----------	----------------------------

Magere tot halfvette vis (0 - 10 g vet per 100 g)

- Kabeljauw, zeebaars, roodbaars, pangasius, snoekbaars, pieterman, victoriabaars, goudbrasem, zeeduivel, steur, griet, pollak, schol, tarbot, leng, schelvis, stokvis, snoekbaars, wijting, rog, pladijs, koolvis, tongschar, karpers, inktvis, tonijn, ...

- Bereide vissalades (krab-, tonijn-, garnaaal-, ...)
- Bereide visgerechten (traiteur of diepvries)
- Gefrituurde of gepaneerde vis: vissticks, garnaaalkroketten, calamares
- Visconserven met vette sausen

Schelp- en schaaldieren

- Garnalen, langoustines, kreeft, krab, scampi, gamba, mosselen en oesters, ... = magere maar rijk aan cholesterol!!!

Vette vis (>10 g vet per 100 g)

- Botervis, zalm, haring, rivierpaling, sardienen, makreel, maatjes, sprot, gerookte heilbot, rolmops

Vette vis is rijk aan onverzadigde vetzuren en is daarom een goede keuze. Vette vis is vaak ook minder vet dan vet vlees vb. zalm (13,5% vet) tenopzichte van braadworst (25% vet).

Groenten



VOORKEUR

- Alle verse groenten.
- Diepvriesgroenten zonder room of saustoevoeging.

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- Diepvriesgroenten met room of saustoevoeging.
- Groenten uit blik of glas.

Fruit



VOORKEUR

- Alle soorten vers fruit
- Gedroogd fruit
- Blikfruit op eigen sap
- Ongesuikerd diepvriesfruit

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- Fruitsap, appelsap, pompelmoessap (zowel in brik als versgeperst)
- Blikfruit op siroop
- Gekonfijt fruit
- Gesuikerd diepvriesfruit

Gedroogd fruit bevat veel vezels. Toch zijn ze door hun hoge suikergehalte niet aan te raden bij overgewicht.

Sauzen

VOORKEUR	UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN
<p><u>Caloriearme sauzen</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Mosterd• Ketchup• Pickels <p><u>Ter variatie</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Light mayonaise, light dressing• Vinaigrette, yagonaise• Gebonden saus (bv. met maïzena) op basis van groentevocht, magere of halfvolle melk of vleesjus• Rouxsausen op basis van magere of halvolle melk	<ul style="list-style-type: none">• Mayonaise, cocktailsaus, andalousesaus, tartaarsaus• Saus uit pakjes• Sauzen op basis van boter en/of eidooier, zoals béarnaise, hollandse saus• Roomsauzen

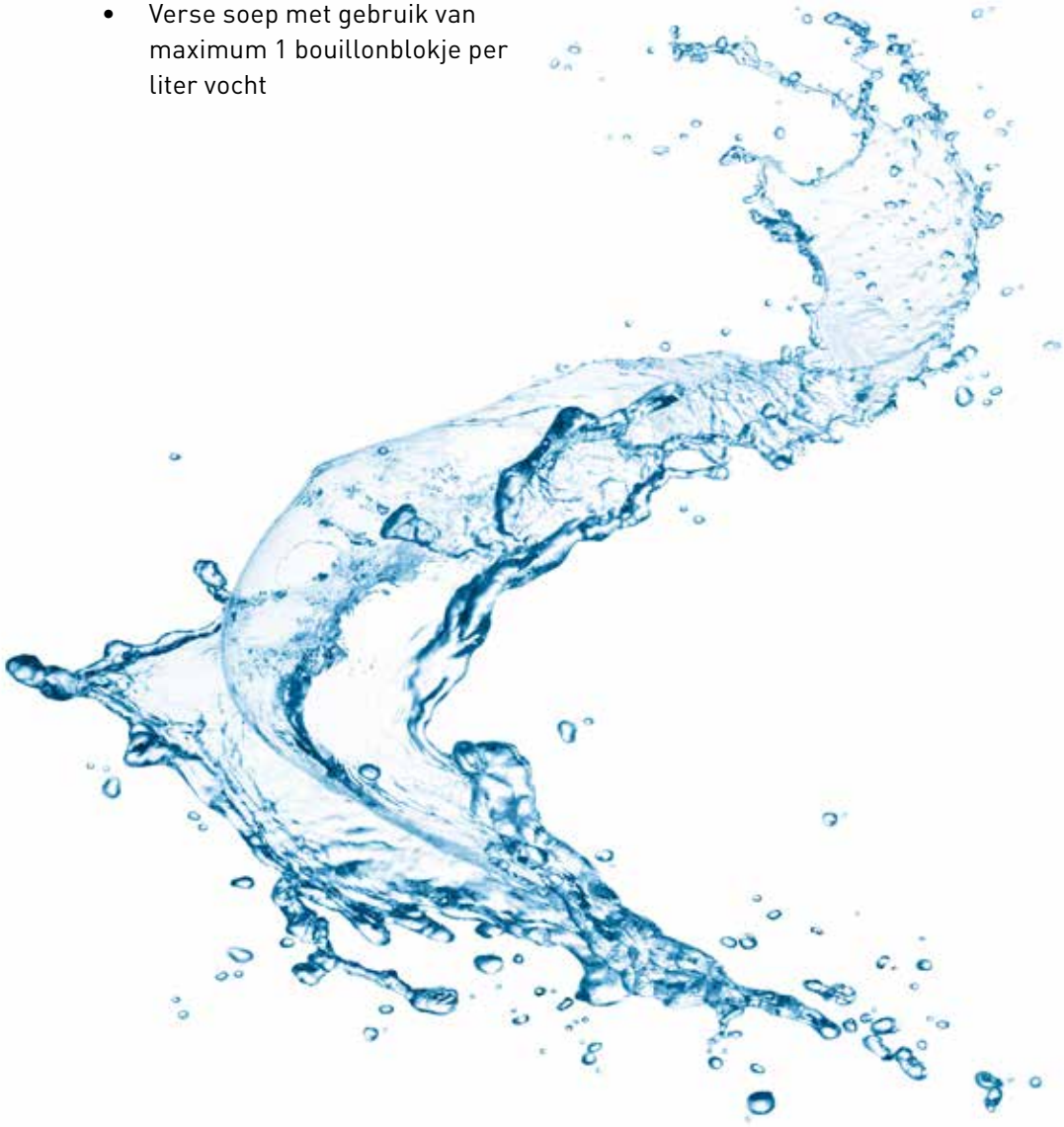
Dranken

VOORKEUR

- Water, plat of bruisend
- Koffie en thee zonder suiker
- Light of zero frisdrank: maximum 0,5 liter per dag
- Verse soep met gebruik van maximum 1 bouillonblokje per liter vocht

UITZONDERLIJK TE GEBRUIKEN

- Alcoholische dranken
- Frisdranken
- Soep uit blik of pakjes



13816 - sept. 2018

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt geenszins het artsconsult. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Maria Middelaes, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.



Volg ons ook op:



Buitering Sint-Denijs 30 – 9000 Gent

Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59 – info@azmmsj.be – www.mariamiddelares.be