

AVVZ-dieet



nutricura
diëtistenpraktijk

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een vetachtige stof die een belangrijke rol speelt in de vorming van onze lichaamscellen, hormonen en onze hersenen. Ook is het nodig voor een goede vetvertering. Cholesterol kan via twee wegen in ons lichaam terecht komen: enerzijds maakt het lichaam het zelf aan en anderzijds via de voeding.

We kunnen twee soorten cholesterol onderscheiden:

*HDL-cholesterol of “goede cholesterol” → Vervoert het cholesterol naar de lever, verwijdert het teveel uit het bloed.

*LDL-cholesterol of “slechte cholesterol” → Wordt moeilijk uit het bloed verwijderd. Het stapelt zich op en zet zich vast in de vaatwand waardoor bloedvaten gaan dichtslibben.

DUS: Niet enkel het totaal cholesterol is belangrijk maar ook de verhouding LDL-HDL cholesterol.



Waarom AVVZ dieet?

Er bestaan twee soorten vet:

Het onverzadigd vet of het “goede vet”

Het verzadigd vet of het “slechte vet”

Deze laatste heeft de neiging het LDL-cholesterol te verhogen en het HDL-cholesterol te doen dalen wat betekent dat er veel cholesterol achterblijft in de bloedvaten.

De onverzadigde vetten daarentegen, zullen het LDL-cholesterol doen dalen en het HDL-cholesterol doen stijgen.

DUS: de verzadigde vetten vermijden en vervangen door onverzadigde vetten.

Waar zit wat in?

Verzadigd vet zit in:

- Alle dierlijke producten:
- Boter
- Vetrijk vlees zoals worst, gehakt, hamburger, ea.
- Volle melk
- Vette kaas
- Restgroep voeding: koeken, snoep, chocolade, ...

Onverzadigd vet zit in:

- Deze producten zijn meestal zacht van structuur of vloeibaar
- Vis
- Boter van plantaardig vet
- Noten en zaden
- Gevogelte zonder vel
- ...

Cholesterol zit in:

- Schaal- en schelpdieren
 - Eigeel
 - Organvlees
- Er zijn niet veel producten die veel cholesterol bevatten. Het zijn de producten rijk aan verzadigde vetten die er voor zorgen dat het cholesterol opstapelt in het lichaam.

Wat mag je eten?



Het AVVZ dieet kan eenvoudig worden uitgelegd aan de hand van de actieve voedingsdriehoek.

De actieve voedingsdriehoek bestaat uit negen groepen:

1. Lichaamsbeweging
2. Water
3. Graanproducten en aardappelen
4. Groenten
5. Fruit
6. Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten
7. Vlees, vis, eieren en vervangproducten
8. Smeer- en bereidingsvet
9. Restgroep

De actieve voedingsdriehoek: toegepast AVVZ-dieet

Lichaamsbeweging

Dagelijks 30 minuten actief zijn verspreid over de hele dag vermindert de kans op hart-en vaatziekten, hoge bloeddruk, overgewicht ea. Lichaamsbeweging verhoogt ook het HDL-cholesterol.

Goede voorbeelden hiervan zijn: fietsen, stevig doorwandelen, de trap nemen in plaats van de lift, zwemmen, dansen, balsporten beoefenen ...



Water



Het menselijk lichaam bestaat uit 65% water. Dat is de reden waarom we niet zonder kunnen. We hebben elke dag 2,5 liter water nodig waarvan ongeveer 1 liter uit de voeding en 1,5 liter uit dranken zoals water, koffie, thee, bouillon of light frisdrank komt. Water zelf is de belangrijkste bron. Andere dranken behoren niet tot deze groep.

Graanproducten en aardappelen

Deze vormen de basis van onze voeding. Vooral de volkoren - producten zorgen voor heel wat vitaminen en mineralen. Binnen het AVVZ-dieet mag je, afhankelijk van je behoefte, 3 tot 5 aardappelen en 5 tot 12 sneden volkorenbrood eten per dag. Ook andere volkoren graanproducten kunnen gegeten worden waaronder volkoren pasta, ongepelde rijst, ...

Aardappelen die met vet bereid worden, zoals frieten, behoren tot de restgroep en worden best bereid met olie rijk aan onverzadigde vetten.

De actieve voedingsdriehoek: toegepast AVVZ-dieet

Groenten en fruit

Groenten en fruit bevatten geen verzadigde vetten en vormen geen probleem in een AVVZ-dieet. Twee tot drie stukken fruit en 300 gram groenten per dag zijn nodig om elke dag voldoende vitaminen en mineralen in te nemen. Fruit kan tussendoor of bij het ontbijt gegeten worden, groenten bij de warme maaltijd maar ook bij de lunch als slaatje.



Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

Tot deze groep behoren alle soorten melk, kaas, melkproducten zoals yoghurt en pudding en sojaproducten verrijkt aan calcium. Binnen het AVVZ-dieet is het belangrijk te kiezen voor de magere of halfvolle soorten in deze groep. Deze bevatten minder vetten. Magere kazen zijn deze die minder dan 25% vet bevatten. Door elke dag 3 tot 4 glazen melk te drinken en 1 tot 2 sneden kaas te eten (of dit laatste vervangen door een potje yoghurt) krijg je voldoende calcium binnen.



Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Deze groep is een belangrijke bron van eiwitten, vetten, mineralen en vitaminen. Per dag volstaat 100 gram. Omdat vlees veel verzadigde vetten kan bevatten kies je hier best voor de magere soort. Kip en kalkoen zonder vel, rosbief, varkensmignonette, gekookte achterham, gebakken kalkoengebraad, filet de saxe, bacon, filet d'Anvers, gerookte rauwe ham en varkensgebraad zijn enkele voorbeelden van magere soorten. Eigeel bevat veel cholesterol. Zowel magere als vette vis mag gegeten worden omdat deze de "goede vetten" bevatten. Enkel schaal- en schelpdieren bevatten veel cholesterol en eten we best niet meer dan één maal per 14 dagen. Vleesvervangers zoals peulvruchten, sojaproducten, noten en zaden hebben een goede vetzuursamenstelling en vormen geen probleem binnen dit dieet.

De actieve voedingsdriehoek: toegepast AVVZ-dieet

Smeer en bereidingsvet

Olie, margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren, of arm aan verzadigde vetzuren, genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten helpen te voorkomen. Deze bevatten veel energie, goede vetten, omega 3- en omega 6 vetzuren en vitamine A & D. Ze zijn dus noodzakelijk. Een matig gebruik vormt geen probleem. Het volstaat om 5 gram smeervet per snee brood te gebruiken of 1 eetlepel bereidingsvet per persoon tijdens de bereiding van de warme maaltijd.



Restgroep

De restgroep bevindt zich in het topje van de driehoek. Het puntje staat los om aan te tonen dat je deze groep eigenlijk niet nodig hebt om te voldoen aan een evenwichtige voeding. Dit wil zeggen dat voedingsmiddelen uit deze groep zo min mogelijk genomen mogen worden per dag. Binnen een gezonde voeding mag maar maximaal één portie per dag worden genomen wat overeen komt met maximaal 150 kcal. Tot deze groep behoren snoep, koeken, chocolade, saus, frisdrank, alcohol, chips, croissants, slagroom en room, suiker, ... Al deze producten bevatten heel veel verzadigde vetten en suikers. Uit het voorgaande zal je nu wel begrijpen waarom deze niet passen binnen een AVVZ-dieet.



Binnen het AVVZ-dieet zijn de volgende drie aspecten belangrijk:

- **Varieer:** Voldoende afwisseling is nodig om alle vitamines en mineralen in te kunnen nemen en om de maaltijden aangenaam en smakelijk te maken. Zo voorkom je dat je onevenwichtig zal eten.
- **Gematigdheid:** Eet niet meer dan nodig per groep.
- **Evenwicht:** De groepen van de voedingsdriehoek moeten in de juiste verhouding gebruikt worden. Uit de grote groepen heb je meer nodig dan uit de kleine groepen.

Bronnen:

- Deckers J, Kromhout D. De invloed van leefstijl en voeding op hartziekten. Hart Bulletin 2005, 36(5): 126-137.
- De actieve voedingsdriehoek via: <http://www.vigez.be/index.php?page=5&detail=27>. Geraadpleegd op 15 februari 2011.

Diëtiste Greet Schoofs
Overbroekstraat 74
3830 Wellen
0479/39 62 03