



UZ
LEUVEN

I N F O R M A T I E V O O R P A T I Ë N T E N

VOEDING VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL

CAMPUS GASTHUISBERG



I N F O R M A T I E V O O R P A T I Ë N T E N

**VOEDING VOOR EEN
GEZONDE LEVENSTIJL**

INHOUD

INLEIDING	5
HOE STELT U EEN GEZONDE MAALTIJD SAMEN?	6
ALGEMENE REGELS VOOR EEN GEZONDE VOEDING	6
DOELSTELLINGEN BIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL	7
WAT ZIT ER IN ELKE GROEP VAN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK?	8
VOCHT	8
GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN	8
GROENTEN	11
FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN	12
EIWIT	13
MELK EN MELKPRODUCTEN	13
VIS	15
EIEREN	16
VLEES, WILD EN GEVOGELTE	17
PEULVRUCHTEN	18
VETTEN	19
VETSTOFFEN	20
NOTEN	22
RESTGROEP	22
MEER INFORMATIE	24

INLEIDING

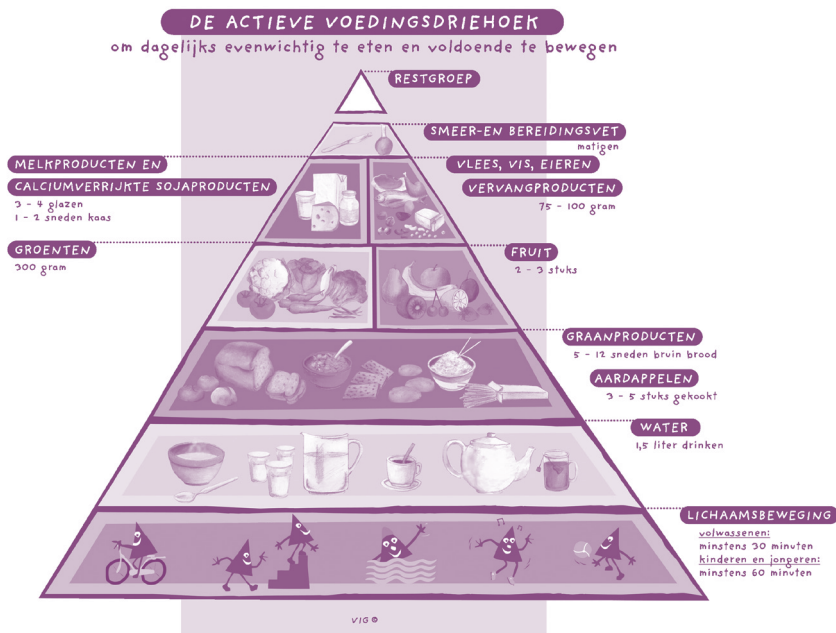
Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat uw leef-en voedingsgewoonten aangepast moeten worden. Gezonde voeding helpt om uw hart en bloedvaten in conditie te houden. Wellicht vraagt u zich af of een gezonde voeding ook lekker kan zijn. Deze brochure bevat richtlijnen die u helpen een gezonde smakelijke voeding samen te stellen die bovendien niet te veel kilocalorieën bevat. Uw diëtist zal deze richtlijnen met u bespreken en zo nodig een dagschema opstellen.

Ook voldoende beweging (wandelen, fietsen enzovoort) draagt bij tot een gezonde levensstijl en helpt zeker om onze hart en bloedvaten in conditie te houden. Vandaar dat de actieve voedingsdriehoek ook duidelijk verwijst naar lichaamsbeweging.

HOE STELT U EEN GEZONDE MAALTIJD SAMEN?

Om een gezonde maaltijd samen te stellen maakt u best gebruik van de voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

Elke groep heeft een eigen voedingswaarde. Onderaan staan de voedingsmiddelen die u dagelijks in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen die u af en toe in beperkte mate mag gebruiken. Als u bepaalde voedingsmiddelen vergeet, is de driehoek niet meer in evenwicht en uw voeding niet meer volwaardig.



ALGEMENE REGELS VOOR EEN GEZONDE VOEDING

- Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding, met behulp van de voedingsdriehoek.

-
- Streef naar een gezond lichaamsgewicht.
 - Drink voldoende, maar wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
 - Zorg voor een ruime consumptie van zetmeel en voedingsvezels, maar vermijd een te hoog gebruik van toegevoegde suikers.
 - Eet dagelijks voldoende groenten en fruit.
 - Kies voor een voeding met weinig verzadigd vet en cholesterol. Matig de totale vetinname.
 - Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, maak meer gebruik van kruiden.
 - Zorg elke dag voor voldoende beweging.

DOELSTELLINGEN BIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL

1. Leer minder eten en sla nooit een maaltijd over. Onderzoek heeft aangetoond dat het overslaan van een maaltijd, bijvoorbeeld het ontbijt, een slechte methode is om te vermageren. Gebruik liever vier tot zes kleine maaltijden per dag in plaats van drie grote.
2. Eet langzaam en kauw goed, dan hebt u meer voldoening van kleinere hoeveelheden.
3. Breng afwisseling in het menu, door bijvoorbeeld een weekmenu op te maken. Maak een boodschappenlijstje en ga niet winkelen met een lege maag.
4. Eenmaal per week wegen is voldoende (in dezelfde omstandigheden: tijdstip, weegschaal, met kleding of naakt).
5. Lichaamsbeweging is erg belangrijk bij het in evenwicht houden van een gezond lichaam. Kies voor activiteiten die passen in uw dagelijkse bezigheden zoals wandelen en fietsen of kies een sport die u graag doet. Voor uw gezondheid moet u als volwassene dagelijks minstens 30 minuten bewegen, dit mag gespreid gebeuren. Fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen of de trap nemen zijn enkele voorbeelden.

WAT ZIT ER IN ELKE GROEP VAN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK?

VOCHT

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam, het is een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De dagelijkse behoefte bedraagt in normale omstandigheden minstens 2,5 liter per dag. Vaste voedingsmiddelen brengen ongeveer 1 liter vocht aan. U moet dus minimum 1,5 liter per dag drinken om aan uw behoefte te voldoen. Bij extra vochtverlies door bijvoorbeeld te sporten of zware inspanningen is het aanbevolen om meer te drinken.

Goede keuze

Mineraalwater en spuitwater

Beperkt gebruiken:

- vruchtensappen zonder toegevoegde suiker
- groentesappen
- light frisdranken < 8kcal/100 ml

Thee (groene en zwarte)

Koffie, decafeïne, chicorei, vruchtenkoffie

Slechte keuze

Alcoholische dranken

Alcoholvrije dranken

Gesuikerde dranken: frisdrank, gezoet fruitsap, coladranken, grenadine

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een zeer belangrijke groep zijn aardappelen, alle soorten graanproducten zoals brood (tarwebrood, roggebroom, meergranenbrood enzovoort), beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren producten krijgen de voorkeur: zij bevatten meer vezels, vitamines en mineralen dan de geraffineerde witte soorten.

U kunt het best meervoudige koolhydraten gebruiken omdat deze traag worden opgenomen in het bloed en traag energie afgeven. Enkelvoudige koolhydraten worden snel opgenomen in het bloed en deze energie is eerder opgebruikt. U vindt ze in alle soorten suikers, zoet beleg, snoepgoed enzovoort.

Voedingsvezels zijn niet verteerbaar en komen vooral voor in plantaardige producten zoals groenten, fruit, bruin en volkorenbrood, volle graanvlokken, havermout en volle rijst. Vezels zorgen voor een goede darmwerking zodat er geen problemen, zoals diarree of constipatie optreden. Vezels zorgen er ook voor dat veel minder cholesterol uit de voeding wordt opgenomen.

Brood, gebak en andere graanproducten

Goede keuze

Brood: liefst bruin, volkoren, soja, meergranenbrood
 Wit brood
 Zelfgemaakte broodsoorten met toegestane vetstof en magere melk
 Broodjes, Frans brood, piccolo's
 Ontbijtgranen
 Havervlokken
 Rijstkoeken zonder chocolade
 Rijst: liefst volle of zilervliesrijst
 Witte rijst
 Deegwaren (zonder eieren) zoals spaghetti, lasagne, macaroni, liefst volkoren
 Couscous, voorgedroogde tarwe

Slechte keuze

Melkbrood
 Fantasiebrood (brioche, krentenbrood, suikerbrood enzovoort)
 Sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken
 Ontbijtgranen met honing en chocolade
 Peperkoek, eiwitschuimpjes (meringue)
 Kant-en-klare bereidingen met deegwaren
 Deegwaren met eieren
 Zelfbereide deegwaren

Goede keuze

Griesmeel (rijst/tarwe), tapioca, maïzena
 Tarwebloem, tarwemeel, sojabloem, roggebloem, gierst, gerst, haver
 Zelfrijzende bloem

Slechte keuze**Suiker en zoet broodbeleg****Goede keuze**

Kunstmatic zoetmiddel: op basis van aspartaam, saccharine, cyclamaat en asesulfaam-K
 Dieetconfituur met verlaagde suiker, max. 40% toegevoegde suiker.
 Zelfbereide of gekochte dieetconfituur zonder toevoeging van suiker of fructose

Slechte keuze

Witte en bruine suiker
 Confituur, gelei, honing, marmelade
 Keuken -, melasse -, kandij -, vruchtensiroop
 Alle soorten:
 Chocolade en chocopasta,
 Chocoladekorrels en -vlokken,
 Chocoladebars, chocolade- en boterkaramellen, pralines

Aardappelen

Beperk het gebruik van gefrituurde of gebakken aardappelen, die geven zeer veel calorieën.

Goede keuze

Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid.

Slechte keuze

Kant-en-klare aardappelbereidingen
 Gratin dauphinois

Goede keuze

Puree

- met toegestane vetstof
- met magere of halfvolle melk
- zonder eieren

Beperkt toegelaten:

Zelfbereide frieten, gebakken aardappelen en zelf bereide kroketten in toegestane vetstof

Slechte keuze

Voorgebakken, diepvries- of verse frieten die te koop aangeboden worden

Ovenfrieten

Aardappelvlokken

GROENTEN

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen, evenals een aantal antioxidanten.

Antioxidanten zijn voedingsstoffen die ons lichaam beschermen tegen vrije radicalen, stoffen die de lichaamscellen kunnen beschadigen. Antioxidanten spelen een beschermende rol in de ontwikkeling van hart-, en vaatziekten en bepaalde kankers.

Verscheidende vitamines werken als antioxidant, zoals vitamine C, vitamine E, flavonoiden (uit verschillende groenten, groene thee, rode wijn en rode bessensappen).

Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300g) te eten, zowel gekookte groenten als rauwkost. Zorg voor variatie. Gebruik hierbij geen of zo weinig mogelijk sauzen.

Goede keuze

Alle soorten: vers, niet bereide diepvries, blik, gedroogde groenten, behalve maïs
Groentesappen

Slechte keuze

Alle bereide groenten (vers, diepvries of blik) die te koop aangeboden worden

Soepen

Bereid uw soep met vetarme bouillonblokjes, zonder vetstof. Voeg geen eidooiers noch gewone room toe. Ontvet een zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.

Goede keuze

Magere ongebonden groentesoep
Ontvette bouillon

Slechte keuze

Roomsoep, veloutésoep
Soep op basis van vette bouillon
Kant-en-klare soepen (blik, pakjes, diepvries)
Soep met balletjes en/of croûtons

FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN

Fruit brengt, net zoals groenten, vezels, vocht, vitamines, mineralen en antioxidanten aan.

Eet 3 maal per dag een stuk fruit en varieer de fruitsoorten.

Drink niet enkel vruchtensap, u hebt de vezels van een stuk fruit nodig.

Vruchtensap bevat bovendien evenveel calorieën als frisdrank!

Goede keuze

Alle soorten vers fruit
Diepvriesfruit en fruitconserven zonder suiker, op eigen nat of op water
Beperkt gebruik van druiven

Slechte keuze

Gedroogde vruchten zoals krenten, vijgen, rozijnen, dadels, gedroogde appels, gedroogde peren, gedroogde pruimen
Alle diepvriesvruchten en fruitconserven, tenzij zonder suiker

EIWIT

Eiwit is een belangrijke bouwstof voor het lichaam: om spierweefsel op te bouwen, voor het immuunsysteem, de wondheling enzovoort. De hoeveelheid eiwitten die ons lichaam per dag kan verwerken is beperkt. Wat te veel wordt ingenomen wordt omgezet in vetweefsel en kan de nieren overbelasten. Beperk dus de inname van eiwit.

MELK EN MELKPRODUCTEN

Melk en melkproducten zijn een bron van eiwitten en calcium. Ze bevatten wel dierlijke (verzadigde) vetten. Kies daarom vooral de magere soorten. Gebruik ook regelmatig calciumverrijkte sojaproducten. Soja-eiwitten stimuleren de afvoer van cholesterol.

Goede keuze

Afgeroomde (magere) melk
 Kwartvolle, halfvolle melk
 Karnemelk
 Magere melkpoeder
 Koffiemelk met goede vetzuursamenstelling
 Paardenmelk
 Zelfgemaakte of in de winkel verkrijgbare chocolademelk met toegelaten melk, kunstmatig zoetmiddel en ontvet en ongezoet cacao-poeder
 Magere of halfvolle yoghurt
 Magere of halfvolle fruityoghurt, kunstmatig gezoet

Slechte keuze

Volle melk
 Gecondenseerde melk
 Koffieroom
 Geitenmelk, schapenmelk
 Volle chocolademelk
 Gekochte chocolademelk gezoet met suiker
 Volle yoghurt

Goede keuze

Sojamelk, soyayoghurt en zelfbereide sojapudding, kunstmatig gezoet

Beperkt gebruiken:

- roomvervanger op basis van soja
- light room < 10%

Zelfbereide pudding met toegelaten melk en kunstmatig zoetmiddel

Bechamelsaus met toegelaten melk en zonder vetstof

Slechte keuze

Slagroom, light room

Zure room

Roomijs

Kant-en-klare bereidingen op basis van volle melk zoals flan, pudding, rijstpap, milkshake

Kant-en-klare bechamelsaus

Maïzenaroux

Kaas

Kaas is een belangrijke bron van dierlijke eiwitten en calcium. Daarnaast bevat vaste en halfvaste kaas meestal veel vet, veel cholesterol en veel zout. De vetten zijn van het verzadigde type die ongezond zijn voor onze bloedvaten. Het is daarom belangrijk zoveel mogelijk te kiezen voor een magere soort. De vetten in magere kaas zijn ook verzadigd en kunnen behoorlijk oplopen. Beperk halfvaste en vaste kazen tot max. 50g per dag. Magere plattekaas (ook kwark genoemd) verdient door het lage vetgehalte de voorkeur op alle andere soorten.

Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid volgens het **'+ systeem'** of **'% vet'** op de droge stof. Dit systeem duidt aan hoeveel gram van de droge stof van die kaas uit vet bestaat. In vaste kazen zit ongeveer 40g water per 100g kaas en dus 60g droge stof. Bij kaas met de vermelding '20+ of 20% vet op de droge stof' bestaat 20g van de droge stof van die kaas uit vet. Vermits kaas voor 60% uit droge stof bestaat wil dit zeggen dat: $20\% \text{ vet} \times 60\text{g (droge stof)} = 12\text{ g vet op } 100\text{ g kaas}$ levert.

20+ kaas bevat ongeveer 12g vet op 100g kaas

30+ kaas bevat ongeveer 18g vet op 100g kaas

48+ kaas bevat ongeveer 29g vet op 100g kaas

Goede keuze

Magere plattekaas (0% vet)
 Magere plattekaas met fruit
 (0%vet) en kunstmatig gezoet

Tot 50 g per dag:

Magere smeerkaas, magere
 smeltkaas
 Magere verse kaas, magere
 kruidenkaas
 Magere harde kaas en magere
 zachte kaassoorten
 Magere kaas met plantaardige
 vetten, cottage cheese
 Plattekaas 30+
 Cottage cheese
 Brusselse kaas

Slechte keuze

Vette plattekaas (40+ en meer)
 Verse plattekaas met fruit

Vette soorten kaas (vanaf 40+)

Vis

Vis bevat voornamelijk onverzadigde vetten. Vervang daarom 2 tot 3 maal per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten (vers, diepvries of conserven).

Alhoewel schaal- en schelpdieren meer cholesterol bevatten, zou deze cholesterol minder worden opgenomen door ons lichaam en dus minder schadelijk zijn voor onze bloedvaten. Schaal- en schelpdieren hebben ook een goede vetzuursamenstelling (omega 3-vetzuren) en bevatten zeer weinig vet.

De aangeraden bereidingswijze is geroosterd, gepocheerd, in de oven, in de microgolfoven of in papillot bereid.

Goede keuze

Alle vissoorten, mosselen, oesters en sint-jakobsschelpen
Visconserven: in eigen nat
Gerookte vis
Beperkt toegelaten: garnalen, kreeft en krab, scampi's, langoustines enzovoort

Slechte keuze

Gepaneerde en gefrituurde vissoorten
Alle kant-en-klare visbereidingen en salades
Visconserven in olie

EIEREN

Vooraf de eidooier bevat veel cholesterol, vergeleken met verzadigd vet is het atherogeen effect (de neerslag van de vetten op de vaatwand) van voedingscholesterol klein.

Beperk daarom het gebruik van eidooiers (ook van speciale eieren) tot 3 per week (bereidingen inbegrepen).

Goede keuze

Eiwit

Slechte keuze

Eidooier: meer dan 3 per week

VLEES, WILD EN GEVOGELTE

Vlees bevat over het algemeen veel verzadigde vetten, sommige vleessoorten bevatten ook veel cholesterol. Vlees brengt wel levensnoodzakelijke stoffen aan zoals ijzer en vitamine B.

Maak daarom een juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren. Beperk runds-, kalfs- en varkensvlees tot 200 g per week (broodbeleg inbegrepen). Maak meer gebruik van vis, gevogelte, paard, wild, struisvogel, peulvruchten en vleesvervangende producten zoals tofu, quorn enzovoort. Peulvruchten en noten kunnen vlees vervangen als ze juist gecombineerd worden met andere voedingsmiddelen. Gebruik niet meer dan 100 g per dag.

De aangeraden bereidingswijze is gegrild, gekookt, in de (microgolf)oven of bereid met een minimum aan toegelaten vetstoffen.

Goede keuze

Gevogelte zoals kip, kalkoen, duif, fazant, patrijs, struisvogel

Altijd vel en vet verwijderen

Wild zoals haas, everzwijn, wild konijn, ree, hert.

Paard: alle soorten

Mager tot gemiddeld vet vlees (max. 200g per week)

- rund: biefstuk, tournedos, rosbeef, stoofvlees, schenkel (zonder merg), amériçian (onbereid), entrecôte, rundshamburger
- kalf: oester, lapjes, gebräad, schenkel, gehakt, kotelet

Slechte keuze

Alle vet vlees

- rund: braadworst, blinde vink, gehakt
- varken: gehakt, spek, ribbetjes, braadworst, stoofvlees
- alle soorten gemengd gehakt
- lam: gehakt, kotelet, rollade,

Goede keuze

- varken: haasje, mignonette, gebraad, filet kotelet
- lam: filet, oester

Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenham, kipfilet, kalkoengebraad, paardenrookvlees, gekookte of gerookte ham, filet de saxe, filet d'anvers, gebakken rosbeef, bacon, varkensgebraad
Opmerking: vetranden verwijderen!

Beperkt toegelaten:

- eend, gans en tam konijn
- kippengehakt
- gevogeltegehakt

Slechte keuze

- schouder, bout
- schapenvlees

Gemiddeld vet en vette vleeswaren: bereide filet américain, spek, worstsoorten, witte en zwarte pens, salami, paté, vleesbrood, gebraden gehakt, cornedbeef, kipkap, geperste kop, gekochte vleessla, vleesconserven, gekookte ossentong

Gepaneerde en /of voorgebakken vleessoorten of vleesvervangers. Organvlees zoals hersenen, nieren, lever, zwezeriken.

PEULVRUCHTEN

Schakel in uw voeding regelmatig peulvruchten in. Peulvruchten zijn rijk aan eiwitten en kunnen vlees vervangen.

Goede keuze

Niet-bereide peulvruchten: bijvoorbeeld sojabonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen enzovoort

Slechte keuze

Bereide peulvruchten die te koop aangeboden worden

VETTEN

Vetten zijn onze brandstoffen en dus noodzakelijk in onze voeding. Ze leveren onder andere ook vetoplosbare vitaminen (zoals A, D, E, K). Vermijd te veel vet, verzadigde vetten en cholesterol.

- **Verzadigde vetten** doen de cholesterol stijgen en zijn dus ongunstig. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas), dierlijk vet en hard plantaardig vet, zoals kokosvet, palmvet, cacaoboter, gewone margarines en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetzuren maken vetten hard. Beperk de verzadigde vetten tot maximum een derde van het totale vetgehalte.
- **Mono-onverzadigde vetten** (enkelvoudig onverzadigd) hebben een gunstige invloed. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Zij komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie met een goede samenstelling en de meeste plantaardige minarines en margarines. Ze maken vetten zachter.
- **Poly-onverzadigde vetten** (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vinden we vooral in plantaardige oliën en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.
- **Omega 3- en Omega 6-vetzuren** zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die we nodig hebben, maar zelf niet voldoende kunnen aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis, vooral vette vis, visolie, noten en zaden. Omega 6-vetzuren doen de totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (maisolie, notenolie, saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

- **Transvetzuren**

Bij de bereiding van margarine wordt vloeibare olie omgezet in een smeerbaar product. Tijdens dit proces ontstaan transvetzuren die hetzelfde negatief effect hebben als de verzadigde vetten. Deze transvetzuren vindt men voornamelijk terug in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak.

VETSTOFFEN

Vetten leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Sommige voedingsmiddelen uit andere groepen (vlees, koekjes, melkproducten enzovoort) leveren al behoorlijk wat vetten, dus het is aanbevolen smeer- en bereidingsvetten tot een minimum te beperken. Een mespunt minarine voor de boterham en 1 eetlepel bereidingsvet (olie) voor de warme maaltijd zijn voldoende.

Goede keuze

Margarine, minarine, en bakmargarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten (maximaal 1/3 onverzadigd vet), eventueel verrijkt met omega 3-vetzuren.

Smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen (volgens aanbevolen hoeveelheden)

Vloeibare margarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten.

Olijfolie, arachideolie, raapzaadolie, maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie, notenolie, druivenpitolie, saffloerolie, sesamolie, lijnzaadolie, koolzaadolie.

Frituurolie

Vloeibaar frituurvet

Opmerking: niet boven de 180°C verwarmen, olie verversen om de 5 à 6 beurten

Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings, slasaus met toegelaten olie

Dressings, slasauzen en mayonaise op basis van onverzadigde vetten.

Slechte keuze

Alle andere margarines, minarines en bak- en braadmargarines.

Reuzel, rundvet, boter, light boter, halfvolle boter, cholesterolarme boter

Boter met olijfolie

Margarines met een transvetzuur-gehalte hoger dan 1g/100g

Kokosvet, kokosolie, palmpitolie

Vast frituurvet

Gewone mayonaise en slasauzen

NOTEN

Noten hebben een hoog vetgehalte, maar meestal een goede vetzuursamenstelling.

Neem ook eens noten als tussendoortje of verwerkt in salades, muesli enzovoort.

Goede keuze

Alle noten behalve ➔

Slechte keuze

Kokosnoot
Gezouten noten, borrelnootjes

RESTGROEP

Tot deze groep behoren alle voedingsmiddelen die wel lekker, maar niet nodig in een evenwichtige voeding. Deze extraatjes zoals zoetigheden, snoep, alcohol, taartjes, suikerhoudende frisdranken, mayonaise enzovoort bevatten meestal veel vet en suiker en weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Beperk daarom het gebruik van de restgroep.

Uitzonderlijk

Volgende voedingsmiddelen zijn beperkt toegelaten:

Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine of olie en kunstmatig gezoet (eidooier meetellen in weekverbruik)

Slechte keuze

Uitzonderlijk

Koekjes met goede vetzuursamenstelling en/of verlaagd vetgehalte en gezoet met kunstmatig zoetmiddel

Slechte keuze

Koek en gebak bereid met een niet-toegelaten margarine of olie, banketbakkersroom, boterroom of chocolade

Koekjes, speculaas

Alle snoepgoed

Fruitsorbet, gesuikerde dranken

Chips en aanverwanten

MEER INFORMATIE

Hebt u problemen of vragen? Neem dan contact op met de diëtiste van de afdeling.

Voor meer informatie kunt u ook terecht bij:

www.vig.be: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie

www.liguecardiologique.be: Belgische Cardiologische Liga



© mei 2009 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be