



Voeding voor een gezonde levensstijl

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HOE STELT U EEN GEZONDE MAALTIJD SAMEN?	4
Algemene regels voor een gezonde voeding	
Doelstellingen bij een gezonde levensstijl	
VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK	6
Water en andere dranken	
Graanproducten en aardappelen	
Groenten	
Soepen	
Fruit- en fruitbereidingen	
Eiwit	
Melk, melkproducten en kaas	
Eieren	
Vis, schaal- en schelpdieren	
Vlees, wild en gevogelte	
Peulvruchten	
Vetten	
Vetstoffen	
Noten	
Restgroep	
MEER INFORMATIE	22

Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat u uw leef- en voedingsgewoonten moet aanpassen. Gezonde voeding helpt mee om uw hart en bloedvaten in conditie te houden. Wellicht vraagt u zich af of een gezonde voeding ook lekker kan zijn?

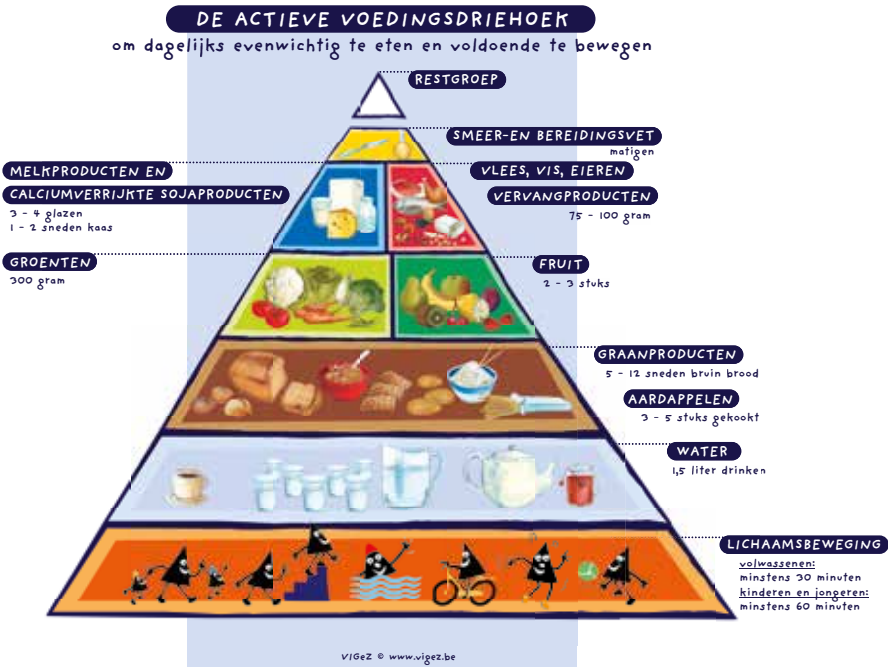
Deze brochure bevat richtlijnen die u helpen een gezonde smakelijke voeding samen te stellen die niet teveel kilocalorieën bevat. Uw diëtist zal deze richtlijnen met u bespreken en zo nodig voor u een dagschema opstellen.

Ook voldoende beweging (wandelen, fietsen enzovoort) draagt bij tot een gezonde levensstijl en helpt om ons hart en onze 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. De 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 is 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 voor voldoende beweging elke dag.

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 uw menu, door bijvoorbeeld een weekmenu op te stellen. Maak een boodschappenlijstje en ga niet winkelen met een lege maag.
4. Eenmaal per week wegen is voldoende (in dezelfde omstandigheden: tijdstip, weegschaal, met of zonder kleding).
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, fietsen of voor een sport die u graag doet.
Voor uw gezondheid moet u als volwassene dagelijks minstens 30 minuten bewegen, dit mag gespreid gebeuren. Fietzen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen of de trap nemen zijn enkele voorbeelden.

VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK

WATER EN ANDERE DRANKEN

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 minimaal 1,5 liter vocht 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	Te mijden
Mineraalwater en spuitwater Beperkt gebruiken: <ul style="list-style-type: none"> • groentesappen • lightfrisdranken < 8 kcal/100 ml Thee (groene en zwarte) Koffie, decafeïne, chicorei, vruchtenkoffie	Alcoholische dranken Alcoholvrije dranken Gesuikerde dranken: frisdrank, gezoet fruitsap, grenadine Alle vruchtensappen zonder toegevoegde suiker

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een belangrijke groep zijn aardappelen, alle soorten graanproducten zoals brood (tarwe-, rogge-, 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 beste meervoudige koolhydraten gebruiken omdat deze traag worden opgenomen in het bloed en traag energie afgeven.

Enkelvoudige koolhydraten worden snel opgenomen in het bloed en de energie die ze geven 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	Te mijden
<p>Brood: liefst bruin, volkoren-, soja-, meergranenbrood Wit brood Zelfgemaakte broodsoorten met toegestane vetstof en magere melk</p>	<p>Melkbrood Fantasiebrood (brioche, krentenbrood, suikerbrood enzovoort)</p>
<p>Broodjes, Frans brood, piccolo's (liefst bruine varianten)</p>	<p>Sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken Ontbijtgranen met honing en chocolade</p>
<p>Ontbijtgranen Havervlokken Rijstkoeken zonder chocolade</p>	<p>Peperkoek, eiwitschuimpjes (meringue)</p>
<p>Rijst: liefst volle of zilvervliesrijst Witte rijst Deegwaren (zonder eieren) zoals spaghetti, lasagne, macaroni, liefst volkoren Couscous, voorgekookte tarwe Griesmeel (rijst/tarwe), tapioca, maïzena Tarwebloem, tarwemeel, sojabloem, roggebloem, gierst, gerst, haver Zelfrijzende bloem</p>	<p>Kant-en-klare bereidingen met deegwaren Deegwaren met eieren Zelfbereide deegwaren</p>



Suiker en zoet broodbeleg

Goede keuze	Te mijden
<p>Kunstmatig zoetmiddel: op basis van aspartaam, saccharine, cyclamaat en asesulfaam-K</p> <p>Dieetconfituur met verlaagde suiker, max. 40% toegevoegde suiker</p> <p>Zelfbereide of gekochte dieetconfituur zonder toevoeging van suiker of fructose</p>	<p>Witte en bruine suiker</p> <p>Confituur, gelei, honing, marmelade</p> <p>Alle soorten:</p> <ul style="list-style-type: none">• chocolade en chocopasta, chocoladekorrels en -vlokken, chocoladebars, chocolade- en boterkaramellen, pralines

Aardappelen

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



Goede keuze	Te mijden
<p>Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid</p> <p>Puree</p> <ul style="list-style-type: none">• met toegestane vetstof• met magere of halfvolle melk• zonder eieren <p>Beperkt toegelaten:</p> <p>Zelfbereide frieten, gebakken aardappelen en zelfbereide kroketten in toegestane vetstof</p>	<p>Kant-en-klare aardappelbereidingen</p> <p>Gratin dauphinois</p> <p>Voorgebakken, diepvries- of verse frieten die te koop aangeboden worden</p> <p>Ovenfrieten</p> <p>Aardappelvlokken</p>

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.

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

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

Goede keuze	Te mijden
Alle soorten: vers, niet-bereide diepvries, blik, gedroogde groenten, behalve maïs	Alle bereide groenten (vers, diepvries of blik) die te koop aangeboden worden



SOEPEN

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

Goede keuze	Te mijden
Magere ongebonden groentesoep Ontvette bouillon	Roomsoep, veloutésoep Soep op basis van vette bouillon Kant-en-klare soepen (blik, pakjes, diepvries) Soep met balletjes, vermicelli en/of croutons

FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN

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

Eet driemaal per dag een stuk fruit en varieer met fruitsoorten.

Drink niet enkel vruchtensap, u hebt de vezels van een stuk fruit nodig. Vruchtensap bevat evenveel calorieën als frisdrank!



Goede keuze	Te mijden
Alle soorten vers fruit Diepvriesfruit en fruitconserven zonder suiker, op eigen nat of op water Beperkt gebruik van druiven (max. 10 stuks)	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, MELKPRODUCTEN EN KAAS

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	Te mijden
Afgeroomde (magere) melk	Volle melk
Kwartvolle, halfvolle melk	Gecondenseerde melk
Karnemelk	
Magere melkpoeder	
Koffiemelk met goede vetzuursamenstelling	Koffieroom
Paardenmelk	Geitenmelk, schapenmelk
Zelfgemaakte of in de handel verkrijgbare chocolademelk met toegelaten melk, kunstmatig zoetmiddel en ontvet en ongezoet cacaopoeder	Volle chocolademelk
Magere of halfvolle yoghurt	Gekochte chocolademelk gezoet met suiker
Magere of halfvolle fruityoghurt, kunstmatig gezoet	Volle yoghurt

Sojamelk, sojayoghurt en zelf-bereide sojapudding, kunstmatig gezoet	
Beperkt gebruiken: <ul style="list-style-type: none"> • roomvervanger op basis van soja • lighroom < 10% 	Slagroom, lighroom Zure room Roomijs
Zelfbereide pudding met toegelaten melk en kunstmatig zoetmiddel	Kant-en-klare bereidingen op basis van volle melk zoals flan, pudding, rijstpap, milkshake
Bechamelsaus met toegelaten melk en zonder vetstof	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, cholesterol en 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 maximum 50 g 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 40 g water per 100 g kaas en dus 60 g droge stof. Bij kaas met de vermelding ‘20+ of 20% vet op de droge stof’ bestaat 20 g 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 12 g vet op 100 g kaas

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

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

Goede keuze	Te mijden
Magere plattekaas (0% vet)	Vette plattekaas (40+ en meer)
Magere plattekaas met fruit (0% vet) en kunstmatig gezoet	Verse plattekaas met fruit
<u>Tot 50 g per dag:</u>	Vette soorten (vanaf 40+)
Magere smeerkaas, magere smeltkaas	
Magere verse kaas, magere kruidenkaas	
Magere harde kaas en magere zachte kaassoorten	
Magere kaas met plantaardige vetten	
Plattekaas 30+	
Cottage cheese	
Brusselse kaas	

EIEREN

Vooraf de eidooier bevat veel cholesterol.

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



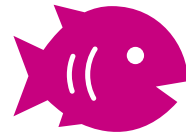
Goede keuze	Te mijden
Eiwit	Eidooier: meer dan 3 per week

VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEDIEREN

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

Hoewel 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 heel weinig vet.

De aangeraden bereidingswijze is geroosterd, gepocheerd, in de (microgolf)oven of in papillot bereid.



Goede keuze	Te mijden
Alle vissoorten, mosselen, oesters en sint-jakobsschelpen Visconserven: in eigen nat Gerookte vis Beperkt toegelaten: garnalen, kreeft en krab, scampi's, langoustines enzovoort	Gepaneerde en gefrituurde vissoorten Alle kant-en-klare visbereidingen en salades Visconserven in olie

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	Te mijden
<p>Gevogelte zoals kip, kalkoen, duif, fazant, patrijs, struisvogel (altijd vel en vet verwijderen)</p> <p>Wild zoals haas, everzwijn, wild konijn, ree, hert</p> <p>Paard: alle soorten</p> <p>Mager tot gemiddeld vet vlees (max. 200 g per week)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>rund</u>: biefstuk, tournedos, rosbief, stoofvlees, schenkel (zonder merg), americain (onbereid), entrecote, rund-hamburger • <u>kalf</u>: oester, lapjes, gebraad, schenkel, gehakt, kotelet • <u>varken</u>: haasje, mignonette, gebraad, filet kotelet • <u>lam</u>: filet, oester 	<p>Alle vet vlees</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>rund</u>: braadworst, blinde vink, gehakt • <u>varken</u>: gehakt, spek, ribbetjes, braadworst, stoofvlees • alle soorten gemengd gehakt • <u>lam</u>: gehakt, kotelet, rollade, schouder, bout • <u>schapenvlees</u> <p>Gemiddeld vet en vette vleeswaren: bereide filet americain, spek, worstsoorten, witte en zwarte pens, salami, paté, vleesbrood, gebraden gehakt, cornedbeef, kipkap, geperste kop, gekochte vleessla, vleesconserven, gekookte ossentong</p>

Goede keuze	Te mijden
<p>Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenham, kippenfilet, kalkoengebraad, paardenrookvlees, gekookte of gerookte ham, filet de Saxe, filet d'Anvers, gebakken rosbeef, bacon, varkensgebraad</p> <p><i>Opmerking:</i> vetranden verwijderen</p> <p>Beperkt toegelaten: eend, gans en tam konijn kippengehakt gevogeltegehakt</p>	<p>Gepaneerde en/of voor-gebakken vleessoorten of vleesvervangers.</p> <p>Organvlees zoals hersenen, nieren, lever, zwezeriken</p>



PEULVRUCHTEN

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

Goede keuze	Te mijden
<p>Niet-bereide peulvruchten: sojabonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen enzovoort</p>	<p>Bereide peulvruchten die te koop aangeboden worden</p>

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.

X 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.

X Mono-onverzadigde vetten (enkelvoudig onverzadigd) hebben een gunstige invloed. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Ze komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie met een goede samenstelling en de meeste plantaardige margarines en margarines. Ze maken vetten zachter.

X Poly-onverzadigde vetten (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vinden we vooral in plantaardige oliën en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

X 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 (maïsolie, notenolie, safloerolie, sojaolie, zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

X Sterolen en stanolen

Plantensterolen en -stanolen lijken qua structuur sterk op cholesterol en vervullen in planten een gelijkaardige functie als cholesterol bij de mens. Deze stanolen en stanolen kunnen ondersteunend werken in de reductie van LDL-cholesterol. Plantensterolen komen van nature voor in de voeding, vooral in plantaardige oliën, maar slechts in beperkte hoeveelheden. Daarom zijn bepaalde voedingsmiddelen verrijkt met deze stanolen en sterolen. Gebruik deze voedingsmiddelen volgens de aanbevolen hoeveelheden op de verpakking.

X Transvetzuren

Bij de bereiding van margarine wordt vloeibare olie omgezet in een smeerbaar product. Tijdens dit proces ontstaan transvetzuren die hetzelfde negatieve 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 de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Sommige voedingsmiddelen uit andere groepen (vlees, koekjes, melkproducten enzovoort) leveren al behoorlijk wat vetten. Het is dus aanbevolen smear- en bereidingsvetten tot een minimum te beperken. Een mespunt minarine voor de boterham en één eetlepel bereidingsvet (olie) voor de warme maaltijd zijn voldoende.

Goede keuze	Te mijden
<p>Margarine, minarine, en bakmargarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten, eventueel verrijkt met omega-3-vetzuren</p> <p>Smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen (volgens aanbevolen hoeveelheden)</p> <p>Vloeibare margarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten</p> <p>Olijf-, arachide-, raapzaad-, mais-, soja-, zonnebloem-, noten-, druivenpit-, saffloer-, sesam-, lijnzaad- en koolzaadolie</p> <p>Frituurolie</p> <p>Vloeibaar frituurvet</p> <p><i>Opmerking:</i> niet boven de 180°C verwarmen, olie verversen om de 5 à 6 beurten</p> <p>Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings, slasaus met toegelaten olie</p> <p>Dressings, slasauzen en mayonaise op basis van onverzadigde vetten</p>	<p>Alle andere margarines, minarines en bak- en braadmargarines.</p> <p>Reuzel, rundvet, boter, lightboter, halfvolle boter, cholesterolarme boter</p> <p>Boter met olijfolie</p> <p>Margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g</p> <p>Kokosvet, kokosolie, palmpitolie</p> <p>Vast frituurvet</p> <p>Gewone mayonaise en slasauzen</p>
	

NOTEN

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

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

Goede keuze	Te mijden
Alle noten behalve →	Kokosnoot Gezouten noten, borrelnootjes

RESTGROEP



Tot deze groep behoren alle voedingsmiddelen die wel lekker, maar niet nodig zijn 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.

Goede keuze	Te mijden
Volgende voedingsmiddelen zijn beperkt toegelaten: Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine of olie en kunstmatig zoet (eidooyer meetellen in weekverbruik) Koekjes met goede vetzuursamenstelling en/of verlaagd vetgehalte en zoet met kunstmatig zoetmiddel	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.

Meer informatie kunt u ook verkrijgen via:

- X de website van het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie: www.vig.be;
- X de website van de Belgische Cardiologische Liga: www.liguecardiologique.be.

© juni 2013 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 dienst klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700506.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

