



Voedingsadvies bij verstoorde nierfunctie:

zoutarm • arm aan verzadigde vetzuren • diabetes

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VOEDINGSTOFFEN	4
Energie (calorieën)	
Eiwitten	
Zout	
VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK	13
Water en andere dranken	
Graanproducten en aardappelen	
Groenten en fruit	
Melk, melkproducten en kaas	
Eieren	
Vlees, wild en gevogelte	
Vis, schaal- en schelpdieren	
Peulvruchten	
Vegetarische vervangproducten	
Noten	
Smeer- en bereidingsvetten	
Restgroep	
UW DAGELIJKS MENU	23
GEZOND KOKEN MET KRUIDEN EN SPECERIJEN	25
MEER INFORMATIE	29

Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat u uw leef- en voedingsgewoonten moet aanpassen omdat u een gestoorde nierfunctie (= nierinsufficiëntie) hebt.

Momenteel moet u vooral aandacht besteden aan een gezonde voeding met een beperking van zout (= natriumchloride), verzadigde vetten en koolhydraten. Om een gezonde maaltijd samen te stellen, maakt u best gebruik van de actieve voedingsdriehoek. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet.

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



VOEDINGSSTOFFEN

ENERGIE (CALORIEËN)

Om actief te zijn en voldoende energie te hebben, moet u dagelijks voldoende calorieën opnemen; niet te weinig, maar ook niet te veel. Een tekort aan energie kan leiden tot ondervoeding en spierverlies, waardoor u zich zwak en futloos voelt. Een teveel aan calorieën kan overgewicht in de hand werken.

Het is belangrijk dat u voldoende calorieën opneemt. Zo kan het lichaam energie halen uit vetten en koolhydraten in plaats van uit eiwitten. De eiwitten in uw voeding zijn namelijk broodnodig voor de celopbouw.

Koolhydraten

Koolhydraten is een verzamelnaam voor suikers, zetmeel en voedingsvezels. Je vindt ze vooral terug in suiker- en zetmeelhoudende producten. In de darm worden koolhydraten gesplitst tot glucose of bloedsuiker, waardoor ze een invloed hebben op het suikergehalte van het bloed.

Glucose heeft insuline nodig voor het transport vanuit het bloed naar de lichaamscellen. Bij diabetes type 1 maakt het lichaam zelf geen of bijna geen insuline meer aan. Bij diabetes type 2 is er nog wel insuline in het lichaam aanwezig, maar is het minder werkzaam omdat de weefsels minder gevoelig zijn voor insuline. Eén van de gevolgen hiervan is een stoornis in de verwerking van koolhydraten. Daarom is het belangrijk om voeding (in het bijzonder suiker en zetmeel), insuline en medicatie op elkaar af te stemmen zodat uw bloedsuikergehalte op peil blijft.

Soorten koolhydraten: trage en snelle suikers

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen twee soorten koolhydraten, gebaseerd op de snelheid waarmee ze in de bloedbaan worden opgenomen: snelle en trage suikers.

Snelle suikers (of de snelresorbeerbare koolhydraten, waaronder mono- en disacchariden)

Dit zijn suikers die snel in de darm afbreken en ook snel worden opgenomen in de bloedbaan. Bij dit soort suikers kan de aanwezige insuline in het bloed onvoldoende zijn, waardoor het bloedsuikergehalte te hoog wordt. Snelle suikers vindt men vooral in suiker, snoepgoed, frisdrank, zoet beleg, druivensuiker, gebak ...

Deze snelle suikers vermijdt u best als u een te hoge bloedsuikerspiegel (glycemie) hebt.

Trage suikers

(of traagresorbeerbare koolhydraten, polysacchariden)

Deze koolhydraten worden traag opgenomen in het darmkanaal. Hierdoor stijgt het bloedsuikergehalte minder snel. Trage suikers zitten in zetmeelhoudende producten zoals brood, beschuiten, ontbijtgranen, aardappelen, rijst, deegwaren, peulvruchten en ook in fruit.

Om uw bloedsuikergehalte zo laag mogelijk te houden, gebruikt u best enkel de trage suikers. De glucose komt dan, net zoals bij insuline, beetje bij beetje in het bloed terecht.

Koolhydraten in combinatie met bloedsuikerverlagende tabletten en/of insuline

Mag u nog koolhydraatrijke tussenmaaltijden eten? Dat hangt af van de bloedsuikerverlagende tabletten en insuline die u gebruikt.

X U gebruikt tabletten?

(bijvoorbeeld Glurenorm[®], Novonorm[®] ...)

Bij tabletten die de pancreas stimuleren om insuline aan te maken, is het soms nodig om tussenmaaltijden te gebruiken. U bespreekt dit best met de diëtist(e), die samen met u een aangepast dagschema zal opstellen.

X U gebruikt humane insuline?

(bijvoorbeeld Actrapid[®], Humuline Mix[®], Humuline NPH[®], Humuline Regular[®], Insulatard[®] ...)

In dit geval eet u best tussendoortjes. Dit type van insuline komt namelijk beetje bij beetje in het bloed terecht. Ze werkt dus niet enkel vlak na de maaltijden, maar ook tussendoor. Het gevaar bestaat daarbij dat u tussen de maaltijden door te lage suikerspiegels, zogenaamde hypo's, krijgt. Om dat te vermijden eet u best zes keer per dag. Behalve de drie hoofdmaaltijden, eet u dus ook drie tussenmaaltijden: in de voormiddag, de namiddag en voor het slapengaan.



Opgelet: bij overgewicht kan uw diëtist(e) een aangepast dagschema opstellen of bekijken of de tussenmaaltijden noodzakelijk zijn.

X U gebruikt analoge insuline?

(bijvoorbeeld Humalog[®], Novorapid[®], Apidra[®], Levimir[®], Lantus[®] ...)

Dan eet u beter geen tussenmaaltijden. Deze ultrasnelle insulines worden snel opgenomen door het bloed, maar zijn ook ten laatste drie uur na de injectie weer uitgewerkt. Daarom hebt u met dit soort insulines geen tussenmaaltijden nodig. Neem de insuline vlak voor tot vlak na de maaltijd. Bij een extra feestelijk diner met meerdere gangen kunt u de insuline in verschillende fasen inspuiten.

Wat moet u doen bij een hypo?

Bij een hypo is het belangrijk om zo snel mogelijk de juiste suikers in te nemen. Hiervoor meet u eerst uw bloedsuikerspiegel. Is de glycemie lager dan 60 mg/dl? Kies dan voor een van deze tussendoortjes:

- 125 ml frisdrank (geen lightfrisdranken)
- drie tot vijf tabletjes druivensuiker van 3 g
- twee klontjes suiker opgelost in een warme drank

Controleer na tien tot vijftien minuten opnieuw uw bloedsuikerspiegel. Staat die nu op 110 mg/dl? Dan is er geen extra tussenmaaltijd nodig. Staat de glycemie rond de 80 mg/dl? Eet dan iets met trage suikers (fruit, brood ...) om zo te voorkomen dat de hypo terugkomt. Als het ondertussen tijd is voor uw hoofdmaaltijd, neem die dan zeker op het voorziene tijdstip.

Kan ik dieetproducten voor diabetici gebruiken?

Er zijn heel wat dieetproducten voor diabetici op de markt, vaak gezoet met kunstmatige zoetmiddelen. Toch moet u met deze producten voorzichtig zijn. In bepaalde dieetproducten zitten namelijk heel wat vetten, meestal van het verzadigde type. Bovendien zit er in koekjes en gebakjes ook zetmeel, wat eveneens een invloed heeft op de suikerspiegel.

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen twee soorten zoetmiddelen in dieetproducten:

Natuurlijke zoetmiddelen

X Fructose

Koekjes en chocolade gezoet met fructose bevatten altijd een flinke hoeveelheid vet. Daardoor zijn ze te calorierijk voor uw dieet. Ook de vetzuursamenstelling is niet ideaal. Fructose heeft wel een tragere invloed op de glycemie, maar u moet de zoetstof meetellen als koolhydraten.

X Polyolen (maltitol, sorbitol, xylitol ...)

Opgelet met chocolade en chocopasta gezoet met polyolen: ze hebben dan wel geen of een beperkte invloed op de glycemie, maar ze blijven energie leveren in de vorm van verzadigd vet.

Koekjes, cake en wafels met polyolen bevatten zetmeel en kunnen dus wel een invloed hebben op de suikerspiegel. Gelatinesnoepjes (bijvoorbeeld gummibeertjes), zuurtjes en kauwgom met kunstmatige zoetstoffen, kunt u best in beperkte mate eten. Een teveel aan polyolen kan darmklachten veroorzaken (winderigheid, krampen of diarree).

Kunstmatige zoetmiddelen

Aspartaam, saccharine, cyclamaat, acesulfaam-K ...

Deze zoetstoffen vindt men onder andere terug in melkbe-reidingen (bijvoorbeeld lightyoghurt) en lightfrisdranken. Ze hebben geen invloed op de bloedsuikerspiegel en bevatten niet te veel calorieën. U kunt deze kunstmatige zoetmiddelen dus in beperkte mate gebruiken.

Vetten

Vetten zijn onze brandstof, ze zorgen bovendien voor vetoplosbare vitamines (zoals vitamines A, D, E en K) en essentiële vetzuren. Daarom zijn ze onmisbaar in onze voeding.

Patiënten met nierfunctiestoornissen hebben een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een voeding rijk aan verzadigde vetten kan slagaderverkalking in de hand werken. Daarom is het voor u belangrijk om de juiste vetten te gebruiken.

Verzadigde vetzuren doen de cholesterol (voornamelijk ‘slechte’ cholesterol = LDL-cholesterol) stijgen en moeten daarom beperkt worden in een gezonde voeding. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas, slagroom), hard plantaardig vet zoals kokosvet, palmvet, cacaoboter, harde margarines en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetzuren maken vetten hard.

Mono-onverzadigde vetzuren (enkelvoudig onverzadigd) zijn goed voor uw dieet. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Ze komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie en de meeste plantaardige minarines en margarines. Ze maken vetten zachter.

Poly-onverzadigde vetzuren (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vetzuren zijn dus goed voor uw dieet. U vindt ze vooral in plantaardige oliën, sojavelten (room) en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

Omega 3- en Omega 6-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. We hebben ze nodig, maar kunnen ze zelf niet voldoende aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis (vooral vette vis zoals zalm, sardienen ...), 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 (maïs-, noten-, saffloer-, soja- en zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

Transvetzuren hebben hetzelfde negatieve effect als verzadigde vetten en zijn dus niet goed voor uw gezondheid. Transvetzuren zitten voornamelijk in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak.

Hoe gebruik ik de juiste vetten? Enkele tips:

- ✗ Gebruik op de boterham margarine of minarine met weinig verzadigd vet en zonder toegevoegd zout.
- ✗ Gebruik voor koude bereidingen zo veel mogelijk verschillende oliën, zoals olijf-, arachide-, soja-, maïs-, zonnebloem- en koolzaadolie ...
- ✗ Voor warme bereidingen zijn olijf-, koolzaad- en arachideolie, zachte of vloeibare margarine het meest geschikt.
- ✗ U eet best regelmatig (vette) vis en gevogelte in plaats van vlees.
- ✗ Vermijd kant-en-klare sauzen en maaltijden, ze zijn meestal gemaakt met vetten van minder goede kwaliteit.
- ✗ Om te frituren gebruikt u best frituurolie en geen vaste vetten.

EIWITTEN

Voor de opbouw van spieren, de bescherming tegen infecties en het herstellen en vernieuwen van cellen hebt u eiwitten nodig. Ze zijn daarom onmisbaar binnen een gezonde voeding. U vindt ze voornamelijk terug in vlees, vis, gevogelte, melkproducten, kaas en eieren ...



ZOUT

Natrium (symbool Na^+) is een natuurlijk bestanddeel van zout (NaCl). Onder zout verstaan we: keukenzout, zeezout of zout verrijkt met jodium. Een beperking van de zoutinname kan u helpen om vochtopstapeling (= oedeem) en hoge bloeddruk te voorkomen.



Hoe beperk ik mijn zoutinname?

- Voeg geen zout toe tijdens de bereiding van uw warme maaltijd. Gebruik kruiden en specerijen (zie bijgevoegde kruidenlijst) om alles op smaak te brengen. Gebruik nooit vervangzout: dat is te rijk aan kalium.
- Brood is een grote bron van zout, daarom adviseren we zoutarm brood of zoutarme beschuiten. Bakt u zelf brood, dan kunt u zout uit het recept weglaten.
- Vermijd voedingsmiddelen met een hoog natriumgehalte:
 - ✓ gerechten en kant-en-klare maaltijden uit de handel, zoals soepen, sauzen, bereide maaltijden
 - ✓ vlees en vis uit blik, groenten uit blik of uit glazen blikken, tenzij er duidelijk vermeld wordt 'zonder toegevoegd zout' of 'verlaagd zoutgehalte'
 - ✓ gerookte vleeswaren
 - ✓ gerookte of gepekeld vissoorten
 - ✓ sterk gezouten kazen, smeerkaas en smeltkaas
 - ✓ aperitiefkoekjes, chips, gezouten nootjes, gezouten stokjes
 - ✓ soep uit pakjes, blik of diepvries
 - ✓ bouillonblokjes of kant-en-klare vleesextracten
 - ✓ gezouten waters met een natriumgehalte hoger dan 50 mg/l, bijvoorbeeld Vichy®, Badoit® en Appolinaris® ...

VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK

WATER EN ANDERE DRANKEN

Water

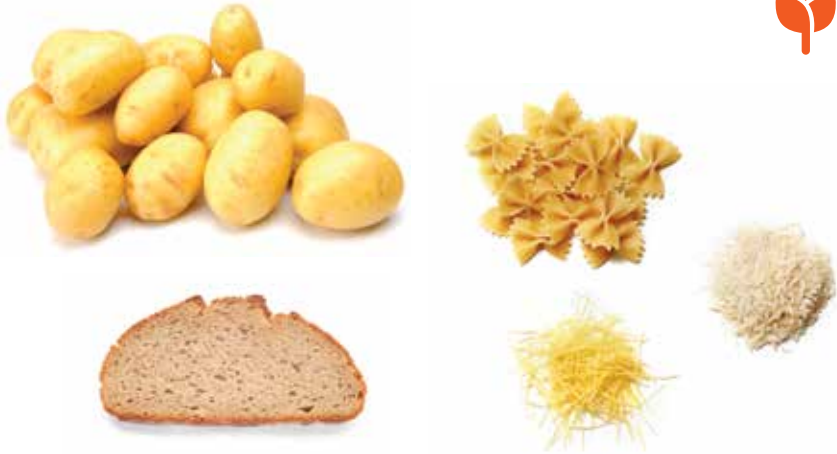
Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam en is een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De dagelijkse behoefte bedraagt in normale omstandigheden minstens 2,5 liter per dag, waarbij vaste voeding ongeveer 1 liter vocht aanbrengt. U moet dus 1,5 liter per dag drinken om aan uw behoefte te voldoen. Soms is het nodig deze vochtinname te verminderen en drinkt u enkel wanneer u dorst hebt.



Goede keuze	Te mijden
Alle watersoorten met een natriumgehalte (Na ⁺) lager dan 50 mg/l	Alle watersoorten met een natriumgehalte (Na ⁺) hoger dan 50 mg/l (zie verpakking)
Koffie, cafeïnevrije koffie	
Thee	Groentesappen
Cichorei, vruchtenkoffie	Vruchtensappen
	Frisdranken
<u>Beperkt toegelaten:</u> lightfrisdranken (maximum 0,5 l/dag)	
Bier, wijn (opletten voor hypo's - maximum 2 glazen/dag)	

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten (zetmeel), voedingsvezels, vitamines en mineralen.



Brood en graanproducten

Goede keuze	Te mijden
Zoutarm brood: gekocht of zelfbereid	Alle soorten brood met zout
Zoutarme beschuiten	Broodmixen
Zoutarme broodjes	Suikerbrood, koffiekoeken en fantasiebrood
Rijst en deegwaren: alle soorten	(ook zoutarme soorten)
Aardappelzetmeel, griesmeel, alle bindmiddelen	Paneermeel
Tarwebloem, maïzena, tapioca	Ontbijtgranen, muesli
puddingpoeder	Zelfrijzende bloem: bekijk de verpakking

Aardappelen

Goede keuze	Te mijden
Aardappelen zonder zout bereid: gekookt, puree 1x/week gebakken aardappelen of zelfgemaakte frietten in toegelaten oliesoort	Chips Aardappelbereidingen met zout Instant puree Kant-en-klare aardappelkro- ketten of aardappelbereidingen Diepvriesfrietten, ovenfrietten

GROENTEN EN FRUIT

Groenten en fruit leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen, evenals een aantal anti-oxidanten. Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300 g) te eten, zowel gekookt als rauw. Zorg voor variatie. Eet twee tot drie stukken fruit per dag en varieer zo veel mogelijk.

Goede keuze	Te mijden
Alle verse groenten zonder zout bereid Zoutarme groenteconserven Niet-bereide diepvriesgroenten Vers fruit, diepvriesfruit zonder toegevoegde suikers Fruitconserven in eigen nat of op water, zonder suiker	Groenteconserven met zout Bereide groentegerichten Diepvriesstoomzakjes Gesuikerd diepvriesfruit of fruitcoulis Fruitconserven op siroop Gedroogd en gekonfijt fruit



Soep

Bereid uw soepen met een aangepaste bouillon en met de juiste vetstof. Voeg geen eidooiers of room toe. Ontvet zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen. Voeg geen aardappelen, deegwaren of andere bindmiddelen toe aan de soep, deze bevatten immers extra koolhydraten.

Goede keuze	Te mijden
Zelfbereide, ongebonden soepen zonder zout <i>Opgelet! Zoutarme bouillonblokjes zijn meestal rijk aan kaliumchloride.</i>	Soep met zout bereid Kant-en-klare soep, soep in blik, soep in pakjes Gewone bouillonblokjes, -korrels, -poeder

MELK, MELKPRODUCTEN EN KAAS

Melk en melkproducten zijn een bron van eiwitten en calcium. Ze bevatten wel dierlijke (verzadigde vetten). Kies daarom voor de magere of halfvolle soorten. Gebruik melkproducten zonder toegevoegde suikers of bereid met kunstmatig zoetmiddel.



Goede keuze	Te mijden
Magere of halfvolle melk	Volle melk
Ongesuikerde karnemelk	Volle melkpoeder
Magere ongesuikerde (fruit)yoghurt	Slagroom, koffieroom, gecondenseerde melk
Magere en halfvolle chocolademelk met vermelding: 'zonder toegevoegde suikers'	Volle en/of gesuikerde chocolademelk
Pudding van magere of halfvolle melk, kunstmatig gezoet	Volle en/of gesuikerde yoghurt
Sojamelk natuur	Kant-en-klare bereidingen op basis van volle melk en/of suiker zoals flan, pudding, rijstpap, milkshake
Sojaroom	Kant-en-klare bechamelsaus
Magere ongesuikerde witte kaas (met fruit)	Gearomatiseerde sojadrinks, sojapudding
Magere witte kaas met kruiden (zelfbereid)	Smeerkaas
Magere broodkaas met minder zout	Vette en/of gesuikerde witte kaas
	Vette kaassoorten
	Lightkazen

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
Wit van ei	Eidooier: meer dan drie per week

VLEES, WILD EN GEVOGELTE

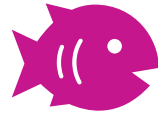


Vlees bevat over het algemeen veel verzadigde vetten, sommige vleessoorten bevatten ook cholesterol. Vlees brengt wel levensnoodzakelijke stoffen aan zoals ijzer en vitamine B. Maak daarom een juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren. Om de vetinname te beperken is het ook belangrijk om alle zichtbare vet(randen) te verwijderen.

Goede keuze	Te mijden
<p>Gevogelte: kip, kalkoen, struisvogel, duif, parelhoen, fazant ...</p> <p>Paardenvlees</p> <p>Mager tot gemiddeld vet en ongezouten vlees:</p> <ul style="list-style-type: none">• rund: biefstuk, tournedos, entrecôte, rosbief, stoofvlees, schenkel (zonder merg), américain (onbereid)• kalf: oester, lapjes, gebraad, schenkel, kotelet• varken: haasje, mignonette, gebraad, filet-kotelet• lam: filet, oester <p>Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenwit, kalkoengebraad, ontvette ham, gebakken rosbief, varkens- of kalfsgebraad, zelfbereid vleesbrood, zelfbereide filet américain, zelfbereide kipsla</p> <p><i>Opmerking: altijd de vetranden verwijderen</i></p>	<p>Vet vlees: vet varkensvlees, lams- en schapenvlees</p> <p>Gerookte vleeswaren</p> <p>Bereide vleeswaren: salami, gehakt, worstsoorten, vleespasteien, salades, corned beef ...</p> <p>Organvlees: nieren, lever en hersenen</p> <p>Vleesconserven</p>

VIS, SCHAAL- EN SCHELPIEDIEREN

Vis bevat voornamelijk onverzadigde vetten. Vervang daarom twee tot drie keer per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten.



Goede keuze	Te mijden
Alle verse vissoorten zonder zout bereid of zoutarme diepvriessoorten	Gemarineerde, gepekelde, gerookte of gekochte gestoomde vis
Zoutarme visconserven	Alle haringsoorten Visconserven met zout: zalm in blik, ansjovis, sardienen, pilchards Alle schaal- en schelpdieren: garnalen, krab, kreeft, mosselen, oesters ... Alle bereide vis in de handel: vis in gelei, vissalade, gepaneerde vissoorten (ook diepvriessoorten) ...

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten kunnen ingeschakeld worden als vleesvervanger aangezien ze ook rijk zijn aan eiwitten. Ze bevatten echter wel koolhydraten. Neem er daarom een kleinere portie van of gebruik ze gedeeltelijk ter vervanging van de andere koolhydraatbron van die maaltijd. Zo kunt u

bijvoorbeeld de hoeveelheid aardappelen minderen als u erwtensoep eet.

Goede keuze	Te mijden
Niet-bereide peulvruchten zoals linzen, spliterwten, kikkererwten, witte en bruine bonen	Bereide peulvruchten Peulvruchten in glas en blik

VEGETARISCHE VERVANGPRODUCTEN

Vleesvervangende producten zijn een goed alternatief voor vlees of vis. Geef echter de voorkeur aan niet-bereide vleesvervangers, de bereide vormen bevatten vaak veel zout.

Let op: vleesvervangers leveren geen vitamine B aan, aangezien we deze voornamelijk uit dierlijke producten halen.

Goede keuze	Te mijden
Onbereide tofu, tempeh, quorn	Alle bereide vormen Seitan

NOTEN

Noten hebben een hoog vetgehalte, maar meestal een goede vetzuursamenstelling. Gebruik ze daarom met mate.



Goede keuze	Te mijden
Ongezouten noten	Gezouten noten, borrelnootjes Kokosnoot

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Goede keuze	Te mijden
<p>Zoutarme margarine, minarine en (vloeibare) bakmargarine met weinig verzadigde vetten</p>	<p>Alle andere margarines, minarines, bak- en braadmargarines Reuzel, rundvet, boter, lightboter, halfvolle boter, cholesterolarme boter</p>
<p>Olijf-, arachide-, raapzaad-, maïs-, soja-, zonnebloem-, noten-, druivenpit-, saffloer-, sesam-, lijnzaad-, koolzaadolie</p> <p>Frituurolie Vloeibaar frituurvet <i>Opmerking: niet boven de 180°C verwarmen, de olie om de 5 à 6 beurten verversen</i></p> <p>Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings en slasaus met toegelaten oliesoort en zonder zout Gekochte zoutarme dressing</p>	<p>Boter met olijfolie Margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g</p> <p>Kokosvet, kokosolie, palmpitolie Vast frituurvet</p> <p>Gewone mayonaise en slasauzen</p>



RESTGROEP

Tot deze groep behoren alle voedingsmiddelen die wel lekker, maar niet nodig zijn in een evenwichtige gezonde voeding. Deze extraatjes bevatten meestal veel vet en suiker of geen nuttige voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Beperk daarom het gebruik van de restgroep.

Goede keuze	Te mijden
Kunstmatig zoetmiddel	Witte en bruine suiker
Zelfbereide of gekochte confituur met verlaagd suikergehalte	Gewone confituur, honing, siroop, peperkoek
Zelfbereide of gekochte vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker	Chocolade, chocoladekorrels, chocoladepasta, chocoladevlokken, gesuikerd cacao poeder
Zelfbereid gebak met aangepaste vetstof en kunstmatig zoetmiddel	Niet-vehoudend snoep: gometjes, pepermunt, zuurtjes, kauwgom, karamel ...
Ontvet cacao poeder (puur)	Snoepgoed met chocolade
Gelatinesnoepjes (bijvoorbeeld gummibeertjes), pepermunt, zuurtjes, kauwgom ... met kunstmatige zoetstoffen	Speculaas, koek (met chocolade)
	Gebak (met slagroom/chocolade/niet-toegelaten vetstof)
	Cakemeel en andere gekochte deegmengsels voor de bereiding van gebak en koekjes
	Roomijs/fruitsorbet
	Drop



UW DAGELIJKS MENU

ONTBIJT

- ✗ Zoutarm brood, wit of bruin, of zoutarme beschuiten of zoutarme broodjes
- ✗ Smeren met zoutarme diëetminarine
- ✗ Beleg: confituur met verlaagd suikergehalte, ongezoete vruchtenmoes, magere witte kaas, ei (beperkt), ...
- ✗ Fruitsoorten: vers fruit of opgelegd fruit of fruitmoes
- ✗ Koffie en thee (eventueel met zoetstof en een scheutje melk)

TUSSENDOORTJE

- ✗ Stuk fruit of pudding van magere of halfvolle melk of magere (fruit)yoghurt, ongezoet of kunstmatig gezoet

MIDDAGMAAL

Bereid alles zonder toegevoegd zout.

- ✗ Ongebonden groentesoep
- ✗ Mager vlees of vis of gevogelte
- ✗ Zelfbereide vleessaus zonder zout
- ✗ 1 portie groenten
- ✗ 1 portie gekookte aardappelen of puree zonder eieren en met magere of halfvolle melk of frieten in toegelaten olie (maximaal één keer per week gefrituurde gerechten)

of gebakken aardappelen

of rijst

of deegwaren

- X Bereidingsvet: zoutarme bak- en braadmargarine of toegelaten olie-soort
- X Drank: water of light frisdrank
- X Nagerecht: 1 stuk fruit of 1 potje magere (fruit)yoghurt of zelfgemaakte pudding zonder suiker

AVONDMAAL

- X Zoutarm brood, wit of bruin of zoutarme beschuiten of zoutarme broodjes
- X Smeren met zoutarme dieetmargarine
- X Zoutarm beleg: magere vleessoorten zoals rosbief, kalfsgebraad, varkensgebraad, zelfbereid kalfsbrood, zelfbereide filet americain, kipfilet, kalkoenham, ontvette ham (beperkt) of zelfbereide kipsla ... of vis (zowel vette als magere vis) of zoutarme visconserven of zelfbereide vissla
of magere harde kaassoorten met minder zout of magere witte kaas of 1 ei (gebakken of gekookt, maximum drie keer per week)
- X Drank: koffie of thee met of zonder kunstmatig zoetmiddel en eventueel een scheutje melk
- X Nagerecht: een stuk fruit of magere (fruit)yoghurt of zelfgemaakte pudding zonder suiker van magere of halfvolle melk

Opmerking:

rauwkost en confituur met verlaagd suikergehalte mogen altijd extra genomen worden.

GEZOND KOKEN MET KRUIDEN EN SPECERIJEN

SPECERIJEN, SMAAKSTOFFEN EN SAUSEN

Goede keuze	Te mijden
Alle verse, gedroogde of diepgevroren kruiden zoals ui, azijn, citroen, bieslook, kaneel, kerrie, kruidnagel, laurier, knoflook, tijm, rozemarijn, basilicum, nootmuskaat, oregano, paprika, peper, peterselie, sterkers, vanillestokjes, waterkers ... Zoutarme kruidenmengsels Zoutarme mosterd, zoutarme ketchup	Keukenzout, zowel afzonderlijk als bij bereidingen Alle vervangzouten Zeezout, jodiumzout Gewone kruidenmengsels, gewone mosterd, Engelse saus, gewone ketchup, pickles, selderijzout, sambal, zilveruitjes of andere groenten 'in het zuur'

BOUILLON

1 ui, 2 wortelen, 1 kleine selder, 1 kleine prei, laurierblad, tijm, kruidnagel

SOEPEN

Basilicum, bieslook, laurier, lavas, look, marjolein, peterselie, kervel, saffraan, ui, peper, salie, tijm

AARDAPPELEN

Gekookt:

ui of laurierblad meekoken, afgewerkt met verse peterselie

Puree:

peper, nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook

In de schil gekookt:

kruidenkward (magere witte kaas met verse kruiden zoals peterselie, kervel, ui, bieslook, dille, citroenmelisse)

Gebakken:

in olijfolie met ui, peper

RIJST

Kerrie, ui, peterselie, saffraan

DEEGWAREN

Basilicum, oregano, look, paprika, lavas, tijm, salie

GROENTEN

Rauw:

vinaigrette UZ Leuven

3 eetlepels olie (zonnebloem-, maïskiem-, saffloerolie)

1 eetlepel azijn

1 koffielepel zoutarme mosterd

1 eetlepel fijngehakte ui

Peper

Peterselie

Eventueel tuinkruiden (peterselie, dille, kers, kervel, bieslook, zuring, bernagie, pimpernel)

Ingrediënten mixen en aanlengen met een gelijke hoeveelheid water.

yoghurtsaus

1 eetlepel olie

3 eetlepels magere yoghurt

1 eetlepel citroensap

Peper

Dille

Gestoofd:

ui, tijm, marjolein, basilicum, bonenkruid, peterselie, rozemarijn, nootmuskaat, kruidnagel, look, peper

VLEES

Ui, wortel, laurier, mierikswortel, salie, marjolein, rozemarijn, tijm, nootmuskaat, kerrie, paprika, peper, look, kruidnagel

VIS

Saffraan, venkel, laurier, dille, citroenmelisse, peterselie, dragon, tijm, citroen, peper, selder, ui, wortel, kervel

Court-bouillon:

azijn, citroen, laurierblad, ui, wortel, peterselietakjes, selder, peperbollen

GEVOGELTE

Marjolein, dragon, cayennepeper, paprika, peper, kerrie, rozemarijn, peterselie, look

SALADES

Bernagie, peper, bieslook, dille, citroenmelisse, peterselie, ui, kervel, look

SAUZEN

Tomatensaus:

peper, look, oregano, basilicum, tijm, ui, wortel, selder, laurier

Provençaalse saus:

lavas, tijm, salie, rozemarijn

Oosterse saus:

gember, kerrie, cayennepeper

Bechamel:

peper, nootmuskaat, peterselie

NAGERECHTEN

Saffraan, kaneel, vanille, kruidnagel, anijs

MEER INFORMATIE

Hebt u nog vragen of wenst u meer informatie?
Bel dan gerust naar de afdeling klinische voeding:
tel. 016 34 14 60 of 016 34 10 85.

© mei 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties 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/700339.

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

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

