

Diëtetiek

Gezonde voeding





Beste patiënt,

Een gezonde en evenwichtige voeding is voor iedereen van belang. Voeding heeft namelijk een belangrijke invloed op je gezondheid en zorgt ervoor dat je lichaam voldoende brandstof heeft om de dag door te komen. Daarnaast zorgt voeding voor aanbreng van vitaminen en mineralen. Tracht daarom te kiezen voor producten die van goede kwaliteit zijn. In deze brochure vind je een overzicht terug van wat gezonde voeding is en enkele tips om bewustere keuzes te kunnen maken.

VOEDINGSSTOFFEN

Voedingsstoffen zijn stoffen in voedingsmiddelen die ons lichaam nodig hebben om goed te functioneren. Het is van belang om een goede balans te vinden in de aanbreng van voedingsstoffen uit volgende hoofdgroepen: koolhydraten, vetten, eiwitten, vocht, vitaminen en mineralen.



1. KOOLHYDRATEN

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen twee soorten koolhydraten, namelijk **zetmeel** en **suikers**.

Zetmeel is terug te vinden in aardappelen, rijst, graanproducten en peulvruchten. Deze worden ook wel 'trage suikers' of 'complexe koolhydraten' genoemd. Voor ons lichaam is deze groep koolhydraten de belangrijkste energiebron, waardoor ze onmisbaar is in een gebalanceerd eetpatroon. Ze zorgen daarnaast voor de aanbreng van voedingsvezels. Er wordt aanbevolen dagelijks 25 tot 30 gram vezels in te nemen. Deze kunnen we onderverdelen in twee soorten:

- **oplosbare voedingsvezels** uit groenten, fruit, peulvruchten, haver en maïs.
- **onoplosbare voedingsvezels** voedingsvezels uit volkoren graanproducten en noten. Deze vezels zorgen bijvoorbeeld voor een stabiele bloedsuikerspiegel, werken cholesterol verlagend en zorgen voor een gezonde stoelgang.

Suikers kunnen opgedeeld worden in melksuiker (in melkproducten), intrinsieke suiker (in groenten en fruit) en vrije suiker (= toegevoegde suiker, honing, siroop, fruitsap). Het is aan te raden om vrije suikers zoveel als mogelijk te beperken, aangezien ze geen gezondheidsvoordeel bieden.



2. VETTEN

Vetten voorzien ons lichaam van onmisbare vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) en essentiële vetzuren (linolzuur, alfa-linoleenzuur). Het zijn eveneens leveranciers van brandstoffen voor ons lichaam.

Een te vetrijke voeding kan leiden tot overgewicht en, bij verkeerde productkeuze, onder meer het cholesterolgehalte nadelig beïnvloeden en leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten.

We onderscheiden volgende type van **vetzuren**:

- **verzadigde vetzuren**: in vlees, melk, eieren, hard plantaardig vet, palmolie, kokosolie, cacao. Deze vetten hebben een **ongunstige invloed** op bloedvetten.
- **enkelvoudig onverzadigde vetzuren**: in oliën (arachide-, koolzaad-, noten- en olijfolie), noten, avocado's, olijven en bepaalde margarines. Deze vetten hebben een **gunstige invloed** op bloedvetten.
- **meervoudig onverzadigde vetzuren**: in oliën, noten en vette vis. Deze zijn gunstig voor de bloedvetten. Denk hierbij aan omega-3 en omega-6 vetzuren die beide een **positieve invloed** hebben op de cholesterolspiegel in het bloed.

Wees aandachtig voor de hoeveelheid en de soort vetten die je gebruikt.



3. EIWITTEN

Eiwitten zijn voedingsstoffen met een opbouwende en beschermende functie. We onderscheiden **dierlijke** (vb. vlees, vis, eieren, zuivelproducten) en **plantaardige** (vb. graanproducten, peulvruchten en noten) eiwitten. Eiwitten van dierlijke oorsprong hebben een hogere biologische beschikbaarheid en zijn dus beter opneembaar door ons lichaam dan plantaardige eiwitten. Ze verdienen beide hoe dan ook een plaats in ons eetpatroon.



4. VOCHT

Ons lichaam bestaat gemiddeld voor 70% uit water. Water is dus onontbeerlijk voor een optimale werking van het menselijk lichaam. Het fungeert onder meer als **oplos- en transportmiddel** van voedingsstoffen en regelt onze lichaamstemperatuur.



5. VITAMINEN, MINERALEN, SPOORELEMENTEN

Vitaminen zijn beschermende stoffen die een rol spelen in de groei en ontwikkeling van ons lichaam en ze vormen een belangrijke factor bij onze stofwisseling. Ze moeten via de voeding aangebracht worden, omdat het lichaam de meeste van deze stoffen niet zelf kan aanmaken. We onderscheiden **vetoplosbare vitaminen** (A, D, E en K) en **wateroplosbare vitaminen** (vitamine C en B vitaminen).

In het lichaam zijn belangrijke stoffen zoals mineralen (vb. calcium, natrium, kalium, magnesium) en spoorelementen (vb. ijzer, jodium, zink, koper) aanwezig. Ze behoren tot de essentiële voedingsstoffen die de mens nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Het zijn **bouw- en/of beschermende stoffen**.



De voedingsdriehoek

De voedingsdriehoek wordt gebruikt als leidraad voor gezonde voeding. Het is een **hulpmiddel** dat het makkelijker maakt om bewuste keuzes te maken die goed zijn voor je gezondheid én het milieu.

De voedingsdriehoek is opgedeeld in verschillende zones die laten zien wat je vaker of minder vaak zou moeten eten:

- **de blauwe zone:** deze zone staat helemaal bovenaan en betekent dat we hiervan zo veel als mogelijk mogen gebruiken. Water is de meest gezonde drank, zowel voor ons lichaam als voor het milieu. Ons lichaam bestaat voor zo'n 70% uit water en regelt onder meer onze lichaamstemperatuur, afvoer van afvalstoffen en het goed functioneren van de hersenen, spieren en organen.
- **de donkergroene zone:** dit zijn gezonde, plantaardige voedingsmiddelen die nodig zijn voor ons lichaam. Denk hierbij aan groente, fruit, volkoren granen, noten en plantaardige oliën. Hoe meer bovenaan in de voedingsdriehoek, hoe beter voor je gezondheid én het milieu.
- **de licht groene en oranje zone:** dit zijn producten die we best 'met mate' gebruiken. Het gaat om dierlijke en bewerkte plantaardige producten. Deze producten bevatten alsnog nog de nodige voedingswaarde, maar kunnen in grotere hoeveelheden schadelijker zijn voor het lichaam en milieu.
- **de rode zone:** deze zone valt buiten de voedingsdriehoek, omdat het gaat om producten die niet nodig zijn voor ons lichaam en dus niet bijdragen aan onze gezondheid. Dit is vaak ultra-bewerkte voeding die veel suiker, vet en/of zout bevat zonder verder enige aanbreng van voedingswaarde.



De voedingsdriehoek in praktijk



VOCHT

Bovenaan de voedingsdriehoek vind je water. Dagelijks drink je best ten minste 1,5 liter water om de vochtbalans in je lichaam op peil te houden. Mensen die intensief sporten of zware arbeid verrichten, verliezen meer vocht door transpiratie en zouden dus best meer drinken. Ook bij blootstelling aan warmte is het aangeraden om extra vocht te voorzien.

Aanbevolen gebruik

- bruis- en plat water, gearomatiseerd water zonder toevoeging van suiker
- thee en koffie zonder toevoegingen (met een scheutje magere of halfvolle melk)
- soep van ontvette bouillon of magere bouillonblokjes zonder bindmiddel
- groentesappen zonder toevoeging suiker

Matig gebruik

- light- en zero frisdranken (max. 0,5 liter, <5kcal/100g)
- zero grenadine
- frisdrank
- gearomatiseerd water met suiker
- thee met toevoeging van suiker of honing
- koffie met toevoeging van suiker, karamel, melk(schuim), slagroom, koffieroom, siroop

- alcoholische dranken (bieren, wijnen, mocktails) max. 10 consumpties per week
- alcoholvrije dranken



BROOD, AARDAPPELEN EN GRAANPRODUCTEN

Een vezelrijke voeding zorgt voor een goede stoelgang en een beter verzadigingsgevoel. Daarnaast bevatten vezels ook vitaminen en mineralen. Tracht zo vaak als mogelijk te kiezen voor **volkoren producten**. Let op met gebakken of gefrituurde aardappelbereidingen.

Brood, beschuit en ontbijtgranen

Aanbevolen gebruik

- bruin-, grof-, volkoren-, meergranen- of roggebrood
- volkoren beschuit, knäckebröd
- volkoren-, meergranen-, speltpistolets of -stokbrood
- volkoren rijstwafel en volkoren varianten op basis van mais, spelt ...
- meel en broodmix met meer dan 50% volle granen
- havervlokken, haverhout
- muesli, granola (<15 g suiker/100 gram en >8g vezels/ 100 gram)
- volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen

Matig gebruik

- volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker
- muesli en/of granola met toevoeging van chocolade en/of suiker

- melk-, suiker- of rozijnenbrood
- sandwiches
- boterkoeken, croissants, koffiekoeken, gebak, donuts, pannenkoeken, wafels, poffertjes, (dieet)koekjes, peperkoek met suiker, worstenbrood
- ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoeging

Aardappelen

Aanbevolen gebruik

Aardappelen natuur:

- gekookt, gestoomd, in microgolf, geroosterd, in de schil
- puree zonder toevoeging boter

Matig gebruik

- kroketten, frieten, rosti, pommes duchesse, kant- en klare puree, gratin en andere kant- en klare aardappel-bereidingen
- gebakken aardappelen
- puree met boter

Deegwaren en bindmiddelen

Aanbevolen gebruik

- volkoren deegwaren, volkoren rijstnoedels
- bruine/volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh

Matig gebruik

- kant-en-klare rijst- en deegwaren
- gebruiksklare deeg (bladerdeeg, pizzadeeg)
- witte deegwaren
- witte rijst
- couscous



GROENTEN

Groenten zorgen voor een dagelijkse aanbreng van vezels, vitaminen en mineralen. Er wordt aanbevolen om dagelijks 300 gram groenten te eten. Vul bij de warme maaltijd steeds als eerste de helft van je bord met groenten. Probeer tevens bij de broodmaaltijd extra groenten toe te voegen. Wissel groenten zo veel mogelijk af; in elke kleur groenten zitten andere voedingsstoffen. Zorg dus letterlijk voor kleur op je bord.

Aanbevolen gebruik

- verse of diepgevroren groenten zonder toevoegingen van room, vet, zout of suiker
- rauwkost
- groentesoep met mate gezout en zonder toevoeging van room

Matig gebruik

- groenten uit blik of bokaal
- soep in blik of brik (max. 5 g zout per liter) zonder toevoeging van room en/of vlees
- groentesoep met toevoeging van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5 g zout per liter
- gepekelde groenten (bv. augurken, zilveruitjes ...)
- olijven
- (diepvries) groenten met toevoegingen room, vet, suiker
- kant-en-klare groentesoep



FRUIT

Net zoals groenten zorgt ook fruit voor de aanbreng van vezels, vitaminen en mineralen. Er wordt aanbevolen om 2 tot 3 stukken fruit per dag te eten. Sommige fruitsoorten bevatten meer suikers dan andere; denk daarbij bijvoorbeeld aan banaan en druiven. Wissel vooral genoeg af in de keuzes die je maakt.

Aanbevolen gebruik

- vers of diepgevroren fruit zonder toevoegingen
- fruit op eigen sap
- vruchtenmoes of -compote zonder suiker

Matig gebruik

- gevriesdroogd fruit
- gedroogde en gekonfijte vruchten (pruimen, abrikozen, dadels, vijgen, rozijnen)
- fruit op siroop
- vruchtenmoes
- fruitsap en smoothies



VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Vlees is een belangrijke bron van eiwitten, maar bevat wel een relatief hoog gehalte aan verzadigd vet. In bereidingen zoals worst en gehakt zit bovendien veel zout. Deze producten worden vaak, ten koste van groenten, te veel gegeten. Een portie van ± 100 tot 125 gram rauw gewogen is voldoende. Dit is vergelijkbaar met een stuk ter grootte van je handpalm.

Kies bij voorkeur zoveel mogelijk voor mager vleessoorten. Eet bij voorkeur 2 keer per week wit vlees (zoals gevogelte) en beperk rood vlees tot maximum 2 keer per week. Het is ook aan te bevelen om 1 keer per week geen vlees te eten en voor een vegetarisch alternatief te kiezen. Hierbij help je niet alleen je gezondheid, maar ook het milieu een handje.

Vlees

Aanbevolen gebruik

Magere vleessoorten:

- mager kalfs-, lams-, paarden-, rund- en varkensvlees in gekookte, geroosterde of gebraden vorm (steak, lapje, mignonette, mager stoofvlees, oester, gebrad, kotelet ontdaan van vet, filet, medaillon, ...)
- haas, konijn en ree

Gevogelte (ontdaan van vel):

- eendenfilet, fazant, kalkoen, kip, patrijs, wilde eend

Matig gebruik

- gepaneerd mager vlees
- gehaktbereiding van mager vlees
- gepaneerd gevogelte
- vers gehakt en gehaktbereiding van gevogelte

Gemiddeld vet- en vette vleessoorten:

- lams-, rund-, schapen- en varkensvlees (stoofvlees, soepvlees, kotelet, vet gebrad, gehakt en worstsoorten, spek)
- sterk bewerkt vlees
- gefrituurde gerechten zoals vleeskroket

Gemiddeld vet en vette delen van gevogelte:

- eend, gans, soepkip, ganzen- en kippenlever
- gefrituurde gerechten



Vleeswaren

Tracht de hoeveelheid vleeswaren te beperken tot max. 30 gram per week. Om de vleesinname te verminderen, kan je als boterhambeleg ook kiezen voor: fruit, groenten, 100% notenpasta, peulvruchtenspread zoals humus, eieren, kaas, ...

Aanbevolen gebruik

Magere vleeswaren 5-15g vet / 100g:

- magere casselerrib, paardenvlees, runderrookvlees, ontvette hesp, blaasham, gerookte en gewone gekookte ham, filet américain natuur, rosbief, kalfs- en varkensgebraad, gekookte tong, filet d'Anvers, gekookte rundlever, filet de saucisson, gekookte achterham, gekookte schouderham, filet de York, kalfsgebraad
- struisvogelfilet, kippenfilet, kippenham, kippenham met kruiden, kip-kalkoenrol, kalkoenham, kalkoengebraad, gekookte kalkoenborst, gerookte kalkoenborst

Matig gebruik

Vette vleeswaren:

- cornedbeef, kop, leverpaté, spek
- worstsoorten: bloedworst, salami, rookworst, gebruiksklare vleessalades, kippenlever, kalfsworst, hespenworst, kippenpastei, américain préparé
- boterhamsalades
- eiersalade

Vis, schaal- en schelpdieren

Vervang vlees min 1 tot 2 keer per week door vis, schaal- of schelpdieren. Kies ook minimaal 1 keer per week voor vette vis. Vette vis is rijk aan omega 3-vetzuren. Deze hebben een beschermend effect tegen hart- en vaatziekten. Beperk je portie vis tot ca. 130 gram.

Aanbevolen gebruik

Magere vis - vers of in eigen nat:

- Alaska pollak, garnaal, kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab, kreeft, langoustine, leng, oester, pangasius, rog, roggenvleugels, roodbaars, schar, schelvis, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong(schar), tonijn, venusschelp, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft

Matig vette vis:

- ansjovis, forel, goudbrasem, heilbot, inktvis, mossel (gekookt), karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, zeepaling (doornhaai), zwaardvis

Vette vis:

- botervis, haring, makreel, rivierpaling, sardienen, zalm

Matig gebruik

- gerookte vis zoals forel, zalm, haring, makreel, etc.
- gepaneerde vis(producten)
- surimi
- visconserven in olie
- vis opgelegd in azijn of pekkel
- vissalade (met mayonaise)
- pilchard/makreel (in tomatensaus in blik)
- gefrituurde gerechten zoals calamares en kroketten
- kant en klare visgerechten, gekochte gebakken vis, vissalades, visconserven in vette saus
- vis opgelegd in vetrijke sauzen

Vegetarische alternatieven

Eieren zijn een goed alternatief voor vlees. Gebruik maximum 6 eieren per week. Let wel op voor verborgen bronnen van eieren zoals in gebak, mayonaise, smeerbare salades en pasta. Eieren zijn een bron van eiwitten, vetten, ijzer en vitamine B12. Ze zijn een volwaardig alternatief voor vlees. Vegetarische alternatieven hebben ook een voorkeur. Beperk wel het gebruik van bewerkte vleesvervangers zoals groenteburgers, ...

Aanbevolen gebruik

- peulvruchten: split- en kikkererwten, bruine, rode en witte bonen en linzen
- tempé
- tofu
- seitan
- mycoproteïne zoals quorn

eieren (max 6/week inclusief in bereidingen)

Matig gebruik

- (gepaneerde) groenteburgers
- gepaneerde mycoproteïnen





MELK(PRODUCTEN) EN KAAS

Deze producten zijn een belangrijke bron van eiwitten. Eiwitten hebben we nodig voor de opbouw van onze weefsels en de aanbreng van calcium en vitaminen. Er wordt aanbevolen om tussen de 250 en 500 ml melkproducten (= melk, yoghurt) per dag te consumeren.

Kies voor melkproducten die minder dan 6 gram suiker per 100 gram bevatten indien het gaat om natuur varianten en voor minder dan 8 gram suiker per 100 gram indien er bijvoorbeeld fruit is aan toegevoegd. Let op: producten met 0% op de verpakking wijzen op het percentage vet en niet op de toevoeging van suikers.

Kaas bevat veel verzadigd vet en zout. Geef daarom bewust de voorkeur aan magere of halfvette kazen, verse kaas en platte kaas.

Melk en melkproducten

Aanbevolen gebruik

- magere of halfvolle melk, ongesuikerde karnemelk
- magere of halfvolle yoghurt, (fruit)yoghurt 0%
- magere natuur plattekaas
- magere natuur griekse yoghurt 0%
- skyr natuur of met fruit
- magere/ halfvolle drinkyoghurt
- sojadrink met verrijking van calcium en vitaminen
- kefir natuur
- Ayran (beperkt gezouten)

- halfvolle melkpoeder
- lighroom (max. 8-15% vet)
- magere of halfvolle chocomelk met vermelding "zonder toegevoegde suiker"
- roomvervanger op basis van soja (ook light)

Matig gebruik

- gecondenseerde melk
- fantasieyoghurt
- volle pudding, volle vla, volle (rijst)pap, room, slagroom, roomijs, koffieroom, boterroom
- gewone chocolademelk
- gearomatiseerde sojadrink en afleidingen

Kaas

Aanbevolen gebruik

Harde kaas tot 20 gram vet/100 gram kaas

Smeerkaas tot 12 gram vet/100 gram kaas

- magere harde kaas (20+,30+) bijvoorbeeld: Babybel light, Emmental light, Gouda light, Loo light, Westlite, ...
- verse kaas (type Philadelphia) bijvoorbeeld: Mozzarella light, Santa Lucia Light, Philadelphia light, Maredsous light
- magere smeerkaas bijvoorbeeld: Effi, La vache qui rit light, Santane, Ziz light, ...



Matig gebruik

Kaas > 21 gram vet/100 gram kaas

Smeerkaas > 12 gram vet/100 gram kaas

Maximum 1-2 snedes per dag

- vette harde kaas (>30+)
- Franse, gegiste kazen (Brie, Camembert, Chester, Fagotine, ...)
- vette smeerkaas
- mascarpone



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Vetten leveren veel energie en zorgen voor de aanbreng van onmisbare vetoplosbare vitaminen. Ze zijn een must binnen ons voedingspatroon, maar tracht de voorkeur te geven aan vetstoffen met een goede vetzuursamenstelling (<1/3e verzadigde vetten van het totaal aantal gram vet). Hoe vloeibaarder het vet bij kamertemperatuur, hoe beter.

Wees matig met vetstoffen en beperk vooral het gebruik van verzadigde vetstoffen.

De aanbeveling voor een volwassene is een mespunt smeervet per snede brood en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon bij de warme maaltijd. Beperk ook het gebruik van gefrituurde gerechten tot maximum 1 keer per 14 dagen.

Aanbevolen gebruik

- plantaardige olie (uitgezonderd palm- en kokosolie)
- arachide-, olijf-, zonnebloem-, saffloer-, slaolie, ...
- vloeibaar bak- en braadvet
- smeervet:
 - 25 % vet: Alpro Soja line S, Becel light 25 %, Vitelma 25 %, Butella light, ...
 - 35 à 40 % vet: Alpro Soja minarine, Becel omega-3, Becel pro Activ, Benecol light, Belolive voor op brood, Delhaize minarine, Delhaize soja minarine, Effi minarine, Omega 3 Delhaize, ...
- margarine

Matig gebruik

- vloeibare frituurolie
- gebruinde boter of margarine
- vast bak- en braadvet
- harde plantaardige vetten (kokos- en palmvet, (>½ verzadigde vetzuren, in blok of wikkel verpakt)
- (room)boter
- reuzel, spekvet, rundvet, paardenvet





SAUZEN

Sauzen kunnen extra smaak geven aan een maaltijd, maar zijn tegelijk energierijk. Daarom wordt de inname ervan best beperkt.

Aanbevolen gebruik

- ontvette saus van vlees, bereid in de aanbevolen vetstof
- verse tomatensaus
- magere saus (bereid met vetarme bouillon, een mager bouillonblokje of magere melk)
- zelfbereide magere yoghurt/platte kaassaus
- (light) vinaigrettes, dressings, yoghurtsauzen, tomatenketchup, pickles, mosterd (<20 - 30 g vet/100g)

Matig gebruik

- niet-ontvette sauzen
- vette sauzen/fantasiesauzen zoals mayonaise en mayonaiseafleidingen (tartaar, cocktail, bearnaisesaus, ...)
- botersaus



RESTGROEP

Tot deze groep behoren alle zoetigheden zoals koekjes, snoep, gebak, chocolade, maar ook vetrijke snacks zoals chips, (bier)worsten, borrelnootjes en alcohol. Deze groep is niet nodig om een gezonde voeding samen te stellen. Omwille van de aanbreng van extra calorieën proberen we deze producten te beperken. Af en toe een extraatje moet zeker kunnen, maar aandacht voor juiste porties en verhoudingen is hier wel van belang.

Dieetproducten zoals 'koeken zonder suiker' zijn geen goede vervanging. Zij bevatten immers vaak meer (verzadigde) vetten waardoor ze dus ook calorierijker zijn. Daarnaast zijn deze producten vaak heel duur.

Suiker, snoep, zoet beleg en vette snacks

Aanbevolen gebruik

Koek beperken tot maximum 1 per dag.

<15g vet per 100 gram

Maximum 1/3 suikers t.o.v. totaal koolhydraten

>3g vezels per 100 gram

- volkorenkoeken, droge koekjes (vb. nicnac, Maria, Vitabis, Betterfood, soldatenkoek), choco as, rijst- en maïswafel, petit beurre, peperkoek)

Matig gebruik

Ook onderstaande zaken kunnen binnen een gezond voedingspatroon maar dienen wel beperkt te worden.

- alle soorten suiker en honing
- ahornsiroop, agavesiroop, perensiroop
- voedingsmiddelen of zoetmiddelen op basis van fructose of suikeralcoholen zoals sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol
- dieetconfituur, dieetchoco, dieetchocolade
- snoep, kauwgom, chocolade, koekjes, pralines, nougat
- choco, siroop, gelei, confituur
- borrelnootjes, chips, groentechips, zoute stokjes, cocktailworstjes, salamiblokjes
- kant- en-klare popcorn

LIGHTPRODUCTEN

Een light-product bevat minder van een bepaalde voedingsstof dan het vergelijkbare gewone product. Dit kan zowel minder suiker, minder vet, minder alcohol of minder zout,... betekenen. Het is dan ook belangrijk om steeds de verpakking te bekijken om na te gaan welke voedingsstof minder aanwezig is.

TIEN GOUDEN TIPS

1. Eet langzaam en kauw goed - neem voldoende tijd voor je maal'tijd'
2. Sla nooit een maaltijd over
3. Eet op regelmatige tijdstippen
4. Zorg voor voldoende variatie in
5. Maak een weekmenu
6. Ga nooit winkelen met een lege maag - maak een boodschappenlijstje
7. Drink voldoende - honger is namelijk niet hetzelfde als dorst
8. Lichaamsbeweging is een aanrader
9. Leer naar je lichaam te luisteren en ontdek je verzadigingsgevoel
10. Opgelet met dieettrends - een snelle oplossing om te vermageren heeft geen zin - tracht dit geleidelijk aan te doen en je te laten begeleiden



KOOKTECHNIEKEN

Hieronder vindt je nog enkele tips terug om eveneens kooktechnieken aan te passen:

- bereid een gezonde soep met minimum 400 gram groenten en 1 mager bouillonblokje per liter water. Beperk het gebruik van vetstof voor het aanstoven van groenten. Vermijd ook de toevoegingen van bindmiddelen, vermicelli, kaas, room of balletjes in de soep.
- het gebruik van kruiden kan toegepast worden om de smaak te verbeteren.
- voor de warme maaltijd is 1 eetlepel vetstof per persoon voldoende.
- bereidingstechnieken zonder het gebruik van vetstof: koken, stomen, pocheren, grillen, roosteren, en papillot.
- kookgerei: grillpan, microgolf, antikleef-pan, oven.
- materialen: bakvellen, aluminiumfolie en braadzak (voor de oven).

MINDFUL ETEN

Mindful eten is een manier van eten waarbij je je volledige aandacht schenkt aan wat en hoe je eet. Het draait hierbij niet enkel om de voedingskeuzes, maar ook om lichamelijke signalen zoals honger en verzadiging.

Door drukke agenda's eten we vaak snel of op automatische piloot al dan niet scrollend op onze telefoon. Dit kan leiden tot overeten, omdat je minder goed aanvoelt wanneer je maag gevuld is.

Mindful eten kan helpen om een betere relatie met voeding te krijgen. Het maakt eten een leuke en gezonde ervaring.

Enkele tips:

- eet zonder afleiding en neem maal'tijd'
- pauzeer af en toe tijdens het eten
- gebruik je zintuigen: kijk naar je eten, ruik en proef
- eet langzaam
- luister naar je lichaam en stop op tijd met eten, ook al heb je nog eten op je bord
- sta stil bij de maaltijd die je hebt bereid



SPORT EN BEWEGING



Dat bewegen gezond is, hebben reeds heel wat studies aangetoond. Een actieve levensstijl helpt om ons gewicht onder controle te houden, verbetert de fysieke conditie en is goed voor bloeddruk en cholesterol. Door voldoende te bewegen kan je het risico op hart- en vaatziekten, osteoporose en stress verminderen. Daarnaast zal het op 2 manieren een bloedsuikerverlagende werking hebben: je verricht spierarbeid waardoor je insulinewerking toeneemt en je ontspant, hierdoor verminderd ook het stressniveau wat op zich dan ook weer minder insuline vereist. Tenslotte kan voldoende bewegen je gemoedstoestand verbeteren.

Het is aanbevolen om minstens 150 minuten (2,5 uur) te bewegen aan een matige intensiteit per week. Dit wordt

best gespreid over 7 dagen en bij voorkeur alle dagen van de week, met minstens 30 minuten per dag. Bij 'matige' intensiteit gaan je ademhaling en hartslag sneller dan normaal, maar een spreken blijft mogelijk.

Bij beweging aan 'hoge' intensiteit zijn er de volgende aanbevelingen: minstens 75 minuten (1u15) beweging aan hoge intensiteit per week of wekelijks minstens 150 minuten bewegen aan combinatie van matige en hoge intensiteit. Elke minuut aan hoge intensiteit telt hierbij voor 2 minuten. Naast voldoende beweging is minder lang stilzitten belangrijk. Langdurige periodes van lang stilzitten wordt afgeraden, en wordt aanbevolen om regelmatig te onderbreken. Dit kan door even recht te staan en te stappen. Er wordt aanbevolen om ten minste 7000 stappen per dag te zetten.

Wij wensen jou veel succes!

Contact

Diëtetiek AZ Rivierenland

- campus Bornem 03 890 18 59 | dietisten.bornem@azr.be
- campus Rumst 03 880 90 50 | dietisten.rumst@azr.be

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11

CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50008479 (B) - 50120437 (R)

versie: 02/10/2025

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: diëtisten AZ Rivierenland

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

