



Hart- en vaatvriendelijke voeding

Informatiebrochure

Diëtiëk

01 Inhoud

Inleiding	4
De basis voor gezonde voeding	5
Aandachtspunten bij hart- en vaatziekten	6
Een gezonde leefstijl	9
Gezonde voeding toegepast op hart- en vaatziekten	10
Dranken	15
Groenten	16
Peulvruchten en eiwitbronnen	18
Noten en zaden	19
Oliën en vetten	20
Melk	22
Kaas	24
Vlees	25
Vis, schaal- en schelpdieren	29
Eieren	31
Voeding buiten de voedingsdriehoek	32

02 Welkom

Beste bezoeker/patiënt

Van harte welkom in ons ziekenhuis. Ons team van gespecialiseerde artsen, verpleegkundigen, diëtisten en alle andere medewerkers staat klaar om jou te begeleiden.

Om je behandeling zo aangenaam mogelijk te laten verlopen, geven wij je graag wat meer informatie. Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, mag je deze gerust stellen! Wij beantwoorden ze graag.

We wensen je alvast een spoedig herstel!

Diëtiëk

03 Inleiding

Om ons lichaam gezond te houden is een gezonde levensstijl uiterst belangrijk. Het komt er immers op aan om het ontstaan van onder andere hart- en vaatziekten te voorkomen of op zijn minst uit te stellen. Een onderdeel van deze levensstijl is de voeding. De inhoud van deze brochure vormt het voedingsadvies of dieet. Wanneer men aan diëten denkt, verwacht men vaak dat er niets meer gegeten mag worden. Niets is echter minder waar. Diëten betekent hier niet zozeer 'minder' eten, maar wel 'anders' eten. Uiteraard krijgen hierbij bepaalde voedingsmiddelen de voorkeur op andere.

In deze brochure vind je de nodige informatie over een gezonde voeding met de nadruk op de vetten, cholesterol en het zout.

Aarzel niet om contact op te nemen met jouw diëtist(e) indien je nog vragen hebt.

04 De basis voor gezonde voeding

Door gezond te leven en te eten verlaag je de kans op hart- en vaatziekten. Een evenwichtige en gezonde voeding is daarom van groot belang.

Hierbij hanteren we de algemene richtlijnen van de voedingsdriehoek.

- Drink vooral veel water.
- Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- Beperk ultrabewerkte producten.
- Eet bewust en met mate. Neem kleine porties van wat minder gezond is.
- Eet op vaste tijdstippen, dat helpt om je regelmaat te houden.



Vetten

Ondanks de hoge energetische waarde zijn vetten onmisbaar voor een goede gezondheid. Vetten zijn brandstoffen en dus noodzakelijk in onze voeding. Ook zijn ze een bron van vetoplosbare vitaminen (Vitamine A, D, E en K). Verder leveren ze ook essentiële vetzuren zoals omega 3 en omega 6 vetzuren.

Bij hart- en vaatziekten is een goede conditie van de bloedvaten belangrijk. Daarom is het aan te raden om de 'slechte' of de verzadigde vetten te beperken en de voorkeur te geven aan de 'goede' of de onverzadigde vetten.

De **verzadigde vetten of slechte vetten** vinden we hoofdzakelijk in dierlijke producten:

- Vette kazen
- Volle melk en volle melkproducten
- Boter, harde margarines, gehard frituurvet en harde plantaardige vetten
- Vetrijk vlees zoals gehakt, worst en hamburgers
- Restgroep: waaronder koeken, snoep, chips en chocolade

Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in het bloed. Er is een verband tussen de inname van verzadigde vetten en hart- en vaatziekten.

De **onverzadigde vetten of goede vetten** zitten vooral in de onderstaande voedingsmiddelen:

- Noten en zaden
- Vette vis zoals zalm, haring, makreel, sardientjes en paling
- Zachte plantaardige vetten zoals plantaardige margarines
- Vloeibare plantaardige oliën zoals olijfolie (met uitzondering van palm- en kokosolie)

De onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte. Dit is een gunstig effect en het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten wordt kleiner.

Cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Het lichaam gebruikt cholesterol als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen.

Het meeste cholesterol wordt aangemaakt in de lever. Een klein deel zit in ons eten.

We kunnen twee soorten cholesterol onderscheiden:

- **“Goede” of HDL- cholesterol:** verwijdert cholesterol uit de vaatwand en voert het af naar de lever.
- **“Slechte” of LDL-cholesterol:** vervoert cholesterol van de lever naar de rest van het lichaam. Ze kunnen zich vastzetten in de binnenwand van de bloedvaten, blijven plakken en kunnen zo beschadigingen aanbrengen van de vaatwanden (gevolg van roken, verhoogde bloeddruk, ...).

Cholesterol vind je vooral terug in de onderstaande voedingsmiddelen:

- Eigeel
- Organvlees
- Schaal- en schelpdieren

Er zijn niet veel producten die veel cholesterol bevatten. Het zijn de producten rijk aan verzadigde vetten die er voor zorgen dat het cholesterol opstapelt in het lichaam.

Zout

Zout (of natrium) zit in brood, kaas, vleeswaren, industrieel verwerkte voeding en heel veel andere producten. Bovendien wordt er vaak gestrooid met het zoutvat. Mensen krijgen veel meer zout binnen dan het lichaam nodig heeft. Daarom geldt voor iedereen om voorzichtig te zijn met het gebruik van zout.

Voor iemand met hart- en vaatziekten wordt enige mate van natriumbeperking aanbevolen. De mate van beperking hangt af van jouw situatie en behandeling. Volg steeds de adviezen die je van jouw behandelde arts en diëtist(e) krijgt. Hou er rekening mee dat onze smaakpapillen wat tijd nodig hebben om te wennen aan een zoutarm dieet. Geef jouw lichaam dus wat tijd om zich aan te passen aan de nieuwe voeding. In de andere brochure kan je handige tips terugvinden over zoutbeperking om dagelijks toe te passen.

Gezond eten helpt je om een betere conditie te krijgen, maar het is niet het enige dat voor jou van belang is. Ook andere leefstijladviezen kunnen zorgen voor een verbeterde conditie en een verminderd risico op hart- en vaatziekten.

Rookstop

Zo heeft roken nadelige effecten voor iedereen, maar zeker voor een patiënt met hart- en vaatziekten. Stoppen met roken verkleint meteen de risico's van een hartaandoening en een cerebrovasculair accident.

Indien je hulp wilt bij het stoppen met roken, kan je steeds terecht bij jouw behandelend arts of op de website www.tabakstop.be. Deze website biedt tevens een gratis en anonieme telefoondienst aan op het nummer **0800 111 00**. Deze lijn is elke werkdag van 15.00 uur tot 19.00 uur bereikbaar.

Lichaamsbeweging

Naast voeding en rookstop is ook beweging een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Uit onderzoek blijkt dat meer bewegen gunstig is voor mensen met hart- en vaatziekten. Actieve mensen zijn beter in staat om de alledaagse inspanningen te verrichten.

Dagelijks 30 minuten bewegen, verspreid over de hele dag vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Bovendien helpt het om een hoge bloeddruk, overgewicht en andere aandoeningen te controleren.

Enkele voorbeelden van lichaamsbeweging zijn onder meer wandelen, fietsen, de trap nemen, zwemmen, dansen, balsporten, ...

Gezonde voeding toegepast op hart- en vaatziekten

Dat gezond eten niet samen zou gaan met lekker eten is een fabeltje. Er zijn lekkere en gezonde producten die ook voor mensen met hart- en vaatziekten geschikt zijn. Hieronder worden de basisprincipes toegelicht om je op weg te helpen.

Water

Water is het belangrijkste onderdeel van ons lichaam. Dagelijks hebben we 2,5 liter water nodig waarvan ongeveer 1 liter uit de voeding en 1,5 liter uit dranken. Water is de beste keuze, maar koffie (max. 6 tassen/dag), thee, soep of light frisdranken (max. 0.5 liter/dag) kunnen ter afwisseling.

Belangrijk bij een zout/natriumbeperking is om rekening te houden met het natriumgehalte van flessenwater. Zeer natriumrijk water zoals Vichy, Apolinaris, Gerolsteiner, Top en Badoit zijn af te raden. Drink liever merken zoals Chaufontaine, Bru, Evian, Spa, Valvert, Vittel, kraanwater of andere merken met een gelijkaardig natriumgehalte.

Aardappelen en graanproducten

Graanproducten en aardappelen zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid. Vooral volkorenproducten en niet-bewerkte versies zorgen voor veel koolhydraten, vitaminen, mineralen en vezels. Binnen een gezonde voeding neem je best deze plantaardige producten als basis voor elke maaltijd. Volkoren pasta en volkoren rijst verkiezen de voorkeur op hun witte variant, ook haverhout kan ingeschakeld worden. Indien je een zoutbeperking moet volgen, kan er gebruik gemaakt worden van zoutarm brood. Bespreek het gebruik van zoutarm brood steeds met jouw diëtist(e).

Aardappelen die met vet bereid worden, zoals frieten en kroketten, behoren tot de restgroep en worden best maximaal eenmaal per veertien dagen gegeten. Bij de bereiding is het belangrijk dat deze producten

bereid worden met olie rijk aan onverzadigde vetten. Ook puree bereid je best met een toegestane vetstof en magere of halfvolle melk. Het toevoegen van zout en eieren aan puree wordt best vermeden.

Groenten en fruit

Een belangrijke pijler van gezonde voeding is een voldoende inname van groenten en fruit. Deze voedingsmiddelen leveren diverse belangrijke voedingsstoffen die van groot belang zijn voor een goede lichamelijke gezondheid. Groenten en fruit verminderen bovendien de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Ook zijn ze belangrijk voor een goede spijsvertering.

Voedingsvezels zijn een vorm van koolhydraten, maar worden in tegenstelling tot suikers en zetmeel niet verteerd in de dunne darm. Deze vezels zijn, naast in groenten en fruit, ook te vinden in producten zoals havermost, volkoren graanproducten en aardappelen.

Voedingsvezels bieden bescherming tegen hart- en vaatziekten. Deze bescherming is toe te schrijven aan hun verlagend effect op de totale cholesterol en LDL-cholesterol. Doordat ze de cholesterolopname in de darm verhinderen, wordt de cholesterol mee met de stoelgang uitgescheiden. Bovendien zorgen voedingsvezels voor een sneller verzadigingsgevoel. Hierdoor is de verleiding om ongezonde voedingsmiddelen te consumeren kleiner en bijgevolg ook de consumptie verzadigde vetten en transvetten.

Andere gezondheidseffecten zijn een stabielere bloedsuikerspiegel, goede darmwerking en preventie van overgewicht. Het cholesterolverlagend effect wordt voornamelijk toegeschreven aan oplosbare vezels uit groenten en fruit.

Melkproducten

Tot deze groep behoren alle soorten melk, kaas en melkproducten zoals yoghurt. Melkproducten zijn de voornaamste bron van calcium in onze voeding. Ook hier kies je voor de niet-bewerkte versie, rekening houdend met de hoeveelheid verzadigde vetten. Het is belangrijk om te kiezen voor de magere of halfvolle soorten zoals halfvolle melk en magere yoghurt.

Magere kazen zijn kazen die minder dan 25% vet bevatten, dit komt overeen kaassoorten met de vermelding '20+' en '30+'. Deze aanduiding kan je terugvinden op de verpakking. Magere kaassoorten bevatten echter nog een aanzienlijke hoeveelheid zout. In afspraak met jouw behandelend arts of diëtist(e) kan je als alternatief magere kaas gebruiken met gemiddeld zoutgehalte, maar in combinatie met zoutarm brood.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Deze groep vormt een belangrijke bron van eiwitten, vetten, mineralen en vitamines. Een portie van 100 gram vlees per dag is in principe voldoende om aan de behoefte te voldoen (vleesbeleg niet bij de boterhammen inbegrepen – 40 gr/dag). Omdat vlees veel verzadigde vetten kan bevatten kies je best voor de magere soorten. Enkele voorbeelden van magere vleessoorten zijn varkenshaasje, biefstuk, kip en kalkoen zonder vel, rosbief, varkensmignonette, gekookte achterham, kippenwit en kalkoenham. De vette vleessoorten zoals worsten, kippenworsten, gehakt, kippengehakt en bereide vleeswaren zoals onder andere américain, vleessla, kalfskop, gepaneerde vleessoorten moeten vermeden worden. Ook rood vlees wordt best beperkt. Bij een zoutbeperking moet er ook rekening gehouden worden met het zoutgehalte van vleeswaren. Zeer zoute vleeswaren zoals gerookte vleessoorten en spek kan je best vermijden.

Voor vis geldt een portie van 120 gram tot 150 gram. Aanbevolen wordt om éénmaal per week een portie vis te consumeren. Zowel magere als vette vis mag afwisselend gegeten worden, omdat deze de 'goede' vetten bevatten. Je moet echter oppassen met gepaneerde vis, gefrituurde

vissoorten en visbereidingen zoals vissalades. Bij een zoutbeperking moet er ook aandacht besteed worden aan gerookte vis. Schaal- en schelpdieren bevatten veel cholesterol en eten we best niet meer dan éénmaal per veertien dagen.

Eigeel bevat veel cholesterol. Daarom beperk je best het gebruik van eidooiers tot viermaal per week. Belangrijk is om ook rekening te houden met producten waarin eidooiers verwerkt worden zoals mayonaise, gebak en chocomousse.

Vleesvervangers zoals peulvruchten, (calciumverrijkte) sojaproducten, noten en zaden hebben een goede vetzuursamenstelling en vormen geen probleem binnen dit dieet. Deze plantaardige producten hebben tevens een gunstige effect op de gezondheid. Het is echter belangrijk om op te passen met vegetarische kant-en-klare schotels. Deze bevatten vaak veel vetten en zout. Dit geldt ook voor alle andere kant-en-klare schotels. Vleesvervangers zijn vaak zeer calorierijk. Hier moet rekening mee gehouden worden bij een vermageringsdieet.

Smeer- en bereidingsvet

Onder smeer- en bereidingsvetten horen onder andere boter, margarine, minarine en oliesoorten thuis. Olie, margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigde vetzuren, genieten de voorkeur omdat ze hart- en vaatziekten helpen te voorkomen. Kies voor een vet dat mals en smeerbaar blijft in de koelkast. Dit is een indicatie voor de vetzuursamenstelling. Gekoeld vet dat mals en smeerbaar blijft, bevat minder 'slechte' vetten en meer onverzadigde vetzuren. Indien het vet hard is als het uit de koelkast komt, wil dit zeggen dat het veel 'slechte' of verzadigde vetten bevat.

Naast het soort vet dat gebruikt wordt, is ook de hoeveelheid vet belangrijk. Aangezien vele voedingsmiddelen van nature veel vet bevatten, is het niet nodig om een grote hoeveelheid smeer- en bereidingsvet te gebruiken. Het volstaat om één eetlepel bereidingsvet per persoon tijdens de bereiding van de warme maaltijd te gebruiken.

De restgroep

De restgroep staat los van de driehoek. Het zijn 'ultrabewerkte' producten rijk aan suiker, (verzadigd) vet en/of zout. Van deze producten is aangetoond dat ze een ongunstig gezondheidseffect hebben. Deze voedingsmiddelen zijn eigenlijk niet nodig om aan een gezonde en evenwichtige voeding te voldoen. Binnen een gezonde voeding eten we deze producten niet te vaak en niet te veel.

Tot deze groep behoren bereide vleeswaren, frisdranken, snoep, gebak, snacks, fastfood, chocolade, suiker, room, slagroom, roomijs, taart, chips, alcohol, ontbijtkoeken en nog vele andere producten.

Alcohol

Alcohol wordt snel opgenomen in het bloed en wordt uiteindelijk in de lever afgebroken. Overmatig alcoholgebruik heeft invloed op het functioneren van het lichaam en op de geneesmiddelen die je gebruikt. Alcohol kan zelfs hartfalen veroorzaken of verergeren.

Wat met rode wijn? De alcohol, fenolen en tannines in rode wijn hebben inderdaad een beschermend effect op hart- en bloedvaten. Vooral het hoge gehalte aan tannines in rode wijn is de reden waarom specifiek rode wijn, bij matig gebruik (1 glas per dag), een gunstige rol kan spelen in het voorkomen van hart- en vaatziekten. Overmatig gebruik vergroot het risico op hart-en vaatziekten.

08 Dranken

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none"> • Kraantjeswater, bronwater, mineraalwater (plat of bruisend) <20 mg natrium of 0.05 gram zout per liter • Gearomatiseerd water op basis van vers fruit/infusies zonder toevoeging van suiker of zoetstof • Thee of (cafeïne-vrije) koffie zonder toevoeging van suiker of zoetstof (max. 4 kopjes koffie per dag, bij voorkeur gefilterde koffie. Max. 8 kopjes thee per dag) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mineraal- of bronwater (plat of bruisend) < 50 mg natrium of 0.12 gram zout per liter • Thee of (cafeïne-vrije) koffie of infusies met toevoeging van suiker of zoetstof • Granenkoffie of cichorei 	<ul style="list-style-type: none"> • Zoutrijk water > 50 mg natrium of 0.12 gram zout per liter • Niet-gefilterde koffie • Zoethoutthee • Kant-en-klare gesuikerde dranken op basis van thee/koffie met toevoeging van suiker/room (ijsthee, ijskoffie, cappuccino, mokka's)
	<ul style="list-style-type: none"> • Light/zero drank, grenadine 0% • Light sportdrank (max. 5kcal/100 ml) (max. 2 glazen/dag = 500 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sportdrank, sportwater • (Light) Energiedrank • Frisdrank • Grenadinedrank • Alcoholische drank

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep
<ul style="list-style-type: none"> • Zoutarm vezelrijk brood (volkoren-, tarwe-, roggebrood) • Zoutarm bruin en meergranen brood • Zelfgebakken brood (max. 3 gram zout per brood van 800 gram) • Zoutarme volkoren pistolet/stokbrood • Havervlokken, havermout • Muesli, granola zonder toevoeging van chocolade en/of suiker • Volkoren ontbijtgranen 	<ul style="list-style-type: none"> • Zoutarm wit brood • Zoutarme beschuiten • Muesli, granola met toevoeging van chocolade en/of suiker • Volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Gewoon brood (vezelrijk/bruin/meergranen) • Croissant, koffiekoek, brioche • Suiker-, toast-, rozijnen-, melk-, notenbrood en andere fantasiebroden • Sandwiches, pistolets, stokbrood, piccolo, Turks brood, pitabrood • Alle soorten gebak, patisserie • Fantasie ontbijtgranen
<ul style="list-style-type: none"> • Volkoren deegwaren, rijstnoedels • Bruine/volkoren rijst, zilvervliesrijst, wilde rijst, bulgur, voorgedroogde tarwe, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant 	<ul style="list-style-type: none"> • Witte deegwaren met of zonder eieren • Witte rijst • Couscous 	<ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klare bereidingen met deegwaren, rijst of couscous
<ul style="list-style-type: none"> • Meel van volle granen 	<ul style="list-style-type: none"> • Witte bloem • Tapioca, maïszetmeel 	<ul style="list-style-type: none"> • Instant rouxkorrels

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep
<ul style="list-style-type: none"> • Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid zonder toevoeging van zout • Puree bereid zonder toevoeging van zout, vetstof en ei met magere/halfvolle melk en kruiden 	<ul style="list-style-type: none"> • Gebakken aardappelen, zelfbereide frieten of diepvriesfrieten gebakken in toegestane vetstof, zonder toevoeging van zout • Puree bereid zonder toevoeging van zout met magere/halfvolle melk, kruiden, ei en toevoeging van vetstof met een goede vetzuursamenstelling 	<ul style="list-style-type: none"> • Frieten of kroketten gebakken in niet-toegestane vetstoffen • Frieten van de frituur/op restaurant • Aardappelbereidingen met zout en/of vetstof met een slechte vetzuursamenstelling • Kant-en-klare aardappelbereidingen • Aardappelpuree in poedervorm, pureevlokken, diepvriespuree

10 Peulvruchten en eiwitbronnen

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none">• Gedroogd, zelf-bereid of uit blik• Kapucijners, kikkererwten, linzen, bruine-, witte-, zwarte bonen, kidneybonen, flageolets, kievitsbonen (borlotti), limabonen, sojabonen		<ul style="list-style-type: none">• Uit blik• Kant-en-klare bereidingen met peulvruchten (vb. bonen in tomatensaus)
<ul style="list-style-type: none">• Tofu, tempé (o.b.v. soja)• Seitan (o.b.v. tarwegluten)• Mycroproteïne (vb. Quorn)• Zelfbereide humus		<ul style="list-style-type: none">• Vleesvervangers zoals groenteburgers• Kant-en-klare humus

11 Noten en zaden

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none"> • Ongezouten hazelnoten • Walnoten • Kastanjes • Pinda's • Amandelen • Cashewnoten • Paranoten • Pecannoten • Pistachenoten 		<ul style="list-style-type: none"> • Gezouten noten (vb. pinda's, cashewnoten, amandelen) • Noten met krokant korstje • Noten met chocolade (M&M's) • Kokosnoot
<ul style="list-style-type: none"> • Zonnebloempitten • Pompoenpitten • Pijnboompitten 		
<ul style="list-style-type: none"> • Noten- en zadenpasta's zonder toevoegingen (vb. zonnebloempasta, tahin (= sesampasta), 100% pinda-kaas, ...) 		<ul style="list-style-type: none"> • Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker en/of vet en/of zout (vb. pinda-kaas)

12 Oliën en vetten

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none"> • Lijnzaadolie* • Notenolie* • Tarwekiemolie* • Walnootolie* • Slaolie (mix)* • Saffloerolie* • Extra vierge olijfolie** • Raapzaadolie** • Koolzaadolie** • Sojaolie** • Maiskiemolie** • Sesamolie** • Arachideolie**/ *** • Zonnebloemolie**/ *** • Olijfolie**/ *** • Druivenpitolie**/ *** <p>Donkere verpakking</p> <p>* voor koude bereidingen ** voor koude en warme bereidingen *** voor frituren en wokken</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Kokosvet/ kokosolie*** • Palmvet/ palmpitolie***

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none"> • Frituurolie (mix van plantaardige oliën) Opmerking: niet boven de 180°C verwarmen, olie verversen om de 6 à 7 bakbeurten) 		
<ul style="list-style-type: none"> • Zacht bak- en braadvet (verpakt in een vlotje of vloeibaar) 		<ul style="list-style-type: none"> • Frituurvet (vast bij kamertemperatuur) • Reuzel • Ossewit • Rundsvet
<ul style="list-style-type: none"> • Zachte margarine • Minarine • Smeervet met plantensterolen en plantenstanolen 		<ul style="list-style-type: none"> • Boter halfvolle boter • Boter met olijfolie • Harde margarine (wikkel)

13 Melk

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none"> • Magere of halfvolle melk • Karnemelk natuur • Kefir natuur 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle melk • Melkdranken met toevoeging van suiker of zoetstof (vb. magere/ halfvolle chocolademelk, aardbeiendrank) • Koffiemelk met goede vetzuursamenstelling 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle chocolademelk • Koffieroom • Gecondenseerde melk • Kant-en-klare melksauzen
<ul style="list-style-type: none"> • Yoghurt natuur (magere, halfvolle) • Griekse yoghurt natuur • (Magere) Platte kaas natuur • (magere, halfvolle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Yoghurt/ fruit-yoghurt/ Griekse yoghurt (magere/ halfvolle) met toevoeging van suiker of zoetstof • Platte kaas (magere/ halfvolle) met toevoeging van suiker of zoetstof • Drinkyoghurt (magere/halfvolle) met toevoeging van suiker of zoetstof • Zelfbereide pudding, rijstpap met toegelaten melk en suiker of zoetstof 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle yoghurt/ volle fruityoghurt/ volle Griekse yoghurt • Volle platte kaas • Milkshake • Roomijs • Kant-en-klare bereidingen op basis van volle melk zoals flan, pudding, rijstpap

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none"> • Calciumverrijkte sojadrink 	<ul style="list-style-type: none"> • Calciumverrijkte sojadrink/ sojajoghurt met suiker of zoetstof • Calciumverrijkte sojadesserten • Dranken op basis van noten of granen (vb. amandel-, hazelnoot-, haver-, rijstdrink) 	<ul style="list-style-type: none"> • Soja ijs • Kokosdrink
	<ul style="list-style-type: none"> • Room op basis van soja • Light room (<7% vet) • Light zure room (<7% vet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle room, zure room • Slagroom

14 Kaas

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
<ul style="list-style-type: none">• 20+, 30+ kaas (max. 20 gram vet per 100 gram en <1,4 gram zout per 100 gram kaas)• Harde kaas, smeerkaas• Cottage cheese• Verse kaas, ricotta• Zachte geitenkaas• Verse mozzarella		<ul style="list-style-type: none">• >30+ kaas (> 20 gram vet per 100 gram en >1,4 gram zout per 100 gram kaas)• Smeerkaas, smeltkaas• Harde kaas• Roomkaas• Kruidenkaas• Zachte kaas• Oude en belegen kaassoorten• Gefrituurde kaasbereidingen

15 Vlees

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
Wit vlees (gevogelte): onbewerkt	Wit vlees (gevogelte): bewerkt (vleeswaren)	Wit vlees (gevogelte): bewerkt
<ul style="list-style-type: none"> • Kalkoenfilet, kalkoenborst zonder vel, kalkoengebraad • Kipfilet, kippenborst zonder vel, kippenbouten zonder vel • Soepkip zonder vel • Struisvogelfilet • Struisvogelsteak • Duif • Wild gevogelte: fazant, patrijs, eend zonder vel 	<ul style="list-style-type: none"> • Kippenham • Kalkoenham • Kalkoenrollade 	<ul style="list-style-type: none"> • Orgaanvlees gevogelte • Gepaneerd vers wit vlees (vb. kippen-schnitzel, ...) • Vers gehakt en gehaktbereidingen (vb. kippengehakt, kippenworst, ...) • Kippensalade • Kalkoensalami • Kipnuggets

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
Rood vlees: onbewerkt		Rood vlees: onbewerkt/ bewerkt
Rundsvlees <ul style="list-style-type: none"> • Biefstuk • Chateaubriand entrecôte • Rundgebraad • Rosbief • Stoofvlees • Tournedos • Schenkel (zonder merg) • Pure américain (zonder saus) • Puur rundgehakt • Tong 		Rundsvlees <ul style="list-style-type: none"> • Braadworst • Blinde vink • Hamburger
Kalfsvlees <ul style="list-style-type: none"> • Gebraad • Kalfslapje • Kotelet • Ribstuk • Medaillon • Zwezerik • Schenkel • Tong • Oester 		Kalfsvlees <ul style="list-style-type: none"> • Entrecôte • Worst • Gehakt • Blinde vink

<p>Varkensvlees</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haasje • Mignonette • Filetkotelet • Varkenslapje • Gebraad 		<p>Varkensvlees (onbewerkt, halfvet): varkenscarbomade</p> <p>Varkensvlees (bewerkt, vet):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gehakt • Spek • Ribbetjes • Braadworst • Stoofvlees • Spieringkotelet • Tong • Cordon bleu • Schnitzel
<p>Lamsvlees</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boutlapje • Filet • Lamskroon 		<p>Lamsvlees (onbewerkt, halfvet):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotelet • Schouder • Karbonade • Bout • Gehakt • Rollade • Shoarmavlees • Rug
<p>Paardenvlees (alle soorten)</p>		
<p>Haas en ree</p>		
		<p>Schapenvlees (onbewerkt):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filet • Bout

Paardenvlees (alle soorten)		
		<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten gemengd gehakt• Gepaneerde en/of voorgebakken vleessoorten of vleesvervangers• Organvlees zoals hersenen, nieren, lever, zwezeriken

16 Vis, schaal- en schelpdieren

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
Magere vis (≤ 2 vet/100g)		
Alaska pollak, kabeljauw, koolvis, leng, rog, roodbaars, schar, schol, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, victoriabaars, wijting, witte heilbot, zeeduiwel, zeekreeft, zeelt, zeewolf Andere soorten: kikkerbil, wijngaardslak	<ul style="list-style-type: none"> • Tonijn (in olie in blik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefrituurde of gepaneerde visproducten
Schaal- en schelpdieren (max. 1x/14 dagen)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Garnaal • Krab • Kreeft • Langoustine • Mossel • Oester • Sint-Jakobsschelp • Zoetwaterrivierkreeft • Inktvis • Surimi • Mossel (op azijn) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefrituurde of gepaneerde schaal- en schelpdieren

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
Halfvette vis (>2-10 g vet/100g)		
<ul style="list-style-type: none"> • Ansjovis • Forel • Karper • Goudbrasem • Tarbot • Zalmforel • Zeebrasem • Zwaardvis 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansjovis (in olie in blik) • Forel (gerookt) • Pilchard (in tomatensaus in blik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefrituurde of gepaneerde visproducten
Vette vis (>10 g vet/100 g)		
<ul style="list-style-type: none"> • Heilbot • Botervis • Haring • Makreel • Sardien • Paling • Zalm 	<ul style="list-style-type: none"> • In blik (eigen nat/olie/tomatensaus) • Zalm • Kaviaar • Makreel • Sardien 	<ul style="list-style-type: none"> • Gerookte vis zoals zalm, haring, makreel, heilbot, sprout, forel • Rolmops (in azijn, met mayonaise) • Kaviaar • Gefrituurde of gepaneerde visproducten • Kant-en-klare visbereidingen en salades

17 Eieren

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
Max. 7 eidooiers per week (inclusief bereidingen vb. puree, gebak, pannenkoek) Eiwit		

Voorkeur	Grijze zone	Restgroep (zo weinig mogelijk)
	<ul style="list-style-type: none"> • Honing • Keuken-, melasse-, kandijsiroop • Ontvet cacaopoeder (puur) • Pure chocolade (max. 10 gram/dag) • Chocoladepasta met een goede vetzuursamenstelling • Zelfbereid gebak en koeken met een toegelaten vetstof • Koeken met goede vetzuursamenstelling en/of verlaagd vetgehalte 	<ul style="list-style-type: none"> • Melkchocolade • Witte chocolade • Chocoladekorrels en vlokken • Chocoladebars • Chocolade - en boterkaramellen • Pralines • Speculaaspasta • Chips en borrelnootjes • Gebak en koeken bereid met een niet toegelaten vetstof, banketbakersroom, boterroom of chocolade

	<ul style="list-style-type: none"> • Peperkoek • Eiwitschuimpjes (meringue) • Rijstwafel zonder chocolade • Maiswafel • Marsepein • Soja-ijs • Fruitsorbet • Waterijs • Kant-en-klare sauzen met een goede vetzuursamenstelling en een verlaagd zoutgehalte 	<ul style="list-style-type: none"> • Speculaas • Koeken met een slechte vetzuursamenstelling • Desserten op basis van room/mascarpone (tiramisu, bavarois, panna cotta, chocolademousse, roomijs, yoghurtijs) • Zoethout • Gezouten drop • Mosterd, pickles, ketchup, sojasaus, ketjap • Alcohol
--	--	---

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

dienst diëtiëk

tel.: 011 69 91 84



Dierstersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   