



# Voeding voor een evenwichtige levensstijl

informatie voor patiënten

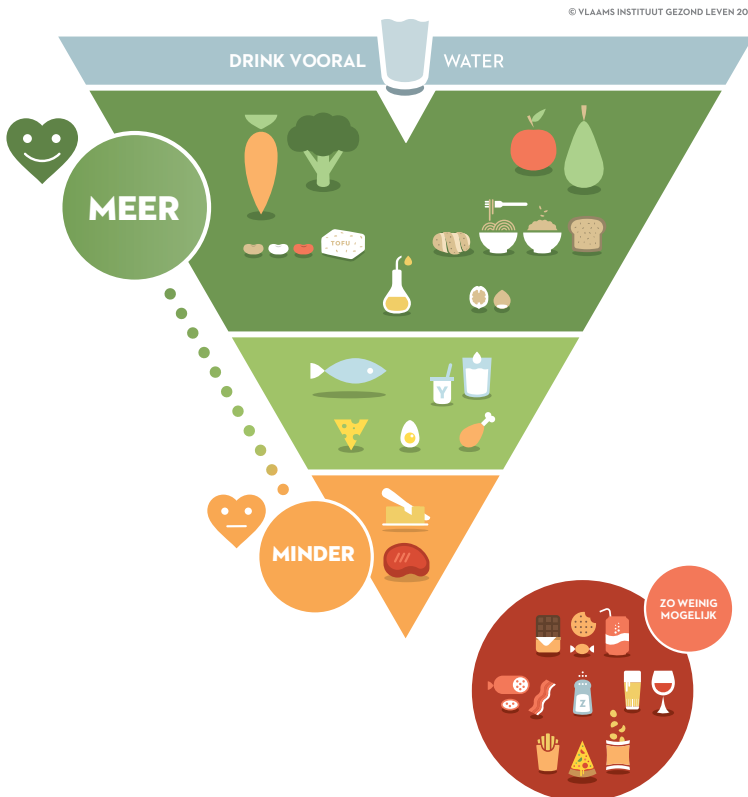
INLEIDING	3
HOE STELT U EEN EVENWICHTIG VOEDINGSPATROON SAMEN?	4
Algemene richtlijnen voor een evenwichtige levensstijl	
VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK	7
Dranken	
Groenten	
Soepen	
Fruit- en fruitbereidingen	
Brood, volkoren graanproducten en aardappelen	
Plantaardige eiwitbronnen	
Peulvruchten	
Noten en zaden	
Melk, melkproducten en kaas	
Eieren	
Vis, schaal- en schelpdieren	
Vlees	
Vetten en vetstoffen	
Rest	
HOE ZIET EEN GEZONDE MAALTIJD ERUIT?	26
METEN IS WETEN: MIDDELOMTREK EN BMI	29
DE NUTRI-SCORE	32
MEER INFORMATIE	32
BIJLAGE: AANBEVELINGEN	33

Van uw behandelende arts hebt u vernomen dat u uw voedingsgewoonten moet aanpassen om uw gezondheid te bevorderen. Wat is gezond eten? Gezond eten betekent uw voeding evenwichtig samenstellen. In deze brochure leggen we u uit wat een evenwichtige voeding inhoudt. Er bestaan namelijk geen goede en slechte voedingsmiddelen, wel goede en slechte voedingspatronen. Een gezonde en gevarieerde voeding met aandacht voor hoeveelheden geeft meestal het beste resultaat.

Naast een evenwichtige voeding is voldoende beweging belangrijk voor een goede gezondheid. Meer bewegen en minder stilzitten is dus de boodschap.

# HOE STELT U EEN EVENWICHTIG VOEDINGSPATROON SAMEN?

De voedingsdriehoek is een handig hulpmiddel om een evenwichtig eetpatroon samen te stellen. Het laat ons zien wat de optimale verhoudingen zijn. De plaats van het voedingsmiddel vertelt u meer over het effect ervan op uw gezondheid. Voor een evenwichtig voedingspatroon geven we de voorkeur aan voedingsmiddelen uit de groene groepen en vermijden we zoveel mogelijk producten uit de rode groep. Bovenaan de voedingsdriehoek zien we een blauwe groep, namelijk water. Water is erg belangrijk om de vochtbalans van uw lichaam op peil te houden en krijgt daarom deze speciale plaats.



## ALGEMENE RICHTLIJNEN VOOR EEN EVENWICHTIGE LEVENSTIJL

- Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding met behulp van de voedingsdriehoek. Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen uit de groene groepen.
- Beweeg dagelijks voldoende. De bewegingsdriehoek vertelt u hoe u dit moet aanpakken. Kies activiteiten die passen in uw dagelijkse bezigheden zoals wandelen, fietsen of een sport die u graag doet. Een volwassene zou 150 minuten per week moeten bewegen. Dat mag gespreid worden, bijvoorbeeld vijf dagen per week telkens een half uur bewegen.
- Streef naar een gezonde buikomtrek. Voor mannen is dat een buikomtrek kleiner dan 94 cm, voor vrouwen kleiner dan 80 cm.
- Drink vooral water. Dit is de beste dorstlesser. Wees matig met alcohol, gesuikerde dranken en light of zero frisdranken. Koffie en thee kunnen in beperkte mate. Drink maximaal vier tassen koffie of thee per dag. Een kruideninfuus zoals muntthee of gemberthee mag u wel onbeperkt drinken.
- Neem plantaardige producten als basis voor iedere maaltijd en beperk de inname van dierlijke producten.
- Vermijd een overmatig gebruik van vrije suikers door voedingsmiddelen met toegevoegde suikers (gesuikerde dranken, snoep, chocolade, koeken) of een hoge concentratie aan suiker (fruitsap, siropen, honing) te beperken.

- Geef de voorkeur aan vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. Een handige truc daarvoor is de 'koelkast-test': een vetstof die vloeibaar blijft in de koelkast, is een goede keuze.
- Beperk sterk bewerkte producten zoals snoep, koekjes, chips, alcoholische dranken en fastfood. Vaak bevatten deze producten veel vet, suiker en/of zout.
- Beperk het gebruik van zout en gezouten voedingsmiddelen. Maak vooral gebruik van (verse) kruiden om uw maaltijd op smaak te brengen.
- Zorg voor regelmaat in uw eetpatroon. Neem 3 hoofdmaaltijden en eventueel 3 tussendoortjes.
- Eet langzaam, kauw goed en zit aan tafel wanneer u eet. Vermijd afleidingen zoals een televisie of computer. Zo eet u meer bewust, hebt u meer voldoening van kleinere hoeveelheden en grijpt u tussendoor minder naar vet- en/of suikerrijke tussendoortjes.
- Pas uw omgeving aan zodat evenwichtige keuzes maken gemakkelijker wordt.
- Stel een weekmenu op en gebruik dit om uw boodschappenlijst te maken. Ga nooit winkelen met een lege maag.
- Uzelf eenmaal per week wegen is voldoende (in dezelfde omstandigheden: tijdstip, weegschaal, met of zonder kleding).

# VOEDINGSMIDDELEN IN DE PRAKTIJK

## DRANKEN

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam, het is een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. U moet minimaal 1,5 liter vocht per dag drinken om aan uw behoefte te voldoen. Bij extra vochtverlies, door bijvoorbeeld warm weer, sporten of zware inspanningen, is het aanbevolen om meer te drinken. Water is de beste dorstlesser. Daarom vindt u in de voedingsdriehoek enkel een glas water terug.



Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Water: kraantjeswater, bronwater, mineraalwater (plat of bruisend)</li><li>• Gearomatiseerde waters zonder toevoeging van suikers</li><li>• Thee of koffie zonder toevoeging van suikers</li><li>• Grijs zone: Light of zero frisdranken die maximaal 5 kcal/100 ml bevatten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frisdranken</li><li>• Fruitsappen</li><li>• Energiedranken</li><li>• Sportdranken</li><li>• Acoholische dranken</li></ul>

## GROENTEN



Groenten spelen een belangrijke rol in een evenwichtig voedingspatroon. Ze zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitamines en mineralen. Voedingsvezels behoren tot de koolhydraten. Het is belangrijk dat u aandacht schenkt aan het soort koolhydraten in uw voeding.

### ✓ Enkelvoudige koolhydraten

Deze koolhydraten worden ook suikers genoemd. Ze komen van nature voor in fruit en melk, maar worden ook vaak aan voedingsmiddelen toegevoegd. Denk aan frisdranken, zoet beleg, chocolade en melkproducten zoals yoghurt of pudding. Die **toegevoegde suikers** kunt u beter vermijden, terwijl **fruit en ongesuikerde melkproducten** wel kunnen.

### ✓ Meervoudige koolhydraten

Deze koolhydraten worden ook complexe koolhydraten of zetmeel genoemd. Ze komen voor in granen (brood, deegwaren, rijst ...), peulvruchten, aardappelen en groenten. Het is belangrijk om zoveel mogelijk te kiezen voor **onbewerkte of minimaal bewerkte zetmeelbronnen** zoals volkorenbrood, volkoren deegwaren, bruine rijst en gekookte aardappelen. Door de minimale bewerking bevatten die producten meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen dan hun sterk bewerkte varianten zoals wit brood, witte pasta en witte rijst.

### ✓ Voedingsvezels

Deze onverteerbare vorm van koolhydraten komt van nature voor in volkoren graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit. **Voedingsvezels** hebben een gunstige invloed op de darmwerking, verhinderen de opname van cholesterol uit de voeding en vertragen de opname van enkel- en meervoudige koolhydraten, waardoor de bloedsuikerspiegel meer stabiel blijft.



Het grootste deel van uw voeding moet uit verse plantaardige producten bestaan. Geef groenten een hoofdrol in uw dagelijks menu door bij de warme maaltijd de helft van uw bord met groenten te vullen, groenten toe te voegen aan uw broodmaaltijd én groenten als tussendoortje te nemen. Iedere groente bevat een eigen unieke mix van vitamines en mineralen. Voldoende variëren is dus de boodschap.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verse groenten</li><li>• Alle soorten niet-bereide groenten uit blik, glas of diepvries</li><li>• Vers groentesap</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle bereide groenten (vers, diepvries of blik) met toevoeging van room of saus</li><li>• Groentechips</li></ul>



## SOEPEN

Bereid uw soep zonder vetstof en met vetarme bouillonblokjes. Ontvet een zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.



Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verse groentesoep met max. 1 (vetarm) bouillonblokje of 5 g zout per liter en zonder toevoeging van room, croutons en/of vlees</li> <li>• Soep in blik of brik met max. 5 g zout per liter zonder toevoeging van room, croutons en/of vlees</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groentesoep met room, croutons en/of vlees en/of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5 g zout per liter</li> <li>• Soep in blik of brik met room, croutons en/of vlees met meer dan 5 g zout per liter</li> <li>• Instantsoep</li> </ul>

## FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN

Fruit is een bron van enkelvoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Probeer dagelijks twee stukken fruit te eten en kies niet steeds voor dezelfde soort. Net zoals bij

groenten bevat iedere fruitstoort een eigen mix van vitaminen en mineralen. Eet fruit verwerkt in uw ontbijt als broodbeleg of met uw ontbijtgranen, als tussendoortjes of als dessert na de maaltijd.



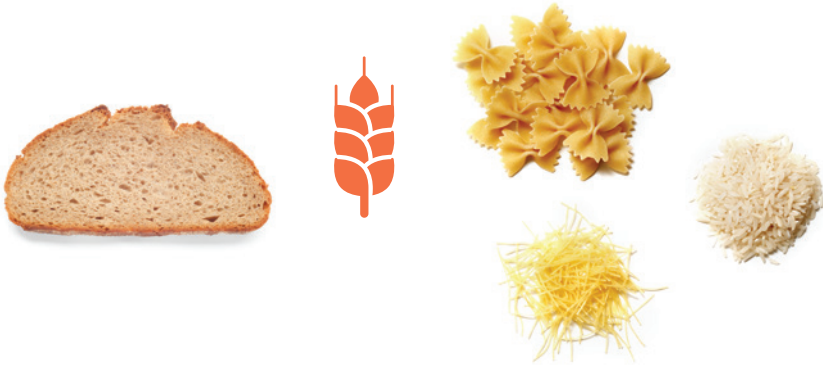
Fruitsap bevat minder vezels en meer suikers dan vers fruit. Fruitsappen geven je bovendien geen verzadigd gevoel. Een stuk fruit in zijn geheel is de beste keuze.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vers fruit</li> <li>• Diepvriesfruit zonder toevoegingen</li> <li>• Fruit uit blik of glas op eigen sap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit uit blik of glas op siroop</li> <li>• Gedroogd fruit</li> <li>• Vruchtenmoes met toevoeging van suiker</li> <li>• Fruitsappen (ook versgeperst) en vruchtenlimonades</li> <li>• Smoothies</li> </ul>

## BROOD, VOLKOREN GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren tal van nuttige voedingsstoffen zoals meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitaminen (B1, B2, B3 en C) en mineralen (ijzer, calcium, kalium en fosfor). Geef de voorkeur aan volkoren varianten: deze bevatten meer van de genoemde voedingsstoffen dan de bewerkte witte soorten en worden trager in het bloed opgenomen.

Frituurbereidingen zoals kroketten en frieten zijn niet nodig in een evenwichtig voedingspatroon. Ze zijn terug te vinden in de rode cirkel naast de voedingsdriehoek en zijn te vermijden.



Goede keuze	Te mijden
<p><b>Brood en ontbijtgranen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkorenbrood, voltarwebrood, roggebrood, bruin brood, meergranenbrood</li> <li>• Zelfgemaakt brood op basis van meel of broodmix met meer dan 50 procent volle granen</li> <li>• Volkoren pistolet/piccolo/stokbrood</li> <li>• Volkoren beschuit/cracker</li> <li>• Volkoren ontbijtgranen zonder toevoeging van suiker en/of chocolade</li> <li>• Havervlokken, havermout, muesli en granola zonder toevoeging van suiker, honing of andere alternatieven en/of chocolade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melkbrood en fantasiebrood (brioche-, rozijnen- en suikerbrood, sandwiches)</li> <li>• Alle soorten koek en gebak, worstenbrood, kaasbrood</li> <li>• Ontbijtgranen, havermout, muesli en granola met toevoeging van suiker, honing en andere alternatieven en/of chocolade</li> </ul>
<p><b>Graanproducten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Volkoren deegwaren en noedels</li> <li>• Volkoren of bruine rijst, zilvervliesrijst</li> <li>• Bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, boekweit, gierst, gerst, amarant, freekeh ...</li> <li>• Volkoren rijstwafels zonder chocolade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kant-en-klare bereidingen met deegwaren, noedels of andere graanproducten</li> <li>• Rijstwafels met chocolade</li> </ul>

Goede keuze	Te mijden
<p><b>Aardappelen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gekookte of gestoomde aardappelen, aardappelen in de schil bereid</li> <li>• Puree zonder toevoeging van boter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gebakken aardappelen</li> <li>• Kant-en-klare aardappelbereidingen</li> <li>• Aardappelgratin</li> <li>• Frieten en kroketten</li> <li>• Puree met toevoeging van boter</li> <li>• (Light) chips</li> </ul>



## PLANTAARDIGE EIWITBRONNEN

Eiwitten zijn naast vetten en koolhydraten een van de belangrijkste macronutriënten uit onze voeding. Het zijn belangrijke bouwstoffen voor de groei en het herstel van ons lichaam en onze verschillende weefsels. Verder hebben we eiwitten nodig voor de aanmaak van lichaamsstoffen zoals enzymen, hormonen en witte bloedcellen.

Eiwitten vinden we terug in zowel dierlijke als plantaardige producten. De meeste mensen halen het grootste deel van hun dagelijkse eiwitbehoefte uit dierlijke producten (vlees, vis, melkproducten en eieren). In een gedeeltelijk of volledig plantaardig voedingspatroon kunt u voor uw dagelijkse eiwitbehoefte kiezen voor voldoende plantaardige eiwitbronnen.

Bronnen van plantaardige eiwitten zijn peulvruchten, noten, zaden, pitten, aardappelen en graanproducten. Ook tofu, tempeh, quorn, seitan en zeewier zijn gezonde eiwitbronnen.

Dierlijke eiwitbronnen zijn vaak ook een bron van vitamine B12 voor het lichaam. Die vitamine zit niet in plantaardige eiwitbronnen en zult u niet opnemen als u enkel plantaardig eet. Vitamine B12 wordt echter vaak toegevoegd aan plantaardige zuivel. Bespreek tijdig met uw arts of u een vitamine B12-supplement moet nemen.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Groenteburgers, tofu, seitan, quorn en tempeh met &lt;10 g vet, &gt;10 g eiwit en max. 2,5 g zout per 100 g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Groenteburgers met &gt;10 g vet, &lt;10 g eiwit en &gt;2,5 g zout per 100 g</li></ul>

## PEULVRUCHTEN

Peulvruchten leveren ons meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, plantaardige eiwitten, vitaminen (B1, B6) en mineralen (ijzer, calcium en fosfor). Voorbeelden van peulvruchten zijn linzen, kikkererwten en allerlei soorten bonen zoals sojabonen, witte, zwarte en bruine bonen. Omdat ze rijk zijn aan plantaardige eiwitten, zijn ze geschikt als vegetarisch alternatief voor vlees.

Opgelet: doperwten, snij-, sperzie- en tuinbonen bevatten minder eiwitten en rekenen we daarom tot de groenten.



Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, gedroogd en zelfbereid of uit blik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gepaneerde burgers op basis van peulvruchten</li> </ul>

## NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden bevatten veel goede, onverzadigde vetten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen (E en B1) en mineralen (calcium, magnesium, kalium, zink en ijzer). Een handje ongezoeten noten en zaden per dag volstaat voor een gunstig effect op uw gezondheid.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ongezouten noten, zaden en pitten</li> <li>• Noten- en zadenpasta (bv. pindakaas, zonnebloempasta) zonder toevoegingen van suiker, vet en/of zout</li> <li>• Drinken op basis van noten (bv. amandel, hazelnoot) verrijkt met calcium en vitaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gezouten en/of gekarameliseerde noten, noten met een krokante korst of met chocolade</li> <li>• Noten- en zadenpasta met toevoeging van suiker, vet en/of zout</li> <li>• Chocopasta met noten</li> </ul>



## MELK, MELKPRODUCTEN EN KAAS

Melk en melkproducten zijn een bron van vitaminen (A, B2, B12) en mineralen (calcium, zink, magnesium, fosfor, selenium), eiwitten en vetten. De vetten in melkproducten zijn van het verzadigde type: daarom gebruikt u het best geen volle melkproducten. Sojaproducten, verrijkt met calcium en vitaminen (B2, B12 en D), kunnen zeker een goed alternatief zijn voor uw melkproducten. Verrijkte kokosnoot-, rijst-, noten- en haverdranken zijn geen volwaardige vervanging voor melk door hun laag gehalte aan eiwitten.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Magere (afgeroomde) melk, halfvolle melk, karnemelk, kefir</li><li>• Zelfgemaakte chocolademelk op basis van magere of halfvolle melk en mager cacao-poeder (bv. Can'kao, Kwatta)</li><li>• Magere of halfvolle natuur-yoghurt, fruityoghurt of skyr zonder toevoeging van suiker</li><li>• Magere Griekse yoghurt zonder toevoeging van suiker</li><li>• Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja verrijkt met calcium en vitaminen</li><li>• Zelfgemaakte desserts met magere of halfvolle melk zoals pudding en rijstpap zonder toevoeging van suiker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Volle melk, koffieroom, gecondenseerde melk of melkdranken met toevoeging van suiker (bv. chocolademelk, yoghurt-drinks, fruitmelkdranken)</li><li>• Volle yoghurt, skyr of Griekse yoghurt met toevoeging van suiker</li><li>• Plantaardige alternatieven voor melk en yoghurt op basis van soja zonder verrijking met calcium en vitaminen</li><li>• Plantaardige alternatieven voor melk op basis van kokosnoot, haver, noten en rijst met of zonder verrijking met calcium en vitaminen</li><li>• Desserts op basis van volle melk of room en/of toevoeging van suiker (bv. chocolademousse, tiramisu, roomijs, flan, pudding)</li><li>• Volle room en slagroom</li></ul>



Kaas bevat dezelfde mix aan voedingsstoffen, maar ook een grotere hoeveelheid vet en zout. Geef daarom de voorkeur aan magere tot halfvette kazen en platte kaas. Overdrijf niet in uw porties. Dagelijks één melkproduct vervangen door een kleine portie kaas volstaat. Het totale vetgehalte wordt aangeduid met een percentage. De richtlijn is  $\leq 20$  procent vet of  $\leq 20$  g vet per 100 g kaas. Controleer steeds het vetgehalte op de verpakking.



Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaas tot 20 g vet per 100 g</li> <li>• Platte kaas zonder toevoeging van suiker</li> <li>• Magere kruiden-, smeer- en smeltkaas</li> <li>• Cottage cheese, ricotta</li> <li>• Magere harde kaas en magere zachte kaassoorten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harde en zachte kaassoorten met meer dan 20 g vet op 100 g zoals emmentaler, Leerdammer, abdijskazen.</li> <li>• Platte kaas met toevoeging van suiker</li> <li>• Volle roomkaas, kruidenkaas, smeer- en smeltkaas</li> <li>• Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, Parmezaan</li> <li>• Brusselse kaas (omwille van het hoge zoutgehalte)</li> <li>• Kaaskrokot, dipsaus met kaas</li> </ul>

## EIEREN



Eieren zijn rijk aan voedingsstoffen: vitaminen (A, B12, B2, D), mineralen (fosfor, ijzer, selenium, zink), eiwitten en vetten. Het vet dat in de dooier zit, is grotendeels onverzadigd en dat is goed. Per week mag u tot zes eieren eten, eieren in bereidingen zoals mayonaise en gebak meegeteld.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bereidingen van eieren zonder toevoeging van suiker en/of room</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bereidingen van eieren met toevoeging van suiker en/of room</li></ul>

## VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Vis, schaal- en schelpdieren zijn rijk aan verschillende vitaminen (A, B3, B12, D), mineralen (jodium, ijzer, zink en selenium) en eiwitten. Kiest u voor vette vis, dan geeft u uw lichaam een boost aan omega 3-vetzuren. U doet er goed aan om één keer per week vis te eten en zoals steeds is het belangrijk om voldoende te variëren.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verse vis, schaal-en schelpdieren</li><li>• Vis in blik op eigen nat</li><li>• Magere vis (&lt;2 g vet/100 g): alaska pollak, garnaal, kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab, kreeft, langoustine, leng, mossel, oester,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gepaneerde en gefrituurde vissoorten</li><li>• Alle kant-en-klare visbereidingen en salades</li></ul>

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rog, roodbaars, schar, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, victoria-baars, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft</li> <li>• Halfvette vis (2-10 g vet/100 g): ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, zeepaling, zwaardvis</li> <li>• Vette vis (&gt;10 g vet/100 g): boter-vis, goudbrasem, haring, makreel, rivierpaling, sardienen, zalm</li> <li>• Grijszone: vis met toevoeging van zout, olie of mayonaise en gerookte visproducten</li> </ul>	



## VLEES

Vlees levert een belangrijke hoeveelheid eiwitten, vitaminen (B1, B2, B6 en B12) en mineralen (zink, ijzer, selenium en fosfor). Een kleine portie vlees – ter grootte van een handpalm – volstaat. Welk vlees u kiest, is belangrijk. Niet iedere soort bevindt zich in dezelfde laag van de voedingsdriehoek. Met de volgende richtlijn zit u goed: **verkiez wit vlees boven rood vlees en vers vlees boven bewerkt vlees**. Sta ook stil bij het vetgehalte en geef de voorkeur aan magere vleessoorten.

Goede keuze	Te mijden
<p><b>Wit vlees</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalkoenborst</li> <li>• Kipfilet, kippenborst, kippenbout</li> <li>• Soepkip</li> <li>• Struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif</li> <li>• Wild gevogelte (fazant, eend, patrijs ...)</li> </ul> <p><b>Rood vlees</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rauwe ham, gekookte ham, noot-ham, beenham, schouderham</li> <li>• Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers (rund), filet de saxe (varken), paardenfilet</li> <li>• Casselerrib, corned beef, kookham, kalfsgebraad</li> <li>• Runderrookvlees, gerookt paardenvlees</li> <li>• Vers rundvlees (rundbiefstuk, chateaubriand, rundsgebraad, rosbief, entrecote, stoofvlees ...)</li> <li>• Vers kalfsvlees (kalfsgebraad, kalfs-lapje, entrecote, kotelet, rosbief ...)</li> <li>• Vers mager varkensvlees (varkenshaas, mignonette, filetkotelet ...)</li> <li>• Vers halfvet varkensvlees (bv. karbonade)</li> <li>• Vers paardenvlees (alle soorten)</li> <li>• Vers schapenvlees (schapenfilet, schapenbout ...)</li> <li>• Vers magere lamsvlees (lamsbout-lapje, lamsfilet, lamskotelet ...)</li> <li>• Vers halfvet lamsvlees (lamsschouder, lamskarbonade, lamsbout ...)</li> <li>• Haas, ree</li> </ul>	<p><b>Bewerkt vlees</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organvlees, gepaneerd vlees, gehaktbereidingen</li> <li>• Hoofdkaas, kalfskop</li> <li>• Bacon, ontbijtspek, gerookt spek, mosterdspek, vers spek</li> <li>• Filet américain bereid</li> <li>• Witte/zwarte beuling, hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, champignonworst, peterselieworst</li> <li>• Vleessalade, vleessalade met groenten</li> <li>• Leverpastei, paté, vleesbrood, Strasbourg</li> <li>• Salami</li> </ul>

## VETTEN EN VETSTOFFEN

Vetten horen thuis in een evenwichtige voeding. Wel is het belangrijk om de porties niet te overdrijven en aandacht te schenken aan het soort vetten in uw voeding.

- 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.
- ✓ **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, frituuroolie met een goede samenstelling en de meeste plantaardige margarines en margarines. Ze maken vetten zachter.
- ✓ **Poly-onverzadigde vetten** (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Deze vinden we vooral in plantaardige oliën en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.
- ✓ **Omega 3- en omega 6-vetzuren** zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die we nodig hebben, maar zelf niet voldoende kunnen aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in (vooral vette) vis, 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,

saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

### ✓ **Sterolen en stanolen**

Plantensterolen en -stanolen lijken qua structuur sterk op cholesterol en vervullen bij 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.

### ✗ **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.

Vetten leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines (A, D, E en K). Sommige voedingsmiddelen uit andere groepen (vlees, koekjes, melkproducten enzovoort) leveren al behoorlijk wat vetten. Het is dus aanbevolen smeer- 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Margarine, minarine en bakmargarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten, eventueel verrijkt met omega 3-vetzuren</li> <li>• Smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen (volgens aanbevolen hoeveelheden)</li> <li>• Vloeibare margarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten</li> <li>• Olijf-, arachide-, raapzaad-, maïs-, soja-, zonnebloem-, noten-, druivenpit-, saffloer-, sesam-, lijnzaad- en koolzaadolie</li> <li>• Frituurolie</li> <li>• Vloeibaar frituurvet <b>Opmerking:</b> niet boven de 180°C verwarmen, olie verversen na 5 à 6 keer bakken</li> <li>• Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings, slasaus met toegelaten olie</li> <li>• Dressings, slasauzen en mayonaise op basis van onverzadigde vetten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle andere margarines, minarines en bak- en braadmargarines</li> <li>• Reuzel, rundvet, boter, light boter, halfvolle boter, cholesterolarme boter</li> <li>• Boter met olijfolie</li> <li>• Margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g</li> <li>• Kokosvet, kokosolie, palmpitolie</li> <li>• Vast frituurvet</li> <li>• Gewone mayonaise en slasauzen</li> </ul>

## RESTGROEP



Tot deze groep behoren alle voedingsmiddelen die niet nuttig zijn in een evenwichtige voeding. Ze barsten van zout, suiker en/of vet en zijn vaak sterk bewerkt. Ze zijn ongezond, maar helaas wel aantrekkelijk en dit maakt de verleiding groot. Natuurlijk mag u al eens van zo'n extraatje genieten, maar **met mate**.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mosterd, pickles, ketchup</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fantasiesauzen (bv. samourai, andalouse, bickysaus)</li><li>• Suikersnoep</li><li>• Confituur, stroop, honing</li><li>• Chocopasta, speculoospasta</li><li>• Chocolade</li><li>• Sorbet, waterijs</li><li>• Alle koeken, gebak en taart</li><li>• Zout: keukenzout, kruidenmengeling of bouillon op basis van zout</li><li>• Zoute snacks (chips), fastfood en sterk gezouten kant-en-klare maaltijden</li></ul>

In de lijst 'te mijden' is er ruimte voor enige nuance.

Zo zijn confituur, stroop en honing erg suikerrijk en daarom niet de beste keuze. Ze zijn wel een betere keuze dan chocopasta of speculaaspasta. Die zijn niet alleen suikerrijk, maar ook rijk aan (verzadigd) vet.

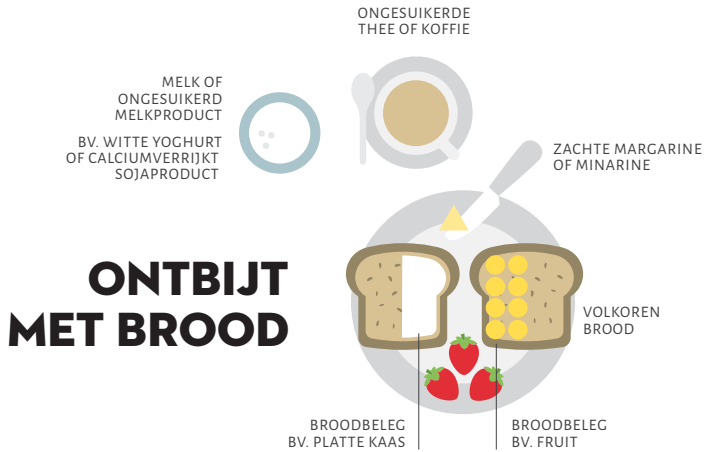
Ook iedere koek behoort tot de rode groep, maar er kan een onderscheid gemaakt worden op basis van het vetgehalte, de hoeveelheid toegevoegde suikers en de vezels die ze bevatten. Gebruik de aanbeveling op p.33 om een goede keuze te maken.



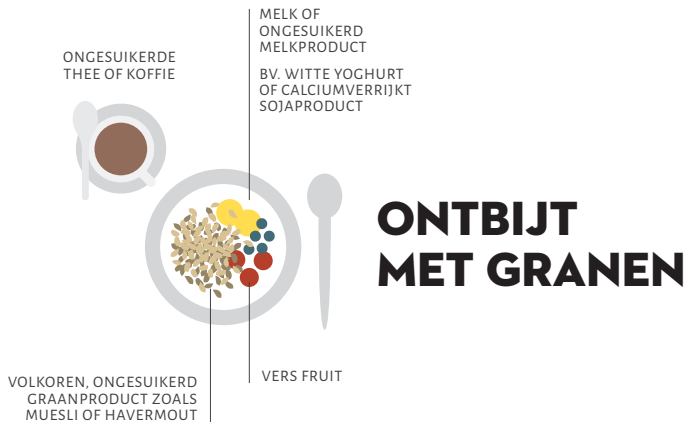
Een goed evenwicht in uw dagelijkse voeding tussen voedingsmiddelen die uw lichaam nodig heeft en wat u neemt als extraatje, is de boodschap.

Vraag raad aan uw diëtist.

# HOE ZIET EEN GEZONDE MAALTIJD ERUIT?

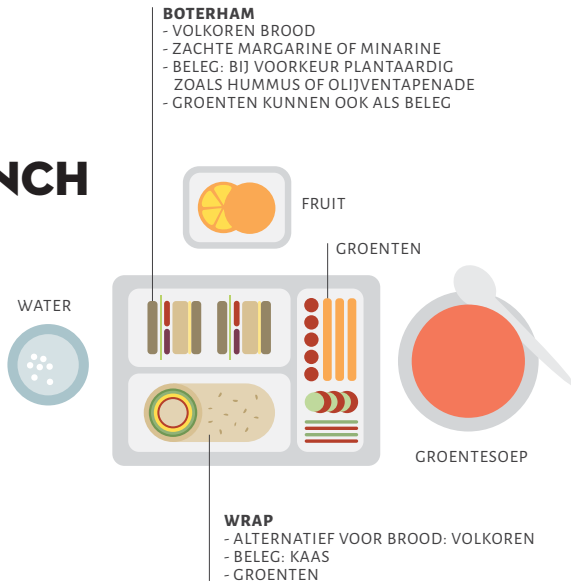


© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

# LUNCH

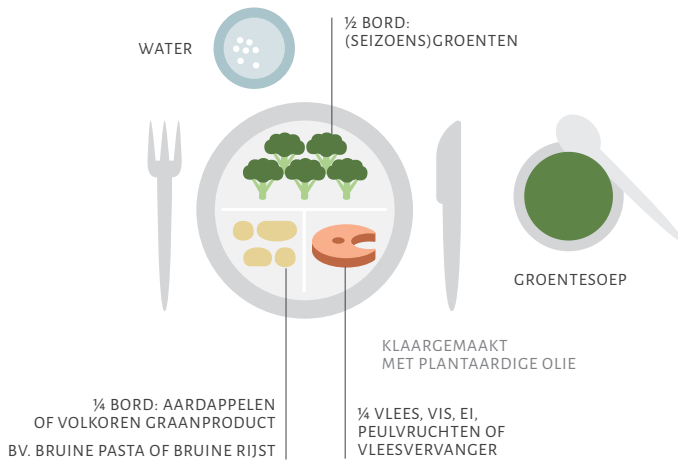


© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



# TUSSENDOORTJES

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



## AVONDMAALTIJD

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

## METEN IS WETEN: MIDDELOMTREK EN BMI

Overgewicht ter hoogte van de buik leidt tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Een combinatie van gezonde voeding en voldoende beweging kan uw middelomtrek verkleinen.

U kan uw eigen gezondheidsrisico op twee manieren in de gaten houden: door uw middelomtrek te meten en door uw BMI te berekenen.

### MIDDELOMTREK METEN

Te veel vet in de buikholte verhoogt het risico op hart- en vaatziekten zoals een verhoogde bloeddruk, trombose of hartfalen. Te veel vet ter hoogte van uw heupen, billen of dijnen is minder gevaarlijk. Daarom is uw buikomvang een goede indicator voor uw gezondheidsrisico en is het belangrijk om een zo goed mogelijke omtrek na te streven.

#### Hoe uw middelomtrek meten?

- Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte.
- Breng een meetlint aan rond uw middel, op de blote huid.
- Let erop dat u op de juiste plek meet: halfweg of in het midden tussen de onderste rib en de bovenkant van uw bekken. Dat is niets steeds ter hoogte van uw navel.
- Trek het meetlint niet te strak aan.
- Meet het cijfer na een normale uitademing en trek uw buik niet in.



### Referentiewaarden middelomtrek (voor volwassenen)

	Gezonde buikomvang	Licht verhoogd gezondheidsrisico	Sterk verhoogd gezondheidsrisico
Mannen	<94 cm	94-102 cm	>102 cm
Vrouwen	<80 cm	80-88 cm	>88 cm

### BMI BEREKENEN

De BMI of Body Mass Index is een indicator die aangeeft of uw lichaamsgewicht gezond is in verhouding tot uw lengte. Naast het meten van uw middelomtrek is het een manier om uw gezondheidsrisico in de gaten te houden.

## Hoe uw BMI berekenen?

$$\text{Body Mass Index} = \frac{\text{lichaamsgewicht}}{\text{lichaamslengte} \times \text{lichaamslengte}}$$

## Referentiewaarden BMI (voor volwassenen)

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Categorie	Gezondheidsrisico
<18,5	Ondergewicht	Andere risico's
18,5-24,9	Normaal gewicht *	Gemiddeld
25-29,9	Overgewicht	Verhoogd
30-34,9	Matige obesitas (graad 1)	Hoog
35-39,9	Ernstige obesitas (graad 2)	Zeer hoog
≥40	Extreme obesitas (graad 3)	Extreem hoog

\* Bij ouderen: BMI tussen 23 en 27

Bij ondergewicht, overgewicht of obesitas neemt u het best contact op met de arts of diëtist. Zo kan er samen gezocht worden naar de meest efficiënte behandeling.

## DE NUTRI-SCORE



De nutri-score is een logo, een kleur gecombineerd met een letter, dat op advies van de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid op verpakkingen van voedingsmiddelen wordt toegevoegd om u beter te informeren over de voedingswaarde. De donkergroene A staat voor voedingsmiddelen die de voorkeur genieten, de donkeroranje E voor voedingsmiddelen die het best beperkt worden. De nutri-score wordt berekend door de hoeveelheid gezonde voedingsstoffen (vezels, eiwitten, fruit, groenten) te vergelijken met de voedingsstoffen die eerder beperkt moeten worden (calorieën, verzadigde vetten, suikers, zout). Belangrijk om te weten is dat u de nutri-score het best enkel gebruikt om producten uit dezelfde categorie te vergelijken, bijvoorbeeld om een koek, ontbijtgranen of broodbeleg te kiezen of bij de aankoop van een kant-en-klare maaltijd. Het gebruik van de nutri-score is niet verplicht, waardoor het logo niet op alle voedingsmiddelen terug te vinden is.

## MEER INFORMATIE

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

Meer informatie vindt u ook via:

- de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- de website van de Belgische Cardiologische Liga: [www.liguecardioliga.be/nl/](http://www.liguecardioliga.be/nl/)





## AANBEVELINGEN

Om makkelijk betere keuze te maken tussen de vele producten, kunt u onderstaand overzicht van aanbevelingen gebruiken. U kunt deze pagina uitknippen op de stippellijn.

Dranken	Water of spuitwater zonder toevoegingen Max. 0,5 l frisdranken per dag, met >5 kcal/100 ml
Ontbijtgranen	<12 g vet/100 g >6 g vezels/100 g Max. 1/3 van de totale hoeveelheid koolhydraten zijn suikers
Vlees	Mager vlees, zonder vel of zichtbaar vet <7 g vet/100 g
Vleeswaren	<10 g vet/100 g
Vis, schaal- en schelpdieren	Vers of diepvries, zonder saus en niet gepaneerd Conserven op eigen nat
Vleesvervangers	<10 g vet/100 g >10 g eiwit/100 g
Melkproducten	<60 kcal/100 g, zonder toegevoegde suikers en een vetgehalte van 0%
Kaas	Vaste kaas: <20 g vet/100 g Smeer-, smelt- en verse kazen: <12 g vet Platte kaas: <60 kcal/100 g, zonder toegevoegde suikers en een vetgehalte van 0%
Smeervetten	<40 g vet/100 g, waarvan max. 1/3 verzadigd vet
Bereidingsvetten	Max. 1/3 verzadigd vet van het totale vetgehalte
Koeken	Max. 150 kcal/portie (volgens de verpakkingswijze) < 15 g vet/100 g > 2 g vezels/100 g < 400 mg Na/100 g





© februari 2024 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/700506](http://www.uzleuven.be/brochure/700506).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier  
via [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
of download de app

