

# Voedingsadvies bij hartfalen

Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?  
Geef ons gerust een seintje!

**Dienst kwaliteit**

E-mail: [info@jessazh.be](mailto:info@jessazh.be)

Tel: 011 28 91 11

**Jessa Ziekenhuis vzw**

Maatschappelijke zetel:  
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

**[www.jessazh.be](http://www.jessazh.be)**



# Inhoud

1. Hoe een gezonde voeding samenstellen?	p. 2
2. Krachtlijnen van een hart- en vaatvriendelijke voeding	p. 4
3. Cholesterol & co.	p. 5
4. Voedingsadvies bij zoutbeperking	p. 6
5. Natriumgehalte van sommige voedingsmiddelen	p. 13
6. Specifieke tips voor een hart- en vaatvriendelijke voeding	p. 14
7. Dagschema	p. 25
8. Contactgegevens	p. 27

# 1. Hoe een gezonde voeding samenstellen?

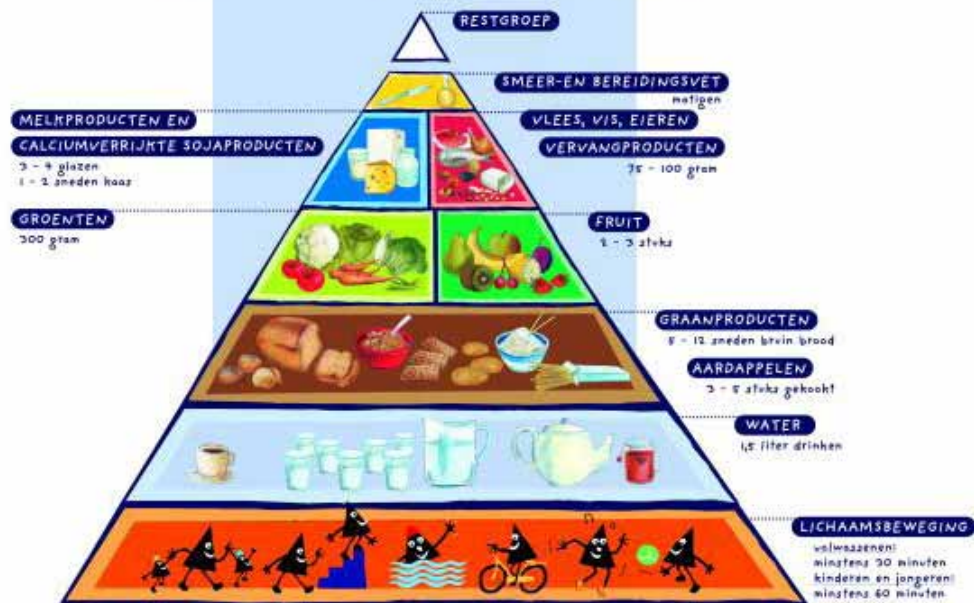
Het spreekt vanzelf dat wanneer we ons menu samenstellen, we niet denken aan eiwitten, vetten of koolhydraten (suikers), maar wel aan brood, aardappelen, fruit, vlees... Wanneer onze maaltijden volledig zijn, dan pas gaat ons lichaam zich goed kunnen ontwikkelen, goed kunnen werken.

Om ervoor te zorgen dat we elke dag genoeg voedzame stoffen binnenkrijgen, is er een handig middelje: DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK. De actieve voedingsdriehoek geeft aan wat u dagelijks moet eten om voldoende voedingsstoffen in te nemen in combinatie met voldoende beweging. Vergeten we bepaalde voedingsmiddelen dan is de driehoek niet meer evenwichtig en is onze voeding niet volwaardig. Daarom is het van belang dat we verschillende keren per dag deze driehoek beklimmen en uit elke lijn een bepaalde hoeveelheid van een product gebruiken. Onderaan de driehoek staan de basisproducten, zoals brood en aardappelen. Daarvan hebben we dus elke dag meer nodig dan van de producten die we terugvinden naarmate we de driehoek beklimmen.

Gezond eten is evenwichtig eten: elke dag uit elke laag van de driehoek, het meeste uit de grondlaag en het minst uit de toplaag.

## DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



V10eZ © www.v10eZ.be

## 2. Krachtlijnen van een hart en vaatvriendelijke voeding

1. **Eet evenwichtig en zo gevarieerd mogelijk**, volgens de principes van de actieve voedingsdriehoek.
2. **Haal de energie vooral uit volwaardige koolhydraten, met veel vezels.** Vezelrijke voeding vermindert de opname van cholesterol in de darmen.
3. **Eet minstens 5 porties groenten en fruit per dag** (vb. 300g groenten en 2 stuks fruit). Vooral de vezels in groenten en fruit zijn actief in het vasthouden en verwijderen van cholesterol. Bovendien bevatten groenten en fruit een rijkdom aan bio-actieve stoffen, die de oxidatie van cholesterol en dus ook de vastzetting ervan in de bloedvatwand tegengaan.
4. **Eet meerdere malen per week vis, sojaproducten of peulvruchten.** Deze producten bevatten actieve beschermende stoffen zoals de omega-3 vetzuren uit vis, die trombose ( het vormen van een bloedklonter) tegengaan en zoals de fyto-oestrogenen uit soja die de cholesterol verdringen.

**Matig het gebruik van vlees.** Eet niet meer dan 100g per dag, met een voorkeur voor gevogelte, wild en magere vleessoorten.

**Gebruik geen volle melkproducten of volvette kaas,** maar kies eerder voor magere of halfvolle melk, magere verse kaas, halfvette (20+ en 30+) kaas, magere yoghurt of met calcium verrijkte sojamelk.

5. **Kies vetstoffen die minder vet en vooral minder verzadigd vet bevatten, en gebruik ze met mate.** Plantaardige oliën, smeervetten met laag vetgehalte en zachte margarines bevatten overwegend onverzadigd vet, die een cholesterolverlagend effect hebben. De vetstoffen met steroïlen/stanolen zijn bijzonder actief op dit punt. De geschikte vetstoffen zijn ook rijk aan anti-oxidantia, zoals vitamine E.

6. **Hou uw lichaamsgewicht onder controle.** Doe dit vooral door weinig vet te gebruiken en de 'restgroep' van de voedingsdriehoek (suiker, snoep, zoute en zoete snacks, gesuikerde en alcoholische dranken) beperkt te houden.
7. **Hou uw bloeddruk onder controle.** Matig het gebruik van zout. Voeg geen zout toe bij de bereiding van gerechten, gebruik hiervoor zoveel mogelijk verse kruiden. Vermijd conserven en gebruiksklare gerechten.
8. **Vermijd het gebruik van alcohol.**
9. **Kies voor gezonde dranken:** water, spuitwater, eventueel light frisdranken, vruchtensappen met mate.
10. **Neem voldoende lichaamsbeweging:** 30 minuten per dag.

### 3. Cholesterol & Co.

De vetten uit onze voeding bestaan uit vetzuren. Er zijn verschillende soorten vetzuren: verzadigde en onverzadigde vetzuren. Vooral de verzadigde vetzuren veroorzaken een stijging van de cholesterol.


#### **Verzadigde vetten**

Verzadigde vetten zijn dierlijke vetten en hard van consistentie (bv. roomboter).

#### **Overzadigde vetten**

Onverzadigde vetzuren hebben daarentegen een gunstige invloed op onze cholesterolspiegel. Deze vetten vinden we terug in plantaardige voedingsmiddelen en in vis, het zijn de zachte en vloeibare vetten.

Omega-3vetzuren zijn meervoudige onverzadigde vetzuren. Ze beschermen ons tegen hart- en vaatziekten. Omega-3vetzuren zijn vooral terug te vinden in vis, noten, lijnzaad(olie), koolzaad(olie), walnoot(olie), sojaolie en groene bladgroenten. Omega-3 verrijkte voedingsmiddelen kunnen ons ook helpen om in de behoefte te voorzien.



Een te hoge cholesterol is schadelijk voor onze aders. Er zijn 2 soorten cholesterol: goede en slechte.

### **Goede cholesterol**

HDL-cholesterol zorgt ervoor dat een teveel aan cholesterol afgebroken en weggevoerd wordt. Dit is eigenlijk de beschermende cholesterol: deze waarde moet boven de 45mg/dl zijn.

### **Slechte cholesterol**

Deze wordt ook LDL-cholesterol genoemd. Deze cholesterol gaat ons hart en onze vaten aantasten.

## **4. Voedingsadvies bij zoutbeperking**

Als basisregel geldt: vermijd zoveel mogelijk zout!

Bij zoutbeperking let u best op:

- voedingsmiddelen die zout bevatten;
- de manier van kruiden;
- en de kooktechniek.

### **Etikettering**

Aan de hand van onderstaande waarden kan op de verpakking gekeken worden of het product een goed product is of het beter vermeden kan worden:

- 0 - 0,3g zout per 100 gram (120mg natrium) = zoutarm
- 0,3 - 1,5g zout per 100 gram (120mg - 600mg natrium) = aanvaardbaar
- > 1,5g zout per 100 gram = zoutrijk

ZOUTBEPERKT = Beperken van:

- kant en klare producten
- bereide diepvriesproducten
- conserven in blik of glas (uitzondering: fruit)
- soep en sauzen in pakjes, bouillonblokjes,...
- mosterd, pickles, mayonaise, tomatenpuree, ketchup, sojasaus,...
- gezouten snacks
- zoutrijke mineraalwaters met meer dan 40 mg natrium per liter (bv. Vichy, Schweppes Soda, Appolinaris, Badoit, Top)
- zout en kruidenmengsels
- gewoon brood
- zoutrijk beleg
- koekjes en gebak
- schaal- en schelpdieren

### **Kruiden**

- Het zoutvat niet op tafel zetten!
- Verbeter de smaak van bepaalde gerechten door groenten zoals champignons, tomaten, ui,... toe te voegen.
- Maak gebruik van verse en gedroogde kruiden, maar vermijd pakjes met gemengde kruiden. Aan gemengde kruiden voegt men meestal een grote hoeveelheid zout toe.
- U kan de zoutarme kruiden van Piet Huysentruyt gebruiken.



## **Kooktechniek**

- Kook aardappelen in weinig water, eventueel met ui of een laurierblad
- Strooi er vlak voor het opdienen wat fijngesneden verse peterselie overheen.
- Kook groenten in weinig water en zo kort mogelijk, zodat de groentesmaak beter behouden blijft.
- Kook aardappelen al eens in de schil.
- Gebruik het kookvocht van de groenten voor sauzen en soepen.
- Zout wordt overbodig wanneer we ui, selder, prei, tomaat, peper en laurier meestoven met vlees, vis of kip.

## **Enkele tips**

### **Broodmaaltijd**

- Brood krijgt meer smaak wanneer het wordt geroosterd.
- Zoutarm brood droogt snel uit, vries daarom de sneetjes in kleine porties in.
- Zoutarme kaas kan smakelijker gemaakt worden door toevoeging van
  - Plakjes komkommer, tomaat, sla
  - Plakjes banaan
  - Zoutarme mosterd (vb.: Damhert)
- Witte kaas kan smakelijker gemaakt worden door toevoeging van
  - Tuinkruiden
  - Jam of honing
  - Fijngesneden ajuin + geraspte appel
  - Vers fruit

- Zoutarm vleesbeleg kan ook zelf bereid worden en op de boterham als beleg meegenomen worden.
  - Restjes ongezouten vlees
  - Breng breng gemalen biefstuk of filet americain pittig op smaak met een fijn gesneden uitje, teentje knoflook, kerrie, peper, nootmuskaat, zoutarme mosterd. Braad het en laat het afkoelen. Doe het in plakjes op uw brood.
- Brood bevat veel zout, daarom kan het afgewisseld worden door ontbijtgranen, deze bevatten minder zout. De voorkeur wordt gegeven aan muesli, tarwevlokken, havervlokken. Deze kunnen gegeten worden met yoghurt of melk, hierbij kan dan nog een stuk fruit genomen worden. Kies voor de vezelrijke variant zonder toevoeging van suiker, gedroogd fruit, chocolade,...
- Kies voor een smeervet zonder toegevoegd zout.
- Sommige producten zijn ook lekker op de boterham en bevatten weinig of geen zout:
  - fruitmoes
  - aardbeien
  - schijfjes (gebakken) appel (met eventueel kaneel en suiker of zoetstof)
  - schijfjes peer
  - kiwi
  - banaan
  - tomaat, radijs, komkommer, sla,...
  - confituur (eventueel met laag suikergehalte)
  - siroop
  - honing
- Volgende producten kunnen beter niet dagelijks gebruikt worden maar zijn wel toegelaten in een zoutbeperkt dieet
  - ei (zonder toegevoegd zout): gekookt, gebakken of een roerei
  - pure chocolade of pure chocopasta

## Warme maaltijd

### Soep

- Bij het bereiden van de soep kan er best gebruik gemaakt worden van veel groentes. Kook deze groentes slechts voor een korte periode, zo zal de smaak optimaal behouden blijven. Gebruik maximaal 1 vetarm bouillon-blokje per 2 liter soep.

### Vlees

- Maak gebruik van een braadzak, als hulpmiddel bij het braden van vlees, gevogelte en wild in de oven of de magnetron. Ook andere etenswaren kunnen hierin gebraden worden. Bij deze methode dient er geen vetstof gebruikt te worden, het vlees wordt in eigen nat gebraden, waardoor de smaak ook beter behouden blijft. Deze braadzak kan ook gebruikt worden bij het garen van groenten
- Breng het vlees op smaak met kruiden en specerijen zoals bijvoorbeeld mosterdpoeder, kerrie, paprikapoeder, peper, tijm, knoflook of knoflookpoeder.
- U kunt het vlees ook op smaak brengen in een marinade van kruidenazijn, water, rode wijn, knoflook, kruidnagel en groenten.
- Bak vlees samen met een ui, champignons, tomaten of paprika.

### Vis

- Vis smaakt heerlijk met een beetje citroensap (of sinaasappelsap, een scheutje witte wijn) en groene kruiden zoals dille, peterselie of basilicum.
- Strooi geroosterde amandelen over de vis.
- Vis bereid in de magnetron blijft sappig en behoudt veel smaak.
- Verpak de vis samen met blokjes wortel, fijngehakte ui en groene kruiden in aluminiumfolie en bereid het pakketje in de oven.

## Groenten en aardappelen

- Daarnaast kan er ook gebruik gemaakt worden van een magnetron, een grill, een stomer. Bij deze bereidingswijzen gaan er weinig smaak en vocht verloren. Ook wordt er aangeraden om aardappelen en groenten zo kort mogelijk in zo weinig mogelijk water te koken. Dit voorkomt dat de smaak te sterk verloren gaat.
- Er kunnen steeds nog extra verse groenten zoals ui, prei, bieslook, selder bijgevoegd worden. Daarnaast kunnen er kruiden zoals kervel, peterselie, bieslook, peper, knoflook toegevoegd worden om meer smaak aan het gerecht te brengen. Voor meer informatie wordt er verwezen naar de kruidenwijzer.
- Aardappelen kunnen ook gekookt worden in de schil. Deze geven meer smaak en zijn daarom ook zeer lekker zonder toevoeging van zout.
- Aardappelen kunnen ook samen gekookt worden met een ui of laurierblad. Puree brengt u op smaak met nootmuskaat, peterselie, gestoofde ui, bieslook; gebakken aardappelen met een gesnipperd uitje, tijm, peper, rozemarijn, preiringen.

## Algemeen

- Verschuif regelmatig de afwerking naar zuur of zoetzuur.
- Probeer het zoutgehalte in kleine stapjes te verlagen zodat gewenning optreedt. Onze smaakpapillen zijn na enkele weken gewoon aan het gebruik van minder zout, we zullen zelfs nieuwe smaaknuances gewaarworden.
- Creëer een eigen kruidenmix met bijvoorbeeld look, gember, komijn, chili, koriander, paprika, ui en tijm.
- Wanneer u op restaurant gaat, kan er binnen de menukaart gekeken worden wat in het dieet past. Er kan ook in de keuken gevraagd worden om een bepaald gerecht zonder zout klaar te maken. Het is handig om dit even op voorhand te laten weten.
- Op een feestje of een etentje kan best even op voorhand de gastheer of gastvrouw verwittigd worden.

## **Vochtbeperking**

De arts schrijft een vochtbeperking voor. Meestal is dit max. 1500ml per 24u. Bij een vochtbeperking worden alle vloeibare producten (zoals melk, vla, pap en soep) meegerekend. Men dient alert te zijn op de inname van vocht bij medicatie en infuusvloeistof. Bij meer dan 1 stuk fruit wordt per extra stuk 100 ml vocht gerekend.

## **Gezond gewicht**

Bij hartfalen is het nodig te zorgen voor een goede energiebalans.

- Het lichaamsgewicht kan te hoog zijn door te veel vetweefsel. Overgewicht zorgt voor overbelasting van het hart.
- De kans bestaat dat iemand gewicht verliest. Het komt veel voor dat een patiënt met hartfalen te weinig calorieën binnenkrijgt, bijvoorbeeld omdat hij te moe is om voldoende te eten, kortademig is of maar weinig eetlust heeft door een vol gevoel in de bovenbuik.

## **Alcohol**

- Overmatig gebruik is voor iedereen - voor mensen met en zonder hartfalen - slecht. Overmatig alcoholgebruik kan zelfs hartfalen veroorzaken of verergeren.
- Er zijn situaties waarin alcohol helemaal wordt afgeraden door uw behandelende arts.
- Volg daarom altijd het advies van uw arts!

## 5. Natriumgehalte van sommige voedingsmiddelen

### De bronnen van natrium

Voedingsmiddel	mg natrium
1 sneetje bruin, wit of granenbrood (30 g)	156
30g muesli (klein doosje)	16
100 gram aardappelen (2 kleine aardappelen)	2
100 gram gekookte rijst	3
1 stuk fruit (120 g)	5
1 portie verse groenten (200 g)	40
100 gram mager vers vlees	62
100 gram vis, gemiddeld	125
100 gram vegetarische burger	560
1x hartig beleg (40 g magere charcuterie of 20+ kaas)	210
2 tassen halfvolle of magere melk (300 ml)	144
1 portie sojadrink of sojayoghurt (150 ml)	98
minarine zonder zout (30 g)	5
minarine met zout (30 g)	135
25 gram olie en zachte margarine zonder zout	1
30 gram jam	8
bindmiddel (puddingpoeder, bloem) 20 g	20
1 gram bouillonblokje	+/- 200
1 gram zout	400

## Natriumgehalte van enkele tussendoortjes


Voedingsmiddel	mg natrium
1 granenkoek (35 g)	96
1 stuk appeltaart	100
1 zakje ongezouten nootjes	0
1 eetlepel gezouten nootjes	60
1 eetlepel borrelnootjes	270
1 handvol chips (10 g)	60
1 blokje kaas (15 g)	85
1 blokje worst (10 g)	160

## 6. Specifieke tips voor een hart- en vaatvriendelijke voeding

### Vetstoffen

Vetten zijn onze brandstoffen en dus noodzakelijk in onze voeding. Ze leveren de vetoplosbare vitamines (A, D, E, K).

Goede keuze	Minder goede keuze
Margarine, minarine en bak- en braadmargarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten (maximum 1/3 verzadigde vetten)	Alle andere margarines, minarines en bak- en braadmargarines  Reuzel, rundvet, spekvet, paardenvet, natuurboter (melkerijboter, hoeveboter), "light"-boter halfvolle boter, cholesterolarme boter, boter met olijfolie

Goede keuze	Minder goede keuze
<p>Vloeibare margarine met een hoog gehalte aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten</p> <p>Smeervetten met plantensterolen en plantenstanolen</p> <p>Olijfolie, arachideolie, raapzaadolie, koolzaadolie, maïsolie, sojaolie, zonnebloempitolie, notenolie, druivenpitolie, saffloerolie, sesamolie, lijnzaadolie</p> <p>Voor frituren: frituurolie, arachideolie, olijfolie, vloeibaar frituurvet Opmerking; niet boven 180°C verwarmen. Olie verversen om de 7 à 8 beurten</p> <p>Beperkt gebruik van zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings, slasaus met de toegelaten olie Beperkt gebruik van cholesterolarme dressings, slasauzen met verlaagd vetgehalte</p>	<p>Kokosvet, palmvet, palmpitolie</p> <p>Hard (plantaardig) frituurvet</p>  <p>Gebruiksklare sauzen: mayonaise, cocktailsaus, tartaarsaus, slasauzen...</p>

## Eieren

Vooral de eidooier bevat veel cholesterol, ook de speciale eieren (vb. omega-eieren). Beperk het gebruik van eidooiers tot maximum 2 per week (bereidingen inbegrepen).



Goede keuze	Minder goede keuze
Eiwit	Eidooier



## Vlees, wild en gevogelte

Vlees bevat over het algemeen veel verzadigde vetten. Sommige vleessoorten zijn ook rijk aan cholesterol. Maak daarom een juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren. Beperk uw vleesverbruik tot 4 maal per week en niet meer dan 100 à 120 g per dag. Zorg voor afwisseling van de verschillende soorten mager vlees en vleeswaren.



Maak meer gebruik van vis, peulvruchten en vleesvervangende producten zoals: tofu, seitan, quorn... Bereidingswijze: gegrild, gekookt, in de microgolf of bereid met de toegevoegde vetstoffen.


Goede keuze	Minder goede keuze
<p>Zeer mager tot mager vlees:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rund: beefsteak, tournedos, rosbief, schenkel (zonder merg), américain (onbereid), entrecôte, rundhamburger</li> <li>• kalf: oester, lapjes, gebraad, schenkel, kotelet</li> <li>• varken: haasje, mignonnette, filet-kotelet, ribkotelet, filet-gebraad, ribgebraad, schoudergebraad</li> <li>• lam: filet</li> <li>• paard: alle soorten</li> </ul> <p>Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenham, kipfilet, ontvette ham, gebakken rosbief, varkens-, kalfs- en kalkoengebraad</p>	<p>Gemiddeld vet, vet en zeer vet vlees</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• varken: gehakt, spek, ribbetjes, braadworst, spieringkotelet</li> <li>• alle soorten gemengd gehakt</li> <li>• lam: gehakt, kotelet, rollade, schouder, oester, bout</li> </ul> <p>Gemiddeld vet en vette vleeswaren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bereide filet américain, spek, worstsoorten, witte en zwarte pens, salami, paté, bacon, vleesbrood, gebraden gehakt, corned-beef, kip-kap, geperste kop, gekookte ham, vleesconserven, gekookte ossentong,</li> <li>• kant- en klare vleessalades</li> <li>• kippenlever, gevogeltepastei</li> </ul>

Goede keuze	Minder goede keuze
<p>Wild en gevogelte zoals kip, kalkoen, haas, struisvogel, everzwijn, duif, fazant, wild konijn, ree, partijs</p> <p>Steeds vel en vet verwijderen</p> <p>Beperkt toegelaten: eend, gans en tam konijn</p>	<p>Gepaneerde en / of voorgebakken vleesvervangers</p> <p>Orgaanvlees zoals hersenen, nieren, lever, zwezeriken, beenmerg</p>

## Vis

Vis is rijk aan onverzadigde vetten. Vervang daarom 2 tot 3x per week vlees door vis. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten (vers, diepvries of conserven). Hoewel schaal- en schelpdieren veel cholesterol bevatten, zou deze cholesterol minder worden opgenomen door ons lichaam en dus niet schadelijk zijn voor onze bloedvaten. Bereidingswijze: geroosterd, gepocheerd, in de oven, in papillot of bereid met de toegelaten vetstoffen.

Goede keuze	Minder goede keuze
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere vis (&lt; 1% vet): kabeljauw, rivierbaars, rog, schelvis, snoek, snoekbaars, wijting en zeeduivel</li> <li>• Halfvette vis (1-5% vet): heilbot, karper, koolvis, roodbaars, schar, schol, tarbot, tong en zeebrasem.</li> <li>• Vette vis (&gt;5% vet): forel, paling, makreel, sardien, zalm en zalmforel</li> </ul>	<p>Gepaneerde en gefrituurde vissoorten</p> <p>Ansjovis</p> <p>Haring</p> <p>Alle kant- en klare visbereidingen en salades</p> <p>Gekochte gebakken vis</p>

Goede keuze	Minder goede keuze
<p>Visconserven in eigen nat, gelei of olie (max. 1x/14 dagen)</p> <p>Mosselen (max. 1x/14 dagen), oesters</p> <p>Garnalen, krab, kreeft (max. 1x/week)</p>	<p>Visconserven in vette sauzen</p> <p>Gerookte vis</p> 

### Aardappelen

Beperk het gebruik van gefrituurde of gebakken aardappelen tot max. 1x per week.



Goede keuze	Minder goede keuze
<p>Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid.</p> <p>Gebakken aardappelen, zelfbereide frieten en zelfbereide kroketten in toegestane vetstof (max. 1x per week)</p> <p>Puree met toegestane vetstof, toegestane melk of ontvette bouillon en zonder eieren.</p> <p>Rijst en deegwaren: bij voorkeur meergranen of volkoren</p>	<p>Kant en klare aardappelbereidingen Gratin dauphinois</p> <p>Diepvries frieten en kroketten</p> <p>Aardappelvlokken</p> <p>Chips en andere aardappelbereidingen in vet of olie van onbekende afkomst.</p>

## Melk

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van o.a. calcium. Ze bevatten wel dierlijke (verzadigde) vetten. Kies daarom vooral voor de magere soorten. Gebruik ook regelmatig sojaproducten.

Goede keuze	Minder goede keuze
<p>Afgeroomde (magere) melk heeft de voorkeur            Kwartvolle, halfvolle melk            Karnemelk            Magere melkpoeder            Koffiemelk met goede vetzuursamenstelling (= laag gehalte aan verzadigde vetten)</p>	<p>Volle melk            Gecondenseerde melk</p>  <p>Koffieroom, koffiewitmakers</p>
<p>Paardenmelk</p>	<p>Geitenmelk, schapenmelk</p>
<p>Zelfgemaakte chocolademelk met toegelaten melk en pure cacao poeder</p>	<p>Volle chocolademelk</p>
<p>Magere yoghurt            Magere yoghurt met fruit</p>	<p>Volle en halfvolle yoghurt            Volle en halfvolle yoghurt met fruit</p>
<p>Sojamelk, sojapudding, sojayoghurt</p>	
<p>Roomvervanger op basis van soja</p>	<p>Slagroom, "light" room</p>
<p>Ijs gemaakt van magere melk, yoghurtijs, waterijs, vruchtenijs</p>	<p>Roomijs, soja-ijs</p>
<p>Zelfbereide pudding, rijstpap met toegelaten melk, milkshake met toegelaten ijs en melk</p>	<p>Kant- en klare bereidingen op basis van volle melk zoals flan, pudding, rijstpap, milkshake</p>
<p>Beperk toegelaten: zelfbereide flan (eidooier meetellen in weekverbruik)</p>	
<p>Béchamelsaus met toegelaten melk</p>	<p>Kant en klare béchamelsaus            Maïzenaroux</p>



## Kaas

Kaas brengt voornamelijk eiwitten en vetten aan. Het is bovendien een belangrijke bron van calcium en vitaminen A, D, en B. Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid met een cijfer en een "plusteken" (vb. 20+). Dit betekent dat het percentage vet aangeduid wordt op 100g droge stof en niet per 100g kaas. Om het benaderde vetgehalte van een vaste kaas per 100g te kennen, deel je het cijfer voor het plusteken door 2. Kies magere kazen (20+ of 30+) en beperk het gebruik ervan tot 50g per dag (i.p.v. vleesbeleg). Gebruik de kaas als broodbeleg of verwerkt in een maaltijdsalade. Controleer steeds het vetgehalte op de verpakking.

Goede keuze	Minder goede keuze
Magere platte kaas Cottage kaas Magere platte kaas met fruit  <u>Tot 50g per dag</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Magere smeerkaas, magere smeltkaas,</li> <li>• Magere verse kaas, magere kruidenkaas,</li> <li>• Magere harde kaas (20+ of 30+)</li> <li>• Magere zachte kaassoorten</li> <li>• Magere kaas met plantaardig vet</li> </ul>	Halfvette en vette platte kaas, roomkaas Vette platte kaas met fruit  Alle soorten kaas en smeerkaas met vetgehalte van 40+ en meer, zoals jong of belegen gouda (48+) en de meeste franse kazen

## Soepen

Bereid de soep met vetarme bouillonblokjes (1 bouillonblokje per 2 liter soep), zonder vetstof. Voeg geen eidooiers noch gewone room toe. Ontvet een zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.

Goede keuze	Minder goede keuze
Magere groentesoepen  Ontvette bouillon of magere bouillonblokjes	Roomsoep, véloutésouep Soep op basis van vette bouillon Kant en klare soepen (blik, brik, pakjes, diepvries) Soep met balletjes, en/of korstjes.



## Groenten

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines en mineralen evenals een aantal anti-oxidantia. Het is aanbevolen dagelijks 2 porties groenten (300g) te eten; zowel gekookte groenten als rauwkost. Varieer de groenten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Alle soorten niet-bereide groenten: vers, diepvries, gedroogd  Groentesappen	Alle gekochte bereide groenten (vers, diepvries of blik) vb. groenten in roomsaus

## Peulvruchten

Schakel regelmatig peulvruchten in. Deze zijn rijk aan eiwitten en kunnen vlees vervangen.

Goede keuze	Minder goede keuze
Niet bereide peulvruchten: vb. sojabonen, bruine en witte bonen, tuinbonen, doperwten, kikkererwten, linzen, kapucijners	Bereide peulvruchten

## Suikerwaren

Suikerwaren zijn beperkt toegelaten na overleg met uw diëtist(e).

Goede keuze	Minder goede keuze
Confituur, gelei, honing, marmelade Keuken-, melasse-, kandij- en vruchtensiroop Ontvette cacao poeder (puur) Chocoladepasta met een goede vetzuursamenstelling	Chocolade, chocoladekorrels Chocoladepasta, melkchocolade, fondant chocolade, witte chocolade
Niet vethoudend snoepgoed: gommetjes, pepermint, zuurtjes, kauwgom, marsepein, nougat Fruitsorbet, waterijs	Vethoudend snoepgoed  Alle soorten drop

## Brood, gebak en andere graanproducten



Goede keuze	Minder goede keuze
Brood: bij voorkeur bruin-, volkoren-, soja-, meergranen brood...	Wit brood, melkbrood, verbeterd brood Fantasiebrood (brioches, krentenbrood, suikerbrood)
Zelfgemaakte broodsoorten met toegestane vetstof	Sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken
Pistolets, stokbrood, piccolo	Ontbijtgranen zonder vezels
Ontbijtgranen met vezels Havervlokken Muesli	Koek en gebak bereid met een niet toegelaten margarine of olie, banketbakkersroom, boterroom of chocolade
Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine of olie (eidooier meetellen in het weekverbruik) Koekjes met goede vetzuren-samenstelling en/of verlaagd vetgehalte	Speculaas
Peperkoek, eiwitschuimpjes (méringue), rijstkoeken zonder chocolade	Kant en klare bereidingen met deegwaren. Deegwaren met eieren
Rijst: bij voorkeur volle- of zilervliesrijst, witte rijst	
Deegwaren (zonder eieren) zoals spaghetti, lasagne, macaroni... liefst volkoren Couscous, voorgedroogde tarwe	
Alle soorten bindmiddelen: griesmeel (rijst of tarwe), tapioca, maïzena,... Tarwebloem, tarwemeel, sojabloem, roggebloem, gierst, gerst, haver Zelfrijzende bloem en pudding-poeder	




### Fruit en fruitbereidingen

Fruit brengt zoals groenten vezels, vocht, vitamines, mineralen en antioxidatieve stoffen aan. Eet 2 à 3 maal per dag een stuk fruit en varieer de fruitsoorten.

Goede keuze	Minder goede keuze
Alle soorten fruit: vers, diepvries, gedroogd (rozijnen, abrikozen, dadels, vijgen)  Fruitsap is beperkt toegelaten.	

### Warme dranken

Goede keuze	Minder goede keuze
Koffie met mate (4 à 5 kopjes per dag) Cafeïnevrije koffie  Thee, kruidenthee  Cichorei, vruchtenkoffie  Beperkt gebruik van gefilterde koffie en oploskoffie	  Niet gefilterde koffie



## Koude dranken



Goede keuze	Minder goede keuze
Bruisend of niet bruisend mineraalwater	Water met een hoog zoutgehalte vb. Vichy
Beperkt gebruik van ongesuikerde vruchtensappen en groentesappen	Gesuikerd vruchtensap (nectar)
Light-dranken <b>met mate</b>	Gesuikerde frisdranken zoals cola, limonade, tonic
Rode wijn ( <b>max. 2 glazen per dag</b> )	Met mate te gebruiken zijn alcoholische dranken zoals bier, wijn champagne, aperitieven, sterke dranken

## Noten en versnaperingen

Noten hebben een hoog vetgehalte maar van goede samenstelling. Neem ook eens noten als tussendoortje of verwerk deze o.a. in salades, muesli,...

Goede keuze	Minder goede keuze
Alle gezouten noten	Kokosnoot  Gezouten noten  Kant en klare snacks zoals loempia, pizza, hamburger...



## 7. Overzicht van een gezond dagschema

### Ontbijt

- Brood: bij voorkeur volgranen brood zonder zout, zoutarme beschuiten of vezelrijke ontbijtgranen
- Smeervet: margarine of minarine van het onverzadigde type (dun smeren)
- Toespijs: maak een keuze uit:
  - magere platte kaas
  - magere smeerkaas
  - magere harde kazen ( in kleine hoeveelheden)
  - magere charcuterie ( in kleine hoeveelheden en geen gerookte vleeswaren)
  - zelfbereide fruitbereiding eventueel gezoet (krieken, appel, abrikoos, peer...)
  - zoet broodbeleg zoals: confituur, honing, siroop, ontbijtkoek
- Drank: koffie of thee eventueel met toevoeging van halfvolle of magere melk, citroen en/of kunstmatig gezoet

### Tienuurtje

Vers fruit of een mager melkproduct

### Middagmaal bereiden zonder toegevoegd zout!!

- Soep: magere ontvette groentesoep (1 bouillonblokje per 2 liter soep)
- Vlees - vis: gevogelte 2 maal per week, vis 2 maal per week, rest: mager vlees van varken, kalf, paard of rund (max. 100 à 125g)
- Groenten: portie groenten (ongeveer 200g) gekookte, gestoomde of rauwe groenten, indien saus, gebruik een licht gebonden saus
- Aardappelen, rijst en deegwaren: eet max. 1x/14 dagen gefrituurde bereidingen
- Bereidingsvetten: bak- en braadvetten van het onverzadigde type, olijfolie
- Drank: water, spuitwater of eventueel een light frisdrank
- Dessert: mager melkproduct of vers fruit

### **Vieruurtje**

- Vers fruit, een mager melkproduct
- Rijstwafel, volkoren craquottes, granenkoeken, muesli, cornflakes
- Af en toe een beetje noten,...

### **Avondmaal**

- Brood, smeervet: zie ontbijt
- Toespijs:
  - zie ontbijt en
  - koude of warme vlees- of visbereidingen, zoals zelfgemaakte vleessla, vissla, kipsla
  - visconserven (olie afgieten)
  - gebrad, rosbief
  - ei (max. 2 eidooiers per week, bereidingen inbegrepen)
- Rauwkost met een dressing of een magere saus op basis van yoghurt of platte kaas mag extra aan een broodmaaltijd toegevoegd worden
- Drank: koffie of thee eventueel met toevoeging van halfvolle of magere melk, citroen en/of kunstmatig gezoet

### **Late avondmaaltijd**

Vers fruit of een mager melkproduct



## 8. Contactgegevens

Voor meer informatie kan u terecht bij de dieetafdeling.

### **Campus Virga Jesse**

Tel: 011 33 60 64 of 011 33 60 65

### **Campus Salvator**

Tel: 011 33 60 63 of 011 33 60 66



## **Persoonlijke notities**