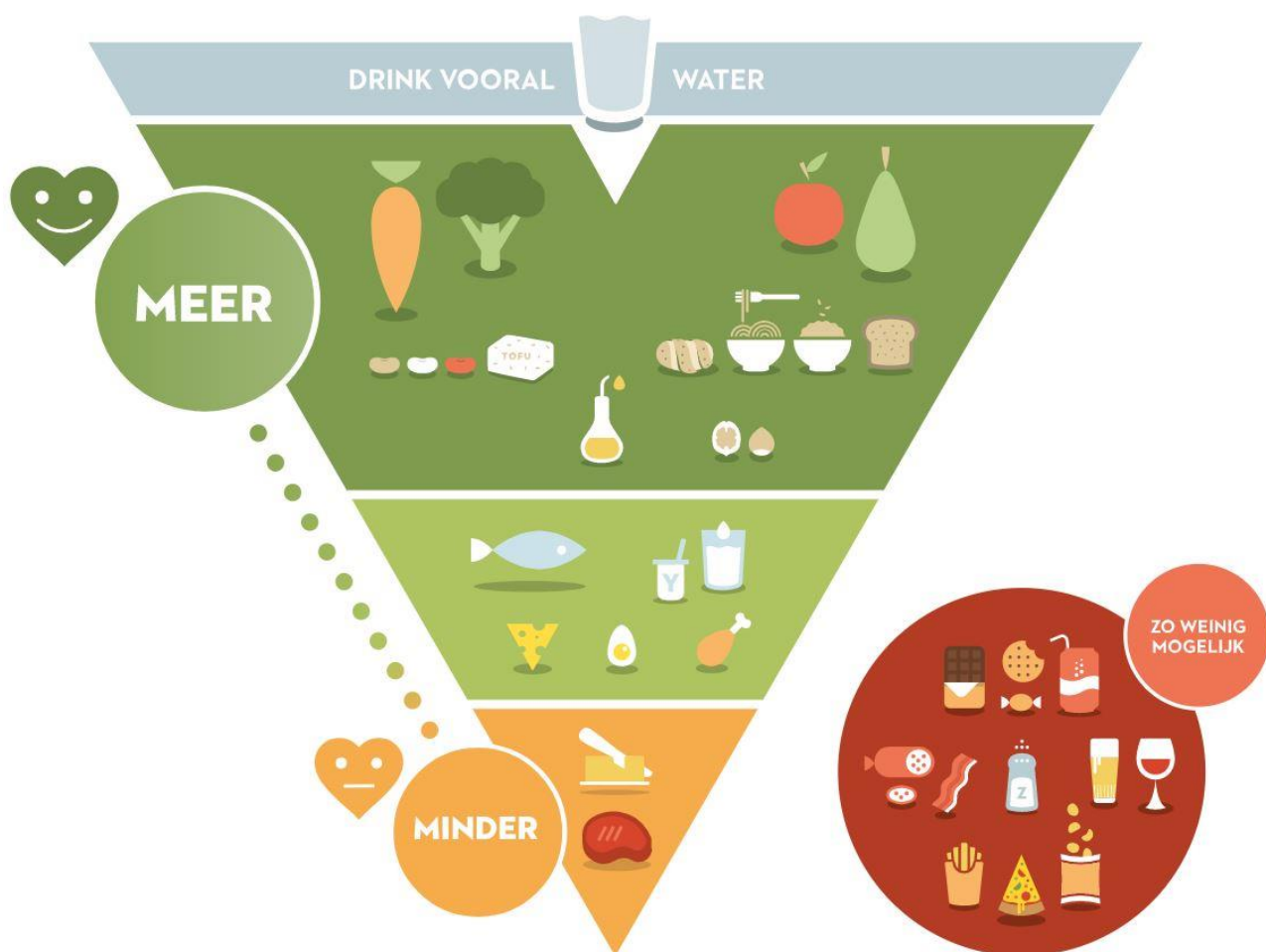


Informatie- brochure

INFORMATIE VOOR DE PATIËNT Voedingsadvies bij hartfalen

= voeding arm aan verzadigde vetten,
cholesterol, zout en vochtbeperking



Informatiefolder

Ter attentie van _____

Waarom is een aangepaste voeding noodzakelijk bij hartfalen?

Hartfalen wordt omschreven als een aandoening waarbij het hart een verminderde pompfunctie heeft met als gevolg dat er op verschillende plaatsen in het lichaam extra vocht wordt vastgehouden.

Zoutgebruik, vochtinname, (over)gewicht en alcohol hebben een invloed op hartfalen. Andere risicofactoren zoals **cholesterol en triglyceriden** spelen hierbij ook een belangrijke rol. Het is dus belangrijk onze voedingsgewoonten aan te passen. De voedingsdriehoek kan helpen om deze voedingsaanpassingen door te voeren. Verder in deze brochure vindt u de voedingsdriehoek met beknopte informatie over elke groep terug. Daarnaast vindt u ook praktische tips over hoe u zelf uw maaltijden zo gezond mogelijk kan opbouwen.

Zoutbeperking

Een zoutbeperking wordt aangeraden bij:

- Te hoge bloeddruk (= hypertensie)
→ > 140/90 mmHg (bij huisarts) of > 135/95 mmHg (thuis)
- Vochttopstapeling in het lichaam.

→ Advies: **maximaal 5g zout per dag** in te nemen.



Zout bevat Natrium. Natrium houdt vocht vast en moet dus beperkt worden. Teveel zout geeft aanleiding tot hoge bloeddruk waardoor het hart meer moet pompen en overbelast wordt.

Praktisch:

- Geen zout strooien.
- Zoutrijke producten vermijden.



Zoutrijke producten:

<p>Smeer- en smeltkazen</p>	<p>Gerookte vlees- en viswaren</p>	<p>Bouillonblokjes (1 blokje/ 2 à 3 liter water) bouillonketeltjes, bouillonpoeder, kant-en-klare bouillon</p>
		
<p>Kant-en-klare maaltijden en producten</p>	<p>Schaal- en schelpdieren</p>	<p>Groenten-, vlees- en visconserven</p>
		
<p>Soep uit brik, blik of oplossoep</p>	<p>Zoutrijke waters zoals: Apollinaris, Vichy en Schweppes soda,...</p>	<p>Smaakmakers zoals: pickles, mosterd, ketchup, sojasaus,...</p>
		
<p>Zeezout</p>	<p>Selderijzout</p>	<p>Fleur de sel</p>
		
<p>Zoutrijke snacks: chips, gezouten nootjes, zoute koekjes, olijven...</p>		
		

Kruidenmengsels zonder zout

Breng de gerechten op smaak met tuinkruiden of specerijen, **kruidenmengsels zonder zout**.

Volgende producten bieden een oplossing om het zout te vervangen:

- Verstegen zoutarme kruiden (te verkrijgen bij Carrefour, Spar, Delhaize, Makro, Albert Heijn en Jumbo)
- Kruidenmengsels zonder zout huismerk: Albert Heijn en Jumbo



Vochtbeperking

Inname van te grote hoeveelheden vocht geeft o.a. oedemen (vochtophoping) en kortademigheid. Daar de pompkracht verminderd is, zullen de hoeveelheden vocht moeten aangepast worden naar **ongeveer 1,5 liter vocht per dag**.

→ Advies: **maximaal 1,5 liter totale vochtinname/dag**

Dit omvat alle dranken samen die op één dag genomen worden zoals soep, koffie, thee, water, melk, frisdrank, vruchtensappen... Gebruik hiervoor altijd dezelfde maatbeker, glas of tas om de juiste hoeveelheden in te nemen. Juiste inname van vocht zorgt voor een juiste medicatietherapie zonder veel aanpassingen ervan.

In het ziekenhuis wordt een vochtbeperking zo uitgevoerd:

Ontbijt	Middag	Avond
		
1 tas koffie (200ml) 33cl water	1 tas soep (200ml) 1 tas koffie (200ml)	1 tas koffie (200ml) 33cl water

Bij de opstart van een vochtbeperking kan een droge mond of een dorstgevoel optreden.

Volgende tips kunnen hierbij helpen:

1. Bij een droge mond:

- Spoel de mond met een weinig water
- Zuig op een ijsblokje
- Kauw of zuig op een pepermuntje, zuurtje of (suikervrije)kauwgom

2. Om je dorstgevoel te onderdrukken:

- Vochtiname verdelen over de dag en kleine glazen of tassen gebruiken
- Sterk smakende zaken vermijden (zeer pikant...)
- Smeuig beleg voorzien (confituur, verse kaas...)
- Goed kauwen op maaltijden zodat er extra speeksel vrij komt

(Over)gewicht

Overgewicht betekent een belasting voor je hart. Daarom is het belangrijk om het lichaamsgewicht goed onder controle te houden. Weeg je dagelijks op een vast moment van de dag.

Alcohol

Het gebruik van alcohol kan best vermeden worden of moet tot een minimum beperkt worden iom de behandelende arts. Verder kan elke patiënt van zijn arts specifieke (strengere of minder strengere) richtlijnen aanbevolen krijgen.

Vetten

Onze voeding is samengesteld uit verschillende voedingsstoffen: koolhydraten, vetten, eiwitten, vitaminen, mineralen, vocht en vezels.

Binnen de groep van de vetten zijn er verschillende soorten.











Daarom is een juiste keuze van de vetten in de voeding uiterst belangrijk.

Naargelang hun samenstelling zijn er:

- Verzadigde vetten

Deze zijn meestal van dierlijke oorsprong en hebben meestal het kenmerk hard te zijn op kamertemperatuur. Ze hebben een ongunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed.

Praktisch: inname van verzadigde vetten (= dierlijke vetten) beperken!

Volle melkproducten	Vette kazen	Volle room, koffieroom
		
Gehakt(bereidingen)	Vette vleeswaren	Vlees- en vissalades
		
Vette vleessoorten	Boter, harde margarines en vast frituurvet	Kant- en klare maaltijden
		
Palm- en kokosolie/vet		
		

- Onverzadigde vetten

Deze zijn meestal van **plantaardige oorsprong** en **zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur**. Ze hebben een gunstig effect op het cholesterolgehalte in het bloed

Rijk aan onverzadigde vetten zijn **alle oliesoorten met uitzondering van palm- en kokosolie**.

Omega-3 vetzuren maakt ons lichaam niet zelf aan. Deze dienen we uit onze voeding te halen.

Ook vis is rijk aan onverzadigde vetten (omega-3), gebruik daarom bij voorkeur 2x per week vis waarvan 1 maal een vette soort (zoals zalm en makreel).

Praktisch:

Volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan onverzadigde vetten en omega-3 vetzuren:

Plantaardige oliën

(bv. zonnebloemolie, lijnzaadolie, koolzaadolie en notenolie)



Vis

gebruik 1x per week vis bij voorkeur een vette soort (bv. verse zalm en verse makreel)



Noten, zaden en pitten

wel beperkt te gebruiken
(1 handje = 20-30g)



Cholesterol

Een voeding arm aan verzadigde vetten en een cholesterolbeperking wordt aangeraden bij een **te hoog cholesterolgehalte** (= hypercholesterolemie) en/of bij **een te hoog triglyceridgehalte in het bloed** (= hypertriglyceridemie).

We onderscheiden twee soorten cholesterol:

- **LDL-cholesterol (= slechte cholesterol)**, voert de cholesterol van de lever naar de cellen, dus ook naar de vaatwand. Cholesterol kan zich daar ophopen in de binnenzijde van de wanden van bloedvaten in de vorm van plaques. Deze bloedvaten kunnen hierdoor dichtslibben, waardoor uiteindelijk hart- en vaatziekten ontstaan.
- **HDL-cholesterol (= goede cholesterol)**, deze brengt het teveel aan cholesterol terug naar de lever waar het werd afgebroken en verwijderd.

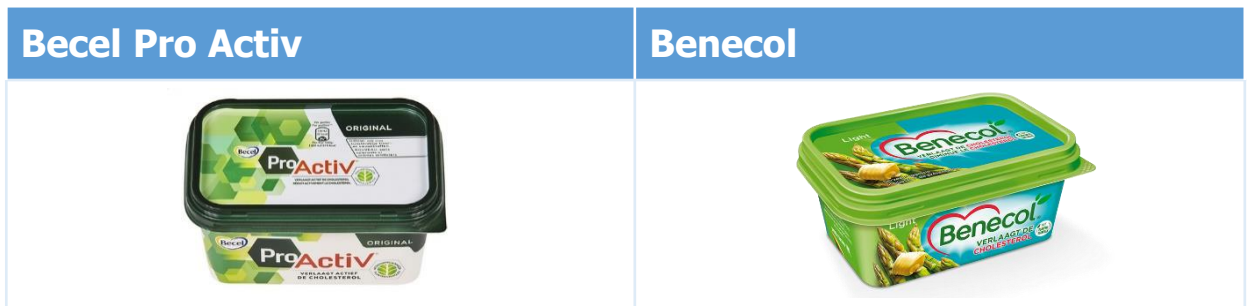


→ Advies: **hartvriendelijke voeding op basis van een mediterrane voeding.**

Het mediterrane voedingspatroon omvat het traditionele gezonde voedingspatroon van landen die grenzen aan de Middellandse zee. Dit omvat groenten, fruit, noten, peulvruchten, volle granen, magere zuivelproducten, olijfolie, gevogelte en vis.

Plantensterolen

Momenteel zijn er producten op de markt die **plantensterolen** bevatten. Deze producten kunnen helpen om het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen omdat ze ervoor zorgen dat er minder cholesterol ter hoogte van de dunne darm wordt opgenomen. Het effect verdwijnt evenwel bij stopzetting van het gebruik ervan. Overleg met uw arts of uw diëtist(e) of deze producten ook voor u geschikt zijn en **welke hoeveelheid** u ervan moet gebruiken.



Medicatie

Een behandeling met geneesmiddelen wordt pas gestart als u een verhoogd risico heeft op hart- en vaatziekten. Uw arts zal bepalen of en welke medicatie geschikt is. Geneesmiddelen kunnen echter nooit een gezonde levensstijl vervangen!

Rookstop



Stoppen met roken is zeer belangrijk!

Roken heeft een zeer ongunstig effect op het dichtslibben van de bloedvaten.

Als je rookt moet je dus je best doen om dit te laten! We beseffen dat dit moeilijk is, maar het is belangrijk dat u er toch werk van maakt.

Je denkt misschien, ik kan niet alles tegelijk. Ik zal later stoppen als ik mijn "dieet" onder controle heb. Maar... van uitstel komt afstel. Het is verstandiger om meteen plannen te maken om te stoppen met roken. Uw (huis)arts kan u hierbij helpen.

Beweging



Naast gezonde voeding: beweging!

Meer bewegen helpt zeer sterk om uw gewicht onder controle te houden. Het is ook goed voor het hart en de bloedvaten en voor de algemene conditie.

Probeer zo veel mogelijk beweging in te bouwen in uw dagelijks leven, zoals te voet boodschappen doen, de trap nemen in plaats van de lift, minder voor de TV zitten, in de tuin werken, enz.

Ideaal is als je daarbovenop nog minstens een drietal keer per week (liefst dagelijks 30 minuten) een inspanning kunt leveren die lichte kortademigheid geeft, zoals flink doorstappen, fietsen, zwemmen, fitnessen,...

Je zal hierbij natuurlijk moeten rekening houden met uw fysieke mogelijkheden. Maar geef niet te snel op. Wees creatief in het zoeken naar vormen van beweging die je aankan en bouw langzaam aan op. Bespreek dit zeker met je (huis)arts.

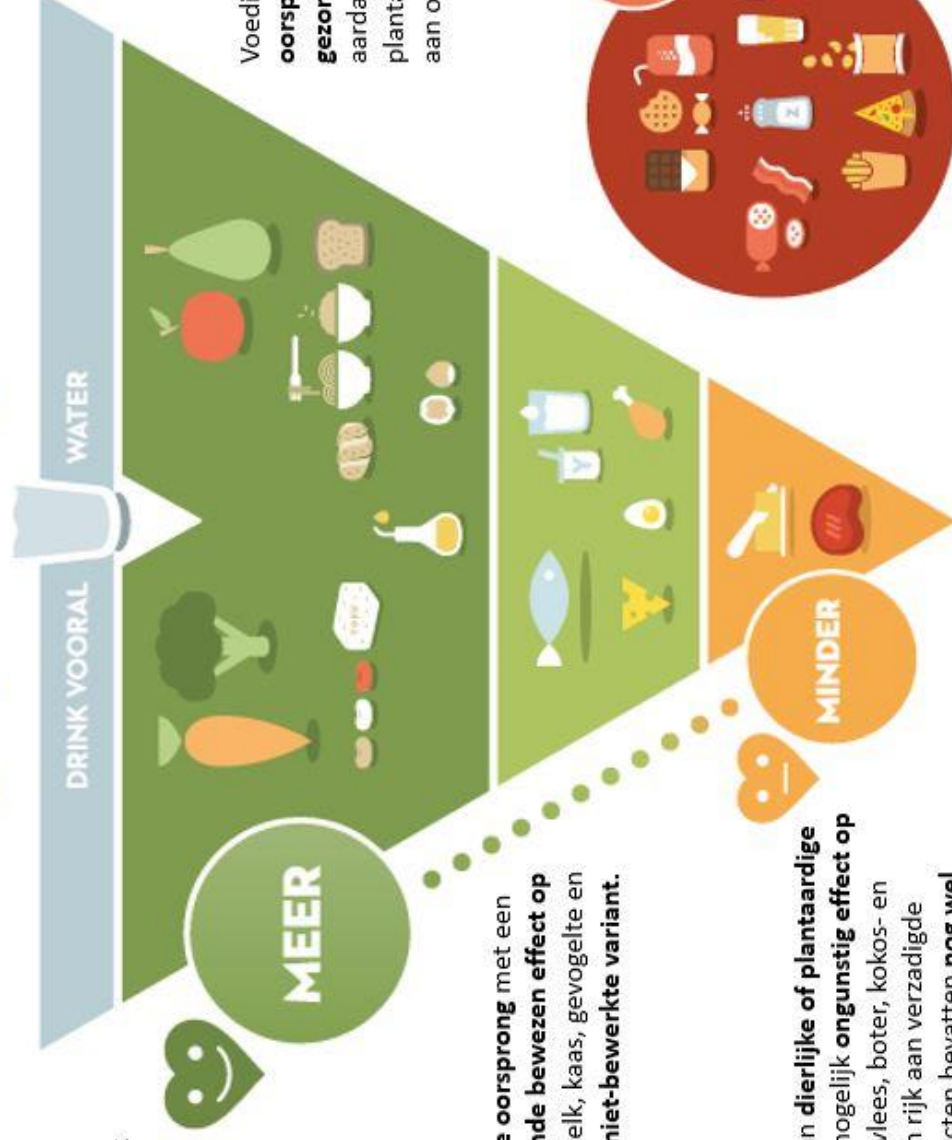


BEWEGINGSDRIEHOEK **GEZOND LEVEN**

Bron: www.gezondleven.be

DE VOEDINGSDRIEHOEK voor een DAGELIJKSE evenwichtige keuze Gebruik de juiste producten in de juiste hoeveelheden

Water is de beste keuze. Drink **maximaal 1,5 liter vocht/dag**. Thee, koffie zonder suiker, magere soep en light frisdranken (<6kcal/100ml) kunnen ook ter afwisseling.



Voedingsmiddelen van **plantaardige oorsprong**, met een **gunstig effect op de gezondheid**: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.

Voedingsmiddelen van **dierlijke oorsprong** met een **gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid**: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies voor de **weinig of niet-bewerkte variant**.

Voedingsmiddelen van **dierlijke of plantaardige oorsprong** met een mogelijk **ongunstig effect op de gezondheid**: roodvlees, boter, kokos- en palmolie of vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren. Deze producten bevatten **nog wel nuttige voedingsstoffen**, bv. ijzer in roodvlees.

Sterk bewerkte producten met toegevoegd suiker, vet en/of zout en met een **aangetoond ongunstig gezondheidseffect**. Bereide vleeswaren, frisdranken, snoep, gebak, snacks, fastfood,... Ze zijn **overbodig** en je eet of drinkt ze best niet te vaak en in kleine porties. Alcohol is best te vermijden of te beperken iom de arts.

Algemene voedingsadviezen

Water

Helemaal bovenaan staat '**water**'. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam.

- Kies voor water, koffie of thee, magere soep, light frisdrank, gearomatiseerde waters (in beperkte mate en minder dan 6 kcal/100ml)
- **Maximum 1,5 liter vocht per dag** is toegestaan
- Kies voor water met **<50mg natrium/liter** (zie productinfo)
- Gebruik geen zoutrijke waters zoals Vichy, Apollinaris,...
- Vermijd ook kant en klare groentesappen.



Groenten

Groenten leveren weinig calorieën, veel vezels, vitaminen, mineralen en antioxidanten. Gebruik dagelijks **2 porties** groenten, zowel bij de broodmaaltijd als bij de warme maaltijd of eventueel als tussendoortje.

Kies voor verse groenten of diepvriesgroenten zonder toevoeging van saus, room, kaas... **Vermijd het gebruik van conserven (blik of glas) en van kant en klare bereidingen want deze bevatten veel zout.**

Bij rauwe groenten kan je slasaus toevoegen. Kies voor **slasaus met minder dan 25g vet per 100g of een dressing met minder dan 30g vet per 100g** (zie productinfo).

Soep uit blik, brik of oplossoep zijn zoutrijk. Kies voor zelf bereide soep. Gebruik verse groenten of diepvries groenten en voeg **maximum 1 vetarm bouillonblokje per 2-3 liter water** toe indien nodig of breng op smaak met pure kruiden en/of specerijen.



Fruit

Fruit is vooral rijk aan voedingsvezels, vitaminen en antioxidanten.

Eet dagelijks **maximum 2 stukken** vers fruit.

Je kan ook kiezen voor blikfruit op eigen sap (het sap niet uitdrinken) of diepvriesfruit.

Gedroogd fruit is een bron van vezels, maar bevat meer suikers dan vers fruit. Gebruik dit slechts af en toe.

Sappen en smoothies bevatten minder vezels. Je hebt er ook minder snel een voldaan gevoel van. **Vers fruit geniet dan ook de voorkeur en moet ook verrekend worden bij de totale hoeveelheid vochtinname.**

Volle graan(producten) en aardappelen

Volle graan(producten) en aardappelen genieten de voorkeur omwille van de vezels die ze aan brengen. Vezels zorgen voor een langer verzadigingsgevoel en hebben een gunstig effect op de cholesterol. **Kies voor volkoren brood, volkoren pasta, volle rijst, haverhout...** **Vermijd bewerkte graanproducten** zoals wit brood, witte pasta, geraffineerde ontbijtgranen,... deze brengen weinig voedingsvezels aan.

Bereidingswijze:

- Gekookte of gestoomde aardappelen genieten de voorkeur, eventueel in de schil.
- Maak puree met halfvolle of magere melk, maar voeg geen extra's zoals room, eieren en vetstof toe.
- Gefrituurd of gebakken aardappelen zijn te beperken omwille van het hoog vetgehalte. Gebruik deze slechts 1 maal per 2 weken bereid in een olie.



Noten, zaden, pitten

Noten, zaden, pitten zijn onder andere rijk aan onverzadigde vetten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Hierdoor verdienen ze zeker een plaats in onze voeding. Je kiest best voor de pure varianten (niet gesuikerd, niet geroosterd of ongezoeten). **1 handje vol (20-30g)** wordt aangeraden als portie. Let op met notenpasta's (bv. pindakaas), hieraan is vaak extra vet toegevoegd.



Peulvruchten

Peulvruchten (zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen,...) bevatten veel vezels en eiwitten. Vermijd peulvruchten in conserven omwille van het zoutgehalte, kies beter voor de gedroogde vorm.

Andere vleesvervangers zoals tofu, tempé, seitan en mycoproteïne zijn ook een goed alternatief voor vlees. Zet bij voorkeur **1x/week** een vleesvervanger op het menu.

Bewerkte vleesvervangers (bv. gepaneerde of kant-en-klare) zijn dikwijls zout- en vetrijk. De voedingswaarde ligt veel lager dan bij peulvruchten en andere plantaardige vervangers. Gepaneerde groenteburgers absorberen ook veel vet bij het bereiden.

Aandacht voor zoutgehalte, bij voorkeur kiezen voor soorten met max. 1,5g zout per 100g.



Praktische tips rond vleesvervangers

Hou bij je keuze voor een vleesvervanger rekening met volgende criteria:

Eiwitten: $\geq 10\text{g}/100\text{g}$
Vetten: $\leq 10\text{g}/100\text{g}$
Verzadigde vetten: $\leq 5\text{g}/100\text{g}$
Zout: $< 1,5\text{g}/100\text{g}$

Geef de voorkeur aan producten met toegevoegd of van nature aanwezig vitamine B12 en ijzer.

Bijvoorbeeld:

- Garden Gourmet (balletjes, burger, gehakt) te verkrijgen bij Delhaize, Colruyt,...
- Boni selection veggie (wokreepjes) te verkrijgen bij Colruyt
- Vivera (gyros, shoarma) te verkrijgen in Albert Heijn
- ...

Vlees en vis

Je kiest het beste voor **magere verse vleessoorten**. Verkies vooral **wit vlees** (kip en ander gevogelte) boven **rood vlees** (runds-, varkens-, schapen-, kalfs- en geitenvlees) omwille van een lager verzadigd vetgehalte (= slechte vetten).

Gepaneerde en gefrituurde (vlees)gerechten zijn te mijden omwille van een hoog verzadigd vetgehalte. Overmatig gebruik van rood vlees heeft een verhoogd risico op bepaalde welvaartsziektes. **Eet daarom slechts 1 à 2 keer per week rood vlees.**



Aanbevolen frequentie van vlees:

- vers wit vlees: 2 tot 3 keer per week
- vers rood vlees: 1 tot 2 keer per week
- bewerkt vlees: zo weinig mogelijk (bv. gehaktbereidingen,...)

Probeer **één keer per week vis** te eten. Vooral **vette vis** is rijk aan omega 3-vetzuren welke ons beschermen tegen hart- en vaatziekten. Bv. zalm, forel, verse makreel,...

Vermijd **schaal- en schelpdieren** zoals mosselen, oesters, garnalen... omwille van het **hoog zoutgehalte**.



Melk, yoghurt, kaas en plantaardige alternatieven

Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium, eiwitten en vitaminen. Tot de melkproducten behoren ook yoghurt, pudding, karnemelk, alle kaassoorten en plantaardige alternatieven. **Halfvolle en magere melkproducten verdienen de voorkeur.**

Bij plantaardige alternatieven op basis van soja kies je best voor de natuur-varianten want de chocolade- en fruitsoorten zijn vaak extra gesuikerd. Plantaardige alternatieven op basis van granen of noten (bv. haver-, rijst- of amandelmelk) bevatten eiwitten van een lage biologische kwaliteit, waardoor ze geen volwaardige vervangers zijn.



Eieren

Eieren zijn rijk aan eiwitten, vetten, vitaminen (B12, A, D, B2...) en mineralen (ijzer, fosfor, zink...). Hierdoor vormen eieren een goed alternatief voor vlees of vis. Er wordt aangeraden **maximum 2 eieren van eigen kippen** en **maximum 6 supermarkteieren per week** te gebruiken (inclusief in bereidingen zoals gebak, mayonaise...).



Oliën en vetten

Plantaardige oliën en vetstoffen (rijk aan onverzadigde vetten) genieten de voorkeur. Deze zijn zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur en hebben een verlagend effect op het cholesterolgehalte. Gebruik bij voorkeur **1 mespunt** smeermargarine of minarine rijk aan omega-3 vetzuren per snede brood.



Om te bakken en braden kan je naast een zachte of vloeibare vetstof ook olie gebruiken. Overdrijf niet, gebruik **1 eetlepel vetstof** bij de bereiding van maaltijden.

Rood: de restgroep

Dit zijn **sterk of ultrabewerkte producten** waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het **ongunstige gezondheidseffect** voldoende overtuigend werd aangetoond.

In de restgroep van de voedingsdriehoek vind je:

- Alcoholische dranken zoals wijn, bier, likeur en sterke drank,...
- Suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank, energiedrank, vruchtensappen,...
- Suikerrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, koeken, gebak, snoep en zoetbeleg (choco, speculaaspasta,...).
- Vetrijke snacks en fastfood zoals frieten en kroketten, chips, hamburgers, diepvriespizza, kant-en-klaar maaltijden,...
- Zout, keukenzout, kruidenmengsels met zout zijn af te raden



Deze producten zijn overbodig, eet of drink je best niet te vaak. Alcohol is te vermijden of beperkt te gebruiken iom de arts. Gebruik uitzonderlijk en met mate.

Praktische tips



Hoe kan de hartvriendelijke/mediterrane voeding samengesteld worden?

Broodmaaltijden

- Brood:

Kies voor **bruine broodsoorten** (volkorenbrood, volkorencracker, volkorenbeschuiten). Gebruik ter afwisseling vezelrijke ontbijtgranen (<12g vet, <16g suiker en >6g vezels per 100g). Ook bruine pistolets en stokbrood kunnen genomen worden.

- Vetstof:

Vermijd	Kies voor
Harde vetstoffen (boter) bevatten veel verzadigde vetzuren (= ongunstig voor cholesterol)	Zachte vetstoffen verrijkt met omega-3 vetzuren (margarine, minarine bevatten veel onverzadigde vetzuren (= gunstig voor cholesterol)
Boter 	Margarine 

- Toespijs:

- Zoet beleg

Vermijd	Kies voor
Vet- en suikerrijk broodbeleg (chocopasta, speculoospasta, confituur...)	Zoete toespijs met een verlaagd vet- en/of suikergehalte
	



- Kaas

Vermijd	Kies voor
<p>Vette kaassoorten omwille van het hoog verzadigd vetgehalte (= ongunstig voor de cholesterol) Bv. Brie, Camembert, Gouda,...</p> 	<p>Magere of halfvette vaste kaas: max. 30+ of 18 % vetgehalte (zie productinformatie), max. 1x/week</p> 
<p>Smeer- en smeltkazen omwille van het hoge zoutgehalte, Brusselse kaas</p> 	<p>Magere verse of platte kaas: puur, op smaak gebracht met (kunstmatig) zoetmiddel of met tuinkruiden of met vers fruit erin gesneden</p> <p>Magere cottage cheese</p> 

- Vleeswaren

Vermijd	Kies voor
<p>Vette vleessoorten bv. gehakt, salami, paté,...</p> 	<p>Magere vleeswaren (dun belegd) Bv. gekookte ham, kalkoenrollade, kalkoenham, gekookte bacon, rosbief, kippenwit en filet américain natuur,...</p> 
<p>Gerookte en gezouten vleeswaren (ook de magere) deze bevatten immers veel zout. Bv. rauwe ham, filet de sax, paardenfilet,...</p> 	<p>Zelfbereid vlees zoals runds-, varkens- of kalfsgebraad, kalfsbrood, kipfilet, kalkoengebraad,...</p> 
<p>Vleesconserven</p> 	<p>Zelfbereide filet américain (met magere yoghurt, een weinig ketchup en kruiden)</p> 

- Viswaren

Vermijd	Kies voor
Gerookte viswaren Bv. gerookte zalm, gerookte heilbot, gerookte makreel, pekelharing, maatjes, rolmops, ansjovis,... 	Gekookte of gepocheerde vis Bv. zalm, kabeljauw,... 
Visconserven Bv. tonijn in blik, zalm in blik, ansjovis in blik,... 	

- Eieren
- Plantaardig broodbeleg: gegrilde groenten, groentespread,...
- Groenten: Een extra portie rauwe groenten bij één van de broodmaaltijden is een goede aanvulling. Eventueel kan er een slasausje gebruikt worden.
- Drank: **(is inbegrepen in de toegestane 1.5liter per dag)**
 - Kies magere of halfvolle melkproducten of sojamelk, ter vervanging van volle melkproducten.
 - Koffie of thee, eventueel met halfvolle of magere melk.

Warme maaltijden



Vermijd elke zouttoevoeging!

- Soep: Kies bij voorkeur zelfbereide **magere soep**. Gebruik verse groenten of diepvriesgroenten en voeg **maximum 1 vetarm bouillonblokje per 2-3 liter water** toe indien nodig of breng op smaak met pure kruiden en/of specerijen.

▪ Bereidingsvet:

Vermijd	Kies voor
<p>Harde vetstoffen (boter, palm- of kokosvet, harde margarines)</p> 	<p>Zachte vetstoffen (margarine) of oliën</p> <p><u>voor warme bereidingen:</u> bij voorkeur olijfolie, koolzaadolie, arachideolie of zachte bak- en braadvetten</p>  <p><u>voor koude bereidingen:</u> bij voorkeur olijfolie, zonnebloemolie, koolzaadolie, maïsolie, notenolie en sojaolie</p> <p><u>voor frituren:</u> speciaal samengestelde frituurolie.</p>

▪ Vlees: Kies mager vlees:

- rundsvlees: rosbief, biefstuk...
- kalfsvlees: kalfslapje, kalfsgebraad...
- varkensvlees: mignonette, gebrad, varkenshaasje...
- kip: kipfilet, kip zonder vel...
- kalkoen: kalkoenlapje, filet...
- wild: struisvogel, everzwijn, haas, konijn...

Beperk de hoeveelheid vlees: maximaal **100 à 120g bij de warme maaltijd** is voldoende, dit om het verzadigd vetgehalte en cholesterolgehalte te beperken.

- Vis: Neem **1 maal per week vis**, bij voorkeur vette vis (zoals verse zalm, verse makreel,...).
- Alle soorten onbereide verse of diepvriesvis zijn toegelaten.

- Groenten: Neem dagelijks een ruime portie groenten. Vermijd het gebruik van kant-en-klare bereidingen of toevoeging van saus. Kies voor lokaal geteelde seizoens-groenten.

Vermijd	Kies voor
<p>Blikgroenten, groenten uit bokaal</p> 	<p>Verse groenten, diepvries groenten (niet bereid)</p> 

- Aardappelen: Gekookte aardappelen, volkoren deegwaren en volkoren rijst bevatten geen vet.

Vermijd	Kies voor
<p>Gefrituurde of gebakken aardappelen zijn vetrijk, beperk deze tot 1 maal per 2 weken (in toegestane oliesoort)</p> 	<p>Gekookte of gestoomde aardappelen</p> 
<p>Witte pasta of rijst</p> 	<p>Volkoren deegwaren of volle rijst, deze bevatten meer voedingsvezels</p> 

- Nagerecht: Alle soorten vers fruit kan men inschakelen als nagerecht. Ook magere of halfvolle melkproducten zoals yoghurt en pudding kunnen uw maaltijd volwaardig maken.

Hoe kan je de maaltijden smakelijk bereiden?

- Soep: Ontvette bouillon wordt gemaakt door van afgekoelde bouillon, getrokken van mager vlees (rund, kip) het laagje gestold vet af te scheppen of door vetarme bouillonblokjes te gebruiken. Gebruik **slechts 1 blokje per 2 à 3 liter water** (1 bouillonblokje bevat 1 koffielepel zout!). Voeg allerlei groenten, kruiden en specerijen (zie kruidenwijzer achteraan in de bundel) en eventueel aardappelen toe. Voor roomsoepen kan men een weinig vervangroom met laag vetgehalte toevoegen (indien de calorieën het toelaten). Een scheutje halfvolle melk geeft ook reeds een romig uitzicht.
- Vlees, wild, gevogelte en vis: zonder toevoeging van zout

Aanbevolen bereidingswijzen zijn:

- bakken in olijfolie of een zacht bak- en braadvet
 - bakken in een anti-kleefpan of op anti-kleefpapier
 - grillen, roosteren
 - gaarmaken in aluminiumfolie
 - stomen en pochieren van vis
- Saus: Voeg aan de braadjus van het vlees de gewenste hoeveelheid water toe en bind met maïs- of aardappelzetmeel. Kruid bij volgens eigen smaak. **Voeg geen zout toe.**
 - gebruik bv. instant maïszetmeel voor bruine saus (geeft een mooie bruine kleur).
 - gebruik gewoon maïszetmeel, maar voeg dan een scheutje magere of halfvolle melk toe voor een beter uitzicht.
 - voor een romig uitzicht: voeg dan een scheutje koffiemelk of vervangroom met laag vetgehalte toe.

■ Groenten:

- Kook in weinig water en beperk de kooktijd. Indien nodig de groenten stoven in een weinig zachte margarine (indien de calorieën het toelaten).
- Gebruik voor melksausen magere of halfvolle melk.
- Neem als sausje bij de rauwkost slasaus of dressing (bereid met olijfolie, zonnebloem-, koolzaad-, maïs-, noten- en sojaolie) of een kruidig yoghurtsausje van magere yoghurt en kruiden.

■ Aardappelen:

- Bereid aardappelpuree met magere, halfvolle melk en eventueel met zachte margarine en kruiden.
- Gebruik voor het bakken van aardappelen olijfolie of een zacht bak- en braadvet.
- Het is aangeraden de frituurolie om de 8 à 10 bakbeurten te vervangen en niet te verhitten boven 180°C.

Kruidenwijzer

Kruiden

	Basilicum	Dille	Dragon	Kervel	Koriander	Laurier	Lavas	Marjolein	Mierikswortel	Munt	Oregano	Rozemarijn	Salie	Tijm	Venkel
Bouillon	X	X				X	X	X	X			X	X	X	
Tomatensoep	X	X		X		X		X			X	X		X	X
Vissoep		X	X	X		X			X			X	X	X	X
Groentesoep	X	X		X		X	X	X	X			X	X	X	
Minestrone-soep	X					X		X			X	X	X	X	
Pompoensoep				X		X		X							
Erwten	X	X		X		X		X		X		X	X	X	
Wortelen			X			X		X		X		X		X	
Bonen	X	X	X			X		X		X		X	X	X	X
Witte/groene kool	X	X			X	X	X							X	X
Spruitjes/savooien		X			X		X						X	X	
Bloemkool/broccoli		X	X		X			X							
Spinazie	X		X	X			X			X		X	X	X	
Prei						X		X				X		X	
Bleek-/knolselder			X	X								X			
Champignons	X	X	X					X			X	X		X	X
Tomaten	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X
Witloof				X			X	X	X			X			
Zuiderse groenten	X	X		X		X		X		X	X	X		X	X
Gevogelte	X		X								X				
Wild						X					X		X	X	
Kalfsvlees															
Rundsvlees											X			X	X
Varkensvlees	X	X						X			X	X	X		
Lamsvlees								X			X	X	X		
Gepocheerde vis	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X
Gebakken vis	X	X					X	X		X		X	X	X	

Specerijen

	Cayennepeper	Foelie	Kerrie	Kruidnagel	Nootmuskaat	Paprika	Groene peper	Pili-pili	Piment	Saffraan
Bouillon		X		X						
Tomatensoep	X					X		X	X	
Vissoep	X	X								X
Groentesoep						X				
Minestrone-soep	X							X		
Pompoensoep										
Erwten										
Wortelen										X
Bonen	X					X			X	
Witte/groene kool		X		X	X	X	X		X	
Spruitjes/savooien		X		X	X		X			
Bloemkool/broccoli	X				X					
Spinazie							X		X	
Prei						X				
Bleek-/knolselder										
Champignons					X					
Tomaten	X		X			X		X	X	
Witloof										
Zuiderse groenten	X		X			X		X	X	
Gevogelte	X		X	X		X	X			X
Wild				X			X			
Kalfsvlees			X			X	X			
Rundsvlees				X			X			
Varkensvlees	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Lamsvlees	X				X		X			X
Gepocheerde vis	X	X	X				X		X	X
Gebakken vis	X					X				

Gulden regels bij een gezonde voeding



1. Vermijd voedingsmiddelen met veel verzadigde vetten en cholesterol. Kies **voedingsmiddelen rijk aan onverzadigde vetten** (omega 3 – omega 6).

2. Vermijd zout.

3. Beperk de **vochtinname tot 1,5 liter per dag**.

4. Gebruik een **vezelrijke voeding** (volkoren producten, groenten, fruit).

5. Zorg voor **voldoende variatie**.

6. Vermijd alcohol.

7. Stop met roken.

8. Doe dagelijks **lichaamsbeweging**.
(30 min per dag)

Contactgegevens



Campus Aalst

Moorselbaan 164 – 9300 Aalst

Campus Asse

Bloklaan 5 – 1730 Asse

Hoofddiëtiste: Marijke Van Rijsselberghe

Behandelende diëtist(e): _____

Hoe kan u ons contacteren?

Dieetraadpleging enkel op afspraak:

- Aalst: 053/72 48 15
- Asse: 02/300 60 22
- Email: dieetafdeling.aalst@olvz-aalst.be of dieetafdeling.asse@olvz-aalst.be

Disclaimer

De informatie in deze brochure is van algemene aard en is bedoeld om u een globaal beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In iedere situatie, en dus ook de uwe, kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze brochure vervangt dus niet de informatie die u van uw behandelend arts reeds kreeg en die rekening houdt met uw specifieke toestand. Zijn er na het lezen van deze brochure nog vragen schrijf deze eventueel op en bespreek ze in ieder geval met uw behandelend arts.

Versie 15/05/2020