

Hartvriendelijke voeding

Informatie voor patiënten





Beweging

Bewegen is gezond en geeft ons verschillende gezondheidsvoordelen:

- Het is goed voor je gewicht, bloeddruk, bloedsuikerspiegel, spieren en botten.
- Het zorgt voor: minder (rug)pijn, minder vermoeide ogen, minder gewrichtsklachten.
- Het geeft minder kans op: darmkanker, borstkanker, osteoporose, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, valincidenten.
- Je voelt je beter in je vel.

Bewegingstips om gezond te blijven:

> Zet stap voor stap

Introduceer met mondjesmaat meer beweging in je leven.
Kies voor haalbare doelen.

> Zit minder lang stil én beweeg meer

Sta elke 30 minuten eens recht om bijvoorbeeld een drankje te halen.

> Ga elke dag voor een gezonde mix

Wissel zitten, staan en bewegen regelmatig af. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen. Beweeg daarnaast dagelijks een stukje met matige intensiteit. Om je spieren optimaal te trainen en te versterken is het zeker aan te bevelen om wekelijks ook te bewegen aan hoge intensiteit.

> Denk vooruit en plan

Bouw je plan op als volgt:

- > Wat ga je doen?**
- > Waar ga je het doen?**
- > Wanneer ga je het doen en hoelang?**
- > Wie helpt je hierbij of doe je het alleen?**

Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en bedenk al oplossingen.

Mijn bewegingsdoelen:

VOEDINGS DRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid. Helemaal bovenaan staat 'water'. Daaronder is de voedingsdriehoek zelf onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon eet je het best vooral zaken uit de bovenste groepen. Beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Dat komt zowel jouw gezondheid als het milieu ten goede.

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

Donkergroen Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid.

Lichtgroen Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid.

Oranje Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid.

Rood De rode bol staat los van de driehoek. Dit zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en zout is toegevoegd en dus ongezond zijn.

Grijze zone Dit zijn voedingsmiddelen die bepaalde bewerkingen hebben ondergaan of waaraan suiker, vetstof of zout werd toegevoegd. Ze behouden wel nog een zekere voedingswaarde en er is geen overtuigend bewijs voor een gezondheidsschadend effect. Deze producten worden in het model niet visueel weergegeven, en zitten in de grijze zone.

Drinken



Water blijft de enige onmisbare dorstlesser. Daarom vind je in de voedingsdriehoek alleen een glas water terug. Als je dorst hebt, drink je dus best vooral water.

Eventuele alternatieven voor water zijn water met een smaakje (zonder toevoegingen van suikers of zoetstoffen), thee, koffie of kruidenmengsels (eveneens zonder toevoegingen van suikers of zoetstoffen).

Tips om voldoende te drinken:

- Voeg citroensap, rode vruchten of munt toe aan water
- Neem kleine flesjes water in plaats van grote
- Probeer eens een ander merk water
- Zorg dat je steeds een flesje water bij hebt

Frisdrank, energydrank en alcohol schrap je best zoveel mogelijk. Deze staan in de rode bol en horen dus niet thuis in een gezonde voeding.

Voorkeur: drink 1,5 liter water per dag

Mineraalwater, bruisend water, kraantjeswater, water met natuurlijke toevoeging zoals citroen, munt e.d. (zie receptideetjes) déca koffie/ granenkoffie (zonder toevoeging van koffiemelk), infusiethee, kruidenthee ...

Geen voorkeur: max 0,5 liter per dag

Koffie met cafeïne, thee met theïne zonder toevoeging van room, licht frisdrank met max 5 kcal/100 ml

Zo weinig mogelijk

Frisdranken, kant en klare soepen, roomsoepen, kant en klare gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met toevoeging van koffiemelk

Receptidee**Verrassende combinaties van water met een smaakje:**

- > munt en watermeloen
- > sinaasappel en blauwe bes
- > kaneel en groene appel
- > aardbei en munt
- > aardbei en komkommer
- > gember, munt en citroengras
- > tijm en sinaasappel
- > frambozen, braambes en aardbei
- > citroen en sinaasappel
- > komkommer en munt
- > abrikoos en tijm
- > basilicum, watermeloen en meloen

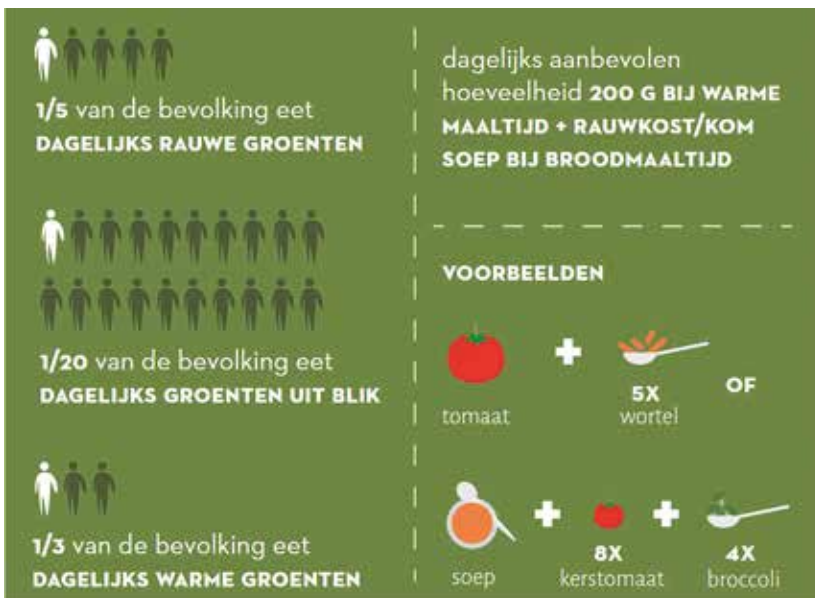


Groenten



Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Ze hebben een positief effect op je gezondheid, ze verlagen de bloeddruk en de LDL en zo beschermen ze je tegen hart- en vaatziekten.

Geef groenten een hoofdrol in je dagelijkse menu. Het is aan te raden om ze 2 maal per dag te eten. Kies vooral verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoegingen. Gebruik niet teveel zout, bouillon en vet om ze te bereiden. Tracht zoveel mogelijk te variëren en maak zoveel mogelijk gebruik van seizoensgroenten.



Voorkeur

Verse groenten

Diepvriesgroenten zonder room- of saustoevoegingen

Groenten uit blik of glas (bevat meer zout!)

(Verse) groentesoep* met mate gezouten (max. 1 bouillonblokje of 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room

Soep* in blik of brik (max. 5g zout per liter) en zonder toevoeging van room

*aanbeveling voor soep: deze bevat minstens 40g groenten/100g

Geen voorkeur

Groentesap

(Verse) groentesoep (> 1 bouillonblokje of >5g zout per liter) en zonder toevoeging van room

Gepekelde groenten (bv. augurken, zilveruitjes, ...)

Olijven

Zo weinig mogelijk

Diepvriesgroenten met room- of saustoevoegingen

(Verse) groentesoep met toevoeging van room, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout per liter

Soep in blik of brik met toevoeging van room of meer dan 5g zout per liter

Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon

Groentechips



Receptidee (voor op de boterham)

Guacemole voor 4 personen

- › 2 zeer rijpe avocado's
- › sap van ½ citroen
- › 1 ontvelde tomaat in stukjes
- › 1 fijngesnipperde ui
- › 1 geperst teentje knoflook
- › (Zout) en peper



Bereiding

Ontvel de avocado's en haal de pit eruit. Plet de avocado en meng het citroensap eronder. Schep de tomatenblokjes, fijngesnipperde ui en knoflook onder het avocadomengsel. Breng op smaak met peper en zout.

Chutney met tomaat, appel en gember

- › 1 grote ui, gesnipperd
- › 2 eetlepels olijfolie
- › 6 tomaten, zaadjes verwijderd en in grote blokjes gesneden
- › 2 groene appels, in blokjes
- › 10 g verse gember, fijn geraspt
- › 50 g suiker
- › 2 eetlepels witte wijnazijn



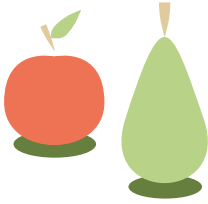
Bereiding

Fruit de ui in de olijfolie tot de ui glazig is geworden.

Schep er de tomaten, appels en gember door en laat nog 5 minuten bakken. Voeg de suiker toe en laat karameliseren. Breng op smaak met de azijn. Schep er een snufje cayennepeper door en laat 1 uur zachtjes sudderen op laag vuur.

Je kunt de chutney 15 dagen in de koelkast bewaren.

Fruit



Fruit is een bron van fructose (vruchtensuiker), voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Daarom plaatsen we fruit in de donkergroene groep van de voedingsdriehoek. Probeer dagelijks 2 à 3 stukken fruit te eten.

Fruit is een ideaal tussendoortje of dessert, maar kan ook perfect als broodbeleg gebruikt worden. De voorkeur gaat uit naar vers fruit.

Voorkeur:

Vers fruit
Diepvriesfruit zonder toevoegingen
Fruit uit blik of glas op eigen sap

Geen voorkeur

Fruit uit blik of glas op siroop
Gedroogd fruit
Vruchtenmoes
(Versgeperst) fruitsap en smoothies

Zo weinig mogelijk

Vruchtenlimonade, nectar, grenadine, diksappen



Weetje: Pompelmoes(sap) en geneesmiddelen

Pompelmoes, limoen en pomelo kunnen de werking van cholesterolverlagende geneesmiddelen versterken. Het is daarom beter om dit te vermijden wanneer u deze geneesmiddelen neemt. Het effect hiervan is pas na ongeveer 3 dagen voorbij.

Een belangrijk voorbeeld zijn de statines, een cholesterolverlagend middel. De kracht van dit geneesmiddel verhoogt 15 maal wanneer het ingenomen wordt met pompelmoessap. De kracht van de werking verhoogt, maar ook de intensiteit van de bijwerkingen! Raadpleeg daarom steeds de bijsluiter!

FRUIT

amper **HELFT** bevolking
EET DAGELIJKS FRUIT

dagelijks aanbevolen
hoeveelheid **2 à 3 STUKS**

BIJ ONTBIJT
(als broodbeleg/bij ontbijtgranen)

ALS DESSERT
(na warme/broodmaaltijd)

ALS TUSSENDOORTJE

VOORBEELDEN 1 stuk/portie = +/- 125 g

OF

banaan

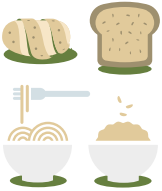
OF

2X
mandarijn

OF

appel

Brood, volkoren graanproducten en aardappelen



Volle granen zijn goed voor je gezondheid. Ze bevatten **voedingsvezels** die je bloeddruk positief beïnvloeden. Zo verlagen ze de kans op hart- en vaatziekten. In haver zit een specifiek vezeltype: bèta-glucanen.

Die vezels hebben een positief effect op het LDL. Gekookte of gepureerde **aardappelen** bevatten heel wat voedingsstoffen zoals mineralen, vitamine C en B-vitaminen.

Naast tal van nuttige voedingsstoffen, zijn graanproducten en aardappelen een belangrijke bron van koolhydraten. Ze zijn onze belangrijkste energieleveranciers. **Hoeveel je er best van eet**, hangt af van verschillende factoren zoals leeftijd, geslacht, activiteit, beroep, ...

Je eet het best volle granen of aardappelen **bij elke hoofdmaaltijd**. Vetrijke aardappelbereidingen zoals frieten beperk je beter tot maximaal één keer per twee weken.

Voorkeur: Volkoren of bruin met minstens 50% volle granen

Brood, beschuit en ontbijtgranen:

Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood (minstens 50% volle granen)

Bruin brood, meergranenbrood

Volkoren pistolet / piccolo / stokbrood / Turks brood / pitabrood

Volkoren beschuit, volkoren crackers

Volkoren rijstwafel en volkoren varianten op basis van mais, spelt, ...

Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder toevoeging van chocolade en/of suiker

Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen

Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen

Graanproducten:

Volkoren deegwaren, volkoren rijstnoedels

Bruine / volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh...

Aardappelen:

Gekookte of gestoomde aardappelen, aardappel in de schil

Puree bereid zonder vetstof

Geen voorkeur: Wit of bruin met minder dan 50% volle granen

Brood, beschuit en ontbijtgranen:

Licht bruin brood, en licht meergranenbrood (minder dan 50% volle granen)

Wit brood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood
Pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood

Witte beschuit, crackers, witte rijstwafel en witte varianten op basis van mais, spelt,...

Muesli en/of granola met toevoeging van chocolade en/of suiker
Volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker

Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen

Graanproducten:

Witte deegwaren, Witte rijst, Couscous

Aardappelen:

Gebakken aardappelen

Puree bereid met toevoeging van vetstof

Zo weinig mogelijk

Brood, beschuit en ontbijtgranen:

Croissant, koffiekoeken, koek en gebak

Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen, fantasieontbijtgranen

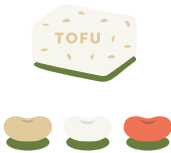
Aardappelen:

Diepvries, oven of verse frieten, kroketten

Chips, light chips

Aardappelpuree in poedervorm

Peulvruchten en vleesvervanger



Peulvruchten zijn heel gezond. Ze zitten boordevol pectine, een stof die de slechte cholesterol (LDL) verlaagd. Zo beschermt het je tegen hart- en vaatziekten.

Peulvruchten zijn ook rijk aan eiwitten. Zo profileren ze zich als milieuvriendelijk en goedkoop alternatief voor vlees. Kikkererwten, linzen, sojabonen, witte bonen en bruine bonen zijn ideale eiwitbronnen. Snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, doperwten en peulen stellen het minder met eiwit. Daarom worden zij geklasseerd als groente. Plantaardige vleesvervangers bevatten geen vitamine B12 en maar weinig ijzer. Wissel ze dus af en toe toch nog af met vlees of vis. Ben je vegetariër? Gebruik dan ook eens andere eiwitrijke producten zoals zuivel of eieren en laat af en toe je bloed controleren. Vervang **minstens één keer per week** vlees door een plantaardig eiwitbron.

**Op basis van
sojabonen**
Tempé



Tofu



**Op basis van
tarwe-eiwitten**
Seitan



**Op basis van
mycoproteïne**
Quorn®



Voorkeur

Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ... (gedroogd en zelfbereid of uit blik (let op zout))

Hummus (zie recept)

Vleesvervangers zoals: tofu, tempé, seitan, mycoproteïne (Quorn®) (max. 2,5 g zout /100g)

Geen voorkeur

Groenteburgers, gepaneerde groenteburgers (max. 1 x / 14 dagen iets gefrituurd)

Gepaneerde mycoproteïne (zoals Quorn® cordon bleu, Quorn® schnitzel)

Tip: bekijk de voedingswaarde van kant- en klare vleesvervangers nauwkeurig. Ze bevatten doorgaans meer energie en absorberen vaak veel vet bij het bakken.

Receptidee (voor op de boterham)



Hummus van kikkererwten - voor 1 pot hummus

- > 1 blik kikkererwten (van 400g)
- > 1 teentje knoflook
- > 1,5 el citroensap
- > 2 el sesampasta (of tahin)
- > 1 kl komijnzaad
- > 1 kl paprika-poeder
- > 2 el olijfolie



Bereiding

Rooster de komijnzaadjes droog in een koekenpan met antiaanbaklaag en stamp ze fijn in de vijzel. Pel het teentje knoflook. Doe de kikkererwten in een zeef, spoel ze met koud water en laat ze uitlekken.

Mix de kikkererwten fijn in de blender, doe er de sesampasta, knoflook, komijn en het citroensap bij en mix nogmaals door. Voeg indien nodig een scheutje water toe zodat de hummus mooi smeugig wordt.

Schep de hummus over in een kommetje en werk af met de olijfolie en paprika-poeder (en eventueel nog pijpajuin, tomatenblokjes,...)

Noten en zaden



Onderzoek toonde aan dat noten het risico op hart- en vaatziekten helpen beperken, doordat ze de LDL of slechte cholesterol verlagen.

Naast gezonde vetten bevatten noten veel eiwitten, vezels en verschillende vitaminen en mineralen zoals calcium en magnesium, kalium, zink, ijzer en vitamine E, ...

Elke dag noten en/of zaden eten is aan te raden. Neem ze in pure, ongezoeten vorm. Maar let op, ze zijn ook zeer calorierijk, dus neem maximaal 1 handvol per dag.

Vermijd notenpasta of pindakaas waaraan suiker of extra vet (zoals palmolie) is toegevoegd

Voorkeur

Hazelnoten, walnoten, kastanjes, pinda's, amandelen, cashewnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten
Zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, sesamzaad, chiazaad, pijnboompitten

Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen
(bv. zonnebloempasta, tahin, pindakaas, ...)

Geen voorkeur

Gezouten noten

Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, en/of vet, en/of zout

Dranken op basis van noten (bv. amandeldrink, hazelnotendrink, ...)

Zo weinig mogelijk

Nootjes met krokant korstje

Noten met chocolade en suikerlaagje

Chocopasta met noten

Oliën en vetten



Vetten leveren voornamelijk energie maar ook essentiële vetzuren en oplosbare vitaminen zoals vitamine A, D, E.

Geef de **voorkeur** aan **plantaardige oliën** en ander vetstoffen rijk aan **onverzadigde vetzuren**.

Beperk vetten rijk aan **verzadigde vetzuren** zoals boter, kokosvet, palmolie en cacaoboter. Ze hebben een nadelig effect op de cholesterol. Boter is echter wel rijk aan vitamine A en D, gebruik dit product daarom eventueel met mate. De onverzadigde vetzuren bevinden zich in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Boter en andere vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren staan in de oranje zone.

Vetstof is onmisbaar in de keuken, maar je mag er **niet mee overdrijven**. Vetstof op je brood: 1 mespunt per sneede.
Bereiding warme maaltijd: 1 eetlepel per persoon.

Werk vooral met plantaardige oliën zoals zonnebloem-, koolzaad-, mais- en olijfolie. Ook de zachte plantaardige margarines zijn een goed alternatief.

Zichtbaar	Verborgen
<p>Rijk aan Onverzadigde vetzuren (=Oké)</p>  <p>olie mayonaise zachte margarine vinaigrette</p>	 <p>advocado vette vis noten en zaden olijven</p>
<p>Rijk aan Verzadigde vetzuren (=Verkeerd)</p>  <p>harde margarine en boter palm olie (slag)room</p>	 <p>koekjes en gebak kaas volle melkproducten hartige snacks vet vlees</p>

Voorkeur: Rijk aan onverzadigde vetzuren

plantaardige olie, vloeibare frituurolie van plantaardige oorsprong, zachte bak- en braadvetten, zachte margarine, minarine

Geen voorkeur: Rijk aan onverzadigde vetzuren

mayonaise, light mayonaise, dressing, vinaigrette

Beperkt gebruik: Rijk aan verzadigde vetzuren

boter, halfvolle boter, geklaarde boter of ghee

Zo weinig mogelijk: Rijk aan verzadigde vetten

reuzel, ossewit, kokos- en palmvet, vaste frituurvetten, harde margarines

Hoe weet je of de vetstof goed is, dus rijk aan onverzadigde vetzuren?

- Het etiket: De hoeveelheid verzadigd vet bedraagt maximaal één derde van de totale hoeveelheid vet.
- De koelkastproef: Hoe zachter de vetstof, hoe beter de kwaliteit. Is je vetstof vloeibaar of zacht bij koelkasttemperatuur, dan bevat de vetstof veel onverzadigde vetzuren.

Welke olie kies je bij bereidingen		
Voor koude bereidingen	Voor koude en warme bereidingen	Voor frituren
Lijnzaadolie	Arachideolie	Arachideolie
Notenolie	Koolzaadolie	Maisolie
Koolzaadolie	Maisolie	Olijfolie
Sojaolie	Olijfolie	Zonnebloemolie
Tarwekiemolie	Zonnebloemolie	Mix van bovenstaande

TIP: frituurolie nooit verhitten boven 175C°

Melkproducten en alternatieven



Melkproducten zijn een bron van eiwitten, mineralen (zoals calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink) en vitamines (zoals B2 en B12). Volle melk levert ook vitamine A en D.

Het vet in melk is vooral van het **verzadigde type** en daarvan **beperk** je de **inname** best. Volle melkproducten zouden dan weer beter verzadigen. Je krijgt minder snel honger.

Kies voor halfvolle melkproducten als gulden middenweg.

Of je nu beter kiest voor volle of magere melkproducten hangt ook af van de hoeveelheid die je er dagelijks van gebruikt. Iemand die 3-4 porties per dag gebruikt, kiest beter voor de magere of halfvolle soorten, terwijl iemand die slechts 1-2 porties per dag gebruikt ook de vette soorten mag nemen.

Ter vergelijking:

Persoon 1 drinkt dagelijks 2 glazen halfvolle melk (300ml) en eet 1 potje magere yoghurt (125g). Dit levert 185kcal en 4,85g vet.

Persoon 2 eet dagelijks 1 potje Griekse yoghurt (140g).

Dit levert 175kcal en 14g vet

melk 150 ml



mager	53 kcal	0,15g vet
halfvol	69 kcal	2,3g vet
vol	93 kcal	5,1g vet
karnemelk	45 kcal	0,3g vet

yoghurt 125 g



mager	47 kcal	0,25 g vet
halfvol	62,5 kcal	1,9 g vet
vol	72,5 kcal	3,7 g vet
griekse yoghurt	175 kcal	14 g vet

plattekaas 100 g



mager	58 kcal	0,3 g vet
halfvol	103 kcal	4,6 g vet
vol	129 kcal	9 g vet

Sojaproducten die met calcium en vitaminen zoals B2 en B12 verrijkt zijn, hebben een vergelijkbare samenstelling als die van melk. Ze leveren evenveel eiwitten (van dezelfde kwaliteit) en er worden calcium en vitaminen aan toegevoegd. Er bestaan nog andere plantaardige alternatieven: bijvoorbeeld op basis van rijst, haver of noten. Check hierbij of er calcium en vitaminen aan toegevoegd werden. Let op: ze bevatten te weinig eiwitten, of eiwitten die van een lage biologische kwaliteit zijn. Deze vervangers zijn dus zeker niet volwaardig.

Voorkeur: vetgehalte afhankelijk van je dagelijks gebruik

Melk natuur, karnemelk natuur, kefir natuur
 Ayran (beperkt gezouten)
 Yoghurt natuur, Plattekaas natuur
 Calcium- en vitamine verrijkte sojadrink natuur
 Calcium- en vitamine verrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur
 Plantaardig alternatief voor room op basis van soja of haver

Geen voorkeur:

Melkdranken met toevoeging van suiker en/of zoetstof
 Yoghurt met toevoeging van suiker en/of zoetstof, yoghurt drinks
 Plattekaas met toevoeging van suiker en/of zoetstof
 Dessert op basis van melk (vb pudding, flan, rijstpap,...)
 Calcium- en/of vitamine verrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak
 Calcium- en/of vitamine verrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoeging van suiker en/of zoetstof
 Calcium- en/of vitamine verrijkte desserts op basis van soja

Zo weinig mogelijk:

Desserts op basis van room (vb. roomijs, chocomousse, tiramisu,...)
 Slagroom
 Room, koffieroom
 Plantaardig alternatief voor room op basis van kokos
 Plantaardig alternatief voor slagroom

Kaas



Kaas bevat vetten, eiwitten en verschillende vitaminen en mineralen. Door het pekelbad tijdens het bereidingsproces bevat kaas veel zout. Kaas past in een gezond voedingspatroon, maar **matig je porties en frequentie**.

De inname van verzadigd vet kan beperkt worden door te kiezen voor magere kaassoorten. In harde kazen zit veel calcium, maar ook relatief veel vet, verzadigd vet en zout. **Kies daarom voor magere en halfvolle kazen.** Plattekaas bevat minder vet en zout (behoort ook tot melkproducten).

Voorkeur: kaas tot 20 gram vet per 100 g kaas

Magere/halfvolle/volle plattekaas, verse kaas met fruit
Cottage cheese
Magere smeerkaas
Ricotta
Magere zachte kaas
Verse light kaas
Zachte verse geitenkaas
Harde kaas 30+
Mozzarella
Brusselse kaas (zout!)

Geen voorkeur: kaas met meer dan 21 gram vet per 100 g kaas

Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas
 Verse kaas
 Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen
 Vette smeerkaas
 Harde kaas 40+ en hoger
 Burrata
 Verse roomkaas, Kruidenkaas

Zo weinig mogelijk: snacks met kaas(smaak)

Kaaskroket
 Zoute snacks met kaas/kaassmaak
 Dipsaus met kaas

Receptidee (voor op de boterham)**Sneetje brood met verse kaas en radijs**

- > 4 sneetjes boerenbrood (of ander bruin brood)
- > 100 g verse kaas
- > 4 radijsjes
- > 1 el fijngehakte bieslook
- > 1/4 sjalotje
- > 1 el fijngehakte peterselie
- > peper



Bereiding

Breng de verse kaas op smaak met peper, fijngehakte sjalot en bieslook. Besmeer elk sneetje brood met de kaas en werk af met schijfjes radijs en peterselie.

Geklopte ricotta en vijgen op toast met gekarameliseerde noten

- > 60 g walnoten
- > 1 el chilivlokken
- > 4 el vloeibare honing
- > 150 g ricotta
- > 1 tl gedroogde tijm
- > geraspte schil van 1 sinaasappel (gewassen)
- > (grof zeezout)
- > versgemalen zwarte peper
- > 4 sneetjes zuurdesembrood
- > 4 vijgen



Bereiding

Meng de ricotta met de gedroogde tijm en geraspte sinaasappelschil.

Breng op smaak met peper en zout en klop glad.

Neem de sneetjes brood en verdeel er het ricottamengsel over. Verdeel de noten in 4 porties en schep op elk sneetje brood een portie.

Leg de partjes vijg erop, wat tijm en chilivlokken. Sprenkel de honing erover en zet even onder de grill.

Vlees



Vlees levert essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, B-vitamines en mineralen (zoals ijzer). Vlees bevat ook vet en veel vleessoorten hebben een hoog gehalte aan verzadigd vet. In bereidingen met vers vlees, zoals gehakt en worst, en in charcuterie zit vaak ook veel zout.

We letten best op de hoeveelheid (**max 100 gram** per dag) en het soort vlees dat we eten.



Wit vlees (gevogelte): geen aantoonbare negatieve effecten op de gezondheid. Daarom staat wit vlees in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek.



Rood vlees (rund, schaap, varken, geit): te grote hoeveelheden kunnen ongezond zijn. Daarom staat deze in de oranje zone van de voedingsdriehoek.



Bewerkt vlees: wit en rood vlees dat bewerkt is, zoals gerookt vlees of salami. Van deze vleessoorten is aangetoond dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen. Daarom staat bewerkt vlees in de rode bol.

Wit vlees

Voorkeur: mager vers vlees 2 tot 3x/week

Kalkoenborst, kippenborst, kippenbout zonder vel,
kalkoenbout zonder vel, soepkip zonder vel
Struisvogelfilet
Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs,...) zonder vel, duif
zonder vel
Haas, wild konijn

Beperkt: vers/bewerkt en/of halfvet vlees

Gepaneerd vers wit vlees (bv. kippenschnitzel,...)
Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. kippengehakt,
kippenworst,...) (1x/week)
Soepkip met vel, kip met vel, kippenborst met vel, kippenbout
(met vel), wild gevogelte met vel, duif met vel
Tam konijn

Zo weinig mogelijk: bewerkt en/of vet vlees

Orgaanvlees (1x /2 weken)
kipnuggets

Rood vlees

Oranje zone: mager vers vlees 1 tot 2x/week

Rundsvlees: rundbiefstuk, chateaubriand, rundgebraad, ribstuk, rosbief, schenkel, stoofvlees, tournedos, entrecote, rundsgehakt, rundstong

Kalfsvlees: kalfsfricandeau, kalfsgebraad (bil), kalfslapje, kalfsschenkel, entrecote, kalf riblappen, ribstuk

Varkensvlees: varkenshaas, mignonette, gebraad, filet kotelet, ribkarbonade (rib)

Paardenvlees: (alle soorten)

Schapenvlees: schapenfilet, mager lamsvlees (bv. lamsboutlapje, lamsfilet, lamskotelet,...)

Andere: ree

Beperkt gebruiken: vers bewerkt vlees en/of halfvet vlees

Rundsvlees: T-bone steak

Varkensvlees: varkenskarbonade (schouder), varkenstong, varkenskotelet (schouder)

Kalfsvlees: kalfsgehakt

Lamsvlees: lamsbout, lamsschouder, lamskarbonade

Andere: varkens-rundsworst, schapenbout

Zo weinig mogelijk: bewerkt vlees en/of vet vlees

Orgaanvlees (1x /2 weken)

Vers spek, varkenskarbonade (schouder), varkensribbetjes, varkensgehakt, varkensworst

Witte/zwarte beuling

Cordon bleu

Hoe vaak vlees eten?

2X
vers 
wit vlees

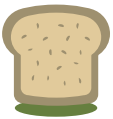
2X
vers 
rood vlees

1X
eieren 

1X 
peulvruchten of
vleesvervangers 

1X
(vette) vis 

Broodbeleg:



Wens je toch bewerkt vleesbeleg te gebruiken, probeer de consumptie tot **maximum 50 gram** per dag te beperken en geef de voorkeur aan de magere soorten:

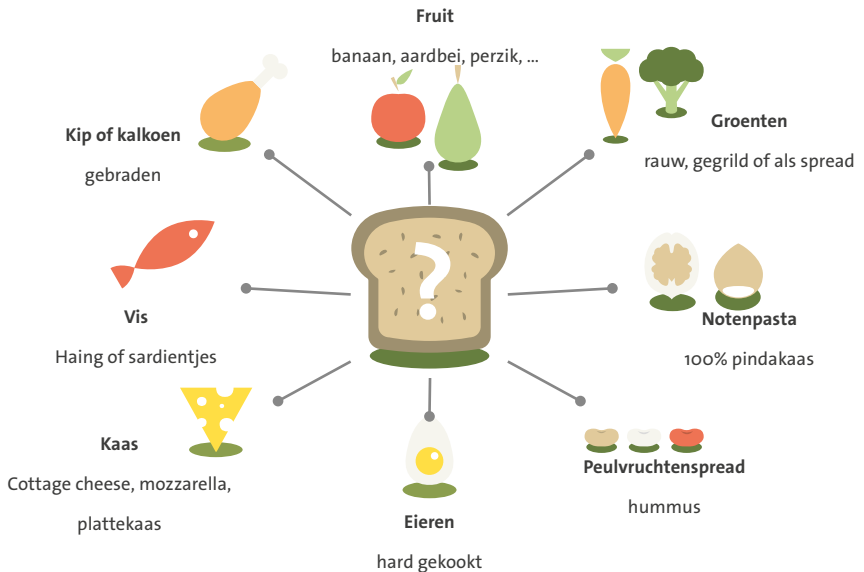
Voorkeur

Rundstong, kalfsgebraad, rosbief, varkensgebraad, gekookte ham, ambachtelijke gekookte ham, kippenwit, Casselerrib, kalkoenham, schouderham, gekookte beenham, achterham, ambachtelijke beenham, nootham, filet de sax (mager), bacon gerookt, Filet d' Anvers, gerookte rauwe ham, runderrookvlees, kalfskop, Casselerrib (gerookt)

Zo weinig mogelijk

Bereide salade op basis van mayonaise, witte beuling, bloedworst, paté, Strassbourg, hespenworst, cervelaatworst, eend met vel, spek, salami, kalkoensalami, Pata Negra

Wat eet ik op de boterham, als ik bewerkt vlees wil vermijden?



Receptidee (voor op de boterham)



Kipsalade voor 4 personen

- > 200 gr kipfilet
- > 2 el augurken
- > 2 el zilveruitjes op azijn
- > 1/2 hardgekookt ei
- > 1 el peterselie
- > 1 el mayonaise
- > 1el halfvolle yoghurt
- > peper en (zout)



Bereiding

Snijd de kip, augurken, zilveruitjes, peterselie en het ei fijn.
Meng alles goed met de mayonaise en kruid af met een beetje peper en zout en serveer met een boterham.

Vis, schaal- en schelpdieren



Vis is van belang omwille van de kwaliteit van zijn vetzuren, die weinig verzadigd en dus meervoudig onverzadigd zijn, van het type omega-3 en in het bijzonder van EPA en DHA.

EPA en DHA zijn essentiële vetzuren die niet door de mens kunnen aangemaakt worden en dus via de voeding moeten aangeleverd worden. Je doet er goed aan om één à twee keer per week vis te eten, geef de voorkeur aan vette vis omwille van zijn gehalte aan omega-3-vetzuren.

Schaal- en schelpdieren zijn officieel geen vissen. Toch zijn ze qua voedingswaarde vergelijkbaar met magere vis.

Magere vis (≤ 2 g vet/100 g)

Voorkeur: Verse vis; vis in blik op eigen nat

Alaska pollak, garnaal (grijs, gekookt), garnaal (roos, gekookt), kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab (in blik in eigen nat), kreeft, langoustine, leng, mossel (gekookt), mossel (op azijn), oester, rog, roodbaars, schar, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivierkreeft, surimi-sticks

Geen voorkeur

Tonijn (in olie in blik)

Zo weinig mogelijk: Gefrituurde of gepaneerde visproducten

Gefrituurde of gepaneerde visproducten:

Garnaalkroketten

Vissticks

Vissalade (met mayonaise)

Halfvette vis (> 2-10 g vet/100 g)

Voorkeur: Verse vis; vis in blik op eigen nat

Ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, zeepaling (doornhaai), zwaardvis

Geen voorkeur: Toevoeging van zout, olie of gerookte visproducten:

Ansjovis (in olie in blik)

Forel, heilbot (gerookt)

Pilchard (in tomatensaus in blik)

Zo weinig mogelijk: Gefrituurde visproducten

Gefrituurde inktvisringen

Vette vis (> 10 g vet/100 g)

Voorkeur: Verse vis; vis in blik op eigen nat

Botervis, goudbrasem, haring, makreel, makreel (in eigen nat in blik), rivierpaling, sardienen, zalm

Zalm (in eigen nat in blik), rolmops (in azijn)

Geen voorkeur: Toevoeging van zout, olie of gerookte visproducten:

Zalm (gerookt), haring (gerookt), makreel (gerookt), kaviaar (in blik), makreel (in olie in blik), makreel (in tomatensaus in blik), sardienen (in olie in blik), sardienen (in tomatensaus in blik), rivierpaling (gerookt), sprout (gerookt)

Zo weinig mogelijk

Gefrituurde visproducten
Zalmsalade
Rolmops met mayonaise

Receptidee (voor op de boterham)

Vissalade voor 4 personen

- > 200 g koolvis
- > scheutje olijfolie
- > 2 eieren (hardgekookt)
- > 2 takjes dragon
- > 2 takjes verse peterselie
- > 2 takjes dille



Dressing:

- > 2 eetlepels yoghurt
- > 2 eetlepels mayonaise
- > 1 scheutje limoensap
- > peper, (zout)

Bereiding:

Kruid de vis met peper en zout en pocheer op een zacht vuur gedurende 10 minuten. Schep de gare koolvis uit het kookvocht. Prak de vis met een vork en laat hem afkoelen in een mengkom. Kook de eieren gedurende 10 minuten gaar. Laat ze even afkoelen in koud water en pel ze daarna. Prak de eieren fijn met een vork. Hak de kruiden fijn en meng ze onder de eieren. Schep de gekruide eieren onder de vis.

Dressing:

Maak de dressing door de yoghurt, mayonaise en limoensap onder elkaar te mengen. Kruid af met peper en zout. Voeg de dressing pas toe aan het vismengsel als dit voldoende is afgekoeld. Meng dan alles tot een smeuijge massa. Proef en kruid naar smaak met wat zout en peper.

Eieren



Eieren zijn rijk aan cholesterol, maar ze zijn ook een goedkope bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Daarmee zijn eieren een **volwaardige vervanger** voor vlees.

Een gezond persoon kan dagelijks een eitje eten zonder de kans op hart- en vaatziekten te verhogen. Diabetespatiënten en patiënten met hoge cholesterolwaarden moeten echter voorzichtiger zijn en beperken best de consumptie van eieren tot **maximaal 3 per week**, eieren in bereidingen zoals mayonaise of gebak meegeteld.

Voeding buiten de voedingsdriehoek of restgroep



De rode bol staat los van de driehoek. Dit zijn sterk bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en zout is toegevoegd en dus ongezond zijn.

Ze zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs je gezondheid schaden. Beperk het gebruik ervan. In de rode bol van de voedingsdriehoek vind je:

- Alcoholische dranken
 - Gebruik maximum 7 tot 10 consumpties per week, gespreid over enkele dagen. Las ook een alcoholvrije dag in.
 - Bij sommige aandoeningen en/of medicatie is het gebruik van alcohol absoluut verboden. Bespreek dit steeds met je arts.
- Suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank en energiedrank
 - Zie hoofdstuk vocht

- Suikerrijke voedingsmiddelen zoals chocolade, koeken, cake, taart, snoep en zoet beleg
- We maken hieronder een onderscheid qua vetten, vezels en zoutgehalte:

Voorkeur:

Waarom voldoet een geschikte koek:

max 150kcal/ portie

max 15g vet/100g

min 2g vezels/100g

Koeken:

Peperkoek, rijstwafel, sommige graankoeken, sommige droge koeken

Zoet broodbeleg:

confituur, honing, ahornsirop, agavesiroop, stroop

Geen voorkeur:

Koeken:

Speculaas, bepaalde granenkoeken, bepaalde mueslirepen, sommige droge koeken

Zoet broodbeleg:

Notenpasta op basis van 100% noten, pure chocolade

Zo weinig mogelijk:**Koeken:**

Chocoladekoeken, koffiekoeken, gevulde koekjes, cake, wafel

Zoet broodbeleg:

Chocopasta, speculaaspasta, pindakaas, notenpasta met palmvet

- Vetrijke snacks en fastfood zoals frieten en kroketten, chips, hamburgers en diepvriespizza
 - Maak een gezonde versie van deze fastfoodproducten.
- Zout, keukenzout, kruidenmengelingen en bouillon op basis van zout
 - Gebruik verse of gedroogde kruiden, maak zelf kruidenmengelingen en beperk het gebruik van keukenzout.
- Bewerkt vlees
 - Zie hoofdstuk vlees

ZNA Sint-Elisabeth

Leopoldstraat 26
2000 Antwerpen
03 234 41 11 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen

ZNA Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Koningin Paola Kinderziekenhuis

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Universitaire Kinder- en Jeugdpsychiatrie Antwerpen (UKJA)

Lindendreef 1
2020 Antwerpen
03 280 49 00 algemeen

ZNA Stuivenberg

Lange Beeldekensstraat 267
2060 Antwerpen
03 217 71 11 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen

ZNA Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg

Lange Beeldekensstraat 267
2060 Antwerpen
03 217 77 50 algemeen
03 217 77 51 raadplegingen

ZNA Psychiatrisch Verzorgingstehuis Antwerpen

Van Schoonbekestraat 54/2
2018 Antwerpen
0492 58 91 20 algemeen

ZNA Sint-Erasmus

Luitenant Lippenslaan 55
2140 Borgerhout
03 270 80 11 algemeen
03 270 77 70 raadplegingen

ZNA Jan Palfijn

Lange Bremstraat 70
2170 Merksem
03 640 21 11 algemeen
03 640 20 20 raadplegingen

ZNA Hoge Beuken

Commandant Weynsstraat 165
2660 Hoboken
03 830 90 90 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen
03 740 54 60 raadplegingen kinder- en
jeugdpsychiatrie

ZNA Joostens

Kapellei 133
2980 Zoersel
03 384 56 11 algemeen

ZNA Medisch Centrum Kaai 142

Mullhouselaan Noord 3
2030 Antwerpen
03 543 92 40 algemeen
03 543 92 40 raadplegingen

ZNA Medisch Centrum Regatta

Blancefloerlaan 303
2050 Antwerpen
03 217 70 10 algemeen
03 217 77 70 raadplegingen