

DIËTETIEK

# Een gezonde en evenwichtige voeding



Een gezonde voeding is een voeding die je lichaam voorziet van alle nodige voedingsstoffen om goed te kunnen functioneren. Daarnaast helpt voldoende beweging ook bij het voorkomen van ziektes zoals hart- en vaatziekten, obesitas en diabetes type 2.

## Voeding



### Drank

Drink voldoende. Het lichaam bestaat voor 60 à 70 % uit water. Probeer dagelijks 1.5 liter vocht te drinken om voldoende gehydrateerd te blijven. Water, koffie, thee, frisdranken, soep ... tellen allemaal mee.

- Drink voornamelijk **water**. Dit is ook de beste dorstlesser.
- Beperk het gebruik van **frisdranken**. Kies bij voorkeur voor zero- of lightproducten en drink maximaal 0.5 l per dag. Kies zeker voor zero- of lightproducten wanneer je overgewicht hebt.
- Drink niet meer dan 4 kopjes **koffie** per dag. Vermijd ongefilterde koffie zoals Griekse, Turkse koffie of koffie gemaakt met doordruksysteem.
- Beperk **alcoholgebruik**. Drink maximum één glas alcohol per dag en zorg voor minimaal twee alcoholvrije dagen per week. Eén glas alcohol komt overeen met 10 g pure alcohol, bijvoorbeeld één glas bier (250 ml), één glas wijn (100 ml) of één glas sterke drank (35 ml).



## Groenten en fruit

Eet voldoende groenten en fruit. Ze leveren koolhydraten, vezels, vitaminen en mineralen aan.

### Groenten

Het is aanbevolen om dagelijks 300 g **groenten** te eten. Je kan die verdelen over een warme maaltijd, als rauwkost bij een broodmaaltijd of verwerkt in soep. Kies bij voorkeur voor verse groenten of diepvriesgroenten. Groenten uit blik of glasbokalen en kant en klare groentesappen zijn een mindere goede keuze vanwege het hoge zout- of suikergehalte.

Peulvruchten zijn rijk aan koolhydraten, plantaardige eiwitten en vezels en zijn een goede vleesvervanger. Vervang minstens één keer per week vlees door peulvruchten. Onder peulvruchten vallen witte en bruine bonen, spliterwtten, kikkererwtten, linzen, kapucijners en sojabonen.

### Fruit

Eet dagelijks 2 à 3 porties **fruit**. Vers fruit zonder toegevoegde suiker geniet de voorkeur. Zorg voor voldoende variatie. Beperk fruitsap, smoothies en appelmoes want deze zijn niet gelijkwaardig aan vers fruit.

Neem de suikervrije varianten wanneer je hiervoor kiest. Gedroogd fruit bevat ook veel suiker, dus eet dit met mate.



## Noten

Onbewerkte **noten** en 100 % **notenpasta** horen zeker thuis in een gezonde voeding. Ze leveren plantaardige eiwitten, vezels en nuttige vetten.

De aanbeveling voor kinderen is **15 g per dag** en voor volwassenen **25 g per dag**. Grotere hoeveelheden zijn niet aanbevolen omwille van het hoge energiegehalte (kcal).



## Graanproducten en aardappelen

Brood, aardappelen en granen maken deel uit van ons basisvoedsel.

Ze bevatten koolhydraten, plantaardige eiwitten, vitamines, mineralen en vezels.

Kies voor **volkoren producten** zoals volkorenbrood, volkoren deegwaren en bruine rijst, die heel wat vezels bevatten. Zo haal je de aanbevolen 25-30 g vezels per dag. Beperk je consumptie van koffiekoeken, fantasiebroden, gesuikerde ontbijtgranen, gefrituurde gerechten en gebak



## Melk en melkproducten

Melk en melkproducten zijn een belangrijke bron van dierlijke eiwitten, calcium en vitamines zoals B2 en B12.

Uit studies blijkt dat alle soorten melkproducten (mager, halfvol of vol) toegestaan zijn bij hart- en vaatproblematiek. Bij overgewicht is het aan te raden magere of halfvolle en ongesuikerde producten te gebruiken.



## Vlees, vis en eieren

Vlees, vis en eieren brengen hoogwaardige dierlijke eiwitten aan en zijn een bron van ijzer.

Gebruik maximum **150 g mager vlees** of **150 g vis** bij de warme maaltijd. Beperk het gebruik van rood vlees zoals rund, varken, kalf, schaap en paard en kies vaker voor gevogelte.

Eet wekelijks twee keer **vis**, waarvan één keer vette vis zoals zalm, heilbot, paling en makreel. Vette vis bevat veel omega 3-vetzuren die een positief effect hebben bij een hart- en vaatproblematiek.

**Op de boterham** beperk je het best de bewerkte rode vleeswaren zoals salami, kalfsworst enzovoort. De voorkeur gaat naar kippenham, kalkoenham, varkensgebraad ... Dit kan je ook vervangen door gerookte zalm, gerookte heilbot, gerookte haring of makreel.

**Eieren** passen in een gezonde voeding en leiden niet tot een verhoogd coronair risico. Beperk het gebruik tot maximum zeven eieren per week.



## Smeer- en bereidingsvetten

Ondanks hun hoge energetische waarde zijn **vetten** onmisbaar. Ze zijn een energiebron en leveren vetoplosbare vitamines (A,D,E en K) en essentiële vetzuren.

**We onderscheiden verzadigde vetzuren, mono- en poly-onverzadigde vetzuren.**

- **Verzadigde vetten** vinden we terug in harde margarines, boter, palm- en kokosolie, room, vette vleessoorten, koekjes en gebak.
- Olijven, olijfolie en noten zijn bronnen van **mono-onverzadigde vetten**.
- Tot de **poly-onverzadigde vetten** behoren de essentiële vetzuren linolzuur (omega-6) en linoleenzuur (omega-3). Goede bronnen van **omega 6** zijn zonnebloem-, maïs-, soja-, tarwekiem-, saffloer- en druivenpitolie. Lijnzaad-, koolzaad-, soja- en notenolie bevat **omega 3**-vetzuren.

## Smeervetten

Gebruik maximum een **mespuntje** (5 g) vetstof per sneede brood. Kies **zachte margarine** met minder dan een derde verzadigd vet en minimaal 2 g omega 3-vetzuren per 100 g. Sojamargarines zijn ook een goede keuze. Bij overgewicht kan je minarine gebruiken of smeervet overslaan.

Voor koude bereidingen zoals **vinaigrette** of **slasaus** kan je olie rijk aan omega 3-vetzuren zoals lijnzaad-, walnoten-, koolzaad of sojaolie gebruiken.

### Bereidingsvetten

Gebruik voor de warme maaltijd maximum één eetlepel bereidingsvet per persoon. Geef de voorkeur aan **zachte of vloeibare margarine** en vermijd vaste margarine zoals boter, smout, eendenvet, kokosvet en palmvet, die veel verzadigde vetzuren bevatten.

Onverzadigde vetzuren zijn gevoelig voor verhitting. Door het verhitten ontstaan schadelijke stoffen en daarom zijn oliesoorten rijk aan **poly-onverzadigde vetzuren geen** goede keuze. Kies een oliesoort rijk aan **mono-onverzadigde vetzuren** zoals olijfolie, koolzaadolie en arachideolie. Deze is beter bestand tegen verhitting.

Stel bij **frituren** de temperatuur in op maximum 180°C en vervang de olie volgens de info van de fabrikant. Je kunt ook gebruik maken van de oven of een airfryer om te frituren. Eet maximaal één keer om de twee weken gefrituurde gerechten.



### Kruiden

Wees matig met **zout**. **Verse kruiden** voeg je het best op het einde van het kookproces toe. **Gedroogde en houtachtige kruiden** zoals laurier, tijm, salie en rozemarijn hebben warmte nodig om hun smaak af te geven. Voeg ze toe aan het begin van het kookproces.



## Beweging



Beweging behoort tot een gezonde leefstijl. Luister hiervoor naar het advies van je arts. Die weet doorgaans het best welke **sport** en welke **intensiteit** mogelijk is voor jou.

Het is belangrijk om elke dag **licht intensief** te bewegen. Voorbeelden hiervan zijn de trap nemen, te voet naar de winkel gaan, een bushalte vroeger afstappen ... Probeer om de 30 minuten even recht te staan, zodat je niet te lang stilzit.

Daarnaast raden we aan om ten minste **30 minuten** per dag aan **matig intensieve beweging** te doen door bijvoorbeeld met de fiets naar het werk te komen, een wandeling te maken, te zwemmen, de auto of de ramen te wassen.

## Lichaamsgewicht



Body Mass Index (BMI) = gewicht (kg) / lengte x lengte (m)

- Ondergewicht minder dan 18.5
- Gezond gewicht 18.5 tot 25
- Overgewicht 25 tot 30
- Obesitas meer dan 30
- Morbide obesitas meer dan 40

Wie overgewicht heeft, loopt een groter risico op hart- en vaatziekten, diabetes, slaapapneu, hoge bloeddruk ...

De plaats van de vetopstapeling is een belangrijke factor. Meer vetopstapeling ter hoogte van de buik (visceraal vet) brengt meer gezondheidsrisico's met zich mee. Wanneer de vetopstapeling zich situeert rond de heupen zijn er minder gezondheidsrisico's.

Om de vetmassa rond de buik te bepalen, kan de middelomtrek gemeten worden.

- Vrouw: minder dan 80 cm en maximum 88 cm.
- Man: minder dan 94 cm en maximum 102 cm.

## Meer informatie?

Aarzel niet om contact op te nemen.

↳ Route H 404 - 4e verdieping

### Nele Claeys

☎ 050 36 90 69

✉ [nele.claeys@stlucas.be](mailto:nele.claeys@stlucas.be)

### Margaux Van Den Dooren

☎ 050 36 55 00

✉ [margaux.vandendooren@stlucas.be](mailto:margaux.vandendooren@stlucas.be)

### Maria Devisch

☎ 050 36 54 97

✉ [maria.devisch@stlucas.be](mailto:maria.devisch@stlucas.be)

### Axelle Vanparys

☎ 050 36 55 02

✉ [axelle.vanparys@stlucas.be](mailto:axelle.vanparys@stlucas.be)

### Chantal Pleune

☎ 050 36 54 98

✉ [chantal.pleune@stlucas.be](mailto:chantal.pleune@stlucas.be)

### Siebe Verhaverbeke

☎ 050 36 54 96

✉ [siebe.verhaverbeke@stlucas.be](mailto:siebe.verhaverbeke@stlucas.be)

### Charlotte Robyns

☎ 050 36 54 99

✉ [charlotte.robyns@stlucas.be](mailto:charlotte.robyns@stlucas.be)

### Bernadette Vlaemynck

☎ 050 36 55 01

✉ [bernadette.vlaemynck@stlucas.be](mailto:bernadette.vlaemynck@stlucas.be)

## AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ [info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) 🌐 [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)

