

Brochure gezonde & gevarieerde voeding

Dieetdienst



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Introductie voedingsstoffen	4
1.1 Eiwitten	4
1.2 Vetten	6
1.3 Koolhydraten	8
1.4 De voedingsdriehoek	11
1.5 Wat met hoeveelheden?	13
1.6 Dagschema	15
1.7 Dranken	18
1.8 Fruit	19
1.9 Groenten	20
1.10 Brood, beschuit en ontbijtgranen	20
1.11 Graanproducten	21
1.12 Aardappelen	22
1.13 Kaas	22
1.14 Melk en alternatieven	23
1.15 Noten en zaden	24
1.16 Oliën en vetten	24
1.17 Peulvruchten	26
1.18 Eieren	27
1.19 Vis	28
1.20 Vlees	30
1.21 Beweging	32

1 INTRODUCTIE VOEDINGSSTOFFEN

- **Eiwitten** zijn essentieel voor de opbouw, instandhouding en het herstel van lichaamsweefsels.
- **Vetten** zijn een belangrijke bron van energie en zijn noodzakelijk voor de opname en verwerking van bepaalde vitaminen.
- **Koolhydraten** leveren energie en vormen de belangrijkste energiebron van het lichaam. Ook de hersenen zijn in belangrijke mate afhankelijk van koolhydraten als energiebron.
- **Vezels** dragen bij aan een goede verzadiging en ondersteunen een gezonde darmwerking.
- Voldoende **vochtinname** is essentieel om het vochtverlies via urine, stoelgang, transpiratie en ademhaling te compenseren en zo de vochtbalans van het lichaam in stand te houden.

1.1 Eiwitten

Eiwitten komen zowel voor in dierlijke als in plantaardige voedingsmiddelen. **Dierlijke** eiwitbronnen zijn onder andere vlees, vis, eieren en melkproducten. **Plantaardige** eiwitbronnen zijn onder andere graanproducten, peulvruchten en noten. Ook groenten en aardappelen bevatten eiwitten, maar in kleinere hoeveelheden.



Het is aanbevolen om te variëren tussen dierlijke en plantaardige eiwitbronnen. Dierlijke voedingsmiddelen kunnen, afhankelijk van de productkeuze, ook aanzienlijke hoeveelheden verzadigde vetten bevatten. Daarom wordt bij voorkeur gekozen voor magere of halfvolle dierlijke producten en wordt voldoende afgewisseld met plantaardige eiwitbronnen.

Eiwitten zijn opgebouwd uit aminozuren. Een deel van deze aminozuren kan het lichaam zelf aanmaken. De overige aminozuren moeten via de voeding worden aangevoerd en worden essentiële aminozuren genoemd. Dierlijke eiwitbronnen bevatten doorgaans alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden. Bij plantaardige eiwitbronnen is de samenstelling van essentiële aminozuren soms minder volledig. Door verschillende plantaardige eiwitbronnen met elkaar te combineren en af te wisselen met dierlijke eiwitbronnen, kan een volwaardige eiwitinname worden bereikt.

Een gevarieerde keuze uit zowel dierlijke als plantaardige eiwitbronnen draagt daarnaast bij aan een voldoende inname van belangrijke vitaminen en mineralen, zoals vitamine B12 en ijzer.

1.2 Vetten

In onze voeding komen verschillende soorten vetten voor, die elk een verschillend effect kunnen hebben op het lichaam en de gezondheid. Onderstaande figuur geeft een overzicht van de verschillende soorten vetten.



Bron: Gezond Leven – vetten

Binnen onze voeding onderscheiden we verschillende soorten vetten, voornamelijk **verzadigde en onverzadigde** vetzuren. Deze worden in de volksmond ook wel eens aangeduid als 'slechte' en 'goede' vetten. Het is echter vooral belangrijk om aandacht te besteden aan de kwaliteit van de vetten en dus aan de keuze van de vetbronnen.

Voedingsmiddelen bevatten doorgaans een combinatie van verzadigde en onverzadigde vetzuren. Wanneer **minstens 2/3de van de totale hoeveelheid vet uit**

onverzadigde vetzuren bestaat, spreken we van een gunstige vetzuursamenstelling.

Onverzadigde vetzuren dragen bij aan een gunstig cholesterolgehalte en kunnen het risico op hart- en vaatziekten helpen verlagen. Een hoge inname van verzadigde vetzuren kan daarentegen bijdragen aan een ongunstig cholesterolgehalte en daarmee het risico op hart- en vaatziekten verhogen.

Vetten zijn bovendien een essentieel onderdeel van een evenwichtige voeding. Ze leveren energie en zijn noodzakelijk voor de opname van de vetoplosbare vitaminen A, D, E en K. Sommige vetrijke voedingsmiddelen leveren daarnaast specifieke vitaminen. Zo bevatten bepaalde margarines vitamine A en D, terwijl plantaardige oliën een belangrijke bron van vitamine E zijn.

Bronnen van **verzadigde vetzuren** zijn onder andere:

- Dierlijke producten: vlees, met name bewerkte vleessoorten zoals spek, worst en salami, boter, room en volle zuivelproducten.
- Plantaardige producten: kokosvet, palmolie, cacaoproducten en geharde plantaardige vetten, zoals margarines in een wikkel.

Bronnen van **onverzadigde vetzuren** zijn onder andere:

- Olijven en olijfolie
- Avocado
- Vis, met name vette vis
- Pinda's en noten
- Plantaardige oliën, zoals zonnebloem-, maïs-, soja-, tarwekiem-, saffloer- en druivenpitolie
- Zaden en pitten, zoals lijnzaad, chiazaad en koolzaad

1.3 Koolhydraten

1.3.1 Suikers

Niet alle suikers hebben dezelfde eigenschappen of hetzelfde effect op de gezondheid. Daarom is het belangrijk om niet alleen naar de hoeveelheid suiker te kijken, maar ook naar het voedingsmiddel waarin de suiker aanwezig is. De indeling van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) houdt rekening met deze verschillen en maakt een onderscheid tussen verschillende soorten suikers:

Vrije suikers:

- Suikers die door de producent, kok of consument worden toegevoegd (vb. aan dranken, snoep, zoet broodbeleg).
- Ook suikers in honing, stropen, fruitsappen en fruitconcentraten.

Intrinsieke suikers:

- Van nature aanwezig in onbewerkte groenten en fruit.
- Melksuikers: van nature aanwezig in melk en zuivel.

Het is aangeraden om de vrije suikers zoveel mogelijk te beperken. Voor een volwassene is het maximaal **25 gram vrije suikers per dag** (komt overeen met één flesje frisdrank of fruitsap).

BRONNEN VAN SUIKERS

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

TE BEPERKEN	GOED VOOR ELKE DAG
 zelf toegevoegd toegevoegde suikers	 fruit (geen sap)
 geconcentreerde suikers	 melk

Bron: Gezond Leuven – suikers

1.3.2 Zetmeel

Zetmeel kan worden ingedeeld in twee groepen. **Onbewerkte** of minimaal bewerkte zetmeelbronnen hebben de voorkeur. Voorbeelden hiervan zijn volkorenbrood, havermout, volkorenpasta, bruine rijst, gekookte aardappelen en peulvruchten. Deze voedingsmiddelen zijn rijk aan voedingsvezels, vitaminen en mineralen en passen goed binnen een gezonde en evenwichtige voeding.

Sterk bewerkte of **geraffineerde** zetmeelbronnen worden best beperkt. Voorbeelden zijn wit brood, witte pasta, koekjes, gebak en snacks zoals zoute crackers. Bij het maken van witte bloem worden een groot deel van de vezels, vitaminen en mineralen uit de graankorrel verwijderd. Daarom bevatten producten gemaakt met witte bloem minder voedingsstoffen dan volkorenproducten.

1.3.3 Vezels

Vezels worden, in tegenstelling tot suikers en zetmeel, niet verteerd in de dunne darm. Ze vervullen verschillende belangrijke functies in het lichaam en dragen bij aan een goede gezondheid. Het meest bekende effect van vezels is hun positieve invloed op de darmwerking. Daarnaast bieden vezels nog verschillende andere gezondheidsvoordelen:

- Bescherming tegen bepaalde darmaandoeningen zoals constipatie, fistels en darmkanker. Voldoende drinken in combinatie met vezels is essentieel.
- Verlaging van cholesterol
- Stabiliseren van bloedsuikerspiegel
- Preventie van overgewicht

De behoefte aan vezels voor een volwassene bedraagt 30g/dag (af te lezen op het etiket van producten). Je kan ze vinden in volkoren producten, aardappelen, groenten, peulvruchten, noten en fruit.

BRONNEN VAN ZETMEEL EN VOEDINGSVEZELS			
© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN			
TE BEPERKEN		GOED VOOR ELKE DAG	
 geraffineerde producten (wit brood, witte pasta, koekjes, gebak, cracker...)		 volle granen (volkoren brood/pasta, zilvervriesrijst, havermout)	 aardappelen
		 groenten/fruit (geen sap)	 peulvruchten

Bron: Gezond leven – zetmeel en voedingsvezels

1.4 De voedingsdriehoek



Bron: Gezond leven – gezond eten? Dat doe je met de voedingsdriehoek!

1.4.1 De blauwe zone

Bovenaan de voedingsdriehoek staat water, dat een essentiële rol speelt in het behoud van een goede vochtbalans. Een voldoende vochtinname is noodzakelijk voor het optimaal functioneren van het lichaam. Water is hierbij de meest aangewezen en gezonde keuze om de vochtbalans op peil te houden.

1.4.2 De donkergroene zone

In de donkergroene zone van de voedingsdriehoek bevinden zich voornamelijk voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong die een gunstig effect hebben op de gezondheid. Tot deze groep behoren onder andere groenten, fruit, volkoren graanproducten, aardappelen, peulvruchten, noten, zaden en plantaardige oliën, evenals andere vetstoffen die rijk zijn aan onverzadigde vetzuren. De voorkeur gaat hierbij uit naar onbewerkte of zo weinig mogelijk bewerkte voedingsmiddelen, aangezien deze doorgaans het meest aansluiten bij een evenwichtige en gezonde voedingskeuze.

1.4.3 De lichtgroene zone

In deze zone bevinden zich voedingsmiddelen met een gunstig, neutraal of nog onvoldoende bewezen effect op de gezondheid. Tot deze groep behoren onder andere vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Ook binnen deze groep gaat de voorkeur uit naar onbewerkte of zo weinig mogelijk bewerkte voedingsmiddelen. Hierbij wordt aanbevolen om te variëren tussen de verschillende voedingsmiddelen en aandacht te besteden aan de voedingskwaliteit van de gekozen producten.

1.4.4 De oranje zone

Deze zone omvat voedingsmiddelen van zowel dierlijke als plantaardige oorsprong die bij een hoge inname mogelijk een ongunstig effect op de gezondheid hebben. Tot deze groep behoren onder andere rood vlees, boter en kokos- en palmolie, die relatief rijk zijn aan verzadigde vetzuren. Deze voedingsmiddelen kunnen echter ook waardevolle voedingsstoffen leveren. Zo is rood vlees

bijvoorbeeld een bron van ijzer en bevatten boter en andere vetrijke producten vetoplosbare vitaminen. Om die reden behoren deze voedingsmiddelen niet tot de rode zone van de voedingsdriehoek, die staat voor voedingsmiddelen waarvan de consumptie bij voorkeur wordt beperkt of vermeden. Een matige consumptie en voldoende afwisseling met andere voedingsmiddelen is daarom aangewezen.

1.4.5 De rode zone: restgroep

Deze groep omvat voedingsmiddelen die veel energie leveren, maar weinig essentiële voedingsstoffen bevatten. Het gaat voornamelijk om producten met een hoog gehalte aan toegevoegde suikers, vetten en/of zout. Van een hoge consumptie van deze voedingsmiddelen is een ongunstig effect op de gezondheid overtuigend aangetoond. Voorbeelden hiervan zijn bereide vleeswaren, frisdranken, alcoholische dranken, snoepgoed, gebak, hartige snacks en fastfood. De consumptie van deze voedingsmiddelen wordt bij voorkeur beperkt binnen een evenwichtige voeding.

1.5 Wat met hoeveelheden?

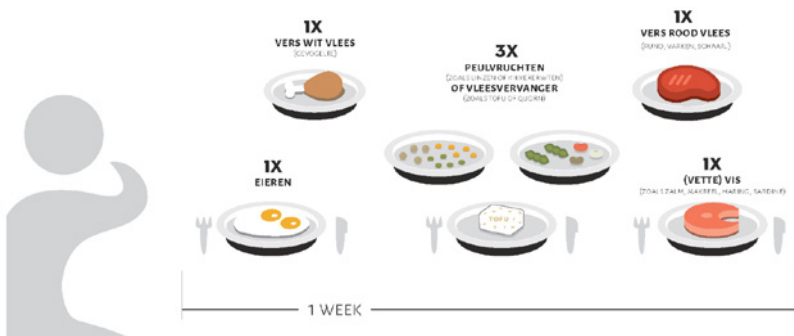
De Hoge Gezondheidsraad heeft **vijf pijlers** opgesteld die richtlijnen bieden voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van verschillende voedingsmiddelen. Deze richtlijnen helpen om binnen een evenwichtige voeding de juiste verhoudingen en hoeveelheden van de verschillende voedingsmiddelengroepen te bepalen.

1. **Volkoren graanproducten:** minstens 125g per dag
2. **Fruit:** 250g of 2 stuks per dag / **Groenten:** minstens 300g per dag. Eet groenten en fruit in alle kleuren

(bevatten verschillende vitaminen en mineralen)

3. **Peulvruchten:** minstens 1x per week – Bijvoorbeeld: Kikkererwten, linzen, hummus, bonen, tofu, peulvruchten pasta, erwten
4. **Noten & zaden:** 15–25g per dag (handje vol)
5. **Zout:** beperken

1.5.1 Wat met vlees en vleesvervangers?

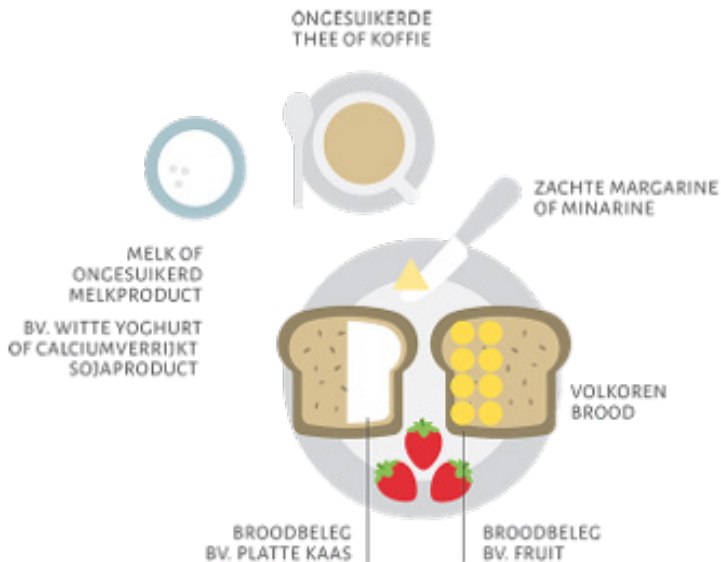


Bron: Gezond Leven – is vlees gezond?

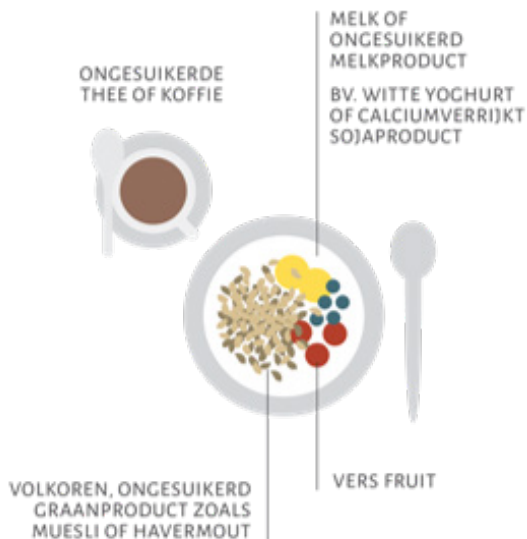
Zorg voor voldoende afwisseling doorheen de week!

1.6 Dagschema

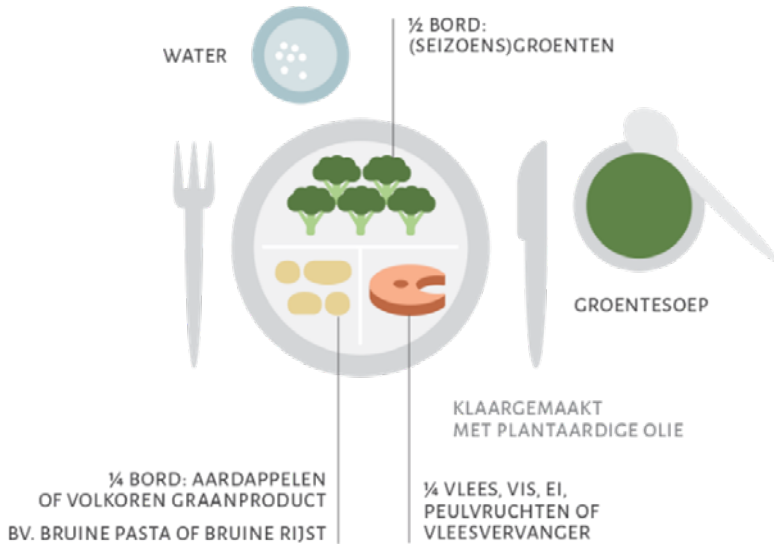
1.6.1 Ontbijt



OF



1.6.2 Warme maaltijd



Sauzen hoeven niet elke dag, zelfgemaakte sauzen op basis van groenten (bv. Ratatouille) of melk krijgen de voorkeur. Beperk sauzen op basis van room of kaas.

Bron: Gezond Leven – Jouw startpakket voor een gezonde warme maaltijd

1.6.3 Lunch

Voor het middagmaal zijn er 4 tips voor een gezonde lunch:

1. Kies voor volkoren graanproducten

Varieer en kies niet elke dag hetzelfde. Door regelmatig af te wisselen, krijg je verschillende voedingsstoffen binnen. Goede keuzes zijn bijvoorbeeld: volkorenbrood, bruinbrood of volkoren tarwebrood, roggebrood, volkoren- of meergranenpistolets, volkorencrackers,

volkoren ontbijtgranen, volkoren deegwaren, bruine of volkoren rijst, muesli, havermout.

2. Varieer met plantaardig beleg

Wissel regelmatig af met verschillende soorten plantaardig beleg en kies zo weinig mogelijk voor bewerkt vlees. Denk bijvoorbeeld aan hummus, groentespreads, notenpasta of avocado.

3. Kies voor gezonde vetstoffen

Gebruik dagelijks een kleine hoeveelheid ongeschikte vetstoffen, bijvoorbeeld:

- 1 eetlepel olie bij een salade of om te bakken
- 1 mespunt zachte margarine of minarine op de boterham
- 1 eetlepel mayonaise

4. Voeg groenten toe

Maak je maaltijd extra volwaardig door groenten toe te voegen. Zo verhoog je eenvoudig je groente-inname.

Enkele ideeën: een kom groentesoep, rauwe groenten op je boterham, een extra slaatje, tomaat, komkommer, paprika of wortel als aanvulling.

Bron: Gezond Leven – vier tips voor een gezonde lunch

1.6.4 Tussendoortjes



Bron: Gezond Leven – Je energie op peil met een gezond tussendoortje

1.7 Dranken

- Geen zin om altijd water te drinken? Wissel af met thee, water met een smaakje (zonder suiker) of spuitwater.
- Fan van frisdrank of fruitsap? Bouw stapsgewijs af: leng fruitsap aan met water en kies vaker water.
- De kleur van je urine zegt veel. Lichtgeel? Je drinkt voldoende. Donkergeel? Las drinkpauzes in!
- Alcohol kan schadelijk zijn voor je lichaam. Om gezondheidsrisico's te verminderen, wordt aanbevolen niet meer dan 10 standaardglazen per week te drinken (1 standaardglas bevat 10 gram alcohol). Te veel en vaak drinken vergroot het risico op verschillende vormen van kanker, leverproblemen, verslaving en psychische klachten.

1.8 Fruit

Gedroogd fruit, zoals rozijnen, dadels en vijgen, is minder geschikt als volwaardige vervanging van vers fruit. Door het verwijderen van vocht is het fruit sterk geconcentreerd, waardoor men gemakkelijk grotere hoeveelheden consumeert. Daarnaast kan het gehalte aan bepaalde vitaminen door het droogproces afnemen.

Fruitsappen en smoothies leveren vocht en verschillende vitaminen en mineralen, maar bevatten doorgaans minder vezels dan onbewerkt fruit. Bovendien kunnen ze relatief veel natuurlijke suikers bevatten. Daarom worden fruitsappen en smoothies niet gelijkgesteld aan een portie vers fruit.

Confituur en andere fruitbereidingen bevatten vaak slechts een beperkt aandeel fruit en kunnen aanzienlijke hoeveelheden toegevoegde suikers bevatten. Daarom worden deze producten niet beschouwd als een volwaardige vervanging voor vers fruit.

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
• Vers fruit • Diepvriesfruit zonder toevoegingen • Fruit uit blik of bokaal op eigen sap	• Fruit uit blik of glas op siroop • Gedroogd fruit • Vruchtenmoes • Fruitsap en smoothies	• Vruchten-limonade of grenadine • Confituur of confituur met verlaagd suikergehalte, vruchtenstroop, ...

Bron: Gezond leven – Fruit & groenten

1.9 Groenten

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
• Verse groenten • Diepvries-groenten zonder room- of saus • Groenten uit blik of bokaal • (Verse) groentesoep met mate gezouten (max 1 bouillonblokje of 5 g zout per liter) en zonder toevoegingen van room en/of vlees	• Diepvries-groenten met room- of saus • Groentesap • (Verse) groentesoep of soep in blik/brik met toevoegingen van room, vlees, meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5 g zout per liter • Gepekelde groenten • Olijven	• Soep op basis van pakjes (instant soep) of bouillon (bevat vaak veel zout) • Groentechips

Bron: Gezond leven – Fruit & groenten

1.10 Brood, beschuit en ontbijtgranen

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Volkoren of bruin met minstens 50% volle granen • Volkoren deegwaren, volkoren rijstnoedels • Bruine/volkoren rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgedroogde tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant	Wit of bruin met minder dan 50% volle granen • Witte deegwaren • Witte rijst • Couscous	

1.11 Graanproducten

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Volkoren of bruin met minstens 50% volle granen • Volkorenbrood, voltarwebbrood, roggebrood • Bruin brood, meergranen-brood • Volkoren pistolet, piccolo, stokbrood, turks brood, pitabrood • Volkoren beschuit of cracker • Volkoren rijstwafel en varianten op basis van maïs, 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	Wit of bruin met minder dan 50% volle granen	• Croissant, koffiekoeken • Alle soorten gebak en koek • Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen (fantasie ontbijtgranen)

Bron: Gezond Leven: Waarom zijn volle granen zo gezond?

1.12 Aardappelen

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
• Gekookte (zoete) aardappelen • (Zoete) aardappelpuree bereid zonder toevoeging van boter	• Gebakken (zoete) aardappelen • (Zoete) aardappelpuree bereid met toevoegingen van boter	• Frieten, kroketten • Chips, light chips • (Zoete) aardappelpuree en poedervorm

1.13 Kaas

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Kaas tot 20 gram vet per 100 gram kaas • Magere platte kaas, verse kaas, halfvolle platte kaas, magere smeerkaas, ricotta • Magere zachte kaas, verse light-kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella	Kaas > 21 gram vet per 100 gram kaas • Brusselse kaas • Franse zachte kazen, feta, zachte geitenkaas, verse kaas, leerdammer, emmentaler, parmezaan, abdijskazen • Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse roomkaas, kruidenkaas, mascarpone	Snacks met kaas(smaak) • Kaaskroket • Zoute snacks met kaas/ kaassmaak (vb. chips en borrelnootjes) • Dipsaus met kaas

Bron: Gezond Leven – Kaas

1.14 Melk en alternatieven

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
• Melk natuur • Karnemelk natuur • Kefir natuur • Ayrar • Yoghurt natuur • Platte kaas natuur • Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur • Aangepaste melkvoeding voor kinderen tot 3 jaar	• Melkdranken met toevoegingen van suiker of zoetstof • Yoghurt met toevoegingen van suiker of zoetstof, yoghurtdrinks • Platte kaas met toevoegingen van suiker of zoetstof • Desserts op basis van melk • Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja met toevoegingen van suiker of zoetstof • Room, koffieroom • Plantaardig alternatief voor room	• Desserts op basis van room • Slagroom, gesuikerd

Bron: Gezond Leven - Melk en alternatieven

1.15 Noten en zaden

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Ongezouten noten en zaden • Hazelenoten, walnoten, kastanjes, pinda's, amandelen, cashewnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten • Zonnebloem-pitten, pompoen-pitten, lijnzaad, sesamzaad, chiazaad, pijnboompitten • Noten- en zadenpasta zonder toevoegingen	Toevoegingen van zout of suiker Dranken op basis van noten en zaden • Gezouten noten (bv. pinda's, cashewnoten, amandelen) • Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, vet, zout • Dranken op basis van noten (vb. amandeldrink, hazelnotendrink)	• Nootjes met krokant korstje • Noten met chocolade rond • Chocopasta met noten

Bron: Gezond Leven – Noten en zaden

1.16 Oliën en vetten

Verskillende soorten oliën hebben een verschillend rookpunt, afhankelijk van hun samenstelling en de mate van verwerking:

- Koude bereidingen: walnotenolie, koolzaadolie, sojaolie, lijnzaadolie, ...
- Warme bereidingen: olijfolie, zonnebloemolie, maïsolie, ...
- Hete bereidingen: frituurolie, arachideolie, druivenpitolie, ... (frituren op een temp van max. 175-180°C)

Praktische tips

- Hanteer de aanbevolen portiegrootte: ongeveer één mespunt vetstof per boterham en één eetlepel vetstof per persoon voor de bereiding van een maaltijd volstaat doorgaans.
- Kies bij voorkeur voor zachte of vloeibare vetstoffen die bij kamertemperatuur zacht of vloeibaar zijn en verkrijgbaar zijn in een vlotje of fles. Deze bevatten doorgaans minder verzadigde vetzuren.
- Maak regelmatig gebruik van de oven als bereidingswijze. Dit kan helpen om de hoeveelheid gebruikte vetstof bij de bereiding te beperken.

Rijk aan onverzadigde vetzuren

Adviezen

- Beperk de inname van verzadigde vetzuren en zorg ervoor dat deze slechts een beperkt deel van de totale vetinname uitmaken.
- Vervang verzadigde vetzuren zoveel mogelijk door onverzadigde vetzuren, bijvoorbeeld door te kiezen voor voedingsmiddelen die rijk zijn

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
• Arachideolie, druivenpitolie, koolzaadolie, notenolie, maïsolie, olijfolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie • Frituurolie (mix van plantaardige oliën) • Zachte bak- en braadvetten (verpakt in een vlotje of vloeibaar) • Zachte margarine (smeerbaar bij koelkast-temperatuur) • Minarine	• Mayonaise, light mayonaise • Dressing, vinaigrette	

1.17 Peulvruchten

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen Vleesvervangers zoals: • Tofu • Tempé • Seitan • Mycroteïne (vb. Quorn)	Vleesvervangers zoals: • Groenteburgers • Gepaneerde groenteburgers • Gepaneerde mycroteïnen	

Bron: Gezond Leven – Peulvruchten

1.18 Eieren

Er bestaat nog steeds de misvatting dat het eten van eieren het cholesterolgehalte in het bloed sterk doet stijgen. Het advies om de eierconsumptie om deze reden strikt te beperken, wordt echter niet langer als algemeen uitgangspunt gehanteerd. Eieren kunnen deel uitmaken van een gezonde en evenwichtige voeding en zijn op zichzelf niet schadelijk voor de gezondheid.

Eieren zijn bovendien een voedzame bron van eiwitten en kunnen binnen een gevarieerd voedingspatroon een volwaardige vervanger vormen voor vlees.

Waar vroeger vaak werd geadviseerd om maximaal drie eieren per week te eten, is een dergelijke strikte beperking niet langer noodzakelijk. Een consumptie van maximaal zes eieren per week wordt doorgaans als een goede richtlijn beschouwd, waarbij ook eieren die verwerkt zijn in bereidingen, zoals mayonaise, gebak of andere gerechten, worden meegerekend.

Een gevarieerd voedingspatroon, waarbij voldoende wordt afgewisseld tussen verschillende eiwitbronnen, blijft hierbij belangrijk

1.19 Vis

Magere vis

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Verse vis, vis in blik op eigen nat, vis uit de diepvries (zonder toevoegingen) Alaska pollak, garnaal, heilbot, kabeljauw, kikkerebil, koolvis, krab, kreeft, langoustine, leng, oester, pangasius, rog, roggenvleugels, roodbaars, schar, schelvis, schol, sint-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, tong, tonijn, venusschelp, victoriabaars, wijngaardslak, wijting, witte heilbot, zeeduivel, zeekreeft, zeelt, zeewolf, zoetwaterrivier-kreeft	Toevoegingen van zout, olie, mayonaise Gerookte visproducten Gepaneerde visproducten - Surimi - Tonijn (in olie, in blik) - Mossel (op azijn) - Vissalade (met mayonaise) - Gepaneerde visproducten (vb. vissticks)	Gefrituurde visproducten

Halfvette vis

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Verse vis, vis in blik op eigen nat • Ansjovis, forel, goudbrasem, heilbot, inktvis, mossel, karper, oester, tarbot, tongschar, zalmforel, zeebrasem, zeepaling, zwaardvis	Toevoegingen van zout, olie, mayonaise Gerookte visproducten • Ansjovis (in olie in blik) • Forel (gerookt) • Pilchard (in tomaatensaus in blik)	Gefrituurde visproducten

Vette vis

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Verse vis, vis in blik op eigen nat • Botervis • Haring • Makreel • Rivierpaling • Sardienen • Zalm	Toevoegingen van zout, olie, mayonaise Gerookte visproducten • Zalm (gerookt) • Haring (gerookt) • Makreel (gerookt) • Heilbot (gerookt) • Kaviaar (in blik) • Makreel (in olie in blik) • Sardienen (in olie in blik) • Rivierpaling (gerookt) • Rolmops (in azijn, met mayonaise) • Sprot (gerookt) • Zalmsalade	Gefrituurde visproducten

Bron: Gezond Leven - vis

1.20 Vlees

Wit vlees

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Vers vlees • Kalkoenborst • Kip, kippenborst, kippenbout • Soepkip • Struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif • Wild gevogelte (vb. fazant, eend, patrijs)	Vers vlees, bewerkt • Orgaanvlees • Gepaneerd vers wit vlees • Vers gehakt en gehaktbereidingen	Bewerkt vlees • Kippensalade • Kipnuggets • Kippenham, kalkoenham, kal-koensalami

Rood vlees

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
Vers vlees • Vers rundvlees • Vers kalfsvlees • Vers mager varkensvlees • Vers halfvet varkensvlees • Vers paardenvlees • Vers mager lamsvlees • Vers halfvet lamsvlees • Haas, ree	Vers vlees, bewerkt • Orgaanvlees • Gepaneerd vers vlees • Vers gehakt en gehaktbereidingen	Bewerkt vlees • Rauwe ham, gekookte ham, beenham, schouderham • Gerookte vleeswaren • Casselerrib, kookham, kalfskop, kalfsgebraad • Bacon, ontbijtspek, gerookt spek, mosterd-spek, vers spek • Filet americain bereid • Runderrookvlees, paardenvlees gerookt • Witte/zwarte beuling • Vleessalade (met groenten) • Hespenworst, lunchworst, kalfsworst, Parijse worst, champignonworst, peterselieworst • Leverpastei, pâté • Voorverpakt vleesbrood, strasbourg • Salami

Bron: Gezond Leven – Is vlees gezond?

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Dieetdienst, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00267-NL
- Datum van laatste aanpassing: 03-09-2026
- Auteur: charline deveen
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.

dieetdienst@hhleuven.be



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be