

Vetarme voeding

Patiënteninformatie



Afdeling diëtik



Inhoudstafel

Algemene richtlijnen	3
Vetarme voedingsmiddelenlijst.....	4
Drank	4
Brood, graanproducten	4
Aardappelen	5
Groenten	5
Soepen.....	5
Fruit	6
Vlees en vleeswaren	6
Vis, schaal- en schelpdieren	6
Melk, melkproducten en kaas	7
Eieren.....	7
Vetstoffen en sauzen.....	8
Suiker, zoet beleg en snoepgoed.....	8
Dagschema	9
Ontbijt.....	9
10 uurtje	9
Middagmaal.....	9
4 uurtje	9
Avondmaal.....	9
Laat avondmaal	9
Vetgehalte van vis	10
Vetgehalte van vlees	12

Deze publicatie is een uitgave van de dienst diëtiëk, in samenwerking met de dienst communicatie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

Datum van afwerking: februari 2022

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

Algemene richtlijnen

- Zorg voor een gezonde voeding, met voldoende energie.
- Neem meerdere kleine maaltijden per dag.
- Verdeel de maaltijden goed over de dag en sla geen maaltijden over.
- Eet langzaam en kauw elke hap goed.
- Voedingsmiddelen die van nature geen of vrijwel geen vet bevatten zijn in normale hoeveelheden toegelaten: dranken (waters, vetarme bouillon), aardappelen, groenten en fruit, gewone broodsoorten.
- Neem magere voedingsmiddelen: mager vlees (niet dagelijks) en magere vleeswaren (beperk het gebruik hiervan), magere vissoorten (min 2x per week), magere kazen en magere melkproducten.
- Gebruik zo weinig mogelijk bereidingsvet en gebruik zo veel mogelijk vetarme bereidingstechnieken zoals stomen, pocheren, blancheren, koken of een ovenbereiding.
- Kies voor gezonde bereidingsvetten, rijk aan omega 3, 6 en 9 en gebruik een gezonde dieetminarine om mee te smeren.
- Kies zo veel mogelijk de juiste koolhydraten: ongeraffineerde producten (fruit met schil, tomaat met vel, zilvervliesrijst en volkorenbrood), neem min 300g groenten per dag en liefst 2 stukken fruit, vermijd geraffineerde suiker en voedingsmiddelen die hiermee gezoet zijn.
- Rust na de maaltijden.

Vetarme voedingsmiddelenlijst

Drank

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Dranken met ei, room of kokosmelk• Alcohol: bier, wijn, sterke drank• Chocolademelk met/zonder slagroom• Cappuccino met slagroom• Sterke koffie of thee	<ul style="list-style-type: none">• Water (alle soorten): minimum 1.5l/dag• Frisdranken, licht frisdranken en fruitsappen met mate

Brood, graanproducten

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Fantasiebrood: rozijnen- en suikerbrood, notenbrood, melkbrood• Croissants en koffiekoeken• Sandwiches• Gebak met room, boterroom, chocolade of noten• Bladerdeeg, brokkeldeeg, pizzadeeg, filodeeg• Ontbijtgranen met noten of chocolade, of gesuikerde ontbijtgranen	<ul style="list-style-type: none">• Alle gewone broodsoorten: kies bij voorkeur voor volkorenbrood• (Bruine) pistolets, (volkoren) cracotten• Rijst (bij voorkeur zilvervliesrijst, volkorenrijst)• (Volkoren) deegwaren zonder roomsaus en zonder ei• Couscous, bulghur, quinoa• Maïzena, griesmeel, havermout, bloem, boekweit• Vetarme ontbijtgranen

Aardappelen

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Gebakken aardappelen• Frieten, kroketten• Gegratineerde aardappelen• Chips	<ul style="list-style-type: none">• Gekookte en gestoomde aardappelen• Aardappelen in de schil• Puree met magere melk of vetarme bouillon (geen eidooier of boter/margarine)

Groenten

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Alle kant en klare bereide groenten: vers, diepvries of blik• Avocado	<ul style="list-style-type: none">• Alle niet bereide soorten : vers, diepvries, of blik• Groenten zonder saus , uitgezonderd met een beetje magere bechamelsaus of een light dressing op basis van yoghurt

Soepen

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Soep met room of bouillonblokjes of vlees• Kant en klare soepen: vers, diepvries of brik	<ul style="list-style-type: none">• Magere groentesoep bereid met vetarme bouillonblokjes, vlees of toevoegingen: vers, diepvries

Fruit

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Gedroogd en gekonfijt fruit• Olijven• Alle soorten noten en kastanjes	<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten: vers, diepvries, blik

Vlees en vleeswaren

(ZIE OOK BIJLAGE VETGEHALTEN VAN VLEES)

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Vet vlees van varken (zoals spek), schaap,...• Bereide vette vleeswaren• Gevogelte met vel• Gepaneerd vlees• Vleesconserven• Vleessalades• Vette vleessaus• Orgaanvlees (nieren, lever, ...)	<ul style="list-style-type: none">• Mager vlees van kalf, rund, paard...• Gevogelte (vel verwijderen)• Wild• Magere vleeswaren• Tofu, tempeh, quorn (niet gepaneerde varianten)

Vis, schaal- en schelpdieren

(ZIE OOK BIJLAGE VETGEHALTEN VAN VLEES)

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Vette vissoorten• Ingeblikte of gemarineerde vis, vooral bereid met olie• Gepaneerde vis• Vissalades	<ul style="list-style-type: none">• Magere vis: diepvries of vers : heeft een witte kleur• Magere vis in blik en op eigen nat• Schaal en schelpdieren: mosselen, kreeft, garnalen, oesters, sint Jacobs vruchten, krab, kreeft...

Melk, melkproducten en kaas

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Volle melk• Gecondenseerde melk, poeder van volle melk, botermelk, geitenmelk, light room• Gerechten op basis van volle melk, zoals pudding, flan, pap• Volle yoghurt• Vette kaassoorten (vetgehalte boven 30%)• Slagroom en koffieroom• Ijsroom• Tiramisu	<ul style="list-style-type: none">• Magere of halfvolle melk• Karnemelk, sojamelk, paardenmelk, magere melkpoeder• Magere (soja)yoghurt met/zonder fruit• Magere platte/witte kaas• Magere kaassoorten: magere smeerkaas, magere harde kaas, magere Franse kaas... (vetgehalte van max. 30%)

Eieren

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Eidooier en alle bereidingen met eidooier zoals sabayon, soufflé, ...	<ul style="list-style-type: none">• Eiwit

Vetstoffen en sauzen

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Gebruinde margarine of boter, oliën, frituurvet/olie• Room en alle bereidingen op basis van room• Reuzel• Mayonaise en andere sauzen met dezelfde consistentie• Slasauzen op basis van olie	<ul style="list-style-type: none">• Magere, warme sauzen vb. bechamelsaus, tomatensaus, groentesaus• Beperkt gebruik van dieetmargarine of olie (max. 1 eetlepel per persoon per maaltijd)• Magere dressing of slasaus op basis van magere yoghurt of magere witte kaas• Een dun laagje minarine op brood smeren: max. 5g/sneetje

Suiker, zoet beleg en snoepgoed

Verboden	Toegelaten
<ul style="list-style-type: none">• Vet snoepgoed: chocolade, pralines, chocomousse• Chocolade, chocopasta, hagelslag• Speculaas en speculaaspasta• Marsepein• Desserten bereid in frituurolie, vb. beignets• Koeken met boter, room, noten en chocolade	<ul style="list-style-type: none">• Confituur, gelei, honing, siroop• Peperkoek• Rijstwafel• Meringue• Droge koekjes (met mate), vb. Vitabis, Betterfood, Boudoires

Dagschema

Ontbijt

Bij voorkeur bruin brood besmeerd met een dieetminarine (5g/sneetje).

Toespijs:

- magere kaas
- magere charcuterie zoals ontvette ham, kalkoenfilet, kippenham, blaasham, filet d'anvers, gerookte ham of zelfgemaakte charcuterie (rosbief, kalfsgebraad)
- zoete toespijs zoals honing, siroop of confituur met mate

Drank:

- slappe koffie of thee, eventueel met toevoeging van halfvolle of magere melk, citroen en/of licht gesuikerd.

10 uurtje

Vers fruit, een mager melkproduct of een kleine broodmaaltijd.

Middagmaal

- soep: magere ontvette soep
- vlees-vis: gevogelte tweemaal per week
 - vis tweemaal per week
 - rest: mager vlees van kalf, paard of rund
- gekookte, gestoomde of rauwe groenten
- eventueel witte saus op basis van halfvolle melk gebonden met maïzena
- gekookte aardappelen, aardappelpuree zonder eidooier en bereid met magere of halfvolle melk, deegwaren of rijst
- bereidingsvetten in beperkte mate gebruiken
- drank: water, spuitwater of eventueel een frisdrank
- nagerecht: mager melkproduct of vers fruit

4 uurtje

Vers fruit, mager melkproduct of een kleine broodmaaltijd

Avondmaal

Zie ontbijt

Laat avondmaal

Vers fruit, een mager melkproduct of een kleine broodmaaltijd

Vetgehalte van vis

Mager < 5g vet/100g	Gemiddeld 5-10g vet/100g	Vet 10-20g vet/100g	Zeer vet > 20g vet/100g
Alaska pollak (=vlaswijting)	Ansjovis, in olie	Bokking	Rivierpaling
Ansjovis, verse	Forel	Doornhaai	
Gamba	Sardienen	Haring	
Griet	Zalmforel	Heilbot, gerookte	
Gerookte forel		Kaviaar	
Grijze garnalen, scampi		Maatje	
Heek		Makreel	
Heilbot, witte		Pilchards	
Inktvis		Sprot	
Kabeljauw		Zalm	
Karper		Zalm, gerookte	
Kikkerbil			
Koolvis			
Krab			
Kreeft			
Langoustine			
Leng			
Mosselen			
Oester			
Pieterman			
Pladijs			
Rivierkreeft			
Rode Poon			
Rog			
Roodbaars			
Schar			
Schelvis			
Schol			
Sint-Jacobsvrucht			
Snoek, snoekbaars			
Surimi			
Tarbot			
Tilapia			
Tong			
Tongschar			

Tonijn			
Victoriabaars			
Wijngaardslak			
Wijting			
Zeebarbeel			
Zeebrasem			
Zeeduivel			
Zeepaling			
Zeewolf			
Zonnevis			
Zwaardvis			

Vetgehalte van vlees

* deze soorten bevatten veel cholesterol

	VARKENVLEES	RUNDSVLEES	KALFSVLEES	LAMSVLEES SCHAAP GEIT	PAARDEN- VLEES EN WILD	GEVOGELTE	CHARCUTERIE/ BEREIDE VLEESWAREN
ZEER MAGER	Haasje Filet Mignonette Fricandeau Lapje Oester Ongepaneerde Schnitzel	Biefstuk Rollade, Filet Rugspier Rosbief Tournedos Lende, Ossenhaas Schenkel Filét americain onbereid Chateaubriand Gebraad Tartaar Nier* Lever*	Biefstuk Fricandeau Oester Filet Gebraad Lever* Zwezerik* Nier* Hersenen* Schenkel Lapje	Lams nier* Geit Schaapfilet	Alle soorten paard en wild Ree Haas Wild konijn Kikkerbillen	Gevogelte zonder vel: Borst, bil, bout filet Struisvogel Wilde eend Eenden filet	gebakken rosbeef gekookte ham kalkoenham kippenham/wit /filet achter-, blaas- en beenham gebraad (vet verwijderen), (gerookt) paardenvlees ontvette ham schouderham
MAGER	(Rib)kotelet Schouder Gebraad Vink Bereide ham Tong Lever * Nier * Hersenen *	Entrecote Zuiver gehakt Klapstuk Mager stoofvlees Hamburger Vink Ribstuk Ontvet soepvlees	Blinde vink Gehakt Tong Kalfslapje Kotelet Ribstuk Rollade Entrecote	Lamsfilet Lamsbout- lapje Ander Schapenvlees	Fazant Patrijs Tam konijn	Kip met vel Kalkoen (geheel) Gevogelte- gehakt Kippenrollade Gevolgelte- worst Duif	rauwe ham Bacon rookvlees/ham runderrookvlees filet de sax filet d' Anvers filet York casselerrib preskop rundsfilet

	VARKEN VLEES	RUNDSVLEES	KALFS VLEES	LAMS VLEES SCHAAP GEIT	PAARDEN- VLEES EN WILD	GEVOGELTE	CHARCUTERIE/ BEREIDE VLEESWAREN
GEMIDDELD VET	Hals Tong Spiering Schenkel Gehakt Karbonade Ragout	Hamburger Tong Bereide filet Americain Gemengd gehakt		Bout (lam/schaa p) Shoarma vlees Gehakt Rollade Kotelet Oester Karbonade Rug Schouder		Eend met vel Gepaneerde kip Gans Soepkip	Americain (bereid) Ossetong Boterhamworst Corned beef
VET	Gehakt Ribbetjes Worst	Braadworst Bloedworst		Zadel		Kiplever	Paté Kipkap Gebraden gehakt Alle worsten Vleesbrood Gepreste kop zwart/witte pens, vleesbrood Vleesconserven Vleessalades Salami (geen varken)
ZEER VET	Spek Braadworst						(ontbijt)spek Salami (varken) Cervelaat

