

Deze informatie brochure kwam tot stand door samenwerking van:



Diëten luxe of noodzaak?

Handige gids over gezonde voeding, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten

Geschreven door: Verhoeven Gitte
Studente voedings- en dieetkunde
Katholieke Hogeschool Kempen
Campus Geel 2006

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn	5
De actieve voedingsdriehoek	7
Functionele voedingsmiddelen	22
Goedkope-dure voedingsmiddelen	23
Overgewicht	25
Voeding bij overgewicht	26
Light-producten	31
Energievrije zoetstoffen	32
Diabetes	34
Voeding bij diabetes	36
Zoetstoffen	40
De diabetespas	41
Hart- en vaatziekten	43
Voeding bij hart- en vaatziekten	44
Vetten en zoutgebruik	48
Sterolen en stanolen !?	50
Productenlijst van Aldi en Lidl	51
Recepten voor elk seizoen	54
Meer informatie of individueel advies?	63

Inleiding

Heb je overgewicht, diabetes (suikerziekte) of hart- en vaatziekten en moet je op dieet?

Vaak is het gemakkelijker gezegd dan gedaan. Vragen over een dieet zoals welke voedingsmiddelen er wel mogen en welke niet, komen al heel snel opduiken.

In de winkel vind je veel dieetproducten. Op de verpakking staat vaak “verlaagt je cholesterol”, “gezoet met fructose”, ... maar klopt dat wel wat en is het ook nodig deze producten te kopen? En wat met aspartaam? Mag je dat nog wel gebruiken?

Vragen zijn er genoeg, maar waar vind je het antwoord?

Deze gids probeert een antwoord te geven op deze vragen. Onderwerpen zoals gezonde voeding, overgewicht, diabetes (suikerziekte) en hart- en vaatziekten worden besproken.

Achteraan in deze gids vind je een overzicht van de besproken producten met productnaam, die je kan terugvinden in de Aldi en Lidl.

Informatie over diabetes:

- Vlaamse Diabetes Vereniging:
www.diabetes-vdv.be
De Vlaamse Diabetes Vereniging heeft ook een aparte website over de diabetespas. Hier vind je alles terug over de diabetespas:
www.diabetespas.be
Je kan ook bellen naar de gratis diabetes infolijn: 0800-96333, van maandag tot donderdag van 9.00 – 17.00 uur en vrijdag van 13.00 – 17.00 uur
Vlaamse Diabetes Vereniging vzw,
Ottergemsesteenweg 456, 9000 Gent,
vdv@diabetes-vdv.be

Informatie over hart- en vaatziekten:

- Belgische Cardiologische Liga:
www.liguecardiologique.be/
Belgische Cardiologische Liga, Elyzeese-Veldstraat 43, 1050 Brussel,
Tel.: 02/649.85.37, ligue.cardio.liga@tiscali.be

Informatie over gezonde voeding:

- Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie:
www.vig.be
G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel,
Tel.: 02/422.49.49, Fax.: 02/422.49.49,
vig@vig.be
- www.gezondontbijt.be
- www.nice-info.be
- www.vvvd.be
- www.gezondheid.be
- www.voedings-advies.com
- www.kindengezin.be
- www.vlam.be
- www.vinnigvlaanderen.be

Informatie over overgewicht:

- www.obesitasforum.be

Deze brochure is geschreven op vraag van Al-arm Geel. Dit is een organisatie waar armen het woord nemen. Het kadert in hun project "Creatief Gezond". Het project is gestart omdat "je een goede gezondheid niet zomaar hebt, je moet er wel iets voor doen! "

De leden van de vereniging stellen vast dat er een gebrek is aan informatie over gezonde voeding, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. Hierbij is er vooral nood aan praktische en haalbare tips. Deze brochure bundelt de ontbrekende informatie in een handige gids die gemaakt is op maat van de leden van Al-arm.

Speciale dank gaat uit naar de groep leden die actief deelgenomen hebben aan het tot stand komen van deze tekst en inhoud.

De brochure is geschreven door een studente van de Katholieke Hogeschool Kempen departement Gezondheidszorg en Chemie Laboratorium- en voedingstechnologie richting voedings- en dieetkunde in samenwerking met Logo Zuiderkempen.

Gezonde voeding hoeft niet duur te zijn

Om dagelijks arbeid te kunnen verrichten, en alle processen die zich in je lichaam afspelen goed te laten verlopen, is het nodig dat je lichaam hiervoor de nodige voedingsstoffen opneemt. Via voeding krijgt je lichaam eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen en water. Deze stoffen zorgen ervoor dat je je springlevend voelt.

Eiwitten zijn bouwstenen om te groeien. Ze onderhouden de weefsels.

Vetten en koolhydraten geven energie om te kunnen werken en houden de lichaamstemperatuur op peil.

Vitaminen zorgen ervoor dat heel wat processen in het lichaam goed verlopen. Zo zorgt bijvoorbeeld vitamine K voor de bloedstolling, vitaminen A en C voor de aanmaak van hormonen, ...

Mineralen zijn onmisbare bouwstoffen voor beenderen, groei en onderhoud van weefsels in het lichaam.

Water is een onmisbaar element in het lichaam. Wist je dat een lichaam voor ongeveer de helft uit water bestaat? Water heeft vele functies. Het zorgt voor het soepel langs elkaar glijden van organen en gewrichten. Voldoende drinken is dus de boodschap!

Gezonde voeding is ook rijk aan **vezels**. Vezels vind je in plantaardige producten: volkoren-graanproducten, groenten en fruit. Vezels zijn niet verteerbaar en komen daarom ongewijzigd in de dikke darm terecht. In de dikke darm stimuleren ze de darmsamentrekkingen, wat voor een vlotte stoelgang zorgt.

Meer informatie of individueel advies?

In de kantoren van de verschillende mutualiteiten in je buurt kan je terecht voor meer informatie over gezonde voeding, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. De mutualiteiten bieden een aantal voordelen voor kinderen, sport, overgewicht en sommige diëten zoals diabetes. Vraag meer informatie bij een kantoor bij jou in de buurt.

Indien je een individueel voedingsadvies wenst, kan je terecht bij een diëtiste bij jou in de buurt. Een lijst van diëtisten is terug te vinden op de website van de Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten: www.vvvd.be
De richtprijs van een consultatie die dertig minuten duurt, ligt tussen de € 15 en € 20.

In deze actieve voedingsdriehoek vind je 7 groepen van voedingsmiddelen die nodig zijn in een gezonde en evenwichtige voeding. Elke groep van voedingsmiddelen bevat zijn eigen voedingsstoffen. Dit wordt ook de voedingswaarde van een voedingsmiddel genoemd. Vergeet je bepaalde groepen van voedingsmiddelen, dan is de driehoek niet meer in evenwicht en je voeding niet meer volledig om je lichaam normaal te laten werken. Daarom is het belangrijk dat je elke dag iets eet uit de verschillende groepen.

Onderaan de driehoek vind je de voedingsmiddelen die je dagelijks in grotere hoeveelheden nodig hebt. Hoe hoger je gaat in de driehoek, hoe minder je ervan nodig hebt. In de top vind je de voedingsmiddelen die je af en toe in kleine hoeveelheden mag gebruiken.

Omdat lichaamsbeweging en gezonde voeding belangrijk zijn voor de gezondheid, is er ook een groep van lichaamsbeweging in de driehoek opgenomen.

WINTER



Winterjulienne met vermicelli

Ingrediënten:

- 300 ml water
- ¼ mager bouillonblokje (of gewone bouillon: zie bij overgewicht)
- 1/6 kleine prei
- 1 stukje selder
- ¼ wortel
- 1/8 ui
- ½ hand erwtjes
- ½ koffielepel vermicelli
- peper en zout (bij hoge bloeddruk het zout weglaten)
- vetstof met goede vetsamenstelling (bijvoorbeeld Bratella vloeibaar of Luccese bakken en braden)

Bereidingswijze:

Versnipper de ui en snijd de groenten in lange fijne reepjes. Laat de vetstof heet worden en laat er de ui goudgeel in kleuren. Voeg de groenten en een half glas water toe. Laat alles samen enkele minuten stoven. Voeg kruiden, bouillonblokje en de rest van het water toe. Sluit de kookpot en breng aan de kook. Laat de soep op een zacht vuurtje gaar worden. Proef na ongeveer 20 minuten de soep en breng verder op smaak. Dien de soep goed warm op.

Prijs: € 0,72

Yoghurtroom

Ingrediënten:

- 50 ml magere of halfvolle melk
- g puddingpoeder vanille
- g suiker (of energievrije zoetstof bij overgewicht en diabetes)
- 50 g magere yoghurt
- 25 g magere witte kaas
- ¼ sinaasappel

Bereidingswijze:

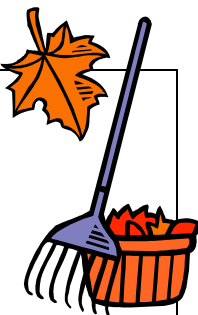
Laat de melk koken. Breek het puddingpoeder in een weinig overgehouden melk en giet ineens in de kokende melk.

Goed roeren tot de massa opnieuw doorkookt.

Voeg suiker of zoetstof toe. Snijd de sinaasappel in stukjes.

Meng onder de warme vanillepudding de yoghurt, de plattekaas en de stukjes sinaasappel. Zeer koel opdienen.

Prijs: € 0,72



Algemene tips

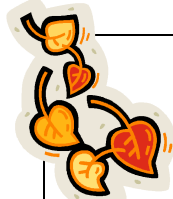
Enkele algemene tips in verband met de actieve voedingsdriehoek:

- **Zorg voor afwisseling**, dit wil zeggen eet niet elke dag dezelfde groenten, fruit, ... maar wissel af bv. Als je vandaag een appel en een kiwi eet, dan kan je morgen best voor ander fruit kiezen. Bijvoorbeeld een banaan en een sinaasappel
- Eet **veel** groenten en fruit, aardappelen en volkoren graanproducten.
- Neem een **kleine portie vlees** ongeveer de grootte van je handpalm en wissel al eens af met vis.
- Gebruik **weinig** vet, suiker en zout.
- Drink **veel** water en halfvolle melk.
- **Eet regelmatig** en niet meer dan vijf maal per dag.
- Neem **voldoende tijd** voor een maaltijd en kauw goed.
- **Lees** wat er op de **verpakking** staat.
- **Beweeg** regelmatig, liefst dagelijks.

Besparingstips

- Zoek goedkopere winkels met goedkopere merken. Aldi en Lidl bieden goedkopere producten aan. Het witproduct in de GB, namelijk N1, is doorgaans nog goedkoper dan Aldi en Lidl.
- Koop voedingsmiddelen in aanbieding, maar koop ze enkel als je ze nodig hebt. Het is zinloos om een product te kopen waar je een bon van -0,25 € hebt, maar dat je normaal nooit koopt. Tenzij het een product is dat je wel koopt, maar nooit van dat merk. Let er ook op dat je niet bedrogen uitkomt. Een product met korting mag niet meer kosten dan eenzelfde product zonder korting!
- Kies waar nodig voor kwaliteit en duurzaamheid, bv. diepvriesgroenten in plaats van verse groenten.
- Kook zelf. Maak pudding of soep zelf in plaats van het in de winkel kant- en klaar te kopen. Bereide producten en kant- en klare producten zijn duurder.
- Verrijkte producten, zoals gevitamineerde melk, zijn meestal duurder en niet noodzakelijk bij een goede basisvoeding.

HERFST



Gestoofde witte kool

Ingrediënten:

- 150 g witte kool
- 1/8 ui
- 1 eetlepel vetstof met goede vetsamenstelling (bijvoorbeeld Bratella vloeibaar van de Aldi of Luccese bakken en braden van de Lidl)
- nootmuskaat, peper en zout (bij hoge bloeddruk het zout weglaten)
- kerriepoeder

Bereidingswijze:

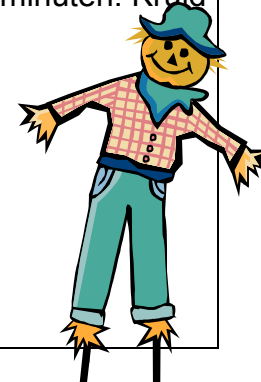
Snijd de witte kool fijn en spoel onder koud stromend water indien nodig.

Snipper de ui en stoof deze samen met wat kerriepoeder in een beetje vetstof. Voeg er de witte kool en een beetje water aan toe.

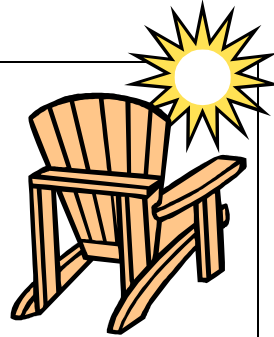
Laat zachtjes stoven gedurende ongeveer 30 minuten. Kruid met peper (en zout) en nootmuskaat.

De gestoofde witte kool smaakt goed bij een hamburger en gekookte aardappelen.

Prijs: € 0,72



Broodje tonijn:



Ingrediënten:

- 1 bruin broodje
- mespunt minarine
- enkele blaadjes sla
- 1 tomaat
- 60 g tonijn (uit blik) in eigen nat (bijvoorbeeld Zapi tonijn in Aldi)
- 1 hard gekookt ei
- een weinig zelfgemaakte yogonaise

Bereidingswijze:

Kook het ei hard gedurende tien minuten. Was en reinig de sla. Was de tomaat en snijd ze in schijfjes. Open het blikje tonijn en giet het sap weg. Meng de tonijn met de zelfgemaakte yogonaise. Snijd het broodje overlangs en besmeer met een weinig vetstof. Beleg met een blaadje sla, de fijngeplette tonijn en enkele schijfjes tomaat. Pel het hardgekookt ei en snijd het in schijfjes. Leg het boven op de rest.

Prijs: € 2,72

- Maak een weekmenu op en stel een boodschappenlijst samen waar je je aan kan houden. Zo moet je minder vaak naar de winkel en kom je minder vaak in verleiding om producten te kopen die je niet nodig hebt.
- Maak gebruik van eenvoudige recepten die snel te bereiden zijn.
- Vergelijk de prijzen van gelijkaardige producten bij voorkeur per kg of per 100 g.
- Doe boodschappen kort nadat je gegeten hebt. Met honger heb je vaak zin in zoete of andere producten. Vlak na een maaltijd kan je aan deze producten beter weerstaan!

Groep 1: Beweging



Er wordt aangeraden voor volwassenen om dagelijks 30 minuten te bewegen. Deze 30 minuten mogen gespreid zijn over de dag. Best kies je activiteiten die goed in het dagelijks leven passen bijvoorbeeld wandelen, fietsen, ... Het is echter niet de bedoeling dat je echt gaat sporten, wanneer je dit niet gewoon bent te doen. Let er gewoon op dat je niet te veel stil zit.

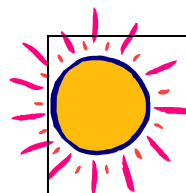
Regelmatig bewegen heeft veel voordelen:

- Je voelt je fitter en bent minder snel moe
- Je voelt je ontspannen en goed in je vel
- Je blijft gemakkelijker op je gewicht, het vermindert de kans op hart- en vaatziekte, overgewicht, diabetes (suikerziekte) type 2 en sommige vormen van kanker.

Tips om aan lichaamsbeweging te doen:

- Ga te voet of met de fiets om je kleine boodschappen te doen. Voorbeeld: naar de bakker gaan.
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Ook tuinieren, poetsen, koken, afwassen, was ophangen, strijken en bed dekken zijn zekere vormen van lichaamsbeweging.
- Doe enkele korte turnoefeningen na het ontwaken.
- Ga met vrienden, familie, kinderen of kleinkinderen wandelen of fietsen.
- Zet muziek op en swing er op los
- Kies vooral een activiteit die je graag doet

ZOMER



Yogonaise (voor 2 personen)

Ingrediënten:

- 1 eetlepel mayonaise
- 1 eetlepel magere witte yoghurt
- peper

Bereidingswijze:

Roer de mayonaise en de magere witte yoghurt door elkaar. Werk af met wat peper. Eventueel kan je de yogonaise ook afwerken met wat peterselie, bieslook of wat citroensap.

Prijs: € 0,20





Preistamppot

Ingrediënten:

- 180 g aardappelen
- preiwit van 1 prei (vers of diepvries)
- 50 ml magere of halfvolle melk
- peper en zout (bij hoge bloeddruk het zout weglaten)
- nootmuskaat

Bereidingswijze:

Was, schil en kook de aardappelen. Was de prei en snijd de prei in fijne stukjes.

Kook de gewassen en fijngesneden prei gaar in een beetje water in een afgesloten kookpot.

Pureer de aardappelen samen met de prei. Voeg de melk, peper (en zout) en nootmuskaat toe.

De preistamppot smaakt heerlijk met gepocheerde vis.

Prijs: € 2,08

Groep 2: Water



Water is onmisbaar voor het lichaam. Dagelijks zou je minstens 1,5 liter vocht uit drank moeten halen. Wie zwaar werk doet of meer vocht verliest door veel te zweten, moet meer drinken. De dranken van deze groep zijn water, thee, koffie, vetarme bouillon en light-frisdranken. Melk is ook een drank, maar hoort in de groep van de melkproducten thuis, omdat het nog andere voedingsstoffen bevat dan vocht.

Water van de kraan is even goed en veilig als water dat je in flessen in de winkel koopt.

Je kan besparen op drank door:

- Water van de kraan te drinken in plaats van flessenwater.
- Koop flessenwater van een goedkoop merk (van Aldi, Lidl, of N1 in de GB).
- Als je drank mee naar het werk of school moet nemen, koop je beter eenmaal een drankbus en vul je deze telkens in plaats van altijd brikjes te kopen.
- Grotere hoeveelheden te kopen, dit is voordeliger dan kleinere hoeveelheden.

Groep 3: Graanproducten en aardappelen



Graanproducten en aardappelen vormen de basisvoeding en leveren energie, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Deze groep omvat aardappelen en alle soorten graanproducten zoals brood, beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren.

Volkoren graanproducten zijn beter, omdat ze meer voedingsvezels, vitaminen en mineralen bevatten dan witte soorten. De hoeveelheid die dagelijks aangeraden wordt, hangt af van het werk dat je moet doen.

Je kan besparen op graanproducten en aardappelen door:

- Donker brood zoals bruin, volkoren-, rogge-, ... brood te kopen. Hier eet je minder van omdat ze sneller de honger stillen dan wit brood en kost evenveel.
- Zelf brood te bakken.
- De aardappelen zelf te telen of bij de boer in grote hoeveelheden te kopen.
- Rijst is duurder dan aardappelen.

LENTE

Waterkerssoep:

Ingrediënten:

- 150 ml water
- ¼ bosje waterkers
- 50 g aardappelen
- 150 ml halfvolle melk
- ¼ blokje magere bouillon (of gewone bouillon: zie bij overgewicht)
- peper en zout (bij hoge bloeddruk het zout weglaten)

Bereidingswijze:

Breng het water met de melk aan de kook. Schil de aardappelen en snijd ze in kleine blokjes. Voeg de aardappelblokjes bij de melk en het water. Was de waterkers en voeg deze samen met het bouillonblokje toe aan de soep. Laat de soep gedurende 15 minuten koken. Werk de soep af met peper en zout. Indien gewenst kan je de soep mixen.

Prijs: € 1,12



Recepten voor elk seizoen

De recepten zijn telkens voor één persoon, tenzij anders vermeld.

Ben je thuis met vier personen of zes? Vermenigvuldig dan de hoeveelheden met het aantal personen.

De recepten zijn zodanig aangepast dat ze zowel voor gezonde voeding, overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten geschikt zijn. Ze zijn dus bruikbaar voor het ganse gezin. Anders wordt het er bij vermeld.

De prijs die erbij vermeld staat, is de prijs van het recept voor vier personen.

Groep 4: Groenten



Groenten leveren voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Groenten eet je nooit genoeg. Alle groenten leveren niet dezelfde vitaminen en mineralen, daarom moet je zorgen voor voldoende afwisseling tussen de verschillende groentensoorten.

Je kan besparen op groenten door:

- Seizoensgroenten te kopen.
- Seizoensgroenten in grotere hoeveelheden kopen en invriezen indien je over een diepvriezer beschikt.
- De groenten zelf te bereiden.
- Diepvriesgroenten of blikgroenten te kopen indien je toch groenten buiten het seizoen koopt.
- Groenten te kopen die in reclame staan .
- In de winter diepvriesgroenten te kopen omdat deze dan vaak goedkoper zijn dan verse groenten.
- Groenten op de markt te kopen.

Groep 5: Fruit



Fruit geeft ook voedingsvezels, vitaminen en mineralen, net zoals groenten. Groenten bevatten echter andere vitaminen en mineralen dan fruit, daarom kunnen ze elkaar niet vervangen en moet je ze allebei voorzien in je voeding. Je kan fruit eten als tussendoortje, als broodbeleg of als dessert. Vers fruit is beter dan fruit uit blik of gedroogd fruit. Een glas (vers) fruitsap is een goede vervanging voor een stuk fruit.

Je kan besparen op fruit door:

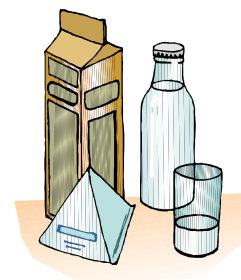
- Seizoensfruit te kopen.
- Fruit te kopen dat in reclame staat.

Product	Aldi	Lidl
minarines met goede vetsamenstelling	BUTELLA® BUTELLA LIGHT® BUTELLA SOJA® SPRING®	VITA d' OR SOYA® VITA d' OR HALVARINE®
bak- en braadvetten met goede vetsamenstelling	BRATELLA VLOEIBAAR®	LUCCESE BAKKEN EN BRADEN®
Frituurvet of -olie met goede vetsamenstelling	FRITELLA VLOEIBAAR® BUTELLA FRITUUROLIE®	GOLDEN SUN® VITA d' OR VLOEIBAAR®

Product	Aldi	Lidl
magere vleeswaren	kalkoenham, gerookt paardenvlees, kipfilet, filet de York, ontvette ham, beenham, schouderham, achterham	kalkoen- en kipfilet, TWINNER schouderham, achterham, filet de York, gerookt paardenvlees
tonijn op eigen nat	ZAPI® (blauwe verpakking)	

Product	Aldi	Lidl
zoetstoffen	SANOFORM® (poeder)	COLOGRAN® (tabletjes)

Groep 6: Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten

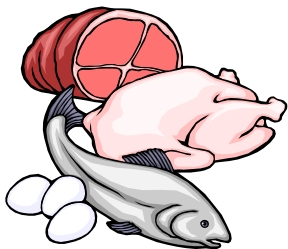


Melkproducten zijn een belangrijke bron van calcium. Zij leveren buiten calcium ook eiwitten en vitamines. Calcium is belangrijk voor de opbouw en het onderhoud van onze beenderen. Naast melk bevat deze groep van de voedingsdriehoek ook melkproducten: yoghurt, alle kaassoorten (smeerkaas, platte kaas, ...), karnemelk en de melkvervangende producten: calciumverrijkte sojaproducten.

Je kan besparen op melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten door:

- 🌍 Magere melk en melkproducten te kopen. Deze zijn goedkoper dan volle melk en volle melkproducten.
- 🌍 Melk is goedkoper dan melkproducten.
- 🌍 Jonge kaas is goedkoper dan oude kaas.
- 🌍 Koop kaas van een goedkoper merk.

Groep 7: Vlees, vis, eieren en vervangproducten



Vlees, vis, eieren en vervangproducten leveren eiwitten, vitaminen en mineralen. Vervangproducten zijn vegetarische producten, peulvruchten en noten en worden door vegetariërs gebruikt om vlees te vervangen. De hoeveelheid vlees of vis die je elke

dag nodig hebt, is zeer klein, slechts 100 g.

Deze hoeveelheid komt overeen met de grootte van je handpalm. Probeer om twee keer in de week het vlees te vervangen door (vette) vis. Vis bevat veel gezonde vetten.

Je kan besparen op vlees, vis, eieren en vervangproducten door:

- De aanbevolen hoeveelheid van 100g te respecteren. Dikwijls eten we meer vlees dan nodig is. Vlees is duur.
- Vis te kopen die in reclame is.
- Vlees waarvan de vervaldatum bijna verstreken is, wordt dikwijls afgeprijsd. Wanneer je het vlees thuis invriest, blijft het nog een tijdje goed.
- Kip te kopen. Het is mager vlees en goedkoper dan ander mager vlees.

Productenlijst van Aldi en Lidl

Product	Aldi	Lidl
vetarme bouillonblokjes water met laag natriumgehalte	EXTRACTO® AMANDA® LOUISE® MONT BLANC®	SASKIA QUELLE® VALON® CHRISTALINE® SOURCE BECKERICH®

Product	Aldi	Lidl
probiotica	OPTIFIT® (verrijkt met sterolen)	PROVIACT®
magere en halfvolle melk	MILSA®	MILBONA®
halfvolle yoghurt	MILSA YOGHURT NATUUR MAGER®	NATURIS YOGHURT®
halfvolle yoghurtdrink	MILSA MAGERE YOGHURTDRINK®	SPRING FRESH®
magere fruityoghurt		SAVOIE SAVEUR: YAOURT DES ALPES 0 %®
magere witte kaas	MILSA®	MILBONA®
magere smeltkaas	JOGGING®	MILBONA LIGHT & FINE®
magere smeerkaas	JOGGING®	MILBONA LIGHT®

Sterolen en stanolen!?

Heb je deze twee woorden twee keer moeten lezen, omdat je er nog nooit van gehoord hebt? Misschien komen de producten “Benecol®”, “Danacol®” of de producten van “Becel pro-activ®” je beter bekend voor. Maar wat maakt deze producten nu zo speciaal?

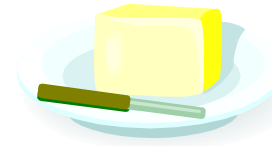
Aan deze producten worden plantaardige sterolen en stanolen toegevoegd. Deze stoffen hebben een chemische structuur die lijkt op de structuur van cholesterol. Daardoor gaan zij in de darm in wedstrijd treden met cholesterol om opgenomen te worden in het lichaam. Zo wordt de opname van cholesterol verhinderd.

Van nature zijn deze plantaardige sterolen en stanolen aanwezig in noten, zaden, granen, peulvruchten en plantaardige oliën. De hoeveelheid is echter onvoldoende om hiervan een positief effect te verkrijgen.

Producenten hebben voedingsmiddelen op de markt gebracht die verrijkt zijn met deze sterolen en stanolen. De verrijkte voedingsmiddelen moet je wel dagelijks innemen om er een effect van te verkrijgen.

Moet je dit altijd gebruiken als je hart- en vaatziekten hebt? Neen. Door je voedingsgewoonten aan te passen aan gezonde voeding en rekening te houden met de aandachtspunten, kan je je cholesterolinname ook verlagen. Je hebt daar geen voedingsmiddelen voor nodig die verrijkt zijn met plantaardige sterolen en stanolen.

Groep 8: Smeer- en bereidingsvet



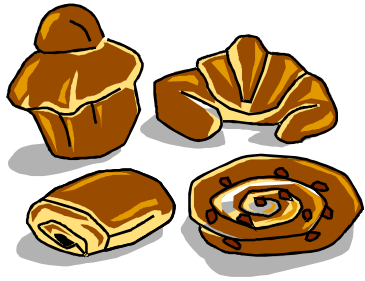
Smeer- en bereidingsvet brengen vitaminen aan, maar ook energie. Je mag vetten dus maar met mate gebruiken. Een mespuntje smeervet op de boterham en een eetlepel vetstof per persoon voor de bereiding van de warme maaltijd is meer dan voldoende.

Deze groep omvat boter, halfvolle boter, margarine, minarine en oliën. Het beste is olie of een margarine te gebruiken die rijk is aan onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn gezonde vetten. Deze kan je gemakkelijk herkennen omdat ze bij koelkasttemperatuur smeerbaar of vloeibaar blijven.

Je kan besparen op smeer- en bereidingsvet door:

- Geen merken te kopen. Merkproducten zijn duurder dan onbekende merken.
- Maïsolie te gebruiken in plaats van olijfolie. Beide oliën hebben een goede vetsamenstelling, maar maïsolie is goedkoper dan olijfolie.

Groep 9: Restgroep



Het topje van de driehoek is de restgroep. Hierin zitten alle voedingsmiddelen die niet nodig zijn in een gezonde voeding. Het is eigenlijk iets extra. Wat in de restgroep staat, moet je met mate gebruiken. Deze producten bevatten veel vet en/of suiker en alcohol, maar weinig vezels, vitaminen en mineralen. Zoetigheden, snoepjes, koekjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise, ... zijn in de restgroep terug te vinden.

Je kan besparen op de restgroep door:

- Onbekende merken te kopen.
- Het gebruik ervan sterk te beperken.

Enkel de onverzadigde vetten zijn gezond, het is daarom beter de voorkeur te geven aan deze vetsoorten.

Maar waar moet je nu op letten als je smeer- en bereidingsvet gaat kopen?

Het gehalte aan verzadigde vetten mag niet hoger zijn dan 1/3 van het totaal vetgehalte, de transvetzuren moeten minder dan 1 g per 100 g bedragen en er mag geen cholesterol in zitten. Dan heb je een vetstof met een goede vetsamenstelling. Dergelijke vetstoffen kan je herkennen aan twee dingen:

- Ze zijn smeerbaar op koelkasttemperatuur. Dus als je een vetstof hebt die je niet kan smeren als ze uit de koelkast komt dan bevat ze te veel verzadigd vet en is ze minder goed.
- Vetstoffen met een goede vetsamenstelling zijn meestal vloeibaar of verpakt in een vlotje. Wanneer ze verpakt zijn in een wikkel, dan zijn ze niet goed. Oliën hebben wel een goede vetsamenstelling.

Frituurvetten moeten ook een goede vetsamenstelling hebben, vloeibare frituurvetten of frituuroliën hebben een goede vetsamenstelling. Het frituurvet verpakt in een wikkel, heeft een minder goede vetsamenstelling.

Om de vetsamenstelling van koekjes te beoordelen, gelden dezelfde regels als bij de beoordeling van de smeer- en bereidingsvetten.

Pas op met vetten en het zoutgebruik!

De keuze van de vetstof is zeer belangrijk wanneer je lijdt aan hart- en vaatziekten.

Er zijn verschillende soorten vetten. Je kan een onderscheid maken in:

- Verzadigde vetten (VVZ)
- Onverzadigde vetten (OVZ)
- Transvetten
- Cholesterol

Verzadigde vetten zijn vooral van dierlijke oorsprong. Zij zijn aanwezig in dierlijke producten, zoals bv. Vet vlees, boter, room, gebak. Zij doen het cholesterolgehalte in het bloed stijgen.

Onverzadigde vetten zijn vooral van plantaardige vetten. Zij zijn vooral aanwezig in plantaardige producten zoals zaadjes, maar ook in vis, noten en olie. Zij doen het cholesterolgehalte in het bloed dalen.

Onverzadigde vetten kan je nog verder onderverdelen in enkelvoudige onverzadigde vetten (EOVZ) en meervoudige onverzadigde vetten (MOVZ).

Transvetten zijn nevenproducten die ontstaan tijdens het industrieel harden van plantaardige vetten. Transvetzuren zijn niet gewenst, omdat ze een schadelijk effect kunnen hebben op je gezondheid. Het gehalte aan transvetzuren in de voeding mag niet hoger zijn dan 1g per 100g voedingsmiddel, maar het beste is dat er helemaal geen transvetzuren aanwezig zijn in de voeding.

Cholesterol is enkel aanwezig in dierlijke voedingsmiddelen. Je lichaam kan ook zelf cholesterol aanmaken (in de lever), daarom moeten we de opname van cholesterol via de voeding beperken.

Aanbevelingen

In de tabel staan de hoeveelheden die je dagelijks nodig hebt om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Voedingsmiddel	6-12 jaar	12-18 jaar	18-59 jaar	60+
1. Water, drank	1,5 l drinken	1,5 l drinken	1,5 l drinken	1,5 l drinken
2. Aardappelen Brood	3 - 4 stuks 5 - 9 sneden	3,5 - 5 stuks 7 - 12 sneden	3,5 - 5 stuks 7 - 12 sneden	3 - 4 stuks 5 - 9 sneden
3. Groenten	250 - 300g	300g	300g	300g
4. Fruit	2 - 3 stuks	3 stuks	2 - 3 stuks	2 - 3 stuks
5. Melk e.a. Kaas	3 glazen 1 - 2 sneden	3 - 4 glazen 2 sneden	3 glazen 1 - 2 sneden	4 glazen 1 - 2 sneden
6. Vlees, vis, Vervangproducten	75 - 100g	100g	100g	100g
7. Smeervet * Bereidingsvet **	Dun smeren 10g	Dun smeren 10g	Dun smeren 10g	Dun smeren 10g

* dun smeren = een mespuntje smeervet voor 1 boterham

** 10g bereidingsvet = 1 eetlepel bereidingsvet

Functionele voedingsmiddelen

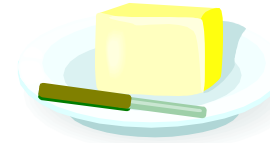
Functionele voedingsmiddelen zijn producten waar voedingsstoffen aan toegevoegd worden waarvan een bijkomend gezondheidsvoordeel verwacht wordt. Bijvoorbeeld omega 3 vetzuren in smeer- en bereidingsvetten, flavonoïden in rode wijn en chocolade, fruitsap of melk verrijkt met calcium, melk verrijkt met extra vitaminen, pre- of probiotica in yoghurt, ...

Je zult vast wel eens gehoord hebben van pre- of probiotica. Prebiotica zijn niet-verteerbare koolhydraten, vezels dus, die in de dikke darm afgebroken worden door micro-organismen. Zo ontstaan er voedingsstoffen voor de darmflora waardoor deze gunstig beïnvloed wordt. Probiotica zijn levende micro-organismen die aan voedingsmiddelen worden toegevoegd en die een gunstige invloed hebben op de darmflora. Het gaat meestal over stammen van Lactobacillen of Bifidusbacteriën.

Heb je nog nooit van deze vreemde namen gehoord? Niet erg. Ze verschijnen regelmatig in reclamespots van onder andere Yakult®, Activia® en Actimel®. Het gebruik van deze producten heeft een positieve invloed op de darmflora. Een dagelijkse inname is vereist om een blijvend effect te verkrijgen.

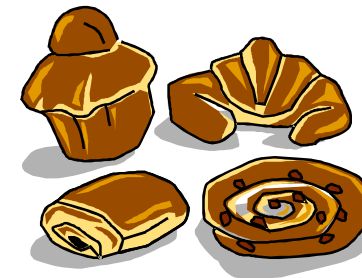
Trouwens gewone yoghurt die je in elke winkel kan kopen bevat deze micro-organismen ook en hebben een gelijkaardig effect. Dus waarom extra producten kopen als je het ook terug vindt in de producten die je misschien nu al dagelijks gebruikt.

Smeer- en bereidingsvet



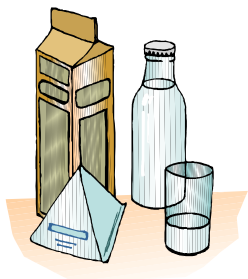
Bij hart- en vaatziekten is vooral de keuze van de vetstof belangrijk. Probeer verzadigde vetten zoveel mogelijk te vermijden. Het zijn minder geschikte vetten, omdat ze de eigenschap hebben om de LDL-cholesterol of de slechte cholesterol in het bloed te doen stijgen. Kies liever voor onverzadigde vetten. Dit zijn de goede vetten. Ze hebben de eigenschap om HDL-cholesterol of de goede cholesterol in het bloed te doen stijgen. Eet liever geen mayonaise bij de warme maaltijd of bij rauwe groenten, maar kies voor een zelfgemaakte yogonaise (zie bij recepten) of olie.

Restgroep



De restgroep is een bron rijk aan verzadigd vet. Vooral in koekjes zitten veel verzadigde vetten. Wanneer je toch een koekje wenst te eten, neem dan één droog koekje zonder chocolade. Chips bevat zeer veel verzadigd vet net als frieten van de frituur. Wanneer je toch frieten wil eten, probeer ze dan zelf te bakken in een frituurolie. Probeer het eten van frieten te beperken tot één keer om de veertien dagen.

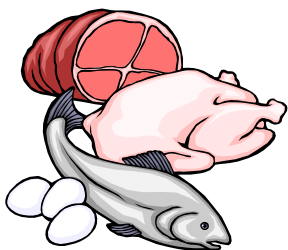
Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten



Voor melk en melkproducten zijn de aanbevelingen hetzelfde als bij het vermageringsdieet. Neem daarom ook eens een kijkje bij overgewicht.

Let er wel op dat je niet te gezouten kaas neemt. Deze kan de bloeddruk verhogen.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten



Wanneer je lijdt aan hart- en vaatziekten is het belangrijk niet meer dan 100 g per dag te eten. Kies mager vlees en probeer twee keer in de week vis te eten. Wanneer je vis eet uit blik, neem dan vis op eigen nat, niet in olie. Verder gelden de aanbevelingen zoals

deze bij overgewicht beschreven staan.

Noten bevatten veel onverzadigde vetten. Dit zijn goede vetten. Je mag noten tussendoor eten wanneer je geen overgewicht hebt.

Eet niet meer dan twee eidooiers per week. Eidooiers bevatten veel cholesterol. Het wit van het ei bevat geen cholesterol.

Goedkope – dure voedingsmiddelen

Goedkope voedingsmiddelen of voedingsmiddelen van een onbekend merk zijn daarom niet slechter dan duurdere voedingsmiddelen van een bekend merk. Je mag het wel niet veralgemenen. Een bepaalde vetstof in de Aldi of Lidl kan ook een goede vetsamenstelling hebben net zoals een vetstof van onder andere het merk Becel®, Vitelma® of Alpro®. Maar een andere vetstof in de Aldi of Lidl kan dan weer een minder goede vetsamenstelling hebben dan de bekende merken. Het is dus afhankelijk van product tot product.

Bij koekjes is de vetsamenstelling van de goedkopere, onbekende merken vaak minder goed dan de duurdere, bekende merken zoals onder andere Vitalinea®. Maar het omgekeerde kan ook. Soms hebben koekjes van een bekend merk een slechtere vetsamenstelling dan koekjes van een onbekend merk. Koekjes zijn op zich al niet gezond. Ze staan in het topje van de voedingsdriehoek en het gebruik ervan moet toch beperkt blijven.

Dikwijls komt het er op aan om de etiketten te lezen wanneer je iets koopt. Je kan altijd de voedingswaarden vergelijken van een duur en een goedkoop product. Aan de hand van de voedingswaarden kan je zelf beslissen het prijsverschil waard is of niet. Bij koekjes kan je bijvoorbeeld kijken naar het suikergehalte. Als er meer suiker in zit dan zetmeel is het koekje minder gezond. Ook de vetsamenstelling bij koekjes is belangrijk om te controleren. Ga eens een kijkje nemen bij het deel over hart- en vaatziekten om te weten te komen wat een goede vetsamenstelling is.

Vanwaar komt dan dat prijsverschil? Als een vetstof met goede vetsamenstelling van de Aldi of Lidl even goed is als een vetstof van onder andere Becel®, Vitelma® of Alpro®, waarom zijn deze laatste dan toch duurder? Hetzelfde geldt voor zoetstoffen. Sanoform® van de Aldi of Cologran® van de Lidl zijn even goed als Canderel®. Waarom kost Canderel® dan zoveel meer? Een van de oorzaken van het prijsverschil zijn de producten die gebruikt worden bij de productie van het voedingsmiddel. Een andere oorzaak is bijvoorbeeld reclame.

Graanproducten en aardappelen



Voor graanproducten en aardappelen gelden de regels van de gezonde voeding.

Afhankelijk van de zoutbeperking die je moet volgen van de huisarts, kan het zijn dat je zoutloos brood moet eten.

Probeer geen zout bij de aardappelen te doen. Maak eerder gebruik van kruiden zoals peterselie, bieslook, ... als smaakmakers

Groenten



Voor groenten is het belangrijk dat je het gebruik van groenten uit blik beperkt. Zij bevatten doorgaans veel zout. Gebruik daarom liever verse groenten of onbereide diepvriesgroenten. Bij verhoogde bloeddruk geen zout toevoegen bij de bereiding van de groenten.

Fruit



Voor fruit gelden ook hier de regels van de gezonde voeding.

Voeding bij hart- en vaatziekten

Bij gezonde voeding werd er gebruik gemaakt van de actieve voedingsdriehoek om gezonde voeding voor te stellen. De voeding bij hart- en vaatziekten komt op hetzelfde neer als gezonde voeding. Alleen zijn er een aantal aandachtspunten, namelijk het vet- en het zoutgehalte van voedingsmiddelen. De aandachtspunten worden per vakje van de driehoek hieronder besproken.

Beweging



Bij hart- en vaatziekten is voldoende beweging ook aangeraden, zeker als je ook overgewicht hebt.

Water



Sommige waters kunnen een te hoog gehalte hebben aan natrium. Natrium is een onderdeel van keukenzout en doet de bloeddruk stijgen. Daarom wordt het afgeraden. Het is beter te kiezen voor waters die geen hoog natriumgehalte hebben. Je kan dit controleren door het natriumgehalte of sodiumgehalte op de verpakking na te kijken. Wanneer dit lager is dan 50 mg/L dan bevat het water weinig zout en mag je het gebruiken. Kraantjeswater bevat ook weinig natrium en is dus geschikt. Bouillon bevat veel zout, je kan zoutarme bouillon kopen, maar is niet in elke winkel te verkrijgen. Indien je maar één bouillonblokje gebruikt voor twee liter soep dan mag het een bouillonblokje zijn dat wel zout bevat.

Overgewicht

Wanneer je te veel eet, neem je te veel energie op. Die extra energie die je opneemt wordt in je lichaam opgeslagen onder de vorm van vetweefsel. Als je lange tijd te veel eet, stapelt het vetweefsel in je lichaam op en word je zwaarder. Er wordt dan gesproken van overgewicht.

Om na te gaan of je te zwaar bent of niet, bestaan er verschillende manieren. Eén van deze manieren is door de B.M.I. of de Body Mass Index te berekenen. De B.M.I. geeft de verhouding weer tussen het gewicht en de lengte.

Om de B.M.I. te berekenen wordt het lichaamsgewicht, uitgedrukt in kg, gedeeld door het kwadraat van de lengte, uitgedrukt in meter.

- B.M.I. kleiner dan 18,5: ondergewicht
- B.M.I. tussen 18,5 en 24,9: gezond gewicht
- B.M.I. tussen 25,0 en 29,9: overgewicht
- B.M.I. groter dan 30: obesitas

Voorbeeld 1: iemand weegt 70 kg en is 1,80 m groot.

$$\text{B.M.I.} = 70 / 1,80^2 = 70 / 3,24 = 21,6: \text{ gezond gewicht}$$

Voorbeeld 2: iemand weegt 75 kg en is 1,62 m groot.

$$\text{B.M.I.} = 75 / 1,62^2 = 75 / 2,62 = 28,62: \text{ overgewicht}$$

Voorbeeld 3: ik weeg kg en ik ben m
 groot.

Mijn B.M.I. bedraagt::

$$/ \quad = \quad / \quad = \quad :$$

Voeding bij overgewicht

Bij gezonde voeding werd er gebruik gemaakt van de actieve voedingsdriehoek om gezonde voeding voor te stellen. De voeding bij overgewicht komt op hetzelfde neer als gezonde voeding. Alleen zijn er een aantal aandachtspunten, namelijk het suiker- en vetgehalte van voedingsmiddelen. De aandachtspunten worden per vakje van de driehoek hieronder besproken. Let op! Dit zijn aanbevelingen voor volwassenen en gelden niet voor kinderen. Kinderen groeien nog en hebben voldoende voedingsstoffen nodig.

Beweging



Net zoals bij gezonde voeding is ook bij overgewicht beweging heel belangrijk. Beweging helpt de kilo's die al verdwenen zijn eraf te houden.

Water



Aangezien de groep van water geen of zeer weinig calorieën levert, vormt deze groep geen probleem. Light-frisdrank mag gedronken worden, maar overdrijf er niet mee. In light-frisdranken zitten zoetstoffen en daar moet je niet mee overdrijven. Beperk het tot 2 glazen light-frisdrank per dag. Geef de voorkeur aan water. Door citroensap of sinaasappelsap in water te doen, heb je eens een ander smaakje om te drinken.

Hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten kenmerken zich door aandoeningen aan hart of bloedvaten. Dikwijls is de oorzaak een te hoog cholesterolgehalte in het bloed. Maar ook een te hoog vetgehalte in het bloed en/of een hoge of lage bloeddruk kunnen oorzaken zijn van hart- en vaatziekten.

Er zijn 2 soorten cholesterol:

- LDL-cholesterol: bevordert aderverkalking, doordat deze cholesterol gemakkelijker op de wanden van de bloedvaten wordt afgezet. Dit is de slechte cholesterol.
- HDL-cholesterol: heeft als eigenschap de afgezette cholesterol in de vaatwand af te voeren naar de lever. Via de lever wordt de slechte cholesterol uit je lichaam verwijderd. HDL-cholesterol is dus de goede cholesterol, daar deze je beschermt tegen hart- en vaatziekten.

Naast het cholesterolgehalte kunnen andere vetten ook in hoge gehalten aanwezig zijn in het bloed. Deze vetten in het bloed worden de triglyceriden genoemd. Het zijn de vetten die afkomstig zijn van de voeding.

Voor volwassenen gelden volgende aanbevelingen voor de bloedwaarden:

- Triglyceriden: < 150 mg/dl
- Totaal cholesterolgehalte: < 190 mg/dl
- LDL-cholesterol: < 115 mg/dl
- HDL-cholesterol: > 40 mg/dl

Men spreekt van hoge bloeddruk of hypertensie indien de bloeddruk bij herhaalde metingen hoger ligt dan 14/9. Een goede bloeddruk is lager dan 14/9.

Een afspraak van dertig minuten bij een diëtiste bedraagt € 16,75. Dit bedrag wordt jaarlijks herzien. Bij een verhoogd risico op voetblessures krijg je ook twee consultaties per jaar bij een podoloog terugbetaald.

De diabetespas kan je verkrijgen bij je mutualiteit. Je hebt hier wel een formulier voor nodig dat je van je huisarts of diabetesspecialist krijgt en waarin wordt verklaard dat je diabetes hebt.



In de groep van water staat ook vetarme bouillon. Wanneer je geen vetarme bouillon vindt in de winkel dan kan je de bouillon bereiden met een gewoon bouillonblokje. Wanneer de bouillon bereid is, laat je deze afkoelen. Als de bouillon koud is stollen de vetogen bovenaan de bouillon en kan je deze er afscheppen. Zo heb je ook vetarme bouillon.

Graanproducten en aardappelen



Bij de graanproducten gaat de voorkeur naar volkoren producten, net zoals bij een gezonde voeding. Overdrijf niet met pasta. Kies vooral voor gekookte aardappelen of puree bereid zonder vetstof en eieren met magere of halfvolle melk. Frieten mogen één keer per maand gegeten worden.

Groenten



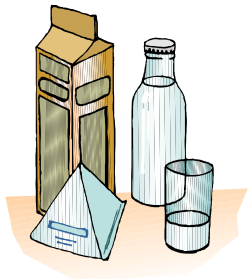
Groenten eet je nooit genoeg, dus laat je maar gaan. Om vetarme soep te bereiden geldt dezelfde tip als bij vetarme bouillon beschreven bij de groep van water.

Fruit



Fruit bevat fructose. Gebruik niet meer dan twee stuks per dag. Koop geen fruit in blik dat bewaard wordt op siroop, maar wel in eigen nat. Let ook op met gedroogd fruit zoals rozijnen. Gedroogd fruit bevat veel suiker en vaak eet je er meer van dan van vers fruit.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten



Voor melk en de melkproducten geef je de voorkeur aan magere melk of halfvolle melk en melkproducten. Wanneer je veel glazen melk drinkt, gebruik dan magere melk. Wanneer je enkel melk gebruikt in koffie mag het halfvolle melk zijn.

Geef de voorkeur aan een vetarme kaas (light). De vetarme broodkazen kunnen herkend worden aan het plusteken of het percentage vetgehalte dat op de verpakking staat weergegeven. De vetarme kazen zijn 20+ kazen of hebben een vetgehalte van 20% of lager. Je vindt dit terug op de verpakking.

Andere melkproducten zoals pudding, kan je best niet kant-en-klaar kopen maar zelf bereiden met magere melk, puddingpoeder en zoetstof.

De diabetespas

Sinds maart 2003 werd de diabetespas ingevoerd. Het is een klein boekje dat bedoeld is voor diabetes type 2 en type 1 die in de diabetesconventie zijn opgenomen. De conventie is enkel bedoeld voor diabetes type 1 patiënten die minimum 2 injecties toedienen per dag. Deze patiënten krijgen een gratis metertje om het bloedsuikergehalte te meten en gratis strips ter beschikking.

Het is de bedoeling dat je de diabetespas altijd op zak hebt en dat het naar elke consultatie bij een zorgverlener wordt meegenomen. De diabetespas dient enerzijds als communicatiemiddel tussen de verschillende zorgverleners zoals huisarts, specialist, diëtiste, podoloog, ... en anderzijds word je zelf actief betrokken bij de behandeling van diabetes.

Wat staat er in dat boekje?

Algemene persoonlijke en medische gegevens worden erin genoteerd. Het boekje bevat ook een geneesmiddelentabel waar alle medicatie in vermeld staat die je moet nemen. Het geeft zowel voor de zorgverleners als voor jezelf een goed overzicht. Daarnaast bevat het ook een opvolgformulier. Op dit formulier staan de geplande onderzoeken vermeld met een korte weergave van de onderzoeksresultaten. Een voetrisciformulier staat er ook in vermeld. Aan de hand van dit formulier kunnen voetproblemen voorkomen worden.

De diabetespas is een hulpmiddel om je behandeling van diabetes op de voet te kunnen volgen en mogelijke bijkomstige klachten te kunnen voorkomen.

Bovendien worden er ook terugbetalingen aan gekoppeld. Zo krijg je twee afspraken van telkens dertig minuten per jaar bij een diëtiste terugbetaald. Hier is wel een voorschrift van de behandelende arts voor nodig.

Zoetstoffen toegelaten bij diabetes

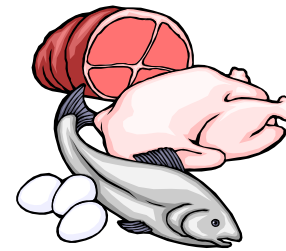
De zoetstoffen die toegelaten zijn bij diabetes zijn de zoetstoffen die geen invloed hebben op de glycemie.

De zoetstoffen besproken bij overgewicht zijn ook geschikt voor als je diabetes hebt. Zij zijn ten eerste aan te raden als je zowel overgewicht als diabetes hebt.

Andere zoetstoffen zoals oligofructose, sorbitol, xylitol, maltitol, lactitol en isomalt leveren wel energie, maar hebben geen invloed op de glycemie, ze zijn dus ook toegelaten. Dergelijke zoetstoffen zijn vaak verwerkt in diabetes koekjes en chocolade. In beperkte mate zijn ze wel toegelaten, ook als je overgewicht hebt. Let wel op dat bij grote inname van sorbitol, xylitol, maltitol, lactitol en isomalt je maagdarmlaaiingen kan krijgen. Beperk dus het gebruik van voedingsmiddelen die deze zoetstoffen bevatten. De zoetstoffen kan je op de verpakking in de ingrediëntenlijst altijd terug vinden.

Dikwijls wordt fructose gebruikt als zoetstof. Fructose heeft invloed op de bloedsuiker of glycemie en is daarom niet geschikt. Je vindt vaak dieetconfituur of dieetchocolade in de winkel die gezoet zijn met fructose, deze laat je best staan, maar koop liever een andere confituur die gezoet is met maltitol of met energievrije zoetstoffen.

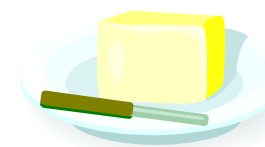
Vlees, vis, eieren en vervangproducten



Voor vlees, vis, eieren en vervangproducten is het vetgehalte belangrijk. Je kiest best voor magere vleessoorten zoals gevogelte (kip, kalkoen), paarden-, rund- en kalfsvlees. Magere vleeswaren bevatten minder dan tien gram vet per honderd gram vlees. Dit kan je op de voedingswaardentabel op de verpakking van voorverpakte vleeswaren terug vinden.

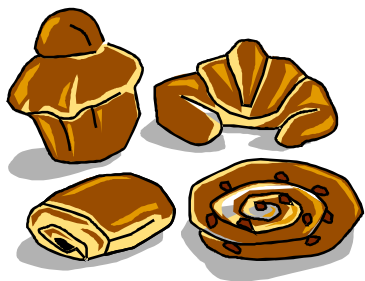
Probeer tweemaal per week gevogelte te eten, tweemaal mager vlees en niet meer dan tweemaal gehakt. Kippengehakt bevat nog altijd een behoorlijke hoeveelheid vet. Dus ook kippengehakt, kippenworsten of blinde vinken kunnen best beperkt worden. Vervang vlees één tot tweemaal in de week door vis.

Smeer- en bereidingsvet



Voor vetstoffen gaat de voorkeur uit naar minarine om te smeren. Minarines bevatten minder dan of juist veertig gram vet op honderd gram. Belangrijk is dat je de minarine dun smeert. Voor het bereiden van de warme maaltijd gebruik je best één afgestroken eetlepel vetstof per persoon. Gebruik dus niet voor alle bereidingen vetstof, maar kies per maaltijd voor groenten of vlees of vis of aardappelen. Twee bereidingen met vetstof is eigenlijk te veel. Geef de voorkeur aan magere bereidingswijzen (grill of anti-aanbakpan).

Restgroep

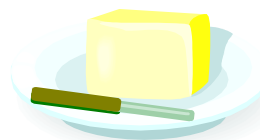


Producten uit de restgroep kan je best vermijden. Gebruik je ze toch, doe dit dan met mate. Wanneer je graag een koekje wil, kies dan voor een droog koekje zonder chocolade of een rijstwafel is nog beter.

Mayonaise staat ook in de restgroep en wordt vaak gegeten bij de warme maaltijd of bij rauwe groenten. Mayonaise bevat veel vet. In de plaats van mayonaise kan je dressing gebruiken. Of je kan mayonaise mengen met magere yoghurt, je bekomt dan een yogonaise. Indien gewenst kan je er ook ketchup onder mengen.

Suiker staat ook in de restgroep. Bij overgewicht kan je best gebruik maken van energievrije zoetstoffen.

Smeer- en bereidingsvet



Kies voor gezonde vetstoffen. Bij hart- en vaatziekten wordt er verder op de vetstoffen ingegaan. Kijk hiervoor bij hart- en vaatziekten.

Restgroep



Producten in de restgroep kan je best zo veel mogelijk vermijden, zeker de suikerrijke producten. In plaats van suiker kan je energievrije zoetstoffen gebruiken. Als je toch een koek wenst te eten, neem dan een droog koek zonder chocolade en fruit en dat eventueel gezoet is met zoetstof.

Buiten de keuze van de voedingsmiddelen is het ook belangrijk om een regelmaat in je eetpatroon te krijgen. Hiermee wordt bedoeld dat je best 's morgens ontbijt, 's middags en 's avonds en eventueel tussendoor iets eet en dit dag na dag. Zo krijg je een regelmatig eetpatroon, waardoor je de bloedsuiker beter onder controle krijgt.

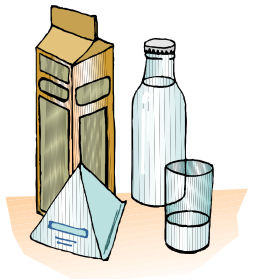
Voor mensen met diabetes bestaan er verschillende dieetproducten. Zo zijn er koekjes zonder suiker, confituur zonder suiker, ... deze termen "zonder suiker" of "suikerarm", "suikervrij" of "zonder toegevoegde suiker" wijzen er alleen op dat er geen gewone suiker aan toegevoegd is. Het product kan dus nog altijd koolhydraten bevatten. Aangezien suiker in beperkte mate toegelaten is, is het gebruik van deze speciale en meestal dure dieetproducten niet nodig. Producten die gezoet zijn met fructose zijn niet geschikt bij diabetes daar fructose negatieve invloed heeft op de glycemie.

Fruit



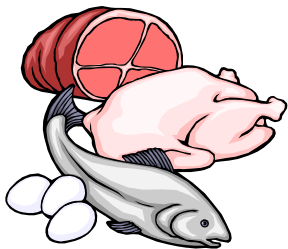
Fruit bevat veel koolhydraten. Vooral druiven en bananen bevatten veel suiker. Beperk fruit tot twee stukken per dag. Je eet fruit best na een maaltijd en niet als tussendoortje. Fruitsap is af te raden. De suikers in fruitsap worden snel opgenomen, waardoor de glycemie of bloedsuiker te snel stijgt. Je mag wel fruitsap drinken als je een hypoglycemie (te laag suikergehalte) hebt. Fruit bevat ook oplosbare vezels, net zoals groeten en hebben dus ook een positief effect op de bloedsuiker of glycemie.

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten



Voor melk en melkproducten zijn de aanbevelingen hetzelfde als bij het vermageringsdieet. Neem daarvoor een kijkje bij overgewicht.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten



Dit is ook zo voor vlees. Ga daarvoor kijken bij overgewicht.

Light-producten

Bij een vermageringsdieet denkt iedereen onmiddellijk aan light-producten of wanneer je light-producten ziet denkt iedereen onmiddellijk aan vermageren. Maar wat zijn nu juist light-producten en waar staat “light” eigenlijk voor?

Letterlijk vertaald vanuit het Engels betekent “light” licht of verlicht. Het verwijst naar het aantal calorieën die in een product aanwezig zijn en die de producent verminderd heeft. Dit kan door er minder suiker aan toe te voegen of het vetgehalte te verlagen. Zo verwijst de term “light” bij een light-frisdrank naar het suikergehalte dat verlaagd is. In plaats van suiker toe te voegen, heeft de producent er een energievrije zoetstof aan toegevoegd. Deze energievrije zoetstof levert geen energie, zodat een light-frisdrank veel minder calorieën telt dan een gewone frisdrank. Bij kaas verwijst de term “light” naar het vetgehalte dat verlaagd is.

Let wel op!

Dikwijls gebruikt de producent de vermelding “light” op de verpakking, wanneer er maar een klein deel van het suiker- of vetgehalte verlaagd is. De light versie bevat dan nog bijna evenveel calorieën als de gewone versie en dikwijls betaal je er meer voor. Dit is onder andere bij chips. Lees daarom de informatie op het etiket goed na. Om na te gaan of het product inderdaad geen of minder suiker en/of vet bevat, kan je de light versie vergelijken met de gewone versie.

Energievrije zoetstoffen toegelaten bij overgewicht

Er is al een aantal keer gesproken over energievrije zoetstof.

Maar wat is nu juist een energievrije zoetstof?

Om onze voeding een zoete smaak te geven, gebruikt iedereen suiker. Suiker levert veel energie en dat is net wat je wil vermijden als je wil vermageren.

Suiker is niet de enige stof die een zoete smaak heeft. Er zijn ook nog anderen stoffen die ook een zoete smaak hebben, deze worden de zoetstoffen genoemd. De ene zoetstof smaakt al wat zoeter dan de andere en de ene bevat al wat meer of minder calorieën dan de andere. Over het algemeen kan je de zoetstoffen opdelen in twee groepen, namelijk de zoetstoffen die minder energie leveren en de energievrije zoetstoffen die geen energie leveren. Bij een vermageringsdieet zijn deze laatste energievrije zoetstoffen aangewezen.

Welk zijn de energievrije zoetstoffen die geen energie leveren?

Dat zijn de kunstmatige energievrije zoetstoffen. De belangrijkste kunstmatige energievrije zoetstoffen zijn sacharine, cyclamaat, aspartaam, acesulfaam-K, sucralose en thaumatine. Deze energievrije zoetstoffen vind je terug in de ingrediëntenlijst van verschillende voedingsmiddelen.

Andere zoetstoffen zoals fructose, maltose, sorbitol, xylitol, maltitol, lactitol en isomalt leveren nog wel energie. Deze kan je bij overgewicht best vermijden.

Water



De groep van water geeft geen enkel probleem bij diabetes. Wanneer je de gewoonte hebt om suiker in je koffie of thee te doen, gebruik dan energievrije zoetstoffen in plaats van suiker.

Graanproducten en aardappelen



Bij de graanproducten kan je best volkorengraanproducten kiezen, omdat ze meer vezels bevatten. Beperk het gebruik van rozijnen- en suikerbrood. Aardappelen mag je eten, let echter op met frieten en deegwaren, hier mag je niet zoveel van eten.

Groenten



Groenten bevatten weinig koolhydraten, vandaar dat ze onbeperkt zijn toegelaten. Er zijn echter wel een aantal uitzonderingen: pompoen, rode biet, suikermaïs en doperwtjes bevatten meer koolhydraten en mag je daarom niet te veel eten. Groenten bevatten ook vezels, namelijk oplosbare vezels. Deze hebben een positief effect op het suikergehalte.

Als je bloedsuiker of glycemie minder goed geregeld is, kun je last krijgen van hyper- of hypoglycemie.

Hyperglycemie wil zeggen dat je suikergehalte in je bloed te hoog is, namelijk hoger dan 200 mg/dl. Bij een hyperglycemie ga je veel drinken, veel plassen en word je duizelig.

Hypoglycemie wil zeggen dat je suikergehalte in je bloed te laag is, namelijk lager dan 70 mg/dl. Bij een hypoglycemie word je moe, begin je te geeuwen, te beven en te transpireren. Je krijgt ook honger en je gaat bleek zien. Het is belangrijk dat je dan snel suikers opneemt. Druivensuiker, frisdrank (geen light-frisdrank!) en fruitsap doen je suikergehalte weer snel stijgen.

Voeding bij diabetes

Bij gezonde voeding werd er gebruik gemaakt van de actieve voedingsdriehoek om gezonde voeding voor te stellen. De voeding bij diabetes komt op hetzelfde neer als gezonde voeding. Alleen zijn er een aantal aandachtspunten, namelijk het suikergehalte en ook het vetgehalte van voedingsmiddelen. De aandachtspunten worden per vakje van de driehoek hieronder besproken.

Beweging



Beweging bij diabetes is zeer belangrijk, vooral bij diabetes type 2. Door voldoende te bewegen gaat je suikergehalte dalen en kan je deze beter onder controle houden.

Is aspartaam eigenlijk schadelijk voor de gezondheid?

Mag ik energievrije zoetstof kopen waar aspartaam in zit?

Aspartaam is een energievrije zoetstof die 200 keer zoeter is dan suiker en vaak gebruikt worden in zoetstoffen en voedingsmiddelen ter vervanging van suiker.

Aspartaam kan inderdaad schadelijk zijn bij zeer grote hoeveelheden. Dit geldt ook voor de andere energievrije zoetstoffen. Zolang je ze beperkt gebruikt is er geen gevaar voor de gezondheid. Op de verpakking staat altijd vermeld hoeveel je ervan mag gebruiken per dag. De hoeveelheid waarbij er schadelijke effecten voor het lichaam optreden, ligt echter zo hoog dat je hier nauwelijks aan komt. Tenzij je niets anders gebruikt dan light-producten met energievrije zoetstof, maar dat valt ten sterkste af te raden. Volgens de strengste richtlijnen van aspartaam kan iemand per dag zonder gevaar 4 liter light frisdrank of 320 kauwgomtabletten of 133 zoetjes of 12 liter vruchtenyoghurt consumeren.

Diabetes

Diabetes is een andere naam voor suikerziekte
Er zijn verschillende vormen van diabetes:

- Diabetes type 1 is een vorm waarbij er geen insuline meer geproduceerd wordt door het lichaam. Insuline is een hormoon dat de suiker aanwezig in het bloed doet dalen.
- Diabetes type 2 is een vorm waarbij er onvoldoende insuline geproduceerd wordt of waarbij de lichaamscellen minder gevoelig zijn voor insuline.

Bij beide vormen wordt er een verhoogd suikergehalte in het bloed vastgesteld. Het suikergehalte in het bloed, wordt ook glycemie genoemd.

Je hebt diabetes wanneer je nuchter een bloedsuikergehalte hebt van 126 mg/dl of hoger.

Of wanneer de glycemie ongeveer twee uur na het eten van een maaltijd, hoger is dan 200 mg/dl.

Om diabetes met zekerheid te kunnen vaststellen, zijn twee bloedonderzoeken op verschillende dagen noodzakelijk.

Als je diabetes hebt dan moet je ervoor zorgen dat je voeding en de medicatie zo goed mogelijk op elkaar afstemmen, om een goede geregelde glycemie (bloedsuiker) te krijgen.

Je bloedsuiker of glycemie is goed geregeld als:

- Je nuchter bent en het bloedsuikergehalte tussen de 100 en de 125 mg/dl ligt.
- Je bloedsuikergehalte twee uur na het eten onder de 160 mg/dl ligt.
- Hb A1c onder de 7 % ligt .
(Hb A1c is een maat voor de gemiddelde glycemiewaarden in de voorbije drie maanden)

Buiten een aangepaste voeding en medicatie is ook een gezond gewicht, voldoende lichaamsbeweging en een rookstop niet te vergeten binnen een goede behandeling van diabetes.