

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont

ZOL MAAS EN KEMPEN



Voedingsadvies- Licht- verteerbare voeding

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemersstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling Diëtiëk.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten

Tel: 089/80 68 10

INHOUDSTAFEL

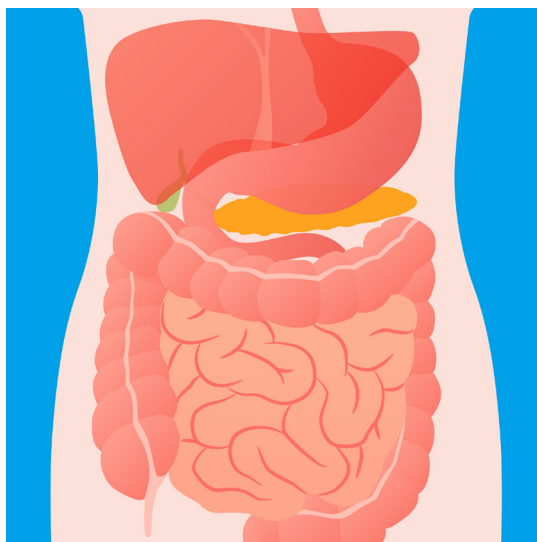
1. Inleiding	3
2. De voedingsdriehoek	4
3. De bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	7

01 INLEIDING

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van lichtverteerbare voeding.

Bij onder andere maag- en darmaandoeningen, operaties in het maagdarmgebied of klachten zoals brandend maagzuur, diarree,... is het aangewezen gedurende een bepaalde periode of levenslang gebruik te maken van lichtverteerbare voeding.

Lichtverteerbare voeding blijft slechts een korte tijd in de maag, doordat het snel en makkelijk verteerd wordt.



02 DE VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
2. Beperk producten van dierlijke oorsprong.
3. Drink vooral water.
4. Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
5. Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 DE BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Zit minder lang stil én beweeg meer.**
Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.
- 2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.**
- 3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.**
- 4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.**
- 5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.**
- 6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houdt je vol.**
- 7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.**
- 8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.**

04 VOEDINGSADVIES

Bij lichtverteerbare voeding worden volgende aandachtspunten best in acht genomen:

- vermijd vezelrijke voeding;
- vermijd taai vlees;
- vermijd voeding die prikkelen/irriterend werkt;
- vermijd vetrijke voeding;
- vermijd sterk verhitte vetstoffen;
- vermijd rauwe voedingsmiddelen;
- gebruik kleine frequente voedingsmiddelen;
- sla geen maaltijden over;
- eet rustig en kauw goed;
- vermijd zware inspanningen en stress na de maaltijd;
- drink voldoende, bij voorkeur water.

Omdat dit algemene richtlijnen zijn en maagdarmlachten steeds persoonafhankelijk zijn, kan u best kijken naar wat u verdraagt en de voedingsmiddelen die klachten geven mijdt.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom “aanbevelen” zijn de gezondste keuze. De kolom “te mijden” bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden. Maar er wordt wel aanbevolen deze voedingsmiddelen in beperkte mate te gebruiken.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof	Groentesap	Koolzuurhoudende dranken (Light) frisdranken en energydranken Sportdranken Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room Fruitsappen en smoothies Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten of diepvriesgroenten (onbereid): gepureerd, zacht gekookt of gestoomd: spinazie, andijvie, boterbonen, prinsessenbonen, witloof, prei, broccoli, bloemkool, wortel, courgette, aubergine, knolselder, venkel en aspergepunten Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Conserven van toegelaten groenten Groentesoep vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Rauwe groenten Zwaar verteerbare groenten: ui, spruiten, koolsoorten, paprika, champignons, maïs, rabarber, peulvruchten (erwten, witte/bruin bonen, linzen,...) Diepvriesgroenten (bereid) Conserven van te mijden groenten Gepekeld groenten, olijven Groentechips Groentefrietjes Soep o.b.v. pakjes Groentesoep met room

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vruchtenmoes Gekookt of gestoomd fruit (vers of diepvries): appel, peer, meloen, banaan,... zonder schil of pitjes Fruit uit blik of glas op eigen sap (geen steenvruchten)	Fruit uit blik of glas op siroop Confituur, confituur met verlaagd suiker-gehalte, stroop,...	Onrijp fruit Steenfruit (nectarine, perzik, kers, abrikoos, pruim,...) Bessen, ananas, citroen, druif, verse vijgen, aardbei, kiwi mango, framboos, lychee en avocado Fruitsappen en smoothies Gedroogd of gevriesdroogd fruit

Indien de klachten minderen zijn kleine hoeveelheden rijp, geschild fruit mogelijk, blijf steenfruit mijden.

Brood, Beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Oudbakken of geroosterd wit brood*	Bruin brood	Volkoren-, rogge- of meergranenbrood
Witte beschuit, crackers	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melkbrood	Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pita-brood
Witte bloem, broodmix	Witte pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood	Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd
Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...		Volkorenmeel en broodmix
Vezelarme ontbijtgranen zonder toevoegingen		Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,...
		Havermout, muesli, granola, volkoren ontbijtgranen met of zonder toevoegingen
		Alle soorten koek en gebak, croissant, koffieboterkoeken
		Fantasie ontbijtgranen

*Indien de klachten minderen mag ook lichtbruin brood.

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen Puree bereid zonder boter en/of ei Witte deegwaren, rijstnoedels, witte rijst en couscous	Puree bereid met boter en/of ei	Frieten, kroketten Gebakken aardappelen Nieuwe aardappelen Aardappelpuree in poedervorm (Light) chips Volkoren deegwaren en rijstnoedels Bruine rijst, bulgur, zilvervliesrijst, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan (niet gepaneerd) Eieren		Peulvruchten (linzen, kikkererwten, bruine en witte bonen,...) Vleesvervangers zoals (gepaneerde) groenteburgers, gepaneerde quorn

Indien klachten: vermijd peulvruchten

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
		Alle noten, zaden en pitten Dranken o.b.v. noten Nootjes met korstje (paprikanootjes) Nootjes met chocolade (M&M's) Notenpasta of chocopasta met noten

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkasttemperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlotje of vloeibaar) Alle oliën		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurolie (mix van plantaardige oliën) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Verse en diepgevroren vis</i> Onbereide en niet gepaneerde visproducten Vis in blik (eigen nat) Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	<i>Toevoeging van olie</i> Gerookte of gepaneerde vis Surimi Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus) Vissalade (zelfbereid)	<i>Toevoeging van zout of mayonaise</i> Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaal-kroketten Vissalade (kant-en-klaar)

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Vers vlees*</i>	<i>Vers vlees, bewerkt</i>	<i>Bewerkt vlees / charcuterie</i>
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees	Kippenwit, kalkoenham, gebrad en rosbief	
Haas, ree		
Wild gevogelte		

*Licht gebakken of gebraden, geroosterd, gestoofd of gekookt

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>Mager of halfvol</i>	<i>Mager of halfvol met toevoegingen</i>	<i>Vol</i>
Melk, Kefir, Ayrar, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. chocomousse, roomijs, tiramisu,...)
Yoghurt natuur	Yoghurt met suiker of zoetstof	Slagroom, gesuikerd
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)	Room, koffieroom
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruitsmaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja	Plantaardig alternatief voor room, light room

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
<i>≤ 20g vet per 100g kaas</i> Plattekaas, verse kaas met fruit Cottage Cheese, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geitenkaas, harde kaas 30+, mozzarella	<i>> 20g vet per 100g kaas</i> Brusselse kaas (hoog zoutgehalte) Franse zachte kazen, feta, verse kaas, zachte geitenkaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijskazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, kruidenkaas, mascarpone	Snacks met kaas (smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas Verse roomkaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Zachte kruiden (bv. oregano, tijm, laurier, dragon, kaneel, marjolein, basilicum,...) Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes	Dressing, vinaigrette Ketchup	Peper, nootmuskaat, paprikapoeder, kerrie Spaanse peper, azijn, Engelse saus, mosterd, pickels, augurken, olijven, kappertjes, look en bieslook (Light) mayonaise Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en de alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be