

# Gezonde voeding

Heeft u opmerkingen of suggesties i.v.m. deze brochure?  
Geef ons gerust een seintje!

**Dienst kwaliteit**

E-mail: [info@jessazh.be](mailto:info@jessazh.be)

Tel.: 011 28 91 11

**Jessa Ziekenhuis vzw**

Maatschappelijke zetel:  
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

**[www.jessazh.be](http://www.jessazh.be)**

# Inhoud

|   |       |
|---|-------|
| 1. Gezonde voeding                          | p. 2  |
| 2. Gezonde keuzes maken                     | p. 4  |
| 2.1. Beweeg                                 | p. 4  |
| 2.2. Water                                  | p. 4  |
| 2.3. Aardappelen en graanproducten          | p. 5  |
| 2.4. Groenten                               | p. 6  |
| 2.5. Fruit                                  | p. 6  |
| 2.6. Melkproducten                          | p. 7  |
| 2.7. Vlees, vis, eieren en vervangproducten | p. 8  |
| 2.8. Smeer- en bereidingsvetten             | p.14  |
| 2.9. Restgroep                              | p. 14 |
| 3. Praktische aanbevelingen                 | p. 16 |
| 4. Gezonde voedingstips                     | p. 18 |
| 5. Dagschema bepaald door de diëtiste       | p. 19 |

Voor meer informatie kan u terecht bij de dieetafdeling.

**Campus Virga Jesse**

Tel: 011 33 60 64 of 011 33 60 65

**Campus Salvator**

Tel: 011 33 60 63 of 011 33 60 66

**Campus St. Ursula**

Tel: 013 55 06 39

(op dinsdag, woensdag en donderdag)



# 1. Gezonde voeding

De actieve voedingsdriehoek is een model dat gebruikt wordt om informatie te geven over een gezonde en evenwichtige voeding.

De voedingsdriehoek steunt op 3 grote principes:

## 1. (Ge)matig(d)heid

Eet niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden van de verschillende productgroepen.

## 2. Evenwichtigheid

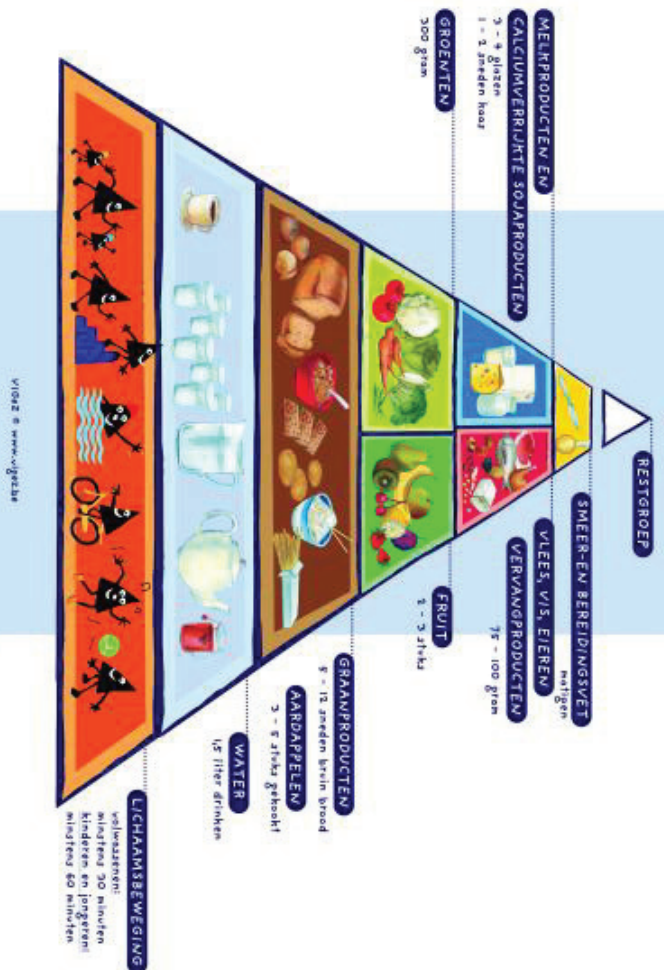
Eet in verhouding meer van de onderste groepen dan van de bovenste groepen van de voedingsdriehoek. Water is onmisbaar, de restgroep bevat (te) veel ongezonde calorieën.

## 3. Variatie

Varieer ook binnen de voedingsmiddelengroep zelf. Eet bijvoorbeeld niet steeds vlees, wissel ook eens af met gevogelte, vis of een vleesvervanger. Uit elke groep steeds hetzelfde eten leidt tot eenzijdige en onevenwichtige voeding.

## DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK

om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



## 2. Gezonde keuzes maken

### 2.1. Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen is naast een goede voeding erg belangrijk voor een goede gezondheid en om uw energiebalans in evenwicht te houden. Lichaamsbeweging heeft heel wat voordelen: het vermindert de kans op hart- en vaatziekten, te hoge bloeddruk, te hoge cholesterol, osteoporose, diabetes mellitus type 2 en overgewicht. Verder kan sporten de slaappgewoonten verbeteren en positief werken bij stress.

Er wordt aanbevolen om dagelijks 30 minuten matig fysiek actief te zijn. Onder een matig fysieke inspanning worden inspanningen bedoeld waarbij uw hart minstens iets sneller gaat slaan, uw ademhaling iets sneller gaat dan normaal en waarbij u licht zweet. Voorbeelden zijn wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, trappen lopen... Deze 30 minuten mogen verspreid over de dag plaatsvinden. Kies voor activiteiten die passen in de dagelijkse bezigheden zoals wandelen, fietsen of een sport die u graag doet.

### 2.2. Water

Water of vocht is een onmisbaar deel van ons lichaam. Bijgevolg vormt water een essentieel bestanddeel in een gezonde voeding. Om onze vochtbalans in evenwicht te houden moeten we minstens 1,5 liter vocht drinken.

| Kies bij voorkeur                                      | Kies als afwisseling   | Beperk het gebruik van   |
|--|--|--|
| leidingwater, bronwater, mineraalwater, bruisend water | koffie, thee, kruidenthee, vetarme bouillon, ongebonden groentesoep, light-frisdranken | frisdranken, fruitsappen, sport- en energiedranken en alcoholische dranken |

### 2.3. Aardappelen en graanproducten

Aardappelen en graanproducten leveren meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Zij vormen de basisvoeding. Volkorenproducten krijgen steeds de voorkeur omdat zij meer voedingsvezels bevatten. Vezelrijke voeding zorgt voor een vlotte stoelgang en vermindert de opname van cholesterol in de darmen.

|                       | <b>Kies bij voorkeur</b>  | <b>Kies als afwisseling</b>   | <b>Beperk het gebruik van</b>  |
|-----------------------|---|---|--|
| aardappelen           | aardappelen (gekookt of gestoomd), aardappelen bereid in de schil       | puree bereid zonder eieren en vetstof   | gebakken aardappelen, frieten, kroketten, ...                                  |
| brood/beschoit        | bruin brood, bruine pistolets   | wit brood, witte beschuiten, witte piccolo's, witte pistolets, witte toast, melkbrood | boterkoeken, croissants, koffiekoeken, rozijnenbrood, sandwiches, suikerbrood, |
| deegwaren             | volkoren deegwaren  | witte deegwaren   | kant en klare deegwaren  |
| rijst                 | volkoren rijst  | witte rijst   | kant en klare rijstbereidingen   |
| andere graanproducten | bulghur, couscous, gerst, quinoa, tarwekorrels, spelt                   |   | kant en klare producten  |
| ontbijtgranen         | ongesuikerde muesli, vezelrijke ontbijtgranen (met vruchten), havermout | ontbijtgranen (met chocolade, honing...)  | krokante muesli  |

\*Een product is vezelrijk indien het minimum 6 g vezels / 100g bevat.

## 2.4. Groenten

Groenten leveren koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. Omdat niet alle groenten dezelfde vitaminen (vitamine C, vitamine B1, ...) en mineralen (calcium, ijzer, ...) bevatten, is afwisseling heel belangrijk. Groenten bevatten bioactieve stoffen zoals anti-oxidanten, die een gunstige invloed hebben op de algemene gezondheid. Groenten eet u nooit te veel. Toch komen groenten vaak in te kleine hoeveelheden voor op het menu. Probeer minimum 300 g groenten per dag te eten. Deze hoeveelheid kan u bereiken door dagelijks zowel bereide groenten als rauwkost te eten, verspreid over de verschillende maaltijden. Ook het ontbijt of het tussendoortje mag een groentetintje krijgen.

| Kies bij voorkeur  | Beperk het gebruik van   |
|--|--|
| verse groenten, groentesoep<br>onbereide diepvriesgroenten<br>onbereide groenten uit blik of glas<br>(vers) groentesap | gebruiksklare groenten met room<br>en/of saus,<br>kant en klare groentesappen en<br>-soepen,<br>voorverpakte en voorgebakken<br>groenteburgers |

## 2.5. Fruit

Fruit levert net zoals groenten koolhydraten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Groenten en fruit onderscheiden zich van elkaar door de aanwezigheid van verschillende soorten en hoeveelheden voedingsstoffen (vitaminen, mineralen, ...). Daarom moeten we dagelijks zowel groenten als fruit eten. In een gezonde voeding worden 2 tot 3 stukken fruit per dag aanbevolen.

| Kies bij voorkeur  | Beperk het gebruik van  |
|--|---|
| vers fruit,<br>diepvries fruit zonder toevoegingen<br>van suiker,<br>fruit uit blik op eigen sap | fruit uit blik op siroop,<br>vruchtenmoes, vruchtensap,<br>gedroogd fruit |

## 2.6. Melkproducten

Melkproducten zijn een zeer belangrijke bron van eiwitten, calcium, vitamine D en vitaminen van de B-groep. Calcium is belangrijk voor de opbouw en het onderhoud van sterke botten. Om botontkalking te voorkomen is het belangrijk al vanaf jonge leeftijd voldoende calcium op te nemen onder de vorm van melkproducten en kaas. Hiervoor dient men 2 tot 3 porties melkproducten (melk, yoghurt, ...) te drinken en 1 tot 2 sneetjes kaas per dag te eten. Volle melkproducten leveren veel vetten van het verzadigde type (slechte vetten), daarom is het aan te raden magere of halfvolle melkproducten te gebruiken.

|                            | <b>Kies bij voorkeur</b>   | <b>Beperk het gebruik van</b>                                       |
|----------------------------|--|---|
| melk                       | magere melk, kwartvolle melk, halfvolle melk, ongesuikerde magere boter- of karnemelk      | volle melk, chocomelk, melkpoeder, gesuikerde botermelk             |
| gefermenteerde melkdranken | magere yoghurt(drank), halfvolle yoghurt(drank), magere platte kaas, halfvolle platte kaas | volle yoghurt(drank), volle platte kaas, volle granenyoghurt, kefir |
| dessert                    | zelfbereide pudding o.b.v. magere of halfvolle melk  | kant en klare pudding (chocolade, vanille...), flan, rijstpap       |
| sojaproducten              | calciumverrijkte sojadrinks (ongezoet), sojayoghurt of dessert verrijkt met calcium...     | calciumverrijkte sojadrinks met suiker                              |
| kaas                       | magere harde kaas, smeerkaas of verse kaas (20+, 30+ vetgehalte of < 20 g vet per 100g)    | 40+, 45+, 48+, 50+, 60+ -kazen                                      |



## **2.7. Vlees, vis, eieren en vervangproducten**

Vlees, vis, eieren en vleesvervangers zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen, zoals ijzer. Vervangproducten van vlees, vis en eieren zijn onder andere sojaproducten, peulvruchten en noten. Toch moet opgemerkt worden dat plantaardige vervangproducten geen vitamine B12 aanbrengen en minder goede ijzerbronnen zijn. Vlees en vleeswaren zijn een belangrijke bron van 'verborgen' vetten, namelijk verzadigde vetten. Deze vetten zijn zeer schadelijk voor hart en bloedvaten. Vis daarentegen (vooral vette vis) is een goede bron van de hartvriendelijke onverzadigde vetten. Vervang vlees daarom 2 maal per week door vis, waarvan 1 x vette vis.

Beperk het gebruik van vlees, vis of vleesvervanger tot 100 à 120 g per dag. Eidooiers bevatten veel cholesterol, beperk het gebruik hiervan tot 2 à 3 per week.

| Indeling van vlees en gevogelte (1) |   |  |   |
|-------------------------------------|---|--|---|
|                                     | Mager<br>0 - 10 g vet / 100 g   | Gemiddeld vet<br>11 - 20 g vet / 100 g | Vet<br>≥ 21 g vet / 100 g   |
| varken                              | haasje (filet)<br>ham<br>lever<br>mignonnette<br>kotelet (rib-, filet-)<br>oester<br>rib- en<br>schoudergebraad<br>lever  | spiering<br>tong                       | braadworst<br>gehakt<br>karbonade<br>ribbetjes<br>spek<br>gepaneerd vlees |
| rund                                | américain (onbereid)<br>biefstuk<br>chateaubriand<br>entrecôte<br>gehakt<br>haas (filet)<br>lange rugspier<br>lenderollade, lever*<br>rosbief, ribstuk<br>schenkel<br>tournedos | hamburger<br>tong                      | braadworst<br>gepaneerd vlees   |
| kalf                                | biefstuk, blinde vink<br>kalflapje, kotelet<br>lever*<br>oester<br>ribstuk, rollade<br>schenkel<br>tong<br>zwezerik*  | gehakt                                 | gepaneerd vlees   |

| <b>Indeling van vlees en gevogelte (2)</b> |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  | <b>Mager<br/>0 - 10 g vet / 100 g</b>                  | <b>Gemiddeld vet<br/>11 - 20 g vet / 100 g</b>                           | <b>Vet<br/>≥ 21 g vet / 100 g</b>           |
| <b>lam</b>                                 | lamsfilet  | bout<br>gehakt<br>oester<br>kotelet<br>rollade, rug<br>schouder, shoarma | zadel<br>gepaneerd vlees                    |
| <b>paard</b>                               | alle soorten   |  |   |
| <b>gevogelte</b>                           | borst<br>bil<br>kalkoen (hele)<br>kip (hele)<br>lever* | gehakt   | soepkip<br>gepaneerd vlees                  |
| <b>gemengd</b>                             |  |  | gehakt en<br>afleidingen<br>gepaneerd vlees |

\* Deze vleesproducten bevatten veel cholesterol. Per 100 gram bevatten ze meer dan de maximale dosis welke dagelijks mag worden opgenomen.

| <b>Indeling van vleeswaren</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>Mager<br/>5 - 15 g vet / 100g</b>   | <b>Gemiddeld vet<br/>15,1 - 25 g vet / 100g</b>  | <b>Vet<br/>≥ 25,1 g vet / 100 g</b>   |
| achterham, bacon, casselerrib, filet d'anvers, filet de saxe, gerookte ham, kalfsgebraad, kalkoenham, kipfilet, kiprollade, lever, gekookte ossetong, paardenrookvlees, rauwe ham, rosbief, runderrookvlees, schouderham, varkensgebraad | corned beef, filet american bereid, leverworst, tongworst, vleesbrood, salami Weight Watchers® | boerenpaté, boterhamworst, cervelaatworst, leverworst, leverpastei, ontbijtspek, salami, smeerleverworst, vleessalade, vleesworst, witte of zwarte beuling, worstsoorten, kalkoensalami |

| <b>Indeling van verse vis, week- en schelpdieren</b>   |   |  |
|--|---|--|
| <b>Mager<br/>0 - 2 g vet / 100 g</b>   | <b>Gemiddeld vet<br/>2,1 - 10 g vet / 100 g</b>   | <b>Vet<br/>≥ 10,1 g vet / 100 g</b>                          |
| griet, grijze garnaal, inktvis, kabeljauw, kikkerbil, koolvis, krab, langoustine, oester, pangasius, pollak, rivierbaars, rivierkreeft, rode poon, rog, schar, schelvis, schol (pladijs), st-jakobsschelp, snoek, snoekbaars, surimi, tarbot, tong, tonijn, wijngaardslak, wijting, zeeduivel (lotte), zeekreeft, zeelt, reuze zout- en zoetwatergarnalen (scampi en gamba's), zwaardvis | ansjovis, forel, heilbot, hondshaai (zeepaling), karper, mosselen, roodbaars, sardien, tonijn, victoriabaars, zalmforel, zeebrasem, zeewolf | botervis, haring, maatje, makreel, rivierpaling, sprot, zalm |

Opmerking: vis (ook vette vis) kunnen we steeds in de groep 'Kies bij voorkeur' plaatsen omwille van de goede vetzuursamenstelling.

| <b>Indeling van vervangproducten</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>Mager</b><br>≤ 5 g vet / 100 g  | <b>Gemiddeld vet</b><br>5,1 - 10 g vet / 100 g | <b>Vet</b><br>≥ 10,1 g vet / 100 g   |
| bruine en witte boon, linzen, tuinboon, groene erwten, kapucijners, kikkererwten, kiemzaad, mycoproteïne natuur (Quorn®), seitan (op basis van tarwe), zeewier | sojakaas (tofu), tempeh                        | gefermenteerde sojaboon, hard gekookt ei, omelet, noten en zaden: amandel, cashewnoot, hazelnoot, lijnzaad, maanzaad, okernoot, paranoot, pecannoot, pijnboompitten, pinda, pistache, sesamzaad, walnoot, zonnebloempitten |

Opmerking: in een vegetarische voeding kunnen we al de vervangproducten in de groep 'Kies bij voorkeur' plaatsen omdat vlees of vis volwaardig vervangen moet worden. Voldoende afwisseling blijft belangrijk.

## 2.8. Smeer- en bereidingsvet

Smeer- en bereidingsvet levert ons in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Onder smeer- en bereidingsvet verstaan we minarines, margarines, smeervetten met een verlaagd vetgehalte, boter, halfvolle boter en oliën. Olie en margarine of minarine rijk aan onverzadigde vetzuren genieten de voorkeur omdat ze beter zijn ter preventie van hart- en vaatziekten. Let steeds goed op de vetsamenstelling: maximaal 1/3 verzadigde vetten van het totaal vet. Let op: ook al moet het gebruik van smeer- en bereidingsvet gematigd worden, toch is ook deze groep essentieel voor een evenwichtige voeding.

Een mespuntje smeervet (+/- 5 g) op een snede brood en één eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd volstaan, omdat voedingsmiddelen uit de andere groepen (vlees, melkproducten, koekjes,...) ons ook al heel wat vetten kunnen opleveren.

## 2.9. Restgroep

De top van de voedingsdriehoek bevat de restgroep, een afzonderlijk zwevend gedeelte, los van de andere groepen. Daarin kunnen we alle voedingsmiddelen plaatsen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Hoewel de voedingsmiddelen uit de restgroep dus niet essentieel zijn, kunnen we ze niet wegdenken uit onze voedingscultuur en -gewoonten. Zoetigheden, snoepjes, alcoholische en suikerrijke dranken, mayonaise,... zijn in de restgroep terug te vinden. Het spreekt voor zich dat deze voedingsmiddelen maar met mate geconsumeerd mogen worden. Zij leveren dikwijls enkel energie (vet en suiker) zonder hierbij voedingsstoffen zoals vitaminen en mineralen aan te brengen. De top van de voedingsdriehoek is eigenlijk een toemaatje.

| Restgroep                        |  |
|----------------------------------|--|
| Producten rijk aan suiker        | alcoholvrij bier, sorbet, suiker, zoet broodbeleg: stroop, honing, confituur, confituur met verlaagd suikergehalte, ...                                |
| Producten rijk aan vet           | chips, mayonaise en andere sauzen (vb. cocktailsaus), room, slagroom, vinaigrettes, dressings, ...   |
| Producten rijk aan vet en suiker | aperitiefkoekjes, choco, chocolade, consumptie-ijs, croissants, gebak, koffiekoeken, koek, roomijs, sojadrinks, sojadesserts zonder calciumtoevoeging, |
| Dranken: dranken met alcohol     | alcoholische dranken: wijn, bier, energiedranken met alcoholtoevoegingen   |



### 3. Praktische aanbevelingen

| Voedingsmiddel  | Volwassene                                      | Aandachtspunten  |
|---|---|--|
| Water<br>Vocht  | 1,5 liter                                       | Voldoende drinken, bij voorkeur water.<br>Meer drinken bij sporten, ziekte of warm weer.   |
| Graanproducten en aardappelen<br>Brood (bruin)<br>Aardappelen (gekookt)                           | 7 - 12 sneden<br>3,5 - 5 stuks<br>(240 - 350 g) | Voorkeur voor bruine broodsoorten.<br>Matig de frequentie van gefrituurde gerechten tot 1 x per week.<br>Kies voor vetarme bereidingen uit deze groep. |
| Groenten  | 300 g   | Gewoonte aannemen om dagelijks groenten te eten. Inname van groenten spreiden over de verschillende maaltijden.  |
| Fruit   | 2 - 3 stuks<br>(250 - 375 g)                    | Gewoonte aannemen om dagelijks fruit te eten. Ideaal als tussendoortje. Fruit past bij elke maaltijd: ontbijt, enz                                     |
| Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten<br>Melk (halfvolle)<br>Kaas (mager tot halfvette) | 3 glazen (450 ml)<br>1-2 sneden (20 - 40 g)     | Voorkeur gaat naar magere of halfvolle producten.<br>Wie geen melk lust, kan melk vervangen door yoghurt of pudding.                                   |

| Voedingsmiddel  | Volwassene   | Aandachtspunten  |
|---|--|--|
| Vlees, vis, eieren en vervangproducten  | 100 -120 g   | Gebruik van deze groep matigen. Voorkeur om 1 x per week volwaardige plantaardige vleesvervangers te gebruiken. Kies 1 tot 2 x per week vis.   |
| Smeer - en bereidingsvet<br>Margarine op brood<br><br>Margarine voor de bereiding | Dun smeren<br>5 g per sneetje<br><br>1 eetlepel (10 g) | Matig de hoeveelheid smeer- en bereidingsvet. Gebruik voor koude bereidingen bij voorkeur een vetarme dressing of een vinaigrette, ketchup, mosterd of pickles. Voor het frituren en voor warme bereidingen, geef de voorkeur aan oliën die verhitting goed verdragen. Kies voor zachte margarines of minarines. |
| Restgroep   | Niet nodig   | Beperk de frequentie van snoep, zoetigheden en vetrijke producten. Gebruik alcohol met mate. Geniet met mate.  |



## 4. Gezonde voedingstips

1. Gebruik 3 hoofdmaaltijden en 2 tot 3 gezonde tussendoortjes.
2. Drink 1,5 liter water per dag.
3. Eet bruin of donker brood en aardappelen, volkoren rijst of pasta's.
4. Neem 3 porties fruit en 2 porties groenten per dag.
5. Vervang vlees regelmatig door kip, kalkoen en 2x/week door vis waarvan 1x vette vis.
6. Eet magere of halfvolle zuivelproducten.
7. Wees matig met smeer- en bereidingsvet en kies de juiste soort.
8. Wees matig met vet en suiker.
9. Matig uw alcoholconsumptie tot maximum 2 glazen per dag.
10. Vermijd het zoutvaatje en houd er rekening mee dat bouillonblokjes en kruidenmengelingen veel zout bevatten.
11. Zorg voor een gezond lichaamsgewicht mede door voldoende lichaamsbeweging.

## 5. Dagschema bepaald door de diëtiste

### Ontbijt

- ..... sneden bruin of donker brood
- Dun besmeren met minarine
- Fruit inschakelen
- Dun besmeren met zoet beleg
- OF dun beleggen met magere vleeswaren, vis, magere kaas
- OF spiegelei, omelet, gekookt ei (maximaal 2 - 3 eieren per week)
- koffie of thee met eventueel magere of halfvolle melk en/of suiker

OF

- ..... g ontbijtgranen met ..... magere of halfvolle melk
- koffie of thee met eventueel magere of halfvolle melk en/of suiker

OF (1 x/week)

- ..... sandwiches OF..... harde broodjes (type pistolet)
- koffie of thee met eventueel magere of halfvolle melk en/of suiker

### Tussendoor

- 1 stuk fruit

OF

- 1 mager melkproduct zoals bv. 125 g magere yoghurt, 125 g magere platte kaas, 125 g pudding van halfvolle melk

OF

- Granenkoek (vb. Grany) zonder chocolade: of kinderkoek (vb. Vitabis)

### **Middag**

- 1 bord soep (bereid van groenten, water en een vetarm bouillonblokje)
- ..... gekookte aardappelen  
OF
- ..... g gekookte deegwaren  
OF
- ..... g gekookte rijst
- 200 g groenten
- 100 g mager vlees
- OF 120 g vis
- Bereidingsvet : max.1 eetlepel
- Drank : water, koffie, thee

### **Tussendoor**

- Zie hierboven

### **Avondeten**

- ..... sneden bruin of donker brood
- Dun besmeren met minarine
- Rauwkost inschakelen
- Dun besmeren met zoet beleg

OF

- dun beleggen met magere vleeswaren, vis, magere kaas

OF

- spiegelei, omelet, gekookt ei (maximaal 2 - 3 eieren per week)
- koffie of thee met eventueel magere of halfvolle melk en/of suiker

### **Tussendoor**

- Zie hierboven