

I N F O R M A T I E V O O R P A T I Ë N T E N

**VOEDINGSRICHTLIJNEN BIJ
HYPERTRIGLYCERIDEMIE**

*I*NFORMATIE VOOR PATIËNTEN

**VOEDINGSRICHTLIJNEN BIJ
HYPERTRIGLYCERIDEMIE**

KLINISCHE VOEDING
TEL. 016 34 46 81

INHOUD

INLEIDING	3
HOE STELT U EEN GEZONDE VOEDING SAMEN	
BIJ HYPERTRIGLYCERIDEMIE?	4
BASISREGELS VOOR EEN GEZONDE VOEDING	5
DOELSTELLINGEN BIJ VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN	6
WAT ZIT IN ELKE GROEP VAN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK?	7
VOCHT	7
GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN	7
BROOD EN GRAANPRODUCTEN	8
SUIKER EN ZOET BROODBELEG	9
AARDAPPELEN	10
GROENTEN	10
SOEP	11
FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN	12
MELK EN MELKPRODUCTEN	12
KAAS	14
VIS	15
EIEREN	16
VLEES, WILD EN GEVOGELTE	16
PEULVRUCHTEN	18
VETTEN	19
SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN	20
NOTEN, ZADEN EN OLIJVEN	22
RESTGROEP	22
MEER INFORMATIE	24

INLEIDING

Van uw behandelend arts hebt u gehoord dat u uw leef- en voedingsgewoonten moet aanpassen in verband met een verhoogd triglyceridengehalte in uw bloed. Triglyceriden zijn vetachtige stoffen die voorkomen in natuurlijke vetten en oliën. Een hoog triglyceridengehalte in het bloed is een onafhankelijke risicofactor voor atherosclerose (het neerslaan van vetten op de vaatwand) en dus voor hart- en vaatziekten.

Gezonde voeding helpt mee om uw hart en bloedvaten in conditie te houden. Misschien vraagt u zich af of een gezonde voeding ook lekker kan zijn.

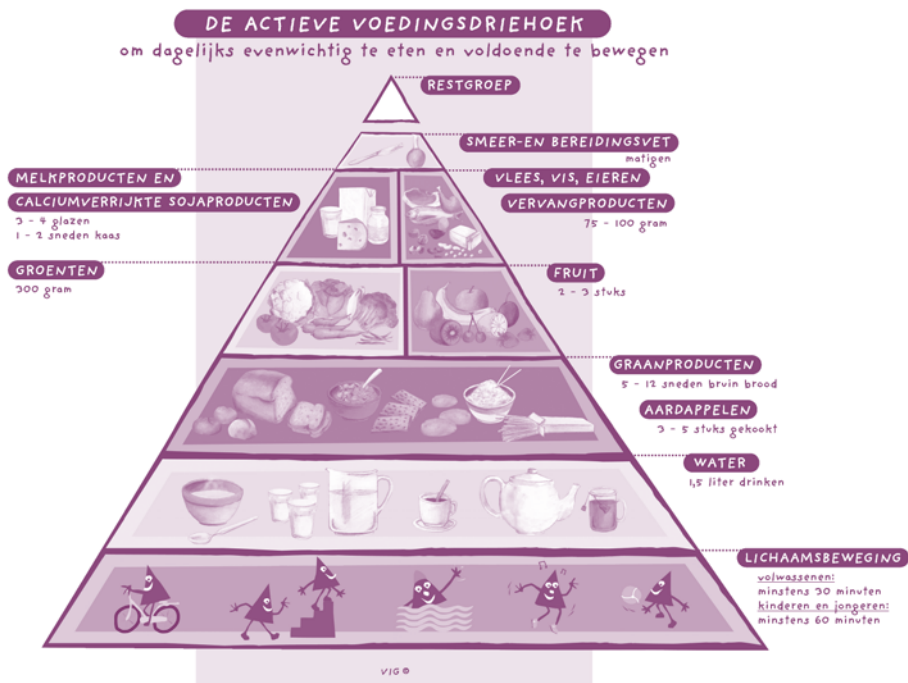
Deze brochure bevat richtlijnen die u helpen een gezonde smakelijke voeding samen te stellen. Uw diëtist zal deze richtlijnen met u bespreken en als het nodig is voor u een dagschema opstellen.

Voeding en fysieke activiteit horen samen, vandaar dat de actieve voedingsdriehoek ook duidelijk verwijst naar lichaamsbeweging. Voldoende beweging (wandelen, fietsen, enzovoort) draagt bij aan een gezonde levensstijl en helpt zeker om uw hart en bloedvaten in goede conditie te houden.

Het streven naar een 'gezond gewicht' is belangrijk om de hoeveelheid triglyceriden in het bloed te verlagen; daarin slaagt u door een gevarieerde voeding in combinatie met voldoende fysieke activiteit.

HOE STELT U EEN GEZONDE VOEDING SAMEN BIJ VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN?

Om een gezonde maaltijd samen te stellen, kunt u de actieve voedingsdriehoek gebruiken. Deze voedingsdriehoek toont hoe een evenwichtige en gevarieerde voeding er bij voorkeur uitziet. Elke groep heeft een eigen specifieke voedingswaarde. Onderaan staan de voedingsmiddelen die u elke dag in ruime mate nodig hebt. Hoe hoger de voedingsmiddelen in de driehoek staan, hoe minder u ervan nodig hebt. Helemaal bovenaan staan de voedingsmiddelen die u af en toe in beperkte mate mag gebruiken. Elke groep is belangrijk en draagt bij tot een gezonde en evenwichtige voeding.



BASISREGELS VOOR EEN GEZONDE VOEDING

1. Zorg voor een gevarieerde evenwichtige voeding, op basis van de voedingsdriehoek.
2. Streef naar een gezond lichaamsgewicht.
3. Drink voldoende, maar wees matig met alcohol en suikerhoudende dranken.
4. Zorg voor een ruime consumptie van zetmeel en voedingsvezels. Vermijd een te hoog gebruik van toegevoegde suikers.
5. Eet elke dag voldoende groenten en fruit.
6. Kies voor een voeding met weinig verzadigd vet en cholesterol. Matig de totale vetinname.
7. Beperk zout en gezouten voedingsmiddelen, gebruik liever kruiden.
8. Zorg elke dag voor voldoende beweging.

DOELSTELLINGEN BIJ VERHOOGDE TRIGLYCERIDEN

6

De eerste stap in de behandeling is het omschakelen van uw voedingsgewoonten naar een gezond voedingspatroon waarbij verzadigde vetten en snelle suikers beperkt worden.

- Beperk het gebruik van vet in de voeding door te kiezen voor halfvolle en magere producten.
- Vermijd zoveel mogelijk verzadigde vetten. Kies bij voorkeur vetten rijk aan onverzadigde vetzuren. Gebruik vooral mono-onverzadigde vetzuren, bijvoorbeeld in olijfolie en arachideolie.
- Vermijd snel opneembare koolhydraten. Dit zijn snelle suikers die voorkomen in bijvoorbeeld suiker, frisdrank, snoepgoed, zoet broodbeleg enzovoort. Vervang deze snel opneembare suikers door traag opneembare koolhydraten, zoals zetmeelrijke producten, fruit en groenten.
- Overleg alcoholgebruik met uw arts of diëtist(e).

WAT ZIT IN ELKE GROEP VAN DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK?

7

VOCHT

Water of vocht is onmisbaar voor het lichaam, het is dan ook een essentieel bestanddeel van een gezonde voeding. De dagelijkse behoefte is in normale omstandigheden minstens 2.5 liter per dag. Vaste voedingsmiddelen zorgen voor ongeveer 1 liter vocht. U moet dus minimum 1.5 liter per dag drinken om aan uw behoefte te voldoen. Bij extra vochtverlies door bijvoorbeeld te sporten of zware inspanningen te leveren, is het aan te raden om meer te drinken.

VOCHT	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Gewoon leidingwater, mineraalwater, spuitwater	Gesuikerde dranken: frisdrank, grenadine
Groentesappen	Alcoholische dranken
Light dranken	Alcoholvrije bieren
(met minder dan 6 kcal per 100 ml)	Ongezoete en gezoete vruchtensappen
Niet-gezoet gearomatiseerd water	Niet-gefilterde koffie
Bier, wijn (max. twee glazen per dag)	Meer dan twee glazen alcoholische drank per dag
Koffie, cafeinevrije koffie	
Thee	
Chichorei, vruchtenkoffie	

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Graanproducten en aardappelen leveren meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, vitamines en mineralen. Een zeer belangrijke groep zijn aardappelen, alle soorten graanproducten zoals brood (tarwebrood, roggebroom, meergranenbrood enzovoort), beschuit, ontbijtgranen, rijst en deegwaren. Volkoren producten krijgen de voorkeur: zij bevatten meer vezels, vitamines en mineralen dan de geraffineerde witte soorten.

U kunt het best meervoudige koolhydraten (of trage suikers) gebruiken, omdat die traag worden opgenomen in het bloed en traag energie afgeven. Enkelvoudige koolhydraten (of snelle suikers) worden snel opgenomen in het bloed en deze energie is eerder opgebruikt. U vindt ze in alle soorten suikers, zoet beleg, snoepgoed enzovoort.

Voedingsvezels zijn niet verteerbaar en komen vooral voor in plantaardige producten zoals groenten, fruit, bruin en volkorenbrood, volle graanvlokken, havermout en volle rijst. Vezels zorgen voor een goede darmwerking en dat voorkomt problemen zoals diarree of constipatie. Vezels zorgen er ook voor dat veel minder cholesterol uit de voeding wordt opgenomen.

BROOD EN GRAANPRODUCTEN

BROOD EN GRAANPRODUCTEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Brood: bij voorkeur bruin, volkoren, soja, meergranenbrood, notenbrood Wit brood Zelfgemaakte broodsoorten met toegestane vetstof en magere of halfvolle melk	Melkbrood Fantasiebrood (brioche, krentenbrood, suikerbrood, enzovoort)
Broodjes, Frans brood, piccolo's Beschuiten: volkoren beschuit, volkoren toast, volkoren cracotten, volkoren krisprolls, knäckebröd, volle rijstwafels	Sandwiches, chocoladebroodjes, croissants, boterkoeken, koffiekoeken
Ontbijtgranen Havervlokken	

BROOD EN GRAANPRODUCTEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Rijst (bij voorkeur volle of zilvervliesrijst) Deegwaren (zonder eieren) zoals spaghetti, lasagne, macaroni (liefst volkoren) Couscous, voorgekookte tarwe, bulgur Griesmeel (rijst/tarwe), tapioca, maïzena Tarwebloem, tarwemeel, sojabloem, roggebloem, gierst, gerst, haver Zelfrijzende bloem	Kant-en-klaar bereidingen met deegwaren of rijst Deegwaren met eieren Zelfbereide deegwaren

SUIKER EN ZOET BROODBELEG

SUIKER EN ZOET BROODBELEG	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Kunstmatig zoetmiddel: op basis van aspartaam, sacharine, cyclamaat en asesulfaam-K Dieetconfituur op basis van zuiver fruit zonder fructose	Witte en bruine suiker Confituur, gelei, honing, marmelade Keuken-, melasse-, kandij-, vruchtensiroop Chocolade en chocopasta Chocoladekorrels en -vlokken, chocoladebars, chocolade- en boterkaramellen, pralines

AARDAPPELEN

Beperk het gebruik van gefrituurde of gebakken aardappelen (max. 1 keer per week).

AARDAPPELEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Aardappelen: gekookt, gestoomd of in de schil bereid. Zelfbereide frieten, gebakken aardappelen en zelfbereide kroketten in toegestane vetstof (max. 1 keer per week) Puree met magere of halfvolle melk, zonder eieren	Kant-en-klare aardappelbereidingen Gratin dauphinois Voorgebakken, diepvries- of verse frieten die te koop aangeboden worden Ovenfrieten Aardappelvlokken

GROENTEN

Het is aanbevolen dagelijks twee porties groenten (300 g) te eten, zowel gekookte groenten als rauwkost. Zorg voor variatie.

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines, mineralen en ook een aantal antioxidanten.

Antioxidanten zijn voedingsstoffen die het lichaam beschermen tegen vrije radicalen, stoffen die de lichaamscellen kunnen beschadigen. Antioxidanten spelen een beschermende rol in de ontwikkeling van hart- en vaatziekten en bepaalde kankers.

Verschillende vitamines werken als antioxidant, zoals vitamine C, vitamine E, flavonoïden (uit verschillende groenten, groene thee, rode wijn en rode bessensappen).

GROENTEN

GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Alle soorten niet bereide groenten: vers, diepvries, blik, gedroogd Groentesappen	Alle bereide groenten (vers, diepvries of blik) die te koop aangeboden worden

SOEP

Maak soep met vetarme bouillonblokjes en weinig of geen vetstof. Voeg geen eidooiers of gewone room toe. Ontvet zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.

SOEP

GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Magere groentesoep Ontvette bouillon	Roomsoep, veloutésoupe (of gewoon: velouté) Soep op basis van vette bouillon Kant-en-klare soep (blik, pakjes, diepvries, van de soepboer) Soep met balletjes en/of croutons

FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN

Fruit brengt, net zoals groenten, vezels, vocht, vitamines, mineralen en antioxidanten aan.

Eet drie keer per dag een stuk fruit en wissel verschillende soorten af.

FRUIT EN FRUITBEREIDINGEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Alle soorten vers fruit Diepvriesfruit en fruitconserven zonder suiker, op eigen nat of op water Beperkt gebruik van druiven en gedroogde vruchten	Opgelegd fruit op siroop Gesuikerd diepvriesfruit

MELK EN MELKPRODUCTEN

Melk en melkproducten zijn een bron van calcium en volwaardige eiwitten. Volle melkproducten leveren vooral verzadigde (dierlijke) vetten. Kies daarom vooral de magere soorten. Calciumverrijkte, niet-gearomatiseerde sojadrink is een goed alternatief voor halfvolle melk.

MELK EN MELKPRODUCTEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Afgeroomde (magere) melk Kwartvolle, halfvolle melk Karnemelk Magere melkpoeder Koffiemelk met goede vetzuursamenstelling Paardenmelk Zelfgemaakte of in de handel verkrijgbare chocolademelk met toegelaten melk, kunstmatig zoetmiddel en ontvet en ongezoet cacao-poeder Magere of halfvolle yoghurt Magere of halfvolle fruityoghurt, kunstmatig gezoet (max. 60 kcal/100ml) Sojamelk Soyayoghurt zonder toegevoegde suiker, zelfbereide sojapudding, kunstmatig gezoet Beperkt gebruiken: <ul style="list-style-type: none"> • roomvervanger op basis van soja • light room < 10% Zelfbereide pudding, rijstpap met magere of halfvolle melk Bechamelsaus met magere of halfvolle melk en zonder vetstof, eventueel kunstmatig gezoet	Volle melk Gecondenseerde melk Koffieroom Geitenmelk, schapenmelk Volle chocolademelk Gekochte chocolademelk gezoet met suiker Volle yoghurt Magere fruityoghurt gezoet met suiker Sojapudding, soyayoghurt met fruit en suiker Slagroom, light room >10% Zure room Roomijs Kant-en-klare melkdesserten Kant-en-klare bechamelsaus

Kaas

Kaas is een belangrijke bron van dierlijke eiwitten en calcium. Daarnaast bevat vaste en halfvaste kaas meestal veel vet, veel cholesterol en veel zout. De vetten zijn van het verzadigde type die ongezond zijn voor bloedvaten. Het is daarom belangrijk zoveel mogelijk te kiezen voor magere soorten. De vetten in magere kaas zijn ook verzadigd en kunnen behoorlijk oplopen. Kies zo vaak mogelijk voor magere soorten en beperk het gebruik van zowel de halfvaste als de vaste kazen tot max. 50 g per dag. Magere plattekaas (of kwark) verdient door het lage vetgehalte de voorkeur op alle andere soorten.

Het vetgehalte van kaas wordt aangeduid volgens het '+ systeem' of '% vet' op de droge stof. Dit systeem duidt aan hoeveel gram van de droge stof van die kaas uit vet bestaat. In vaste kazen zit ongeveer 40 g water per 100 g kaas en 60 g droge stof. Bij kaas met de vermelding '20+' of '20% vet op de droge stof' bestaat 20 g van de droge stof van die kaas uit vet. Dat wil zeggen dat 20% vet van 60 g (droge stof) 12 g vet per 100 g kaas oplevert.

20+ kaas bevat ongeveer 12 g vet op 100 g kaas

30+ kaas bevat ongeveer 18 g vet op 100 g kaas

48+ kaas bevat ongeveer 29 g vet op 100 g kaas

KAAS	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Magere plattekaas (0% vet)	Vette plattekaas (40+ en meer)
Magere plattekaas met fruit (0% vet) en kunstmatig gezoet	Vette plattekaas met fruit

Kaas

GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Tot 50 g per dag: Magere smeerkaas, magere smeltkaas Magere verse kaas, magere kruidenkaas Magere harde kaas en magere zachte kaassoorten Magere kaas met plantaardige vetten Plattekaas 30+ Cottage cheese Brusselse kaas	Vette soorten (vanaf 40+)

Vis

Vis bevat vooral onverzadigde vetten. Vervang daarom 2 tot 3 maal per week vlees door vis, zowel bij warme als bij broodmaaltijden. Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten (vers, diepvries of conserven). Alhoewel schaal- en schelpdieren meer cholesterol bevatten, zou deze cholesterol minder worden opgenomen door het lichaam en dus minder schadelijk zijn voor de bloedvaten. Schaal- en schelpdieren hebben ook een goede vetzuursamenstelling (omega 3-vetzuren) en bevatten zeer weinig vet.

De aangeraden bereidingswijzen zijn roosteren, pochieren en klaarmaken in de oven of microgolfoven in papillot of bereid met de toegestane vetstoffen.

Vis	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Alle vissoorten, mosselen, oesters en sint-jakobsschelpen Visconserven: in eigen nat of in goede oliesoort Beperkt toegelaten: garnalen, kreeft en krab, scampi's, langoustines, gerookte vis	Gepaneerde en gefrituurde vissoorten Alle kant-en-klare visbereidingen en salades

EIEREN

Vooraf de eidooier bevat veel cholesterol, vergeleken met verzadigd vet is het atherogeen effect (de neerslag van de vetten op de vaatwand) van voedingscholesterol klein.

Beperk daarom het gebruik van eidooiers (ook van speciale eieren) tot 3 per week (bereidingen inbegrepen).

EIEREN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Eiwit	Eidooier: meer dan 3 per week

VLEES, WILD EN GEVOGELTE

Vlees bevat veel verzadigde vetten. Sommige vleessoorten bevatten ook veel cholesterol. Vlees brengt wel levensnoodzakelijke stoffen aan zoals ijzer en vitamine B.

Maak daarom een juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren. Beperk mager runds-, kalfs- en varkensvlees tot 200 g per week (broodbeleg inbegrepen). Maak meer gebruik van vis, gevogelte, paard, wild, struisvogel, peulvruchten en vleesvervangende producten zoals tofu, quorn enzovoort. Peulvruchten en noten kunnen vlees vervangen als ze juist gecombineerd worden met andere voedingsmiddelen. Gebruik niet meer dan 100 g per dag.

De aangeraden bereidingswijzen zijn grillen, koken, klaarmaken in de (microgolf)oven met de toegelaten vetstoffen.

VLEES, WILD EN GEVOGELTE	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Gevogelte zoals kip, kalkoen, duif, fazant, patrijs, struisvogel (steeds vel en vet verwijderen) Wild zoals haas, everzwijn, wild, konijn, ree, hert Paard: alle soorten Bizon Mager tot gemiddeld vet vlees (max. 200 g per week) Rund: biefstuk, tournedos, entrecôte, rosbief, stoofvlees, schenkel (zonder merg), filet américain (onbereid), rundshamburger Kalf: oester, lapjes, gebraad, schenkel, gehakt, kotelet Varken: haasje, mignonette, gebraad, filet kotelet Lam: filet, oester	Alle vet vlees Rund: braadworst, blinde vink, gehakt Varken: gehakt, spek, ribbetjes, braadworst, stoofvlees, alle soorten gemengd gehakt Lam: gehakt, kotelet, rollade, schouder, bout Schapenvlees

VLEES, WILD EN GEVOGELTE	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Magere tot gemiddeld vette vleeswaren (dun beleggen): kalkoenham, kippenham, kipfilet, kalkoengebraad, paardenrookvlees, gekookte of gerookte ham, filet de saxe, filet d'anvers, gebakken rosbief, bacon, varkensgebraad (Opmerking: vetranden verwijderen) Beperkt toegelaten: eend, gans en tam konijn, kippengehakt, gevogeltegehakt	Gemiddeld vet en vette vleeswaren: bereide filet américain, spek, worstsoorten, witte en zwarte pens, salami, paté, vleesbrood, gebraden gehakt, cornedbeef, kipkap, geperste kop, gekochte vleessla, vleesconserven, gekookte ossentong Gepaneerde en /of voorgebakken vleessoorten of vleesvervangers Orgaanvlees zoals hersenen, nieren, lever, zwezeriken

PEULVRUCHTEN

Schakel in uw voeding geregeld peulvruchten in. Ze zijn rijk aan eiwitten en kunnen vlees vervangen.

PEULVRUCHTEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Niet bereide peulvruchten: bijvoorbeeld sojabonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen enzovoort	Bereide peulvruchten die te koop aangeboden worden

VETTEN

Vetten zijn brandstoffen en dus noodzakelijk in voeding. Ze leveren onder andere vetoplosbare vitaminen (A, D, E, K.). Vermijd te veel vet, verzadigde vetten en cholesterol.

Verzadigde vetten doen de cholesterol stijgen en zijn dus niet goed. Ze komen vooral voor in vlees, eieren, melkvet (volle melk, boter, kaas), dierlijk vet en hard plantaardig vet zoals kokosvet, palmvet, cacao boter, gewone margarines en gehard plantaardig frituurvet. Verzadigde vetten maken vetten hard.

Mono-onverzadigde vetten (enkelvoudig onverzadigd) hebben een gunstige invloed. Ze doen de slechte cholesterol (LDL) lichtjes dalen en de goede cholesterol (HDL) stijgen. Ook hebben mono-onverzadigde vetten een gunstige invloed op het triglyceridegehalte. Deze vetten komen vooral voor in olijf- en arachideolie, frituurolie met een goede samenstelling en de meeste plantaardige margarines en margarines. Ze maken vetten zachter.

Poly-onverzadigde vetten (meervoudig onverzadigd) verlagen de totale cholesterol. Ze zitten vooral in plantaardige oliën en visvetten. Ze maken vetten zacht en vloeibaar.

Omega 3-vetzuren en omega 6-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren die het lichaam nodig heeft, maar zelf niet voldoende kan aanmaken. Omega 3-vetzuren hebben een beschermend effect. Ze komen voor in vis, vooral vette vis, visolie, noten en zaden. Omega 6-vetzuren doen de totale cholesterol en de LDL-cholesterol dalen. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (maïsolie, notenolie, saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie), in zachte margarines en in smeervetten.

Sterolen en stanolen

Plantensterolen en plantenstanolen lijken qua structuur sterk op cholesterol en vervullen in planten een gelijkaardige functie als cholesterol bij de mens. Deze sterolen en stanolen kunnen ondersteunend werken in de afbraak van LDL-cholesterol. Plantensterolen komen van nature voor in voeding, vooral in plantaardige oliën, maar in beperkte hoeveelheden. Daarom zijn bepaalde voedingsmiddelen verrijkt met deze plantenstanolen en plantensterolen. Gebruik deze voedingsmiddelen volgens aanbevolen hoeveelheden op de verpakking.

Transvetzuren

Bij de bereiding van margarine wordt vloeibare olie omgezet in een smeerbaar product. Bij dit proces ontstaan transvetzuren die hetzelfde negatief effect hebben als de verzadigde vetten. Deze transvetzuren vindt men vooral terug in industrieel bereide gerechten, koekjes en gebak.

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Vetten leveren in de eerste plaats energie. Daarnaast zijn ze van belang voor hun aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines. Sommige voedingsmiddelen uit andere groepen (zoals vlees, koekjes, melkproducten) leveren al behoorlijk wat vetten, dus het is aanbevolen smeer- en bereidingsvetten tot een minimum te beperken. Een mespunt minarine voor een boterham en 1 eetlepel bereidingsvet (olie) voor een warme maaltijd zijn voldoende.

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Zachte margarine, minarine, bakmargarine en vloeibare margarines met een hoog gehalte aan enkelvoudige onverzadigde vetten en arm aan verzadigde vetten (max. 1/3 verzadigde vetzuren). Eventueel verrijkt met omega 3-vetzuren	Alle andere margarines, minarines en bak- en braadmargarines. Reuzel, rundvet, boter, light boter, halfvolle boter, cholesterolarme boter Boter met olijfolie Margarines met een transvetzuurgehalte hoger dan 1 g/100 g
Vetstof verrijkt met plantensterolen en plantenstanolen	
Olijfolie, arachideolie, raapzaadolie, maïsolie, sojaolie, zonnebloemolie, notenolie, druivenpitolie, saffloerolie, sesamolie, lijnzaadolie, koolzaadolie	Kokosvet, kokosnootolie, palm-pitolie
Frituurolie Vloeibaar frituurvet (Opmerking: niet boven de 180°C verwarmen, olie verversen om de 5 à 6 beurten)	Vast frituurvet
Zelfbereide vinaigrette, zelfbereide dressings, slasaus met toegelaten olie Dressings, slasauzen en mayonaise op basis van onverzadigde vetten en rijk aan mono-onverzadigde vetzuren	Gewone mayonaise en slasauzen

NOTEN, ZADEN EN OLIJVEN

Noten hebben een hoog vetgehalte, maar meestal een goede vetzuursamenstelling.

Neem ook eens noten, zaden en olijven als tussendoortje of verwerk ze in gerechten, salades, muesli of brood.

NOTEN, ZADEN EN OLIJVEN	
GOEDE KEUZE	SLECHTE KEUZE
Alle noten behalve → Zaden (pompoenpit-, zonnebloempit-, sesam-, maanzaad, enzovoort)	Kokosnoot Gezouten noten, borrelnootjes
Olijven	

RESTGROEP

Bij deze groep horen alle voedingsmiddelen die wel lekker, maar niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Deze extraatjes zoals zoetigheden, snoep, alcohol, taartjes, suikerhoudende frisdranken bevatten meestal veel vet en suiker en weinig of geen nuttige voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Beperk daarom het gebruik van de restgroep.

RESTGROEP	
UITZONDERLIJK	SLECHTE KEUZE
<p>Volgende voedingsmiddelen zijn beperkt toegelaten:</p> <p>Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine of olie en kunstmatig gezoet (eierdooier meetellen in weekverbruik)</p> <p>Koekjes met goede vetzuursamenstelling en/of verlaagd vetgehalte en gezoet met kunstmatig zoetmiddel</p> <p>Light ijs, kunstmatig gezoet en vetarm</p>	<p>Koek en gebak bereid met een niet-toegelaten margarine of olie, banketbakkersroom, boterroom of chocolade</p> <p>Koekjes, speculaas</p> <p>Alle snoepgoed met uitzondering van gommetjes, zuurtjes, kauwgom met zoetstof of polyolen</p> <p>Roomijs, vetarm ijs, yoghurtijs, soja-ijs</p> <p>Fruitsorbet, gesuikerde dranken</p> <p>Chips en aanverwanten</p> <p>Gezouten noten, borrelnootjes</p> <p>Kokosnoot</p>

MEER INFORMATIE

Hebt u problemen of vragen? Neem dan contact op met de afdeling klinische voeding op tel.016 34 46 81.

Voor meer informatie kunt ook terecht bij:

- www.vig.be: Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie
- www.liguecardiologique.be: Belgische Cardiologische Liga

© 2007 UZ Leuven

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de algemene directie van UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door klinische voeding in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

www.uzleuven.be

augustus 2007