



Infobrochure

Hart- en vaatvriendelijke voeding

Inleiding

Een hoog cholesterolgehalte in het bloed is een oorzaak 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.

Deze brochure bevat richtlijnen die u helpen een gezonde voeding samen te stellen.

Het streven naar een gezond gewicht is belangrijk om de hoeveelheid cholesterol in het bloed te verlagen, dit bereikt u door een gevarieerde, gezonde voeding te combineren met voldoende beweging.

Oorzaken hart- en vaatziekten

De belangrijkste **oorzaken** voor het ontstaan van hart- en vaatziekten, **die we kunnen beïnvloeden**, zijn:

- **te hoge bloedcholesterol**, vooral te hoge LDL-cholesterol
- verhoogde bloeddruk (> 140/90 mm Hg): veroorzaken scheurtjes in de bloedvaten, waarin de cholesterol zich gemakkelijk ophoopt
- overgewicht
- te weinig lichaamsbeweging: beweging verhoogt het gehalte aan HDL-cholesterol
- roken: tasten eveneens de bloedvaten aan
- diabetes
- **lage HDL-cholesterol**
- chronische stress

Daarnaast zijn er enkele **oorzaken die we niet kunnen beïnvloeden**:

- leeftijd: het risico stijgt met de leeftijd
- geslacht: de man heeft een hoger risico dan de vrouw; na de menopauze is het risico voor mannen en vrouwen even groot
- familiale aanleg (erfelijkheid)

Wat is cholesterol?

Cholesterol is een **vetachtige stof** die het lichaam nodig heeft als bouwsteen. Cholesterol wordt voor een groot deel **aangemaakt door de lever**, maar **ook** onze **voeding** kan een grote hoeveelheid cholesterol bevatten.

- endogene productie: aangemaakt in lever, hoog => erfelijk => medicatie
- exogene productie: inname via voeding

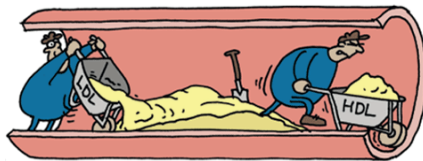
Er bestaan **twee soorten** cholesterol:

LDL-cholesterol of de 'slechte' cholesterol:

- vervoert cholesterol naar de cellen, het teveel kan aan de bloedvatwanden blijven kleven

HDL-cholesterol of de 'goede' cholesterol:

- haalt het teveel aan cholesterol op uit het bloed en voert het terug naar de lever voor uitscheiding in de gal



LDL-cholesterol (= slechte cholesterol)



- Slechte cholesterol
- LDL = LOSER
- Moet zo Laag mogelijk zijn
- Hoopt zich op aan de binnen zijde van de bloedvaten

HDL-cholesterol (= goede cholesterol)



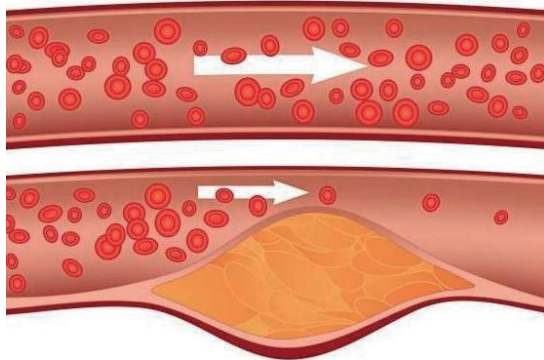
- Goede cholesterol
- HDL = HELD
- Moet zo Hoog mogelijk zijn
- Verwijdert het teveel aan cholesterol uit het bloed en de vaatwanden

Streefcijfers

Totale cholesterol:	< 180 mg/dl
LDL-cholesterol:	< 115 mg/dl
HDL-cholesterol:	> 40 mg/dl (man) > 46 mg/dl (vrouw)
TGL (triglyceriden):	< 150 mg/dl

Gevolgen van een te hoge cholesterol

Te veel cholesterol **hoopt zich op** aan de binnenzijde van de bloedvaten. Dit kan er voor gaan zorgen dat de **bloedvaten** kunnen **vernauwen** en tot slot kunnen gaan **dichtslibben**. Op deze manier kan er niet genoeg bloed en zuurstof naar ons hart of onze hersenen met **hartinfarct/beroerte** tot gevolg.



Stoffen die van invloed zijn op hart- en vaatziekten

VETTEN

Er bestaan **twee soorten** vetten. Enerzijds hebben we de **verzadigde** vetten (= slechte vetten) en anderzijds hebben we de **onverzadigde** vetten (= goede vetten).

Verzadigde vetten doen cholesterol stijgen en zijn dus ongunstig voor hart- en vaatziekten. Probeer deze zoveel mogelijk te beperken.

Onverzadigde vetten doen de cholesterol dalen en doet de HDL stijgen. Kies dus zoveel mogelijk voedingsmiddelen rijk aan onverzadigde vetten.

Verzadigde vetten (= slechte vetten)



- Voornamelijk in dierlijke producten
- Hard en vast
- Bijvoorbeeld in koek, gebak, chocolade, gefrituurde voedingsmiddelen, volle melkproducten en kaas, vette vleessoorten, harde vetsoorten zoals boter, reuzel, palmolie, kokosvet, ...

TE BEPERKEN

Verhoogt LDL cholesterol
(slechte cholesterol) en totale cholesterol

Verhoogt risico op hart- en vaatziekten

Onverzadigde vetten (= goede vetten)



- Voornamelijk in plantaardige producten
- Zacht en vloeibaar
- Bijvoorbeeld in noten, zaden en pitten, zachte smeer- en bereidingsvetten en oliën, vette vis zoals zalm, avocado,...

GUNSTIG EFFECT

Verhoogt HDL cholesterol (goede cholesterol)
Verlaagt LDL (slechte cholesterol) en totale cholesterol

Verlaagt risico op hart- en vaatziekten

Omega 3 en 6- vetzuren

Deze vetten hebben we **nodig**, maar kunnen we **zelf niet voldoende aanmaken**. **Omega 3** vetzuren hebben een **beschermend** effect. Ze komen voor in vis, vooral vette, visolie, noten en zaden.

Omega 6 vetzuren doen de **totale cholesterol en de LDL-cholesterol (slechte) dalen**. Ze komen vooral voor in de meeste plantaardige oliën (maïsolie, notenolie, saffloerolie, sojaolie, zonnebloemolie) en in zachte margarines en smeervetten.

Triglyceriden (TGL)

Triglyceriden zijn **vetten** die voornamelijk dienen voor het **leveren** van **energie**, en komen vooral uit de voeding. Een **teveel** aan triglyceriden **stapelt zich op** in de weefsels. Een teveel aan suikers en alcohol in onze voeding wordt omgezet in triglyceriden. Ons lichaam houdt die dan bij als een vetreserve. Deze vetten spelen samen met cholesterol een rol in het ontstaan van aderverkalking en moeten dus vermeden worden. **Bij te hoge TGL moet inname van suikers en alcohol beperkt worden.**

Transvetzuren

Bij de productie van margarine wordt **vloeibare olie omgezet in een smeersbaar product**. Tijdens dit proces ontstaan transvetzuren die een **gelijkaardig negatief effect** bezitten **zoals verzadigde vetten**. Deze transvetzuren vindt men voornamelijk terug in industrieel bereide gerechten (diepvriespizza, lasagne,...), koekjes en gebak.

Plantensterolen en plantenstanolen

- ✓ verminderen de cholesterolopname uit de darm in het bloed
- ✓ lijken qua structuur sterk op cholesterol en wedijveren met cholesterol om opgenomen te worden, hierdoor krijg je een **cholesterolverlagend effect**
- ✓ **bronnen:** peulvruchten, toegevoegd aan margarines, minarines, yoghurt, kruidenkaas, drankjes (Becel pro-active, Danacol, Benecol,)
- ✓ deze producten moeten dan wel **voldoende en dagelijks** ingenomen worden om effect te zien

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten zijn belangrijke energieleveranciers. In een gezonde voeding moet meer dan de helft van de energieaanbreng van koolhydraten afkomstig zijn.

We moeten **meer complexe koolhydraten**, zoals brood, aardappelen, graanproducten (rijst, pasta, ...) en peulvruchten, **gebruiken dan toegevoegde suikers** (frisdranken, snoep, gebak en koekjes).

Toegevoegde suikers gaan de concentratie van TGL in bloed doen stijgen, wat aderverkalking doet ontstaan.

VEZELS IN DE VOEDING

Zorgen ervoor dat er veel **minder cholesterol uit de darmen in het bloed wordt opgenomen**. Vooral de oplosbare vezels uit groenten, fruit en peulvruchten hebben een **cholesterolverlagend effect**.

EIWITTEN

Eiwitten zijn nodig voor de opbouw en het herstel van alle lichaamscellen en voor de regulatie van alle levensprocessen.

Dierlijke eiwitbronnen zoals vlees, vleeswaren, eieren, melk en melkproducten zijn **rijk aan cholesterol en verzadigde vetzuren**.

Reden om **minder dierlijke producten te gebruiken**.

Soja-eiwitten:

- ✓ stimuleren de levercellen om cholesterol uit het bloed weg te werken, **verlagen dus de cholesterol**
- ✓ af en toe een vleesloze dag inschakelen!!

VITAMINES

Verscheidene vitaminen spelen een **rol in de preventie van hart- en vaatziekten**, ze voorkomen namelijk de oxidatie van cholesterol:

- ✓ **vitamine C:** groenten, fruit en aardappelen
- ✓ **carotenoïden:** oranje en groen gekleurde groenten
- ✓ **vitamine E:** plantaardige oliën, noten
- ✓ **foliumzuur:** groene bladgroenten

ANTI-OXIDANTEN

Een gezonde voeding met fruit en groenten bevat voldoende anti-oxidanten. Deze spelen een **beschermende rol in ontstaan van hart- en vaatziekten**.

- ✓ **vitamine C:** kiwi, citrusvruchten, (nieuwe) aardappelen
- ✓ **vitamine E:** noten, zaden, kiemen, oliën
- ✓ **flavonoïden:** groenten, fruit, groene thee, rode wijn, rode bessensap
- ✓ **fyto-oestrogenen:** peulvruchten, soja en sojaproducten

Algemene regels voor hartvriendelijke voeding

1. Eet **gevarieerd** volgens de aanbevelingen van de voedingsdriehoek.

2. Matig het vetgebruik:

- Kies voor magere producten, bijvoorbeeld magere vleessoorten, magere vleeswaren of producten met minder vet, zoals halfvolle melkproducten en magere kaassoorten.
- Beperk verborgen vetten in gebak, snacks, chips, ...
- gebruik weinig vet, zowel voor het smeren van brood als voor de bereidingen

3. Geef de voorkeur aan **kooktechnieken die weinig of geen vetstof vereisen** voor de bereiding, zoals stomen, wokken of grillen. Gebruik de microgolfoven of een anti-aanbakpan. Zo hebt u op een eenvoudige manier minder vet en zout nodig.

4. Kies voor de geschikte vetsoorten:

- geef de voorkeur aan de vetstoffen verrijkt met plantesterolen of –stanolen
- kies als broodsmeersel een smeerstof met laag vetgehalte (minarine) en met weinig verzadigd vet (max 1/3 verzadigd vet)
- geef voor keukenbereidingen de voorkeur aan olie of aan zachte braadvetten met weinig verzadigd vet (max 1/3 verzadigd vet)
- gebruik voor frituren arachideolie, olijfolie of gemengde frituurolie
- gebruik boter en andere harde vetstoffen slechts per uitzondering

➔ 1 mespunt smeervet per snede brood

➔ 1 eetlepel bereidingsvet per persoon per dag

5. Eet meer vis en vleesvervangers en beperk het gebruik van vlees:

- vervang tweemaal per week vlees door vis: 1x magere en 1x vette vis
- gebruik regelmatig een alternatief broodbeleg zoals: fruit (appelmoes, schijfjes appel, banaan, aardbeien, ...), groenten (sla, tomaat, komkommer, radijs, sterkers, ...)
- schakel geregeld een vegetarisch maaltijd in, waarin vlees vervangen wordt door peulvruchten (witte bonen, linzen, droge erwten, kikkererwten, ...), soja-producten (tofu, tempeh, ...), graanproducten (seitan), mycoproteïnen (quorn-blokjes of gehakt), kant en klare vegetarische producten met een laag vetgehalte (nagaan op de verpakking)
- noten (hazelnoten, amandelnoten, pistache, cashew, pinda, ..) zijn interessant omwille van hun goeie vetzuursamenstelling, maar zijn energierijk

➔ **max 150g mager vlees of magere/vette vis per dag**

➔ **vermijd orgaanvlees**

6. Gebruik veel vezelrijk voedsel: meer groenten en fruit, volkoren producten, zoals bruin brood en volkoren brood, vezelrijke ontbijtgranen (vb havermoutproducten zoals muesli), volle rijst, volkoren deegwaren en peulvruchten. Vezels doen de cholesterol dalen!

➔ **3 porties fruit per dag**

➔ **300g groenten per dag**

7. Eet indien mogelijk bij iedere maaltijd groenten, ook rauwe groenten. Ook diepvriesgroenten kunnen voor afwisseling zorgen. Bereid groentesoepen met veel groenten.

8. Let op uw bloeddruk en **wees voorzichtig met** het gebruik van **zout** in uw bereidingen. Zout is net zoals cholesterol **slecht voor de bloedvaten**. Vervang zout door kruiden en specerijen. Vermijd ook selderijzout, zeezout, jodiumzout, gemengde vleeskruiden en bouillonblokjes. **Beperk zoutrijke producten** zoals gerookte vlees/viswaren, conserven, soepen en sauzen uit blik/brik, gezouten koekjes, chips, kant en klare bereidingen, ...

9. **Drink voldoende**, maar gebruik **weinig alcohol**. Rode wijn, met mate gebruikt (1 à 2 glazen per dag) kan een gunstig effect hebben. Overmatig gebruik van wijn en andere alcoholische dranken is nadelig voor de bloeddruk en verhoogt het lichaamsgewicht.

10. **Gebruik regelmatig, liefst dagelijks, sojaproducten (calciumverrijkte):**

- sojamelk, -yoghurt, -kaas (tofu) (500ml/dag)
- vleesvervanger op basis van soja

11. **Plantestanolen:** doen LDL-cholesterol (slechte) dalen. **Dagelijks gebruik is noodzakelijk**, als je er mee stopt gaat de cholesterol terug omhoog.

- smeervet: 25 g/dag (Benecol, Danacol, Becel pro-active)
- drankje: 1 per dag (Benecol, Danacol, Becel pro-active)

12. **Zorg voor voldoende beweging!!** Dit zorgt voor een stijging van de HDL-cholesterol (de goede) en zorgt voor een gezond gewicht. Volwassenen moeten minstens **30 minuten per dag** bewegen!

Voedingsadviezen

Brood en graanproducten

Goede keuze	Minder goede keuze
- Bruin, volkoren, meergranen, rogge, averzemelen, spelt, ... brood (variatie!) - Bruine of meergranen pistolet of stokbrood - Volle rijstwafels, peperkoek, meringues - Vezelrijke ontbijtgranen zonder toegevoegde suiker - Havermoutvlokken, droge muesli, granen	- Wit brood - Rozijnenbrood, suikerbrood, melk brood - Witte pistolet of stokbrood, ciabatta - Sandwich, koffiekoeken (croissant, boterkoek...) - Beschuiten / cracotten - Gewone rijstwafels - Gesuikerde ontbijtgranen, crûesli

Aardappelen, rijst en deegwaren

Goede keuze	Minder goede keuze
- Gekookte of gestoomde aardappelen, aardappelen in schil - Puree met magere/ HV melk , zonder ei en vetstof (of toegelaten vetstof) - Zelfbereide frieten, zelfbereide krokette, gebakken aardappelen in toegelaten vetstof (calorierijk, max 1x/week) (Tip: oven frieten/kroketten) - Bruine -, wilde of zilvervlies rijst - Volkoren, meergranen, spelt spaghetti, tagliatelle of macaroni - Couscous, tarwevlokken, quinoa, bulgur, ... - Tarwebloem, maïzena, roggebloem, ...	- Kant en klare aardappelbereidingen bv gratin - Aardappelvlokken - Aardappelbereidingen met room, kaas, vet - Gekochte voorgebakken frieten/kroketten (vers of diepvries) - Witte rijst - Witte spaghetti, witte macaroni, vermicelli - Kant en klare rijst of pasta bereidingen (lasagne, macaroni, ...)

Groenten

Groenten leveren vezels, vocht, vitamines, mineralen en aantal belangrijke anti-oxidantia. Het is aanbevolen **dagelijks 2 keer** groenten te eten: bij warme maaltijd en bij tweede broodmaaltijd of als tussendoortje (300g/dag). **Varieer** de groenten!

Goede keuze	Minder goede keuze
- Alle soorten niet bereide groenten: vers, diepvries, blik, bokaal, ... - groentesappen	- alle soorten bereide groenten: vers, diepvries, blik, bokaal, ... bv groenten in roomsaus

Soepen

Bereid uw soep met **vetarme bouillonblokjes, zonder vetstof**. Voeg geen eidooiers of gewone room toe. Ontvet een zelfgemaakte bouillon door hem te laten afkoelen en dan het gestolde vet eraf te scheppen.

Goede keuze	Minder goede keuze
- Zelfbereide soep met vetarme bouillon en zonder vetstof - Ontvette bouillon	- Roomsoep, veloutésoep - Soep op basis van vette bouillon - Kant en klare soepen (blik, pakjes, diepvries) - Soep met balletjes en/of croutons

Fruit

Fruit brengt net zoals de groenten vezels, vocht, vitamines, mineralen en aantal belangrijke anti-oxidantia aan. Eet 3x per dag een stuk fruit en varieer voldoende!

Goede keuze	Minder goede keuze
- Alle soorten fruit: vers, diepvries	- Alle soorten gedroogd fruit - Gesuikerd diepvriesfruit



Vlees en vleeswaren

Vlees bevat over het algemeen **veel verzadigde vetten**. Vlees brengt ook **essen-tiële stoffen** aan zoals ijzer, vitamine B12... Maak daarom een **juiste keuze in soort en hoeveelheid vlees en vleeswaren**. Kies **magere soorten** en **beperk uw vlees en vleeswarengebruik tot 4 maal per week** en niet meer dan **100 à 150g per dag**. Maak meer gebruik van vis, peulvruchten en vleesvervangers zoals (pure) tofu, quorn, seitan, ... Gebruik bij voorkeur **1x/week magere vis en 1x/week vette vis**. Peulvruchten en noten kunnen vlees vervangen indien men juist combineert met andere voedingsmiddelen. Kies voor vetarme bereidingswijzes: grillen, roosteren, pocheren, in oven, papillotte, antikleefpan,

Goede keuze	Minder goede keuze
- Mager gevogelte zonder vel en vet: kip, kalkoen, fazant, struisvogel, parelhoen, piepkuiken, duif, wilde eend, gans - Mager kalfsvlees: kalfsoester, kalfslapje, kalfsgebraad, kalfsschenkel - Mager rundvlees: rosbief, biefstuk, tournedos, américain natuur, pure rund-hamburger - Mager varkensvlees: mignonet, var-kenshaasje, mager varkensgebraad - Mager lamsvlees: magere lamsbout, lamsfilet, lamsoester - Paardenvlees - Wild: haas, konijn, ree, hert, everzwijn, springbok - Bizon	- Gevogeltegehakt, gevogelteworst, blinde vink, tamme eend, soepkip - Kalfsgehakt, kalfsworst - Alle soorten gemengd gehakt - Varkensgehakt, spek, ribbetjes, spiering, karbonaden, worst - Lamsschouder, bout, lamsgehakt, lamskotelet, rollade - Schapenvlees - Tam konijn - Gepaneerde en gefrituurde vlees-soorten - Kant en klare vleesgerechten zowel vers, uit de diepvries, uit blik of bokaal
- Niet bereide vleesvervangers op basis van soja (sojabrokjes, soja kaas of tofu of tahoe), tempeh of op basis van quorn	- Gepaneerde soja of quornburgers - Sojaworst - Gepaneerde vegetarische burgers op basis van groenten en peulvruchten

- Magere vleeswaren zoals: kippenwit, kalkoenham, filet d'Anvers, filet d'Ardenne, filet de Saxe, paarden-rookvlees, gebakken rosbeef, kalfsgebraad, mager varkensgebraad, américain natuur, ontvette gekookte ham, ontvette gerookte ham, ontvette bacon, ontvette casselerrib, ... !!! vetranden verwijderen !!!	- Vette vleeswaren zoals: salami, gehakt, hoofdvlees, leverpastei, spek, paté, ... - Worstsoorten zoals: boterhamworst, kalfsworst, cervelaat, witte pens, bloedworst, ... - Corned beef, vleesbrood - Salades: kippensla, vleessla, kip hawaï, préparé, ...
--	---

Kaas

Kaas brengt voornamelijk vetten en eiwitten aan. Het is bovendien een belangrijke bron van calcium en vitamines A, D en B.

Kies **magere** kazen: **20+ of 30+ of max 18% vet**. Controleer steeds het vetgehalte op de verpakking. **Beperk** het gebruik ervan **tot 50g/dag** (in plaats van vleesbeleg).

Goede keuze	Minder goede keuze
- Magere platte kaas (0% vet) - Magere platte kaas met fruit (0% vet) - Magere verse kaas met of zonder kruiden bv: Philadelphia light, Boursin light, Tartaar light, Mozzarella light, ... - Magere smelt- of smeerkaas - Cottage cheese - Magere halfvaste kaas bv: Brie régime, Camembert léger, Coeur de lion léger, Ligne & Suprême des Ducs, ... - Magere vaste kaas 20+ of 30+ of 18% vet	- Volle platte kaas - Volle platte kaas met fruit - Roomkazen - Vette soorten kaas 30+, 40+, 48+

Melk, melkproducten en sojaproducten

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van onder andere calcium. Ze bevatten wel **dierlijke (verzadigde) vetten**. Kies daarom vooral de **magere soorten**. Gebruik ook regelmatig calciumverrijkte sojaproducten, deze werken cholesterolverlagend.

Goede keuze	Minder goede keuze
- Magere melk, halfvolle melk - Karnemelk - Magere melkpoeder - Koffiemelk met goede vetzuursamenstelling - Paardenmelk - Zelfgemaakte chocomelk met magere/HV melk en pure cacaopoeder (ev suiker/zoetstof) - Magere en halfvolle (fruit)yoghurt - Sojaproducten: drinks, pudding, yoghurt - Room max 10% vet, sojaroom - Sorbet, Alpro soja ijs - Zelfbereide pudding/flan/rijstpap... met magere/HV melk - Béchamelsaus met magere/HV melk en toegelaten vetstof of zonder vetstof (gebonden met maïzena)	- Volle melk - Gecondenseerde melk - Koffieroom - Geitenmelk, schapenmelk - Volle chocomelk - Volle (fruit)yoghurt - Slagroom, room, zure room - Roomijs - Kant en klare pudding, flan, rijstpap.... - Kant en klare béchamelsaus

Vis

Vis bevat voornamelijk **onverzadigde vetten**. Vervang daarom **2 tot 3x per week** vlees door vis (**bij voorkeur 1x magere en 1x vette**). Schaal- en schelpdieren bevatten cholesterol, maar deze wordt minder opgenomen door ons lichaam en dus minder schadelijk voor onze bloedvaten (vroeger werden deze verboden). Geschikte bereidingswijzes: grillen, roosteren, pocheren, in oven, papillotte, antikleefpan,

Goede keuze	Minder goede keuze
- Verse of niet bereide diepvriesvis zoals: forel, kabeljauw, koolvis, pladijs, rivierbaars, rog, roodbaars, schar, schelvis, schol, snoek, staartvis, polak, tarbot, tong, wijting, witte heilbot, leng, victoria-baars, zeebrasem, zeeduivel, zeelt, zee-paling, zeewolf, zwaardvis, zalm, tonijn, zalmforel, haring, makreel, rivierpaling - Visconserven in eigen nat of goede oliesoort - Gerookte vis: met mate (veel zout) - Schaal- en schelpdieren	- Kant en klare visgerechten zowel vers als uit de diepvries - Vissla, garnaalsla, ... - Gepaneerde gefrituurde visbereidingen zoals: viskroketten, vissticks, garnaalkroketten, ... - Gefrituurde vis - Vis uit blik in vetrijke sausen

Eieren

Vroeger werd max 3 eieren per week als richtlijn gegeven, omdat ze “slecht zijn voor de cholesterol”. Dit advies is achterhaald en aangepast naar **max 6 eieren per week**, eieren in bereidingen zoals mayonaise, zelfgemaakt gebak, desserts, ... inbegrepen.

Smeer- en bereidingsvetten, sausen

Vetten zijn **noodzakelijk** in onze voeding, ze leveren de **vetoplosbare vitaminen** (A, D, E en K). **Vermijd te veel verzadigde vetten.**

Een mespunt minarine per snede brood en 1 afgestreken eetlepel bereidingsvet per persoon (15g) voor de warme maaltijd zijn voldoende.

Kies voor een vetstof waarvan het aantal **verzadigde vetzuren minder dan 1/3 van het totaal vetgehalte** vertegenwoordigt. Slasausen kunnen bereid worden op basis van dressing en witte kaas of yoghurt en tuinkruiden. Warme sausen zijn smakelijk met groentenat, melk, kruiden en licht gebonden. Mosterd, pickles en ketchup (vb. Heinz balanz, Veg'up) mogen ook gebruikt worden. .

Goede keuze	Minder goede keuze
- Margarines en minarines arm aan verzadigde vetten (max 1/3 van totaal vet) (eventueel verrijkt met omega3) -Margarines en minarines met plantensterolen en plantenstanolen - Olijfolie, arachideolie, raapzaadolie, sojaolie, maïsolie, zonnebloemolie, notenolie, druivenpitolie, saffloerolie, sesamolie, lijnzaadolie, koolzaadolie - Frituurolie, vloeibaar frituurvet (Opm: niet boven 180°C, olie verversen om 5 à 6 beurten)	- Alle margarines en minarines (vloeibaar of vast) rijk aan verzadigde vetten (> 1/3 van totaal vet) - Reuzel, rundvet - Boter, light boter, halfvolle boter, cholesterolarme boter, boter met olijfolie - Kokosvet, kokosolie, palmpitolie - Vast frituurvet

Noten

Noten hebben een hoog vetgehalte maar wel een goede samenstelling (onverzadigde vetten). Neem noten dus eens als tussendoortje of verwerk ze in salades, muesli, ... Bij overgewicht moet portie beperkt worden gezien noten veel calorieën bevat.

Goede keuze	Minder goede keuze
- Alle verse noten	- Gezouten noten, borrelnootjes - Kokosnoot

Peulvruchten

Schakel regelmatig peulvruchten in. Deze zijn rijk aan eiwitten en zijn een **goede vleesvervanger**.

Goede keuze	Minder goede keuze
- Alle niet bereide peulvruchten: soja-bonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen, ...	- Alle gekochte bereide peulvruchten bv peulvruchten in saus

Dranken

Goede keuze	Minder goede keuze
- Water - Vruchtensappen, groentesappen - Light frisdranken - Thee - Verse lichte koffie, décafeïne - Beperkt gebruik van oploskoffie - Chicorei, vruchtenkoffie	- Water met hoog zoutgehalte bv Vichy - Frisdranken

Restgroep

Voedingsmiddelen uit deze groep zijn **rijk aan verzadigde vetten en suikers** en moeten dus **vermeden worden in een hart- en vaatvriendelijke voeding**. Beperk vooral frequentie en portie, ook deze in de groep van de goede keuze.

Goede keuze	Minder goede keuze
- Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten vetstof - Kant en klare koekjes met goede vetzuursamenstelling - Confituur, gelei, honing, marmelade - Pure cacaopoeder - Witte en bruine suiker - Chocopasta met een goede vetzuursamenstelling (bv Becel), choco Balade, fondant chocopasta - Sorbet - Pure cacao chocolade (min 70%) - Snoepgoed zoals gommetjes, zuurtjes, pepermunt, kauwgom... - Ovenchips, light chips Lays	-Zelf bereid gebak met een niet toegelaten vetstof - Kant en klare koekjes en gebak met slechte vetzuursamenstelling - Chocopasta - Roomijs - Chocolade: witte, melk - Chocoladekorrels/vlokken - Pralines, chocotoffs, karamellen - chips

Contact

Dieetconsultaties:
enkel op afspraak: 056/62 33 85

Auteur: Diëtisten
Publicatiedatum: December 2018
Doc: 6968

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be