

Melkproducten en sojaproducten verrijkt met calcium

- ▲ Eet of drink dagelijks drie tot vier melkproducten.
- ▲ Kies bij voorkeur voor magere of halfvolle melkproducten.
- ▲ Melk met een smaakje is minder gezond dan gewone melk omdat er ook suiker aan toegevoegd wordt.
- ▲ Eet maximum één tot twee sneetjes kaas per dag.
- ▲ Kies voor sojaproducten die verrijkt zijn met calcium en vitamine B12. Dat staat vermeld op de verpakking.

Smeer- en bereidingsvet

- ▲ Beperk het gebruik van smeer- en bereidingsvetten tot één mespuntje op de boterham en één eetlepel voor de warme maaltijd.
- ▲ Kies voor soorten die voornamelijk bestaan uit onverzadigde vetten. Deze producten zijn vloeibaar op kamertemperatuur en zijn vaak van plantaardige oorsprong. Kokosolie en palmolie vormen een uitzondering: ze bevatten voornamelijk verzadigde vetten.

Restgroep

Producten uit deze groep zijn bijvoorbeeld koekjes, chips, snoep, frisdrank, bewerkt vlees en vleeswaren, sauzen en alcohol. Deze producten leveren enkel calorieën en hebben verder geen meerwaarde voor het lichaam. Probeer de inname van deze producten zoveel mogelijk te beperken.

v.l.: Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 060046 – December 2019 – versie 01

Hemato-oncologie en stamceltransplantatie kinderen

Verpleegafdeling:

T +32 (0)9 332 35 47 of +32 (0)9 332 35 49

Dagziekenhuis:

T +32 (0)9 332 69 81

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



GEZOND EN EVENWICHTIG ETEN



GEZOND EN EVENWICHTIG ETEN

Je eet evenwichtig en gezond als je de richtlijnen van de voedingsdriehoek volgt:

- Respecteer de portiegrootte van de verschillende groepen.
- Zorg voor voldoende variatie in wat je eet.

Variatie



Zorg voor voldoende variatie. Gebruik verschillende voedingsmiddelen en eet dagelijks uit elke groep van de voedingsdriehoek. Kies in de eerste plaats voor producten uit de donker- en lichtgroene groepen. Wees matig met voedingsmiddelen uit de rode bol.

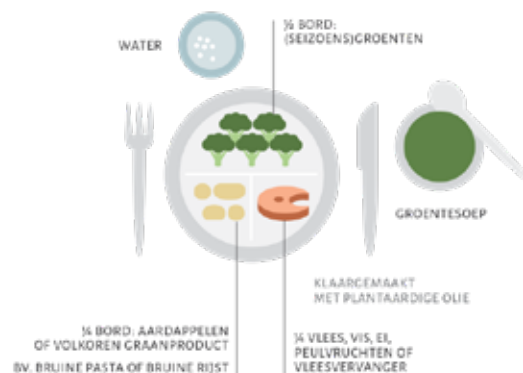
Wissel ook recepten, smaken en bereidingswijzen af voor voldoende variatie.

En zorg voor voldoende beweging.

Bordindeling

Zorg voor een goede bordindeling:

- Vul de helft van het bord met groenten.
- Vul een kwart van het bord met vlees, vis of een vleesvervanger.
- Vul een kwart van het bord met aardappelen, deegwaren of rijst.



Praktische tips

- Drink voldoende water.
- Eet volkoren producten in plaats van witte producten.
- Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit.
- Eet dagelijks 300 gram groente.
- Eet vaker plantaardig en beperk de inname van vet vlees.

Dranken

- Drink dagelijks 1,5 liter water. Dit kan bruisend of niet-bruisend water zijn. Voeg eventueel een extra smaak toe.
- Drink thee en koffie zonder toevoegingen.
- Drink maximaal 0,5 liter light- of zero frisdranken per dag. Water is een betere keuze.

Vlees, vis, ei en vleesvervangers

- Beperk de inname van vlees. Probeer minstens één dag per week vegetarisch te eten. Geef de voorkeur aan peulvruchten, ei, tofu, tempé en seitan.
- Kies voor onbewerkt vlees.
- Wit vlees, zoals gevogelte, kan je tot drie keer per week eten.
- Beperk de inname van rood vlees tot twee keer per week.
- Eet één tot twee keer per week vis. Wissel af tussen magere en vette vissoorten.

Groente en fruit

- Eet 300 gram groente per dag.
- Kies voor verse groenten en diepvriesgroenten zonder toevoeging van room of sauzen.
- Eet verschillende keren per dag groenten. Dat helpt om de aanbevelingen te halen. Geschilde tomaat, gestoomde bloemkool, enz. kan je ook als tussendoortje eten. Je kan ook groenten tussen je boterhammen leggen: schijfjes geschilder komkommer, wortel, enz.
- Eet dagelijks 2 tot 3 stukken fruit.
- Een glas fruitsap vervangt fruit niet. Fruitsap wordt gemaakt van meerdere stukken fruit. De hoeveelheid calorieën ligt dus hoger dan wanneer je één stuk fruit eet.

Aardappelen en graanproducten

- Eet bij voorkeur gekookte aardappelen of volkoren producten zoals zilvervliesrijst, volkoren spaghetti en bruin of volkoren brood.
- Beperk de inname van bewerkte aardappelproducten (frietjes, chips, aardappelschijfjes) tot één keer om de twee weken.