

# HARTVRIENDELIJK ETEN EN LEVEN



## INHOUD

|    |                  |   |
|----|------------------|---|
| 01 | Voedingsdriehoek | 4 |
| 02 | Aanbevelingen    | 4 |
| 03 | Websites         | 7 |

## 01 VOEDINGSDRIEHOEK

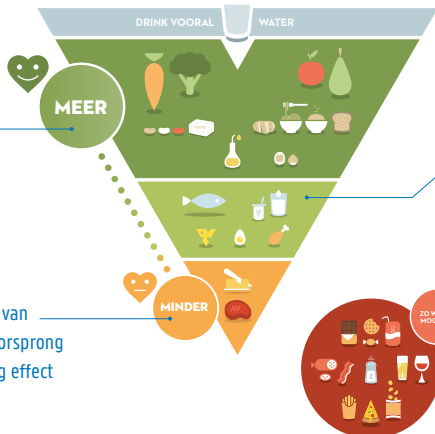
De voedingsdriehoek toont aan hoe we gezond en duurzaam kunnen eten. De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het gezondheidseffect van de voedingsmiddelen in een laag. Zo staat water bovenaan omdat het cruciaal is voor de vochtbalans van ons lichaam.

### Donkergroene zone

Dit zijn voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong die een gunstig effect hebben op de gezondheid.

### Oranje zone

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid.



### Lichtgroene zone

Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid.

### Rode zone

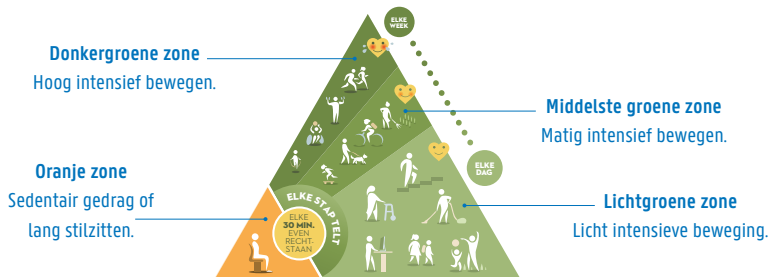
Deze zone staat los van de voedingsdriehoek. Ze bevat ultra-bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige effect op de gezondheid is aangetoond.

Voor een gezond voedingspatroon eten we het best voedingsmiddelen uit de groene zones. Kies zo min mogelijk voor producten uit de rode zone.

## 02 AANBEVELINGEN

### Beweeg genoeg

Probeer elke 30 minuten even recht te staan. Beweeg dagelijks matig intensief of enkele keren per week intensief. Wandelen, fietsen of zwemmen zijn goede vormen van beweging. Maar ook huishoudelijke karweitjes, in de tuin werken en de trap nemen kunnen een bijdrage leveren aan je dagelijkse hoeveelheid beweging. Weet dat elke stap telt!



## Streef naar een goed lichaamsgewicht

Bij overgewicht is het aangeraden om op een juiste manier te vermageren. Volg geen crashdiëten, maar laat je indien nodig begeleiden door een erkend diëtist. Bij vragen kan je steeds terecht bij het Centrum voor gezonde voeding en diëtik van het UZ Gent.

## Structuur is van groot belang

Het is belangrijk om de inname van voedingsmiddelen te spreiden over de dag. Dit doe je door een **regelmatig maaltijdenpatroon** te volgen: 3 hoofdmaaltijden en 2 à 3 gezonde tussendoortjes, bv. een stuk fruit, magere yoghurt,... Sla vooral het ontbijt niet over!

## Drink voldoende

- ▲ Drink minimum 1,5 liter per dag. Kies bij voorkeur voor water.
- ▲ Drink maximum 3 à 4 kopjes koffie per dag.
- ▲ Wees matig met het gebruik van sterk gesuikerde dranken zoals frisdranken, fruitsappen en smoothies,... Dat geldt ook voor light en zero frisdrank.
- ▲ Matig je alcoholgebruik: drink niet meer dan tien standaardglazen alcohol per week en spreid je gebruik over meerdere dagen. Las minstens 2 alcoholvrije dagen in per week.

## Eet voldoende vezelrijke producten

- ▲ Geef de voorkeur aan ongeraffineerde graanproducten zoals bruin of volkorenbrood, rijst, pasta, havervlokken en aardappelen.
- ▲ Eet dagelijks 200 gram groenten. Vul bij de warme maaltijd steeds de helft van je bord met groenten. Voorzie bij de tweede broodmaaltijd of als tussendoortje een extra portie groenten of groentesoep. Als je soep maakt, beperk dan de hoeveelheid bouillonblokjes en zout (maximum 1 bouillonblokjes op 1 liter water).
- ▲ Eet 2 à 3 porties fruit per dag. Fruit eet je het best in zijn geheel en indien mogelijk met schil, bij het uitpersen gaan er immers veel vezels verloren.
- ▲ Aardappelen, peulvruchten en een handjevol ongezoeten noten, zaden of pitten zijn ook een goede bron van voedingsvezels.

## Wees matig met zout

- ▲ Laat het zoutvaatje links liggen bij de bereiding van de warme maaltijd. Voeg zeker geen zout toe aan tafel.
- ▲ Gebruik meer kruiden en specerijen om de maaltijden op smaak te brengen.  
TIP: laat eens een laurierblaadje of een ui meekoken met de aardappelen.
- ▲ Kruidenmengsels zoals spaghetti-, BBQ- en kippenkruiden, maar ook bouillonblokjes (ook de magere) bevatten veel zout. Beperk die zoveel mogelijk en vervang ze eventueel door verse of gedroogde kruiden.
- ▲ Let op voor verborgen zout zoals in kant-en-klare gerechten, maaltijden op restaurant, afhaalmaaltijden, gerookte en bereide voedingsmiddelen, conserven en hartige snacks zoals gezouten nootjes, chips en olijven. Ook smaakmakers zoals pickles, ketchup en mosterd bevatten veel zout.
- ▲ Let op bij het gebruik van vervangzout. Vraag hierover raad aan uw diëtist(e).

## Heb aandacht voor vetten

Er bestaan twee soorten vetten, de verzadigde en de onverzadigde vetten. De verzadigde vetten vergroten het risico op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten en vinden we voornamelijk terug in vetrijke dierlijke producten (zoals boter, kaas, melk, room, vlees(waren)). De onverzadigde vetten hebben wel een positieve invloed en vinden we voornamelijk terug in plantaardige producten zoals zachte margarines, oliën en noten.

## Beperk de inname van cholesterolrijke voedingsmiddelen

- ▲ Eet maximum 6 eitjes per week. Tel ook de eieren mee die gebruikt zijn in bereidingen.
- ▲ Eet max. 1 keer per maand orgaanvlees zoals hersenen, lever, niertjes, zwezerik, bloedworst of paté.
- ▲ Zet schelp- en schaaldieren zoals garnalen, scampi's, kreeft en krab met mate op het menu, want ze zijn rijker aan cholesterol. Mosselen en oesters kan je vaker eten.

## Eet vis en vlees met mate

- ▲ Mager vlees en vleeswaren genieten de voorkeur boven de vette varianten.
- ▲ Zet minimum 1 maal per week vis op het menu. Je kan zowel magere als vette vis eten, variëren is de boodschap! Vette vis brengt onverzadigde vetzuren aan (omega 3).
- ▲ Eet het zichtbaar vet en het vel van gevogelte niet op.
- ▲ Schakel regelmatig een vleesvrije dag in. Plantaardige producten zoals quorn, tofu, tempeh en seitan kunnen een volwaardig alternatief bieden. Ook peulvruchten zoals witte en rode bonen, linzen, kikkererwten,... zijn een goede vervanging. Let wel op met bereide vegetarische alternatieven zoals burgers of balletjes. Die bevatten vaak veel vet en zout.

## Kies voor de juiste vetstof

- ▲ Gebruik plantaardige smeer- en bereidingsvetten met een zachte of vloeibare consistentie, met uitzondering van kokos- en palmolie. Een goede vetstof bevat minder dan 1/3 verzadigde vetten op het totale vetgehalte.
- ▲ Vermijd de inname van harde vetten, zoals hoeveboter, ossenvet, smout, eendenvet, kokosvet en palmvet.
- ▲ Beperk frituren tot maximaal eenmaal per twee weken en gebruik een geschikte plantaardige frituurolie. Ververs de frituurolie regelmatig.
- ▲ Gebruik maximaal 1 afgestreken eetlepel (10g) vetstof per persoon bij de bereiding van de warme maaltijd. Gebruik bij de broodmaaltijden 1 mespunt (5g) minarine/margarine per snede brood.

## Let op met verborgen vetten

- ▲ Geef de voorkeur aan magere producten zoals mager vlees of magere vleeswaren, magere kaas, magere of halfvolle melkproducten en/of calciumverrijkte sojaproducten.
- ▲ Wees matig met zoetigheden zoals koeken, gebak en chocolade. Die bevatten naast suiker meestal ook een hoog gehalte aan verzadigde vetten.
- ▲ Beperk vette snacks en kant-en-klare maaltijden. Ze bevatten niet alleen veel verzadigde vetten, maar ook veel zout.
- ▲ Geef de voorkeur aan verse of diepgevroren producten zonder toevoeging van sauzen, zout of room.

## Pas je levensstijl aan

- ▲ Stop met roken. Vraag hulp indien nodig!
- ▲ Probeer stress te vermijden en een meer ontspannen leven te leiden, door een hobby te hebben en regelmatig te bewegen.

## 03 WEBSITES

Interessante websites:

- ▲ [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)
- ▲ [www.liguecardioliga.be](http://www.liguecardioliga.be)

---

## Centrum voor gezonde voeding en diëtiëk

T +32 (0)9 332 21 71

E [infodieet@uzgent.be](mailto:infodieet@uzgent.be)

[www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek](http://www.uzgent.be/centrum-voor-gezonde-voeding-en-dietiek)

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](mailto:info@uzgent.be)

[www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)