



DIEET

VETARM DIEET



Inhoud

| | |
|---------------------------|----|
| Algemene raadgevingen | 3 |
| Richtlijnen | 4 |
| Toegelaten - te vermijden | 8 |
| Nuttige contacten | 11 |

Algemene raadgevingen

Een vetarm dieet, ook het AVVZ dieet genoemd (**A**rm aan **V**erzadigde **V**et**Z**uren), schrijven we voor ter preventie of ter behandeling van hart- en vaatziekten.

Het dieet is arm aan verzadigde vetten en rijk aan onverzadigde vetten. Het is belangrijk dat je een vezelrijke voeding gebruikt en minimum twee liter water drinkt per dag.



Richtlijnen

VETSTOFFEN

Plant aardige olie en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren, zoals bepaalde minarines en margarines zijn goed voor je gezondheid. Vetten zoals boter en kokosvet zijn dat niet. Olie is vloeibaar bij koelkasttemperatuur, zoals bijvoorbeeld olijf-, koolzaad- of maisolie. Olie bestaat voor 100 procent uit plantaardig vet. Het merendeel van die vetten zijn onverzadigd en zij zijn de belangrijkste bron van vitamine E. Vetstoffen rijk aan onverzadigde vetten bieden een bescherming tegen hartziektes. Daarom vind je deze vetstoffen in de **donkergroene zone van de voedingsdriehoek**. (zie vorige pagina bij 'Algemene raadgevingen')

Boter bevat meer verzadigde vetten, net zoals kokos- en palmvet. Een teveel daaraan jaagt je slechte cholesterol de hoogte in. Boter en andere vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren staan om die reden in de **oranje zone**.

Margarine bestaat in drie soorten:

- Zachte margarine en minarine (in een kuipje, meteen smeerbaar): is plantaardig en bevat vooral onverzadigde vetten. Oké dus!
- Vloeibare margarine (in een fles, bestemd voor bakken en braden): is plantaardig en bevat ook vooral onverzadigde vetten. Ook deze margarines zijn dus goed!
- Harde margarine (in wikkel verpakt en niet meteen smeerbaar): combineren vaak plantaardige vetten of bevatten een olie die rijk is aan verzadigde vetzuren. Door de aanzienlijke portie verzadigde vetzuren is ze niet zo gezond.

Aanbevolen hoeveelheid vetstof

- Op het brood? Een mespunt (vijf gram) per sneede.
- Bij de warme maaltijd? Een eetlepel vetstof per persoon per maaltijd.

Probeer steeds een goede keuze te maken in de soort vetstof die je koopt. Vetstoffen met een hoog gehalte aan **onverzadigde vetzuren** raden we aan, want ze hebben een positieve invloed op het cholesterolgehalte in het bloed. Vetstoffen met een hoog gehalte aan **verzadigde vetzuren** hebben een negatieve invloed op het cholesterolgehalte in het bloed en raden we daarom af.

Gebruik de vuistregel: kies voor producten met minder dan een derde verzadigd vet ten opzichte van het totale vetgehalte.

BEPERKING VAN VLEES

De beperking van vlees is één van de belangrijkste maatregelen. Worst, gehakt, spiering en spek zijn helemaal uit den boze. Ook vet runds-, varkens- en schapenvlees zijn minder goede vleessoorten. Gevogelte en paardenvlees zijn gezonder.

Aanbevolen per week

- vers wit vlees 2 tot drie 3 keer week
- vers rood vlees 1 tot 2 keer per week
- peulvruchten, tofu of quorn: 1 keer per week

VIS ETEN

De wetenschap bewijst dat vis eten gezond is. Je kiest bovendien het best voor vette vis (tenzij bij overgewicht). Vette vis zwemt in omega 3-vetzuren. Zo ben je beter beschermd tegen hart- en vaatziekten. Bij kinderen bevordert omega 3 ook de ontwikkeling van de hersenen en het zicht. Vis is een bron van vitamines zoals A, D, B12 en niacine (B3), alsook van mineralen en sporenelementen zoals ijzer, zink, jodium en selenium. Allemaal voedingsstoffen waarvan je lichaam vrolijk wordt!

Aanbevolen per week

- vette vis 1 keer per week

ZIJN EIERN GEZOND?

Eieren eten heeft geen aangetoonde voor- of nadelen voor je gezondheid. Ze zaden je ook niet op met een hoger risico voor hart- en vaatziekten, hoewel de mensen dat lang aannamen. Eitjes zijn wel rijk aan voedingsstoffen, voornamelijk eiwitten en vet. Dat vet zit in de dooier en is grotendeels onverzadigd – wat goed is. Daarnaast bevatten ze veel vitamines (B12, D, A, B2 ...) en mineralen (fosfor, selenium, ijzer, zink ...). Eiwit, ijzer en vitamine B12 maken van eieren een volwaardige vervanger voor vlees.

Aanbevolen per week

- maximaal 6 eieren per week, eieren in bereidingen zoals mayonaise of gebak meegeteld

ZUIVELPRODUCTEN

Het vet in zuivelproducten is vooral van het verzadigde type, daarom beperk je hiervan best de inname. Volle melkproducten verzadigen je beter, waardoor je dus minder snel opnieuw honger krijgt. Kies voor halfvolle melkproducten als gulden middenweg.

En wat met sojaproducten of andere plantaardige zuivelproducten die met calcium en vitamines zoals B2 en B12 zijn verrijkt? Hun samenstelling is te vergelijken met die van koemelk. Ze leveren evenveel eiwitten (van dezelfde kwaliteit) en bevatten daarbovenop ook calcium en vitamines.

Kies bij voorkeur voor melk, karnemelk, kefir, ayran, yoghurt en plattekaas zonder toevoegingen van suiker en/of zoetstof. Calcium verrijkte, plantaardige zuivelproducten zijn ook voorkeursproducten.

Kaas bevat vetten, eiwitten en diverse vitamines (zoals A, B2 en B12). Daarnaast is het een bron van mineralen zoals calcium, fosfor en magnesium, zink en selenium. In kaas zit echter ook veel zout door het pekelbad tijdens het bereidingsproces.

Eenzijds is kaas negatief voor je gezondheid door het hoge gehalte verzadigd vet. Dat wordt gelinkt aan hart- en vaatziekten. Anderzijds past kaas in een gezond voedingspatroon, maar matig je porties en de frequentie waarmee je het eet. Je beperkt de inname van verzadigd vet door te kiezen voor magere kaassoorten.

VEZELRIJKE VOEDING

Een vezelrijke voeding helpt je je cholesterol onder controle te houden en bovendien voorkomt het diverse darmaandoeningen.

SNOEP EN TAARTEN

Snoep en taarten bevatten veel slechte vetten en suiker en raden we zeker af. Vervang ze bij voorkeur door vers fruit of vetarme yoghurt.

Je haalt beter de nodige energie uit zetmeelrijke producten (brood en aardappelen) dan uit eiwitrijke producten (vlees, kaas ...).

ALCOHOL

Drink je alcohol met mate? Dat is niet erg en zou zelfs gunstige effecten hebben. Zo zou af en toe een glas wijn het risico op hart- en vaatziekten verkleinen (al willen we niet-drinkers daarmee niet aanzetten tot drankgebruik).

Maar overdaad schaadt. Drink je te veel en te vaak? Dan loop je een hoger risico op borst-, darm- en longkanker. Bovendien riskeer je verslaving, psychosociale problemen, levercirrose of hoofd- en halstumoren. Om nog maar te zwijgen van de kans op een ernstig verkeersongeluk. Wil je zwanger worden, ben je in verwachting of geef je borstvoeding? Dan is de aanbeveling duidelijk: zweer alcohol af.

KOFFIE

Koffie bevat geen cholesterol. Cholesterol is namelijk van dierlijke oorsprong. Koffieroom kan wel cholesterolverhogende stoffen bevatten. Gebruik ter vervanging magere of halfvolle melk.

Toegelaten - te vermijden

WATER EN DRANKEN

| Toegelaten | Te mijden |
|---|--|
| Zelfbereide soep of bouillon, zonder vet (max. 1 bouillonblokje of 5 gram zout per liter) | Vette soepen, roomsoepen, véloutésoepen, kant- en klare soepen, soep met meer dan vijf gram zout per liter |
| Koffie, thee, kruideninfusies, water, frisdranken, vruchtensappen, groentesappen | |
| Maximum 10 consumpties alcoholische dranken per week (vb. 100ml wijn, 50ml porto, 250ml pils ...) | Meer dan 10 alcoholische dranken per week |

GROENTEN EN FRUIT

| Toegelaten | Te mijden |
|---|---------------------------------------|
| Alle soorten, vers of diepvries zonder toevoegingen | Groenten (vers, diepvries) in de saus |
| Noten, ongezouten (max. 25gr per dag) | Kokosnoot |

MELKPRODUCTEN

| Toegelaten | Te mijden |
|--|---|
| Maximum een halve liter per dag: magere melk, halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt, pudding op basis van magere of halfvolle melk, magere platte kaas (zowel melk van dierlijke als van plantaardige oorsprong) | Volle melk en afgeleiden, chocolademelk, gecondenseerde melk, koffieroom, milkshake, slagroom |
| Magere kaassoorten (20+ tot max. 30+), magere smelt- en smeerkaas | Vette kaassoorten |

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

| Toegelaten | Te mijden |
|---|---|
| Bruin of volkoren brood, volkoren beschuiten | Boterkoeken en andere ontbijtkoeken, gesuikerde sandwiches, rozijnenbrood, suikerbrood, melkbrood ... |
| Volkoren macaroni, spaghetti, noedels en rijst, volkoren couscous, quinoa (kleine hoeveelheden) | Gegratineerde deegwaren |
| Aardappelbloem, maïszetmeel, puddingpoeder, tapioca, haveremout, griesmeel ... Gekookte en gestoomde aardappelen, aardappelen in de schil, aardappelpuree bereid met magere melk en zonder eieren | Gebak en patisserie |
| Maximum één keer per veertien dagen frieten of gebakken aardappelen, bereid in een goede vetstof (minder dan een derde verzadigd vet t.o.v. totale hoeveelheid vet) | Voorgebakken frieten, kroketten, aardappelpuree in poedervorm |

VLEES, VIS EN EIEREN

| Toegelaten | Te mijden |
|--|--|
| Alle vissoorten (vers, diepvries, conserven op eigen nat) 1 keer per week | Kant- en klare bereidingen met vis |
| Zelfbereide vissalade met magere mayonaise | Garnalen, krab, kreeft, oesters en mosselen |
| Paardenvlees, gevogelte (zonder vel), wild, struisvogel, varkensgebraad, varkenshaasje, varkensmignonet, kalfsgebraad, kalfslapje, rosbief, biefstuk | Vette vleessoorten zoals spiering-kotelet, worsten, gehakt, spek, eend, gans, schapen- en lamsvlees ... Orgaanvlees zoals hersenen, nieren, lever, zwezerik ... |
| Magere vleeswaren zoals filet américain natuur, kippenwit, kalkoenham, gekookte ham, bacon, rundsfilet, filet de saxe, filet de Suisse ... | Vette vleeswaren zoals salami, worsten, vleessalades, bereide américain, paté, kop ... |

VETSTOFFEN EN SAUZEN

| Toegelaten | Te mijden |
|---|---|
| Arachide-, druivenpit-, koolzaad-, noten-, maiskiem-, olijf-, sesam-, soja-, walnoot-, zonnebloem-, saffloer-, frituurolie (mix plantaardige oliën)*, margarines (in vlotje of vloeibaar) en minarines (smeerbaar bij kamertemperatuur) | Boter, kokos- en palmvet, reuzel, vast frituurvet en vetstoffen met veel verzadigde vetzuren (= harde vetten) |
| Ontvette vleesjus en ketchup | Dressing en vinaigrette, kant-en-klare sauzen, mayonaise, light mayonaise en afgeleiden, instant sauzen |

* Opgelet: bij oververhitting van oliën kunnen schadelijke nevenproducten ontstaan

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst of vragen hebt in verband met je dieet, kan je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Dieetconsultaties

09 364 86 48

dieetafdeling@sezz.be

Coördinator

09 364 87 38

Algemeen nummer AZ Sint-Elisabeth Zottegem

09 364 81 11

Spoedgevallendienst


09 364 85 55

Aanvullende informatie op www.sezz.be.


AZ Sint-Elisabeth Zottegem vzw

 Godveerdegemstraat 69

9620 Zottegem

 T 0032 9 364 81 11

F 0032 9 364 89 00

 info@sezz.be

 www.sezz.be


0418.558.166

RPR Gent, afd. Oudenaarde

Medisch Centrum Brakel

 Watermolenstraat 74-76

9660 Brakel

 T 0032 55 42 66 01

