



# Veelvoorkomende diëten toegelicht

Maxim Bogaert (VIVES)  
Helena Zonnekeyn (VIVES)  
o.b.v.

Lieve Acke (VIVES)  
i.s.m.

Lien Van den Broeck (NuHCaS)  
Elke Denys (NuHCaS)



# INHOUD

3	GEZONDE VOEDING
7	VOEDING BIJ DIABETES
8	KOOLHYDRATEN
11	VEZELRIJKE VOEDING
12	AVVZ DIEET
14	NATRIUM BEPERKT DIEET
16	VOEDING MET AANGEPASTE CONSISTENTIE
19	ENERGIE- EN EIWITVERRIJKT DIEET

---

# Gezonde voeding

Gezonde voeding is nodig voor de werking, de groei en het herstel van het lichaam. Gezond eten betekent vooral gevarieerd en evenwichtig eten. Een gezonde voeding bestaat niet alleen uit groenten en fruit maar is opgebouwd uit verschillende voedingsstoffen: eiwitten, koolhydraten, vetten, water, vitamines en mineralen. Elke voedingsstof heeft een specifieke rol in het lichaam.

Water blijft de enige onmisbare dorstlesser. Daarom vind je in de voedingsdriehoek alleen een glas (kraan)water terug. Water is onmisbaar, onder meer als transportmiddel van afvalstoffen. Je drinkt het best doorheen de dag. Water wat je verliest door zweten, ademhaling en plassen, moet je compenseren. Vaste voedingsmiddelen zoals fruit en groenten bevatten redelijk wat vocht. Het meeste vocht krijg je binnen via dranken. Er wordt aangeraden 1,5-2l water per dag te drinken.



Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Ze zorgen voor de groei, het onderhoud en herstel van lichaamsweefsel. Je vindt eiwitten zowel in dierlijke als plantaardige producten terug. De voornaamste bronnen van eiwit zijn vlees, kip, vis, eieren, kaas, melk(producten), noten en peulvruchten.

## Vetten

Ondanks de hoge energetische waarde zijn vetten onmisbaar voor ons lichaam. Ze zijn een bron van energie en leveren ook onmisbare voedingsstoffen voor het lichaam, nl. vetoplosbare vitamines A, D, E en K en de essentiële vetzuren (omega 3 en omega 6). In onze voeding vinden we verschillende soorten vetten die verschillende effecten op de gezondheid kunnen hebben.



Koolhydraten zijn een belangrijke brandstof en geven ons lichaam energie. In de voeding vinden we ze terug in de vorm van enkelvoudige koolhydraten (suikers) en meervoudige koolhydraten (zetmeel en vezels). Suikers treffen we voornamelijk aan in fruit, melkproducten. De suiker die aan voedingsmiddelen wordt toegevoegd zoals frisdrank en gebak worden uit suikerbieten of suikerriet gehaald. Zetmeel treffen we vooral aan in brood, aardappelen, pasta, rijst en granen. Frisdrank en snoepgoed bevatten suikers.

Vitamines en mineralen zijn nodig om ons lichaam in goede conditie te houden. Ze zijn onmisbaar voor allerlei processen in ons lichaam. Ijzer is bijvoorbeeld belangrijk voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam. De voornaamste bronnen van vitamines en mineralen zijn groenten, fruit, volle granen, vlees en melk(producten).



# VOEDINGSDRIEHOEK

Om gezond te eten moet je de verschillende voedingsmiddelen in de juiste hoeveelheid gebruiken. De voedingsdriehoek helpt daarbij.

De voedingsdriehoek vertrekt van volgende drie uitgangspunten:

- Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Eet en drink zo weinig mogelijk lege calorieën.
- Vermijd voedselverlies en matig je consumptie.

Alle voedselgroepen in de driehoek horen dagelijks op het menu te staan. De driehoek geeft ook een idee over de hoeveelheid die je van elke voedselgroep nodig hebt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op je gezondheid.



©Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017

---

### Donkergroene zone



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

### Lichtgroene zone



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

### Oranje zone

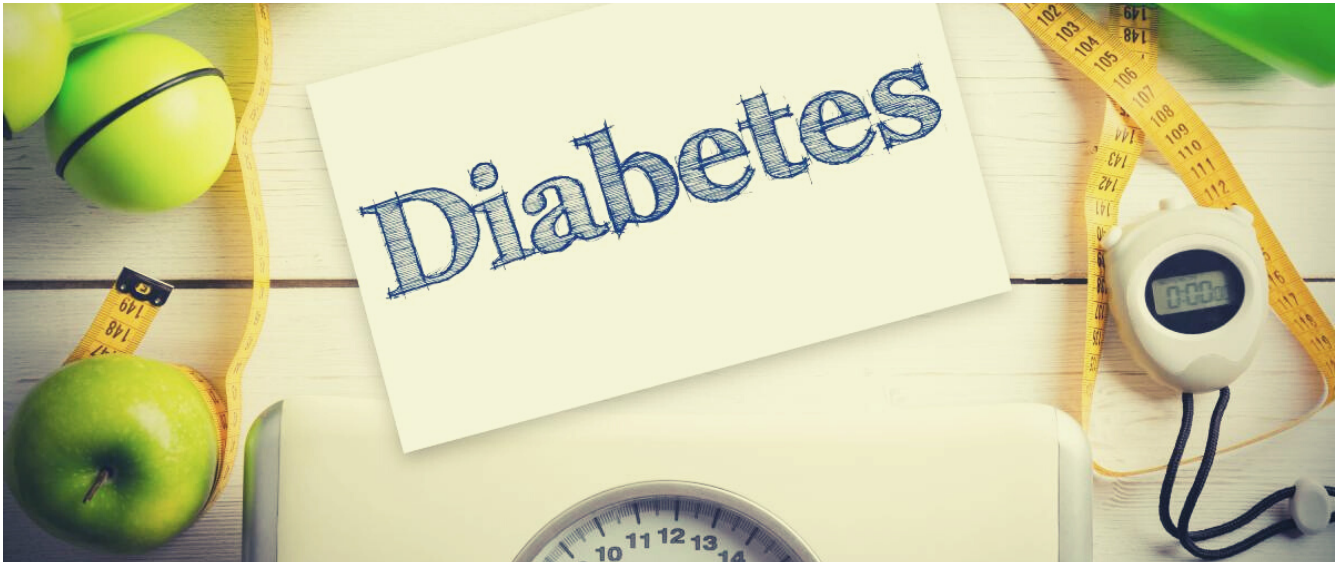


Dit zijn voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid.

### Rode zone



Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Deze groep bevat ultrabewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige effect op de gezondheid is aangetoond.



# VOEDING BIJ DIABETES

## PATHOLOGIE

Diabetes is een chronische aandoening waarbij het bloedsuikergehalte verhoogd is. Dit kan twee oorzaken hebben: ofwel maakt het lichaam onvoldoende insuline aan, ofwel is de geproduceerde insuline onvoldoende werkzaam. Insuline is een hormoon geproduceerd door de pancreas, het wordt gezien als de 'sleutel' die via het bloed de lichaamscellen bereikt en zich vastbindt, zodat de cel glucose kan opnemen. In beide gevallen kunnen de cellen onvoldoende suiker (glucose) opnemen, waardoor het zich ophoopt in het bloed. Deze situatie noemen we diabetes mellitus of suikerziekte. De aandoening kan in verschillende vormen voorkomen. De twee meest voorkomende vormen zijn diabetes type 1 en diabetes type 2 (Diabetes Liga vzw, 2021).

## VOEDING

Een gezonde voeding bij diabetes is gebaseerd op de voedingsdriehoek en bestaat uit evenwichtige en gevarieerd maaltijden. Er gaat extra aandacht uit naar koolhydraten, vetten en voedingsvezels. Hieronder zullen de drie belangrijkste factoren verder uitgelegd worden:

---

## Koolhydraten

Koolhydraten zijn de belangrijkste brandstoffen voor het lichaam. De darmen veranderen koolhydraten in de vorm van zetmeel en suikers in glucose. Dat komt in het bloed als bloedsuiker en dat is de brandstof voor je lichaam. Een evenwichtige voeding haalt minstens 45% en maximum 60% van de energie uit koolhydraten, hoeveel koolhydraten eten voor jou het beste is en op welke momenten van de dag hangt af van je gewicht, activiteiten, medicatie en bloedsuikers. Als je diabetes hebt, blijft er te veel bloedsuiker in het bloed zitten. De bloedsuikerspiegel is dan te hoog.

### Soorten koolhydraten

Als we met een scheikundige bril naar koolhydraten kijken kunnen deze ingedeeld worden in enkelvoudige en meervoudige koolhydraten.

#### Enkelvoudige koolhydraten

Fruit en melkproducten behoren tot de groep van de enkelvoudige koolhydraten. Fruit bevat koolhydraten onder de vorm van fructose (vruchtensuiker). Melk, yoghurt en karnemelk bevatten koolhydraten onder de vorm van lactose (melksuiker). Fruit en melkproducten zijn aan te bevelen



Toegevoegde suikers zijn suikers die de mens zelf aan producten toevoegen. Daarbij horen kristalsuiker, honing, snoep, gesuikerde dranken en gerechten (gebak, ijs, frisdranken, enz.). Ze worden doorgaans vlug omgezet in glucose en doen de bloedsuiker snel stijgen. Deze voedingsmiddelen zijn af te raden.





## Meervoudige koolhydraten

Deze komen voor in zetmeelhoudende producten zoals brood, deegwaren, rijst, havervlokken, spelt, peulvruchten, aardappelen en groenten. Deze koolhydraten kunnen verder onderverdeeld worden in zetmeel en voedingsvezels. Zetmeelhoudende producten rijk aan voedingsvezels krijgen de voorkeur aangezien ze de bloedsuiker geleidelijk doen stijgen.

Suiker kan je beperkt en met mate gebruiken, als de diabetes goed geregeld is en er geen sprake is van overgewicht/obesitas. Zoetstoffen kunnen een goede vervanger zijn om de suikerinname te verlagen

BEPERK VRIJE SUIKERS	VOORKEURS BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN	
<b>toegevoegde suikers</b>	 <b>groenten/fruit</b> (geen sap)	 peulvruchten
<b>zelf toegevoegd</b>		
<b>geconcentreerde suikers</b>	 <b>volle granen</b> (volkoren brood/pasta, zilvervliesrijst, havermout)	 aardappelen
		 <b>melk</b> (lactose)
<ul style="list-style-type: none"><li>• GELEIDELIJK AAN VERMINDEREN</li><li>• BEWUST GENIETEN VAN KLEINE PORTIE</li></ul>		

©Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017

## Koolhydraten en gezondheid

We houden de scheikundige indeling van koolhydraten in het achterhoofd en gaan verder met wat voor velen echt van belang is: het effect van die voedingsstoffen op het lichaam.

Hoe kunnen suikers ingedeeld worden om betere keuzes te maken? Daarvoor hebben heeft de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) een indeling volgens het effect op de gezondheid opgesteld. Zij onderscheiden drie soorten suikers: de vrije, de intrinsieke en de melksuikers:



@Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017

## Vrije suikers

De inname van vrije suikers is te beperken. Hieronder valt suiker die we bijvoorbeeld zelf bij de koffie doen, of die producenten toevoegen bij de bereiding van koekjes, frisdrank enzovoort. Maar, en dat is nieuw, ook de natuurlijke suikers in honing, stropen, fruitsappen en fruitconcentraten horen daarbij.

Vraag: Hoeveel gram vrije suikers mag je volgens de WHO per dag eten? \*

- 25 g
- 45 g
- 10 g

## Intrinsieke suikers

De suikers die van nature aanwezig zijn in intacte groenten en fruit worden intrinsieke suikers genoemd. Ze zitten als het ware verpakt in een vezelrijke structuur (bv. van een appel) en worden daardoor geleidelijk aan opgenomen. Weinig of niet bewerkte groenten en fruit zijn ook rijk aan vitaminen en mineralen. Deze bronnen zijn dus een goede keuze.

## Melksuikers

Een derde soort zijn de melksuikers (lactose en galactose), van nature aanwezig in melk en daarvan afgeleide producten. Melk bevat ook andere nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en vitaminen. Ook hier gaat het dus om 'goede' bronnen van suikers

\*Het juiste antwoord op de vraag is 25 g. Naar schatting eten we echter gemiddeld 68g vrije suikers per dag.

## Vezels

Vezelrijke producten waaronder volkoren graanproducten, aardappelen, groenten, fruit en peulvruchten, zorgen voor een verzadigd gevoel en verbeteren de darmwerking. Oplosbare voedingsvezels (o.a. in groenten, fruit en peulvruchten) zorgen bovendien voor een vertraagde opname van suiker met een tragere stijging van de bloedsuikerspiegel tot gevolg. Het daarom belangrijk dat mensen met diabetes voldoende vezels consumeren. De behoefte aan voedingsvezels van een volwassene bedraagt zo'n 30 g per dag.




©VOEDZAAMENSNEL, 2017


## AVVZ-dieet

### Voeding Arm aan Verzadigde Vetzuren

Een diabetesdieet zal voorgeschreven worden bij een verhoogde glycemie in het bloed. Daarnaast zal binnen dit dieet ook aandacht gegeven worden aan de beperking van vetten ter preventie van hart- en vaatziekten.

Onze voeding bevat verschillende soorten vetten: verzadigde- en onverzadigde vetten.

De verzadigde vetten verhogen de LDL-cholesterol (slechte cholesterol). Hierdoor neemt het risico op hart- en vaatziekten. Ze worden best vermeden. 

De onverzadigde vetten zorgen voor een lagere LDL-cholesterol. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen enkelvoudige en meervoudig onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn bijna uitsluitend van plantaardige oorsprong. Er zijn twee types: mono-onverzadigde vetzuren en poly-onverzadigde vetzuren. 



©Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2019

## Vetarme bereidingswijzen



- Koken
- Pocheren
- Stoven
- Stomen
- Grillen
- Roerbakken

## Goede bereidingsvetten

### KIJK NAAR DE TEXTUUR EN DE VERPAKKING

IS DE VETSTOF **ZACHT OF VLOEIBAAR BIJ KAMERTEMPERATUUR?**  
ZIT HET IN EEN **VLOOTJE OF FLES** EN NIET IN EEN WIKKEL?

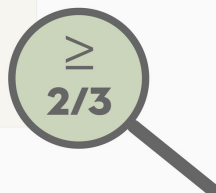


DAN IS HET **RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN**  
EN HEEFT HET EEN **GUNSTIGE SAMENSTELLING**

### KIJK NAAR DE VOEDINGSWAARDETABLEL OP DE VERPAKKING

IS **MINSTENS 2/3 VAN HET TOTAAL VET ONVERZADIGD?**

VETTEN	
<b>totaal vet</b>	<b>75g</b>
waarvan verzadigd vet	20g
waarvan onverzadigd vet	55g
mono-onverzadigd vet	35g
poly-onverzadigd vet	20g



DAN IS HET **RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN**  
EN HEEFT HET EEN **GUNSTIGE SAMENSTELLING**



# NATRIUM BEPERKT DIEET

## PATHOLOGIE

Het natrium beperkt dieet wordt aanbevolen voor mensen met hart- en vaatziekten en nierziekten. Een hoge bloeddruk heeft een negatief effect op ons hart, onze bloedvaten en nieren. Een van de belangrijkste oorzaken is het gebruik van een (te) zoutrijke voeding. Daarnaast kan een hoge zoutinname ook leiden tot vochtophoping en een verhoogd dorstgevoel. We gebruiken in België gemiddeld 9 à 15 g zout per dag, terwijl de aanbevelingen maximaal 5 à 6 g per dag bedragen.

## Wat doet natrium?

Natrium zorgt onder andere voor een goede waterhuishouding in het lichaam. Als de nieren normaal werken, plast je al het natrium dat je binnenkrijgt weer uit. Zo blijven de hoeveelheden natrium en water in jouw lichaam constant. Als de nieren minder goed werken, blijft er te veel natrium in het lichaam achter. Natrium zorgt dan wederom voor een verhoogde bloeddruk.

## Etiket lezen



Fabrikanten in de voedingsmiddelenindustrie zijn verplicht het zoutgehalte op het etiket te vermelden. De termen zout en natrium worden soms allebei gebruikt. Onder zout verstaan we onder meer keukenzout (natriumchloride), zeezout, zout verrijkt met jodium, Himalayazout ...

1 g zout is echter niet gelijk aan 1 g natrium. Voor de omrekening van natrium naar zout moet u de hoeveelheid natrium vermenigvuldigen met 2,5.

Voedingswaarde per 100 ml	
Energie	198 kJ (47 kcal)
Eiwit	3,5 g
Koolhydraten	4,5 g
waarvan suikers	4,5 g
Vet	1,5 g
waarvan verzadigd	1,0 g
Voedingsvezel	0 g
Natrium	0,05 g
Calcium	130 mg*
Vitamine B12	0,48 µg**

$$0,05\text{g Na} \times 2,5 = 0,125\text{ g zout}$$

## Na-arme bereidingswijzen

- Voeg zelf geen keukenzout toe. Verse of gedroogde kruiden bieden een goed en smaakvol alternatief.
- Vermijd gemengde kruiden zoals kippenkruiden, spaghettikruiden,... Ze kunnen ook zout bevatten.
- Gebruik andere smaakmakers zonder zout; bijvoorbeeld knoflook, ui, prei, tomaat, peper,...
- Gebruik smeer- en bereidingsvetten met weinig zout



# VOEDING MET AANGEPASTE CONSISTENTIE

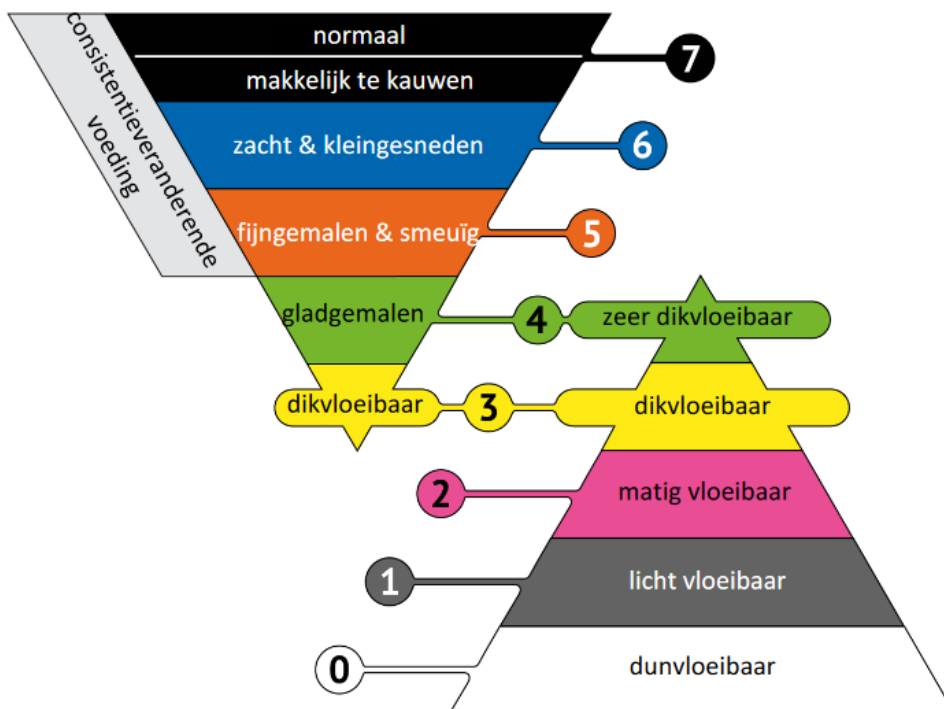
## DOELGROEP

Aan een behoorlijke groep mensen die in het ziekenhuis ligt, vooral op de geriatrie, zal voeding met aangepaste consistentie moeten worden gegeven. Vaak zal deze groep problemen hebben met de motoriek van de mond en oesofagus (= slokdarm) waardoor vloeistoffen te snel doorlopen en per abuis in de luchtwegen terecht kunnen komen (= aspiratie). Frequente aspiratie kan ontwikkelen tot longontsteking wat uiteraard voorkomen dient te worden. Om dit op te lossen zullen vloeistoffen moeten worden ingedikt zodat de vloeistof langzamer doorloopt en zodat er voldoende tijd is om door te slikken. Deze verdikking van de vloeistof wordt meestal gecreëerd met behulp van vezelachtige producten zoals gommen (bv. xanthaangom) die geen energie aanbrenge(n) of met behulp van producten op basis van zetmeel (bv. maltodextrine) indien wel extra aanbreng van energie gewenst is. Anderzijds kan het ook zijn dat de ziekenhuispatiënt last heeft van het gebit, de mondmotoriek, vernauwingen in de keel of slokdarm waardoor vaste voeding gemixt, gemalen of vloeibaar dient te worden gemaakt.



## IDDSI

In 2013 werd de 'International Dysphagia Diet Standardisation Initiative' opgericht. Dit raamwerk tracht de definities en meettesten om de consistentie te bepalen, te objectiveren zodat eenduidige zorg aan de patiënt kan worden verstrekt. Hiervoor zijn 8 verschillende niveaus (0-7) ingevoerd met ieder zijn eigen cijfer, kleur, beschrijving en testprocedure. De eerste 3 niveaus (0-2) bevatten de vloeistoffen (dranken, saus, sappen, smoothies, milkshakes ... ). Daarna volgen mengsels van voeding/vloeistof op niveaus 3 en 4 (pap, gepureerd fruit, vla ... ). Ten slotte zijn de niveaus 5-7 aan de beurt die de vaste voeding omschrijven (gehakt, kleingesneden groenten ... )



Voor de definities wordt verwezen naar



Voor de testmethoden wordt verwezen naar



---

## VEREENVOUDIGDE SAMENVATTING

<b>Probleem</b>	<b>Makkelijker</b>	<b>Vermijden</b>
Moeite met kauwen	Zachte en gemalen voeding	Hard en taai voedsel: vlees, korst e.d.
Moeite met manipuleren van voedsel in de mond	Zachte voeding	Hard, korrelig of kruimelig voedsel; dun vloeibaar
Te weinig speeksel	Zachte en vloeibare voeding; meer vocht	Droog voedsel
Snel verslikken in vocht	Dikvloeibare dranken	Dunvloeibare dranken
Moeite met doorslikken	Vloeibare en zachte voeding	Taai en hard voedsel

©Dysfagie.info, z.d.



# ENERGIE- EN EIWITVERRIJKT DIEET

## DOELGROEP

Veel ziekenhuispatiënten die omwille van een ziekte of operatie gedurende langere tijd in het ziekenhuis moeten verblijven, zullen baat hebben bij een energie- en eiwitverrijkt dieet. Meestal is dit gecombineerd, maar mensen met obesitas hebben mogelijk enkel een eiwitverrijking nodig terwijl mensen met een nierpathologie misschien enkel een energieverrijking nodig hebben. Een energie- en eiwitrijk dieet ondersteunt het herstel van ziekte, (brand)wonden, ingrepen ... De energiebehoefte is uiteraard verhoogd gedurende deze toestanden van heropbouw: de ontstekingsreacties/herstelreacties bij ziekte of de heropbouw van weefsels zijn energievergende processen. Eiwitten aan de andere kant leveren dan weer de bouwstoffen voor de lichaamsweefsels om deze processen te kunnen uitvoeren.

---

## PRAKTISCHE UITWERKING

Voorzie de patiënt in de eerste plaats van grotere porties. Dit is natuurlijk afhankelijk van de eetlust en eetmogelijkheden van de patiënt. In de tweede plaats is het wenselijk om de patiënt meer energierijke/eiwitrijke tussendoortjes aan te bieden. Een stuk fruit is gezond als tussendoortje, maar combineer het liever met een zuivelproduct als Skyr. Verrijk ten derde de voeding door extra vetstoffen en suikers/maltodextrine te gebruiken, of melkpoeder/weipoeder als eiwitbron (eventueel caseïnepoeder in laatavond nagerecht - voor het slapengaan). Als bovenstaande stappen niet mogelijk blijken te zijn of onvoldoende toereikend, voeg dan energie-/eiwitrijke drinkvoedingen toe aan het eetpatroon van de patiënt.

## Bronvermelding:

Diabetes Liga vzw. (2021). Diabetes type 2. Diabetesliga.  
[https://www.diabetes.be/nl/system/files?file=2021-10/0449\\_2021%20BROCHURE%20A5%20Diabetes%20type%202\\_print.pdf](https://www.diabetes.be/nl/system/files?file=2021-10/0449_2021%20BROCHURE%20A5%20Diabetes%20type%202_print.pdf)

Dysfagie.info. (z.d.). Tabel aangepaste voedingsconsistenties [Tabel].  
Dysfagie.info. <https://www.dysfagie.info/images/Tabel.jpg>

Het Diabetes Fonds. (z.d.). Gezond eten bij diabetes. Het Diabetes Fonds.  
Geraadpleegd op 15 maart 2022, van <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/eten-met-diabetes>

Hoeveel vezels zitten er in: (2017). [Foto]. Voedzaam&snel.  
<https://www.voedzaamensnel.nl/blog/houd-darmen-gezond-vezels-zitten/>

Kalf, H., Pellicaan, M., & Beeckman, A.-S. (2019, juli). IDDSI-raamwerk | Testmethoden (2.0). International Dysphagia Diet Standardisation Initiative.  
[https://iddsi.org/Translations/Available-for-Review/V2-0\\_IDDSI\\_TestingMethodsTemplate-NL\\_def.aspx](https://iddsi.org/Translations/Available-for-Review/V2-0_IDDSI_TestingMethodsTemplate-NL_def.aspx)

Kalf, H., Pellicaan, M., Beeckman, A.-S., & Devoldere, L. (2019, juli). Compleet IDDSI-raamwerk | Gedetailleerde definities (2.0). International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. [https://iddsi.org/Translations/Available-for-Review/V2-0\\_IDDSI\\_DetailedDefinitionsTemplate-NL\\_def.aspx](https://iddsi.org/Translations/Available-for-Review/V2-0_IDDSI_DetailedDefinitionsTemplate-NL_def.aspx)

Oliën en vetten | Gezond Leven. (z.d.). Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.  
Geraadpleegd op 5 maart 2022, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/oli%C3%ABn-en-vetten>

Voedingsdriehoek | Gezond Leven. (2021). Vlaams Instituut Gezond Leven vzw.  
Geraadpleegd op 5 maart 2022, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2017). Voedingsdriehoek [Illustratie].  
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2019). Olie en vetten [Illustratie].  
<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/olie-en-vetten>

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw. (2017). Koolhydraten en voedingsvezels [Illustratie]. <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/focus-op-voeding-niet-voedingsstoffen/voedingsstoffen/koolhydraten-en-voedingsvezels>

Voedingsadvies bij type 2 diabetes. (2021). UZ Gent. <https://www.uzgent.be/sites/default/files/documents/Voedingsadvies-diabetis-type2.pdf>