

Informatie over het dieet bij overgewicht

Als het lichaamsgewicht toeneemt, stijgt het cholesterolgehalte in het bloed. Overgewicht is dus ongunstig voor het cholesterolgehalte. Naast het lichaamsgewicht op zichzelf is het voor de gezondheid ook nog van belang waar het vet zich bevindt op het lichaam. Zit het vet vooral rond de buik, dan geeft dit een extra risico op hart- en vaatziekten.

De informatie over de voeding bij een verhoogd cholesterolgehalte vindt u in de brochure die u heeft meegekregen van de diëtist. Op dit inlegvel staat specifieke informatie over afvallen.

Om af te vallen is het goed u te realiseren dat er twee dingen belangrijk zijn:

- een gezond eetgedrag met een goed energiebeperkt dieet.
- voldoende lichamelijke activiteiten, zie hoofdstuk 8.

Wat heeft u zoal nodig op een dag?

De aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen staan genoemd in hoofdstuk 3. De diëtist zal een persoonlijk advies met u bespreken. Kies de voedingsmiddelen zoveel mogelijk uit de kolom "bij voorkeur" van hoofdstuk 5. Deze voedingsmiddelen bevatten over het algemeen minder vet en minder calorieën.

Tips om anders te gaan eten:

- maak een boodschappenlijstje en koop niet meer dan nodig is
- doe boodschappen na het eten, dus met een gevulde maag
- haal zo min mogelijk kant en klaar voedsel, snoep en snacks in huis, dan is de verleiding om tussendoor te eten niet zo groot
- zorg voor regelmaat en sla geen maaltijden over
- sla geen maaltijd over voor u naar een feestje of op visite gaat, u komt dan minder snel in de verleiding om te snoepen

Tips om minder te eten:

- kook niet meer dan nodig is, dan hoeft u de restjes niet op te eten
- schep in de keuken op en niet aan tafel
- eet langzaam; neem rustig de tijd om te tafelen neem kleine hapjes en kauw goed
- eet op vaste tijden en neem niet vaker dan drie keer iets tussendoor
- eet op een vaste plaats
- zorg ervoor dat u geen andere bezigheden heeft tijdens het eten, zoals tv kijken of iets lezen
- zorg voor afleiding op de tijden dat u meestal trek krijgt. >>

Tips voor het koken van energiebeperkte maaltijden:

Voedingsmiddelen kunnen vet of mager zijn, maar de manier van bereiden bepaalt hoe vet het eten uiteindelijk is. Maak vetarm koken tot een dagelijkse gewoonte.

- Wanneer u bouillon, soep of jus een dag tevoren maakt, kunt u voor gebruik het gestolde vet er afscheppen.
- 1 eetlepel margarine, bak- en braadvet of olie per persoon is voldoende voor het bakken van vlees of vis of voor roerbakken.
- Er zijn diverse bereidingsmogelijkheden waarbij weinig of geen vet nodig is:
 - (roer)bakken kan uitstekend in een pan met anti-aanbaklaag;
 - voor het bereiden van een vetarme maaltijd is de magnetron een uitkomst;
 - grillen is een goede en vetarme bereidingsmethode voor vlees, vis, kip en dergelijke;
 - door vlees, vis of wild te bereiden in folie of braadzak in de oven behoudt het zijn eigen smaak zonder dat vet wordt toegevoegd.
- Een smakelijke jus zonder veel vet kunt u maken door het braadvet aan te lengen met water of bouillon. Vindt u de jus te dun, dan kunt u hem eventueel licht binden met bloem of maïzena. Het meebakken van bijvoorbeeld tomaat, ui, paprika of champignon geeft variatie aan de smaak.
- Kies in plaats van vlees eens vis bij de warme maaltijd. In plaats van bakken kunt u vis pocheren (dat wil zeggen tegen de kook aan in (vis-)bouillon gaar maken), stoven, grillen of in folie in de oven of magnetron klaarmaken.
- Ontvette jus, bouillon of halfvolle melk in plaats van margarine kan puree of stampot lekker smeuïg maken.
- In plaats van boter of margarine kunt u halvarine gebruiken om aan de groente of de aardappelpuree toe te voegen.
- Fonduen gaat ook uitstekend in een geurige hete bouillon in plaats van olie of vet.
- Dipsausen worden meestal gemaakt met mayonaise. In plaats van mayonaise kunt u slasaus met maximaal 10% olie nemen of de helft van de mayonaise vervangen door magere yoghurt of magere kwark.
- Een bestaand recept is gemakkelijk aan te passen:
 - in een recept wordt vaak meer dan 100 gram vlees of vis per persoon aangegeven. Dit is niet noodzakelijk: 100 gram vlees of vis per persoon is al ruim voldoende voor een goede voeding.
 - u kunt de vette producten zoals slagroom en zure room vervangen door minder vette producten zoals halfvolle koffiemelk, of magere kwark. In plaats van volvette kaas kunt u 20+ of 30+ kaas nemen.
 - suiker kunt u vervangen door zoetstof.
 - suikerrijke producten zoals vruchten op zware siroop kunt u vervangen door een product dat minder suiker bevat zoals vruchten op eigen sap.
 - zout toevoegen is niet nodig als u kruiden en specerijen gebruikt. >>

Zoetstoffen

Ter vervanging van suiker zijn er verschillende soorten zoetstof verkrijgbaar. Er zijn twee groepen zoetstoffen:

- zoetstoffen die geen energie leveren. Dit zijn acesulfaam, aspartaam, cyclamaat en sacharine. U treft deze aan onder andere in zoetjes (tabletten of strooibaar), light frisdrank en light toetjes. In normale hoeveelheid kunnen ze zonder bezwaar dagelijks worden gebruikt. Aspartaam kan worden verhit tot 180 °C. Daarboven verdwijnt de zoete smaak. De overige zoetstoffen zijn wel bestand tegen verhitten. Ze behouden hun zoete smaak in warme gerechten en tijdens bakken in de oven.
- Zoetstoffen die wel energie leveren, zoals sorbitol, fructose, mannitol, xylitol, isomalt, maltitol en lactitol. Ze leveren ongeveer eventueel energie als suiker het heeft ineen energiebeperkt dieet dus geen zin suiker door deze zoetstoffen te vervangen. Ook zogenaamde suikervrije producten als gebak, koek, suikervrije chocolade, pudding en ijs zijn af te raden zowel voor afvallers als mensen met diabetes.

Op de etiketten van voedingsmiddelen die gezoet zijn met een zoetstof, moet verplicht staan aangegeven welke zoetstof is gebruikt. Kijk dus goed welke stof is gebruikt.

Vermageringspillen, -poeders en -kuren

Vermageren zonder al te veel moeite, dat zou iedereen wel willen. Daarom zijn er zo veel afslankpillen en -poeders, boeken met allerlei 'revolutionaire' kuren en vermageringsinstituten. In advertenties beloven ze gouden bergen.

Over al deze methoden kan worden gezegd dat ze op korte termijn wel werken. Dit is dan vooral te danken aan verlies van lichaamsvocht. Bij het afvallen gaat het echter om verlies van vet en dat gaat een stuk langzamer. Nadeel van die snelle manieren van vermageren is dat u niets leert over het verbeteren van uw huidige eetgewoonten. Daardoor vliegen de pondjes er direct weer aan als u stopt met de kuur. Helaas: dé gemakkelijke wonderkuur bestaat niet. Afvallen kost altijd veel moeite. Het handhaven van een gezond gewicht over een langere periode is nog moeilijker.

Komt u een vermageringsmethode tegen waarvan het verhaal u wel overtuigend in de oren klinkt, vraag dan uw diëtist wat hij/zij ervan vindt. Of bel de Voedingstelefoon van het Voedingscentrum.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie of naar aanleiding van uw bezoek aan de diëtist nog vragen dan kunt u mailen naar voedingsvragen@verian.nl of bellen op naar het afsprakenbureau van de diëtisten voor een afspraak: tel. 0900-9255. keuzemenu afsprakenbureau toets 3.

Vérian

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)
E-mail: info@verian.nl
www.verian.nl
