

Gezonde voeding

Tijdens uw opname

Op dit blad krijgt u informatie over gezonde voeding. Deze tips helpen u bij het invullen van de keuzemenu's, de gerechten en de tussendoortjes.



Richtlijnen gezonde voeding

In de Schijf van Vijf vindt u alleen producten die gezond voor u zijn. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer. Eet 2 x dag groenten en fruit en kies voor volkoren brood.

Gebruik onverzadigde vetten op de boterham en wissel vlees, kip, vis en vegetarische gerechten regelmatig af. Eet minimaal 1 x per week vis en drink voldoende.

Voeding bij diabetes

Spuit de insuline in op het moment dat u de maaltijd aangeboden krijgt.

De gerechten op de menukaart zijn geschikt voor dit dieet.

- Eet regelmatig en sla geen maaltijden over.
- Kies voor bruin-, volkoren- of roggebrood.
- Besmeer uw brood dun met dieetmargarine of dieethalvarine (onverzadigde vetten).
- Kies voor mager vleesbeleg en magere kaas (dun beleggen).
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groente en een rauwkostsalade.
- Eet 1 keer per week vis, bij voorkeur de vette soorten.

Als tussendoortjes neemt u bij voorkeur magere kwark en magere yoghurt, vers fruit, een handvol noten, ongezouten pinda's. Vermijd volle zuivelproducten, roomboter, chocolade, gebak, gevulde koeken en chips.

Cholesterolbepaalde voeding

De gerechten op de menukaart zijn geschikt voor dit dieet.

- Als u voor tussendoortjes kiest, neem dan bij voorkeur magere kwark en magere yoghurt, vers fruit of noten (geen kokos).
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groente.
- Eet eenmaal per week vis, bij voorkeur de vette soorten.
- Vul uw warme maaltijd en lunch aan met rauwkost.
- Kies als toetje een mager melkproduct of een stuk fruit.
- Kies voor bruin-, volkoren- of roggebrood.
- Kies voor mager vleesbeleg en magere kaas (dun beleggen).
- Besmeer uw brood met dieetmargarine of dieethalvarine (onverzadigde vetten).

Als u voor tussendoortjes kiest, neem dan bij voorkeur magere kwark en magere yoghurt, vers fruit of een handvol noten (geen kokos). Vermijd volle zuivelproducten, roomboter, chocolade, gebak, gevulde koeken en chips.

Energiebepaalde voeding

De gerechten op de menukaart zijn geschikt voor dit dieet.

- Eet langzaam en kauw goed.
- Eet regelmatig en sla geen maaltijd over.
- Gebruik naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tussendoortjes.
- Kies voor tussendoortjes zoals magere kwark en magere yoghurt, vers fruit, droog gebak.
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groenten.
- Vul uw warme maaltijd en lunch aan met rauwkost.
- Kies als toetje een mager melkproduct of een stuk fruit.
- Kies voor bruin-, volkoren- of roggebrood.
- Uw boterham dun beleggen en dun besmeren met halvarine.
- Drink voldoende water, koffie, thee of eventueel een light-frisdrank.
- Vermijd chocolade, koeken, frisdranken, chips en volle zuivelproducten.

Voeding bij obstipatieklachten

Tijdens een ziekenhuisopname komen obstipatieklachten (harde/pijnlijke stoelgang) regelmatig voor. Omdat we weten dat ruim gebruik van voedingsvezels en voldoende vocht een gunstig effect hebben, bieden we u op uw menukaart gerechten en producten aan die hierin bijdragen.

Tips voor vezelrijke voeding

- Kies bruin-, volkoren- of roggebrood, muesli of havermout.
- Start de dag met een ontbijt.
- Gebruik voldoende vocht: 2 tot 2.5 liter per dag.
- Kies minimaal twee keer fruit per dag, liefst met schil.
- Gebruik een ruime portie groenten en/of rauwkost.
- Eet rustig en kauw goed.

Regelmatig een toiletbezoek en beweging hebben een positief effect op de darmwerking. Gasvormende producten zoals koolzuurhoudende dranken, koffie, scherpe kruiden en specerijen hebben vaak ook een prikkelende werking op de darmfunctie. Er zijn veel mythes over verstoppende en laxerende producten; een gevarieerde voeding met voldoende vezels en vocht volstaat echter.

Contact

Hebt u nog vragen? Stel deze dan gerust.
De verpleegkundige, de voedingsassistente en de diëtist beantwoorden uw vragen graag.

Afdeling Diëtetiek

T 043- 387 71 88

E dietetiek@mumc.nl

Websites

- www.mumc.nl
- www.voedingscentrum.nl