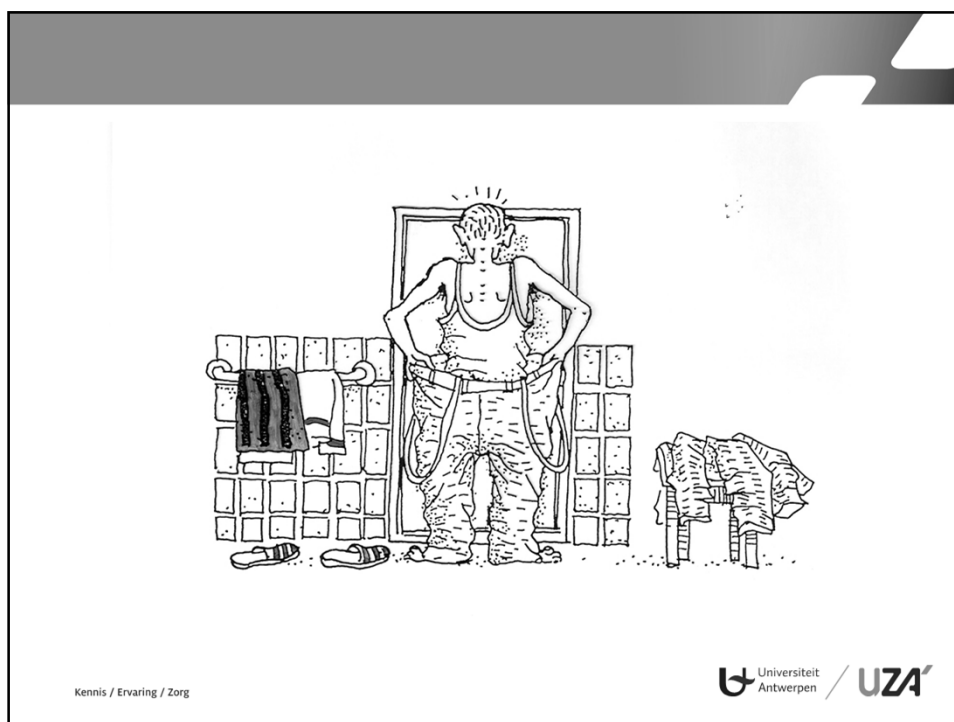






Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziekte preventie

- Gezonde voeding
 - Hoge gezondheidsraad
 - Voedingsdriehoek

Gezondheid coaching



Enterale voedingsondersteuning tijdens ziekte/behandeling

- Behoeft
- Counselling
- Advies
- Evolutie

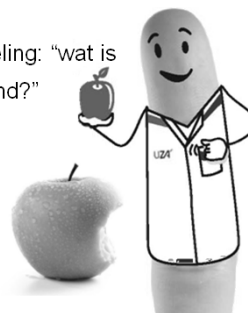
≠ gezonde voeding



Voeding en herval preventie

- Gezonde voeding
 - Hoge gezondheidsraad
 - Voedingsdriehoek

Re-modeling: "wat is gezond?"



Situering van nutritionele interventie

Enterale voedingsondersteuning tijdens ziekte/behandeling

- Behoefte
- Counselling
- Advies
- Evolutie

≠ gezonde voeding



Kennis / Ervaring / Zorg

Universiteit Antwerpen

Eerste fase Post operatief

- Het gaat hier om algemene aanduidingen. Sommige patiënten zullen bepaalde toegelaten spijsen niet, en andere verboden spijsen goed verdragen.
 - vermijd te hete of ijskoude gerechten
 - kauw goed en drink niet te veel gedurende de maaltijd
 - eet langzaam en rustig, neem talrijke kleine maaltijden
 - rust een weinig na iedere maaltijd
 - gebruik eiwitten in de best verteerbare vorm, nl. yoghurt, melk, karnemelk en magere vlees- en vissoorten



UZA'

ZWAARDER VERTEERBAAR	
LICHT VERTEERBAAR	
Meelproducten en andere graanproducten	
Beschuiten en geroosterd brood Pistolets en sandwiches Wit brood, brioches, boterkoeken Suikerbrood Droge biscuit en droge koekjes Ontbijtgranen zoals cornflakes, rice crispies Witte deegwaren Rijst Tapioca, haver, griesmeel, maïzena, bloem, vanillebloem, zelfrijzend bakmeel Aardappelen: gekookt, gestoomd of puree	Bruin en volkorenbrood Rozijnenbrood, croissants, koffiekeken, peperkoek, speculoos Zware deegsoorten zoals bladerdeeg, brokkeldeeg, desserts gebakken in frituurvet (zoals oliebolletjes, beignets) Gebakken desserts met fruit, slagroom, boterroom Ontbijtgranen met gedroogd fruit en/of noten Gebakken aardappelen, frieten, kroketten Nieuwe aardappelen
Zuivelproducten	
Ei: lichtgekookt, gepocheerd, roerei Melk, karnemelk, yoghurt Kaas: witte kaas, smeerkaas, sneetjes kaas	Ei: hardgekookt, gebakken Chocomelk, room Kaas: gegiste, belegen en gekruide kazen, Brie, Camembert, Brusselse kaas, Roquefort


UZA'

Vlees	
Magere vleessoorten: vette vleessoorten zoals : Rundvlees : biefstuk, rosbief, lever, gestoomde rosbief, gekookte tong, américain natuur, filet d'Anvers bloedworst) kalfsvlees : sauté, kalfslever, kalfsgebraad rauwe worst (zoals salami, cervelatworst, paardenvlees : biefstuk, paardenfilet bereide slaatjes varkensvlees : gebrad, hesp, blaasham vette en sterk gekruide vleeswaren kip, duif, haas, konijn	Vette vleessoorten zoals : Gehakt, gehaktbereidingen, paté, spek, gekookte worst (zoals boterhammenworst, bloedworst) gehakt en gehaktbereidingen, paté, spek bereide slaatjes Vette en sterk gekruide vleeswaren schapenvlees
Vis	
Magere vissoorten: baars, bot, dorade, forel, kabeljauw, pietman, pladijs, poot, rog, schelvis, schol, snoek, spiering, tarbot, tong, wijting, zeelt Halfvette en vette vis: forel, zalm	Gemarineerde vis: rolmops Schaal- en schelpdieren Gerookte vis, ingeblikte vis Sterk gekruide vis Vette vissoorten: haring, paling


UZA'

LICHT VERTEERBAAR		ZWAARDER VERTEERBAAR
Vetstoffen		
Bereidingsvet, vers of gesmolten Saus op basis van melk, kookvocht, vis- of vleesbouillon		Gebruinde bereidingsvetten Frituurvet Vette sauzen: bruine saus, roomsaus, béarnaisesaus
Soepen		
Bouillon, zelfgemaakte groentesoep van de toegestane groenten		Ingeblikte soep Soepstengels in pakjes
Groenten		
Zacht gekookte of gestoomde groenten (bv. bloemkool, broccoli, andijvie, gestoofde sla, spinazie, wortelen, witlof, knolselder, venkel, prinsessen- en snijbonen, sluimererwt) Gestoofde komkommer zonder schil		Rauwkost Koolsoorten (uitgezonderd bloemkool en broccoli), ajuin, radijs, komkommer, paddenstoelen, spruiten Droge bonen en erwten, voetselder, rapen, bieten, prei, schorseneren, paprika Groenten opgestoofd in bruine boter Sojascheuten
Fruit		
Geplette banaan Appelsap		Alle fruit en fruitbereidingen, gekonfijt/gedroogd fruit Noten, kastanjes, vijgen en dadels



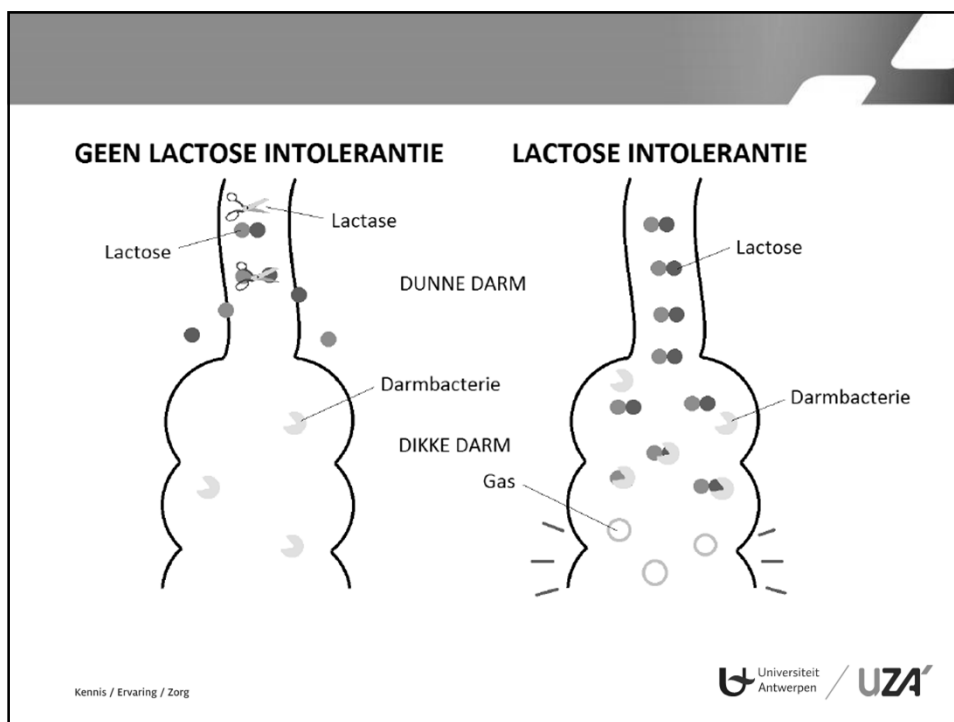
UZA

Middenlange – lange termijn post operatief

- Herstart adequate voeding
 - Gezonde voeding versus adequate voeding
- Eliminatie van voedingsmiddelen die blijvend klachten geven
 - Milde lactose beperking
 - Sterk irriterende voedingsmiddelen
 - Koffie
 - Alcohol
 - Kruiden en specerijen



UZA



Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziekte preventie • Gezonde voeding • Hoge gezondheidsraad • Voedingsdriehoek	Enterale voedingsondersteuning tijdens ziekte/behandeling • Behoeft • Counselling • Advies • Evolutie	Voeding en herval preventie • Gezonde voeding • Hoge gezondheidsraad • Voedingsdriehoek
--	---	--

Gezondheid coaching **≠ gezonde voeding** Re-modeling: "wat is gezond?"

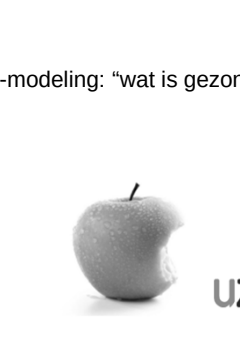
Situering van nutritionele interventie

Voeding en ziekte preventie	Voeding en herval preventie
• Gezonde voeding • Hoge gezondheidsraad • Voedingsdriehoek	• Gezonde voeding • Hoge gezondheidsraad • Voedingsdriehoek

Gezondheid coaching



Re-modeling: "wat is gezond?"



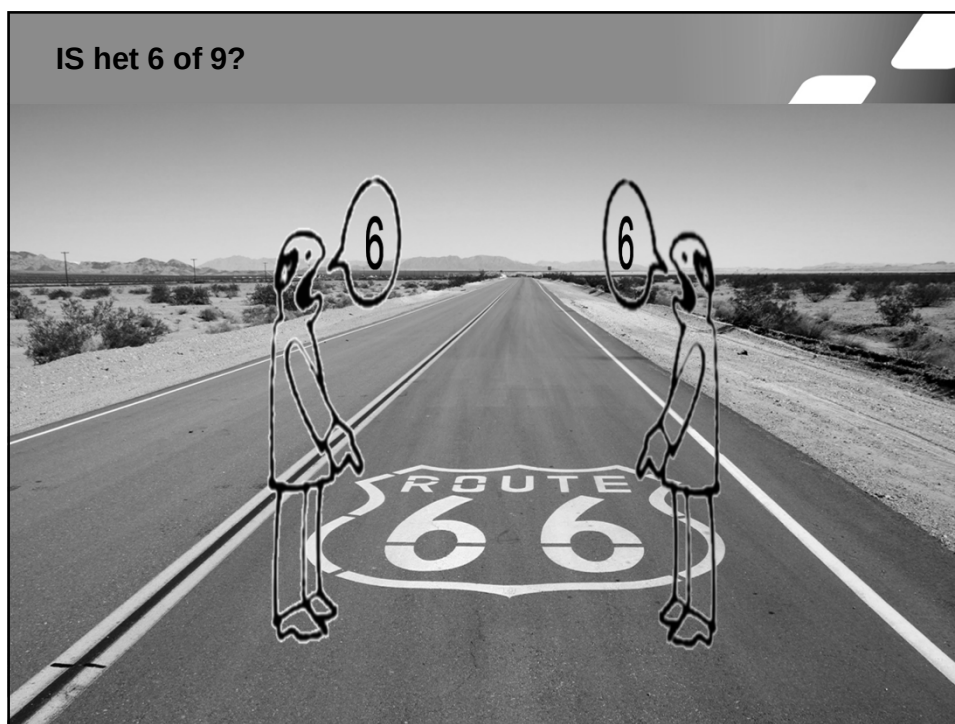
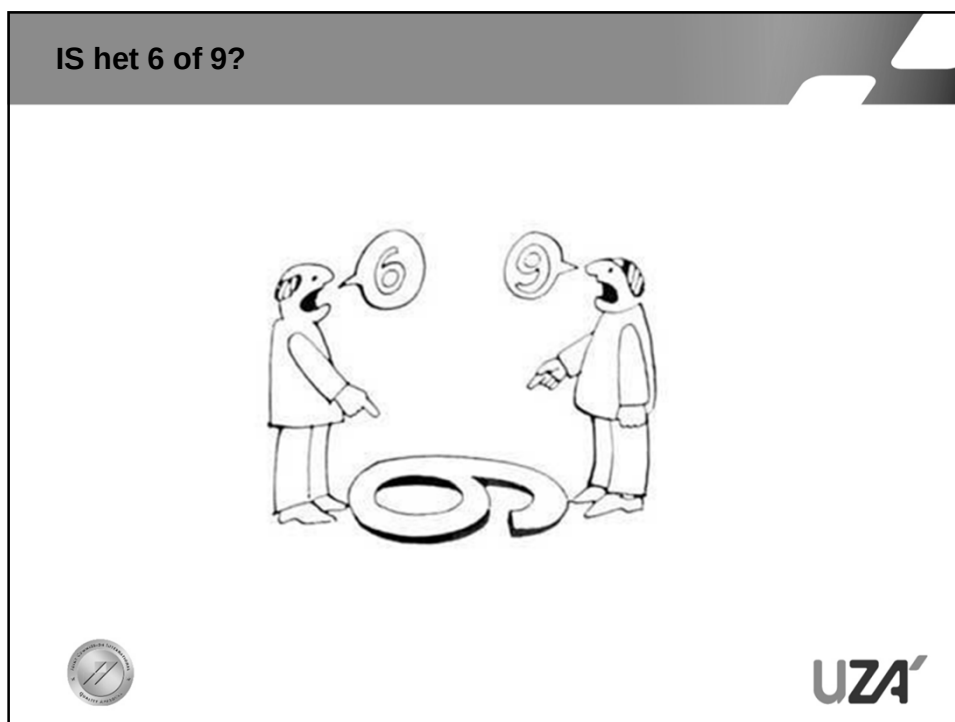


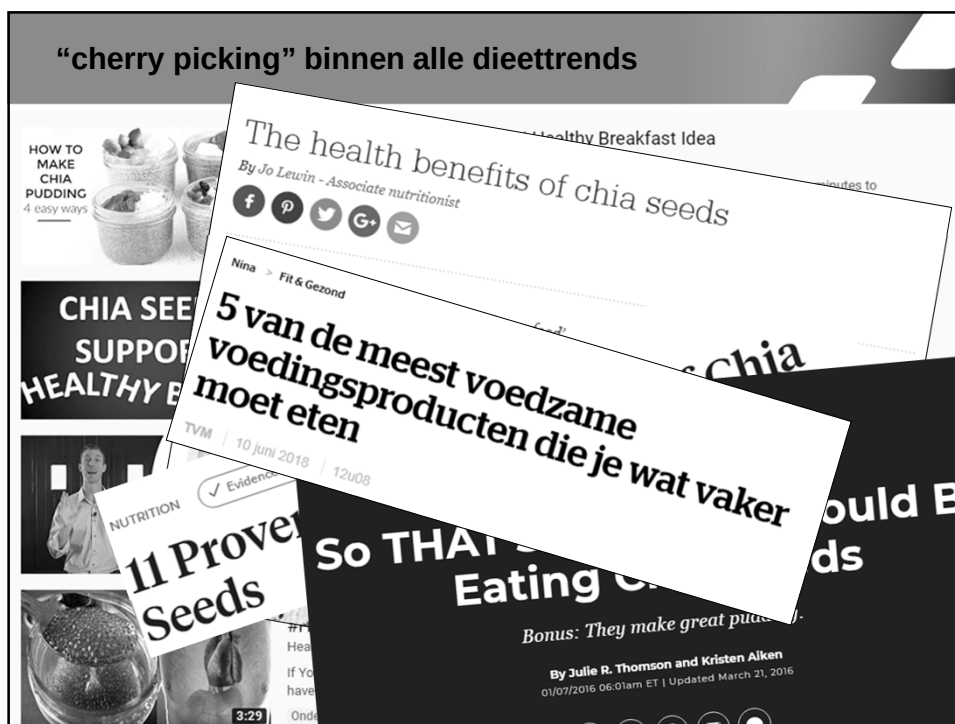

UZA'



“Voeding lijkt het nieuwe geloof geworden”





Chia zaadjes	Halfvolle melk	Behoefte
• 472 Kcal • 19,8g Eiwit • 30,7 vet • 12g KH • 34,4g vezels • 595mg Calcium	• 46 Kcal • 3,4g Eiwit • 1,5 vet • 4,8g KH • 0g vezels • 125 mg Calcium	• Ca 950mg • =160g Chia zaadjes • =755Kcal • =760g melk • = 3 glazen • =350Kcal • 1 glas melk + 2pl kaas • =425Kcal



UZA

Voorbeeld



	Per 100 g	Per 2 koek
Energiewaarde	1866 kJ	467 kJ
	446 kcal	112 kcal
Vetten	19 g	4,8 g
waarvan verzadigde vetzuren	5,9 g	1,5 g
Koolhydraten	65 g	16 g
waarvan suikers	0,9 g	0,2 g
waarvan polyolen	17 g	4,3 g
Voedingsvezels	5,8 g	1,5 g
Eiwitten	7,7 g	1,9 g
Zout	0,45 g	0,11 g

Kennis / Ervaring / Zorg



	100 g
Energie	1865 kJ
Energie	445 kcal
Vetten	14 g
waarvan verzadigde vetzuren	2,0 g
Koolhydraten	67 g
waarvan suikers	17 g
waarvan zetmeel	50 g
Vezels	6,9 g
Eiwitten	8,3 g
Zout	0,93 g
Vitamine E	3,6 mg
Vitamine B1	0,33 mg
Magnesium	112 mg
Ijzer	4,2 mg

Voorbeeld



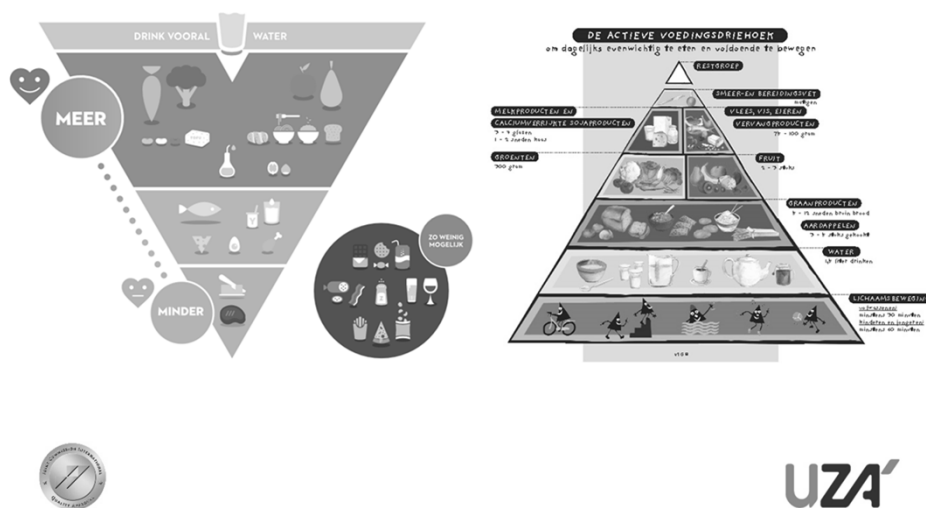
	Per 100g
Energie	2200kJ - 533 kcal
Vetten	42 g
waarvan verzadigde vetzuren	26g
Koolhydraten	31 g
waarvan suikers	0,9 g
waarvan polyolen	23 g
Vezels	14 g
Eiwitten	9,9 g
Zout	0 g
Magnesium	223 mg (59%*)

Kennis / Ervaring / Zorg



	Per 100 g	Per portie 25 g %RI*
Energetische waarde	2219 kJ	555 kJ 7%
	533 kcal	133 kcal 7%
Vet	33,4 g	8,4 g 12%
waarvan verzadigd	20,0 g	5,0 g 25%
Koolhydraten	47,9 g	12,0 g 5%
waarvan suikers	45,1 g	11,3 g 13%
Eiwitten	5,4 g	1,4 g 3%
Zout	0,02 g	<0,01 g <1%

Nieuwe voedingsdriehoek vs. Actieve voedingsdriehoek



Kleurencodes

Blauwe zone = water

Donkergroene zone = weinig of niet-bewerkte vm'en van plantaardige oorsprong met een gunstig effect op de gezondheid

Lichtgroene zone = weinig of niet-bewerkte vm'en van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of nog niet eenduidig bewezen effect op de gezondheid

Oranje zone = Weinig of niet-bewerkte vm'en van dierlijke of plantaardige oorsprong met een eerder ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie. Brengen wel essentiële voedingsstoffen aan.

Rode zone = ultrabewerkte producten van dierlijke of plantaardige oorsprong met een ongunstig effect op de gezondheid bij hoge consumptie of zonder nutritionele meerwaarde.

Belangrijk om de vochtbalans in stand te houden: aparte plaats bovenaan

Groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, tofu, noten, zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan OV

Vis, yoghurt, melk, kaas, eieren en gevogelte

Rood vlees, boter, kokos- en palmolie en andere plantaardige vetstoffen rijk aan VV

Bv: snoep en koeken, gesuikerde dranken, alcohol, hartige en zoutrijke snacks, fastfood, bewerkte vleeswaren

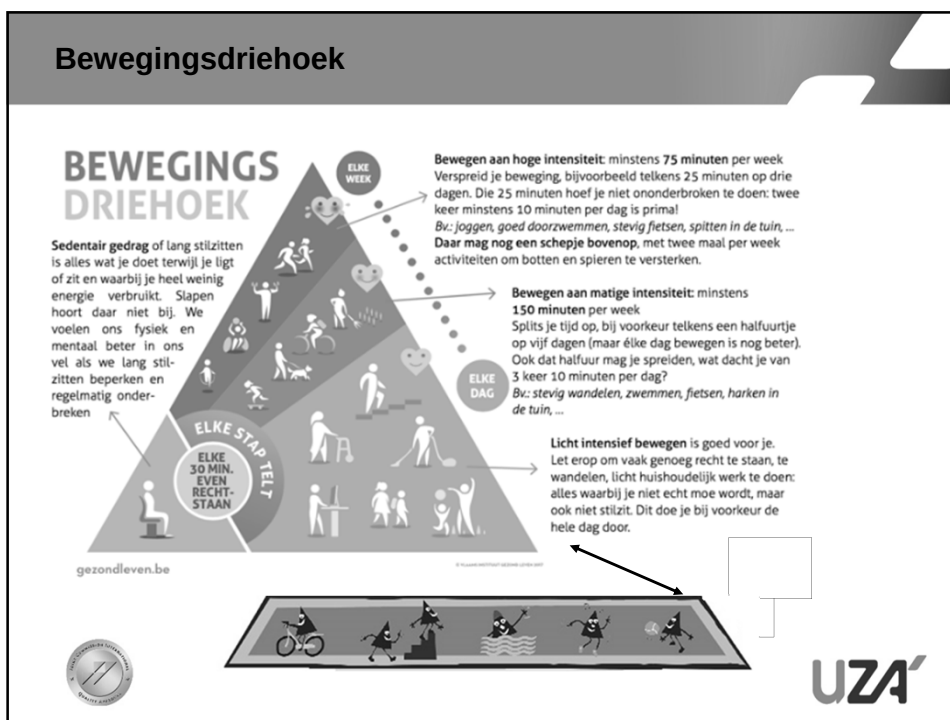


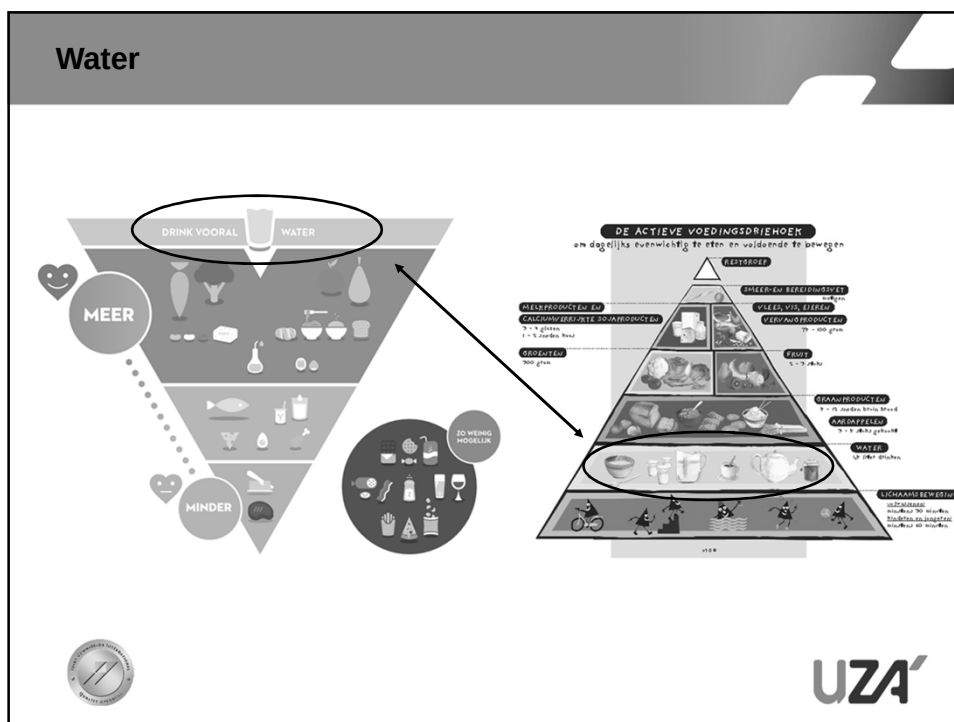
UZA

Belangrijkste verschillen

Actieve voedingsdriehoek	Nieuwe voedingsdriehoek
Gerealiseerd in 1997, laatste update gepubliceerd in 2012.	Gerealiseerd in 2017.
Indeling o.b.v. <u>voedingsstoffsamenstelling</u> en –bijdrage van voedingsmiddelen aan een evenwichtige voeding.	Indeling o.b.v. <u>bewezen gezondheidseffecten</u> (+bewerkingsgraad), <u>duurzaamheid</u> en <u>huidige consumptiegewoonten</u> .
Volgorde van de voedingsgroepen o.b.v. <u>volume</u> .	Opdeling in de driehoek tussen voedingsmiddelen van plantaardige en van dierlijke <u>oorsprong</u> en o.b.v. de <u>huidige eetgewoonten</u> . De meest aan te moedigen voedingsmiddelen staan bovenaan.
Restgroep: zwevend topje – producten die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding (toont geen specifieke VM'en).	Rode bol: apart weergegeven, omdat men deze producten best zo weinig mogelijk gebruikt (toont specifieke VM'en).
Geeft aanbevolen hoeveelheden per voedingsgroep.	Wijst op aanbevolen verhoudingen: meer, minder, zo weinig mogelijk.

Bewegingsdriehoek



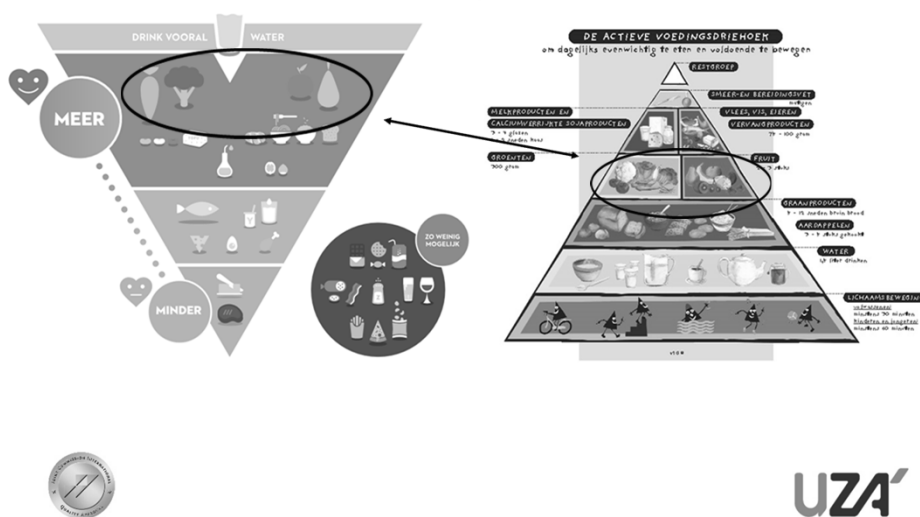


Water en andere dranken

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
- Water, thee en koffie (Verse) groentesoep - Melk natuur - Calciumverrijkte sojadrink natuur	- Thee en koffie met suiker/toevoeging - Groentesap - Fruitsap - Melkdranken met suiker - Calciumverrijkte sojadrink (andere smaken) - Light frisdrank (max. 5kcal/100 g)	- Kant- en klare gesuikerde dranken - Vruchtensappen met suiker - Frisdranken - Energiedranken/sportdranken - Alcohol

UZA'

Groenten en fruit



Groenten

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
• Verse groenten • Diepvriesgroenten zonder toevoeging • Groenten uit blik of glas • (verse) groentesoep • Soep in blik of brik zonder toevoeging	• Diepvriesgroenten met toevoeging • (vers) groentesap • Groentesoep met toevoeging • Soep in blik of brik met toevoeging • Gepekeld groenten • Olijven	• Soep o.b.v. Pakjes of bouillon



UZA

[illegible]

Peulvruchten en tofu

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
• Peulvruchten zoals kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen,... (gedroogd en zelf bereid of uit blik) • Tofu • Tempé • Seitan • Mycoproteïne (bv. Quorn)	• Groenteburgers • Gepaneerde groenteburgers • Gepaneerde mycoproteïnen	



UZA'

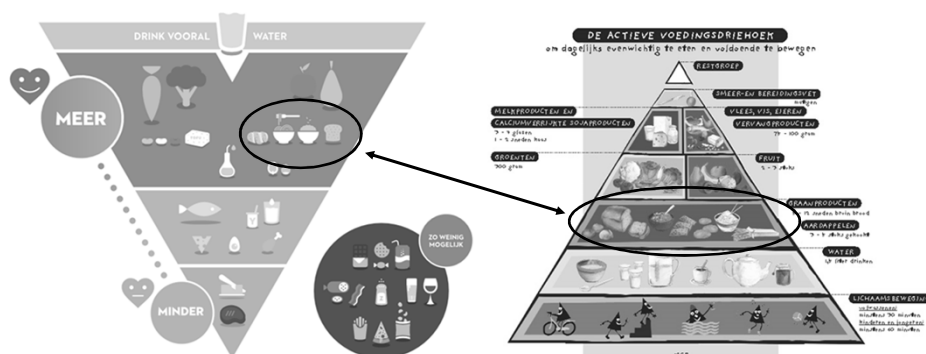
Peulvruchten en tofu: praktisch

- Volwaardige vervangcombinaties:
 - peulvruchten + granen
 - peulvruchten + granen + zaden
 - peulvruchten + ei
 - granen + zuivel
 - granen + groenten
 - tarwe + ei
 - tarwe + kaas
 - haver + noten
 - Zuivel + maïs



UZA'

Brood, volkoren graanproducten en aardappelen



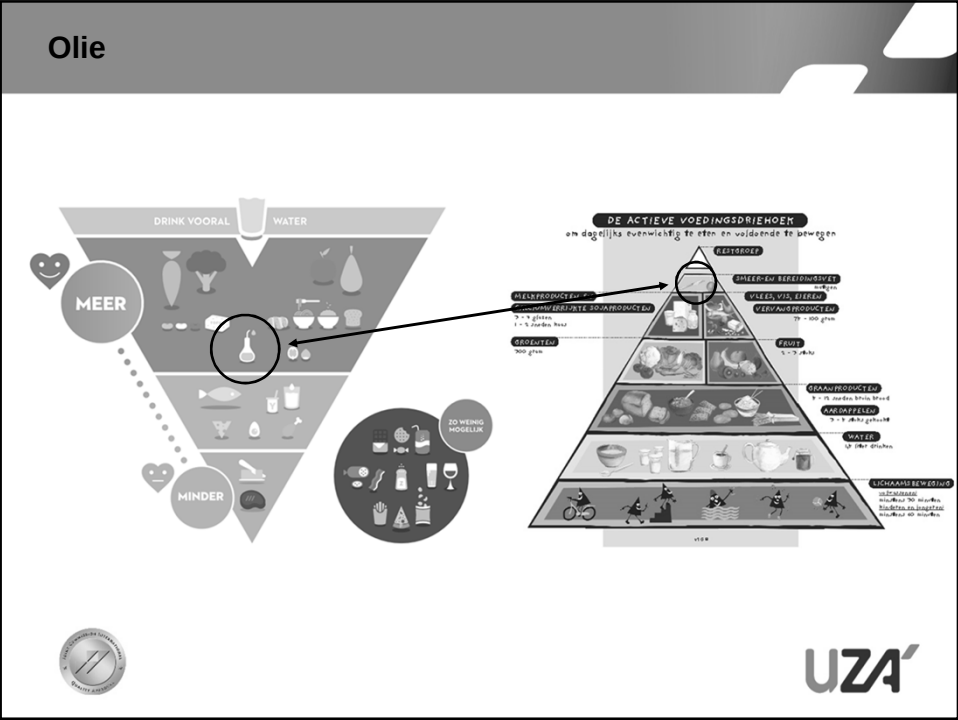
UZA'

Brood, beschuit en ontbijtgranen

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
- Volkoren of bruin met min. 50% volle granen bv. Roggebrood, voltarwebbrood - Volkoren varianten bv. Pistolet, beschuit - Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen - Meel en broodmix met meer dan 50% volle granen	- Wit of bruin met minder dan 50% volle granen bv. Toastbrood, melkbrood, pistolet, beschuit - Muesli en/of granola en/of volkoren ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker - Witte bloem, broodmix met minder dan 50% volle granen	- Croissant, koffiekoeken - Alle soorten koek en gebak - Ontbijtgranen met minder dan 50% volle granen en met toevoegingen (fantasie-ontbijtgranen), fantasieontbijtgranen



UZA'



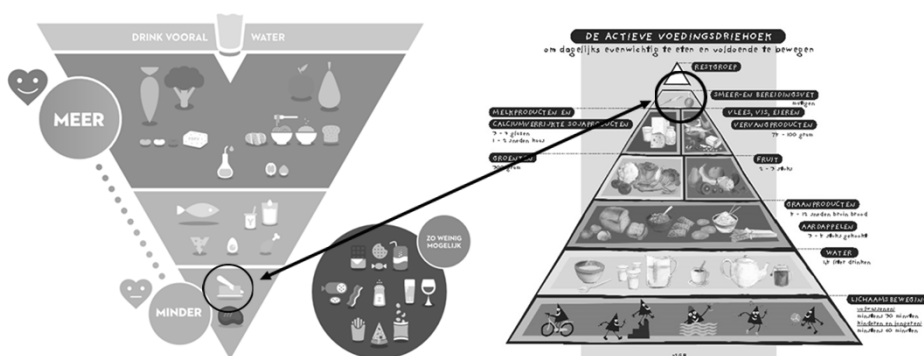
Oliën rijk aan OV

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
- Arachideolie, druivenpitolie, koolzaad- en notenolie, maaskiemolie, olijfolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie - Frituurolie - Zachte bak- en braadvetten, margarine, minarine	- Mayonaise, light mayonaise - Dressing, vinaigrette	



UZA'

Boter en andere harde vetstoffen



UZA'

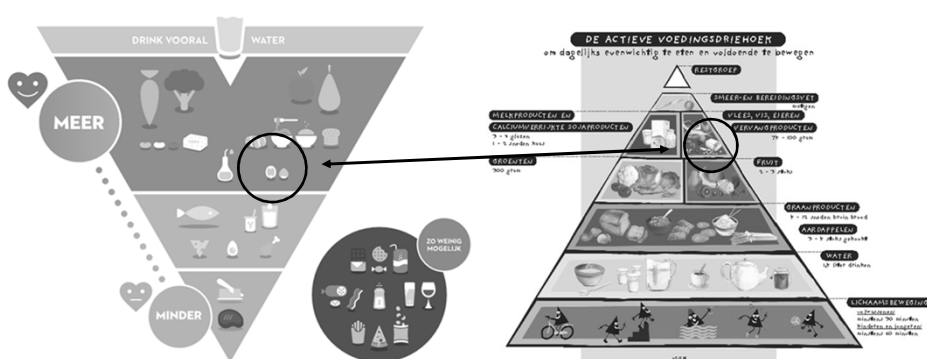
Boter en andere vetstoffen

	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
• Boter • Halfvolle boter • Reuzel, ossewit • Kokos- en palmvet	• Frituurvet (vast bij kamertemperatuur) • Harde margarines (in blok/wikkel verpakt)	



UZA'

Noten en zaden



UZA'

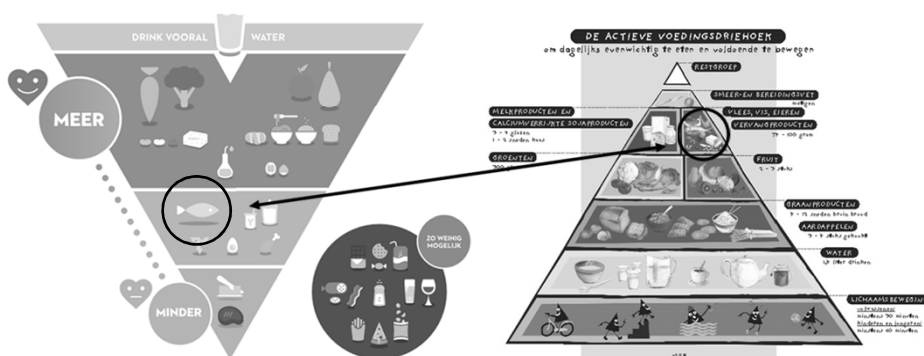
Noten en zaden

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
- Ongezouten noten en zaden - Hazel- en walnoten, kastanjes, pinda's, amandelen, cashew-, para-, pecan- en pistachenoten - Zonnebloem- en pompoenpitten, lijnzaad, sesam- en chiazaad, pijnboompitten - Noten- en zadenpasta • zonder toevoegingen	- Toevoeging van zout of suiker - Dranken op basis van noten en zaden - Gezouten noten - Noten- en zadenpasta's met toevoeging van suiker, en/of vet, en/of zout - Dranken op basis van noten (bv. amandeldrink, hazelnotendrink)	- Nootjes met krokant korstje - Noten met chocolade rond (type M&M) - Chocopasta met noten



UZA'

Vis



UZA'

Vis		
VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
• Verse vis , Vis in blik op eigen nat • Bv: pollak, garnaal inktvis, kabeljauw,, mossel, oester, roodbaars, sint-jakobsschelp, tonijn, wijting, kreeft, ansjovis, forel, heilbot, inktvis, karper, oester, tarbot, zalmforel, zeebrasem, haring, makreel (in eigen nat in blik), rivierpaling, sardienen, zalm	• Toevoeging van zout, olie of mayonaise • Gerookte visproducten • surimi • tonijn (in olie in blik) • mossel (op azijn) • Vissalade (met mayonaise)	• Gefrituurde of gepaneerde visproducten • gefrituurde of gepaneerde visproducten (zoals vissticks en garnaalkroketten)



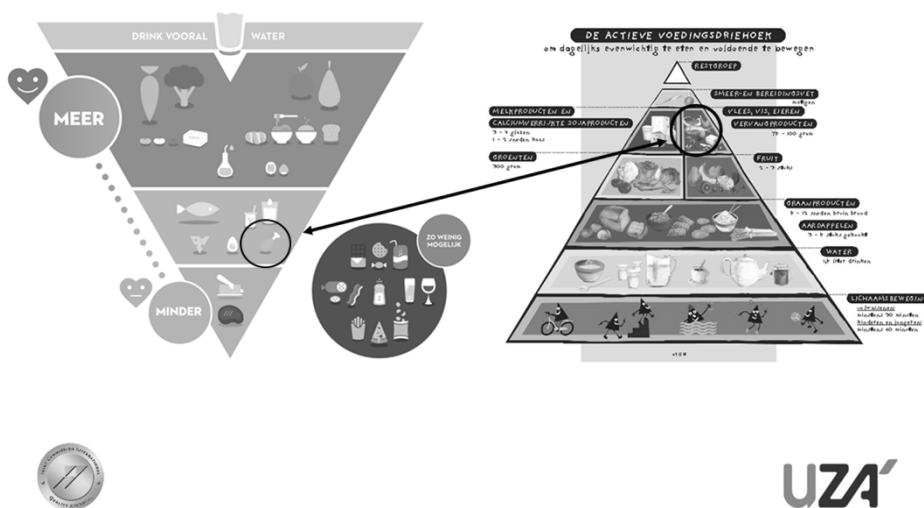
UZA'

Vlees: algemeen
• wit vlees: er zijn geen aantoonbare negatieve effecten voor je gezondheid en de milieu-impact is beperkter dan bij rood vlees = lichtgroene zone • rood vlees: te grote hoeveelheden kunnen ongezond zijn en de productie heeft een grote impact op onze planeet = oranje zone • bewerkt vlees: wit én rood vlees dat bewerkt is – zoals gerookt vlees of salami. Er is overtuigend bewijs dat ze het risico op darmkanker kunnen verhogen = rode restgroep



UZA'

Wit vlees



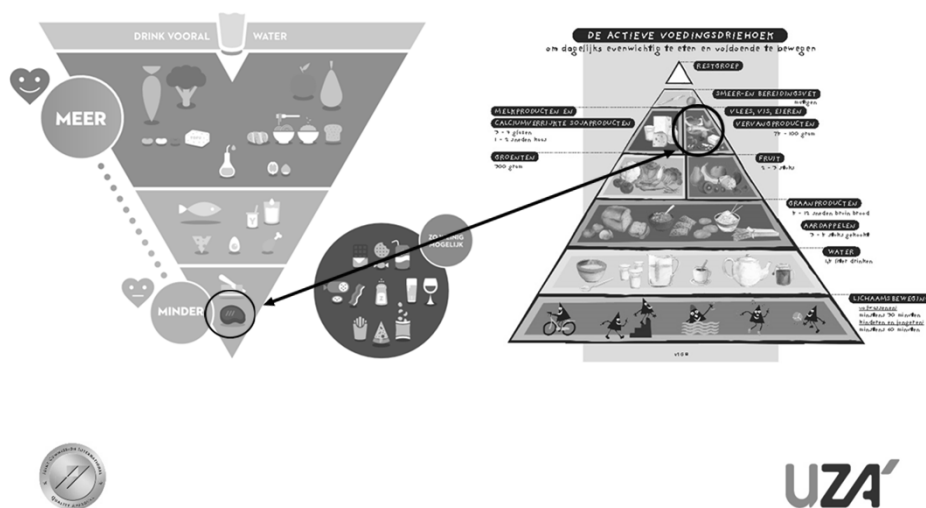
Wit vlees

VOORKEUR	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
(vers vlees) - Kalkoenborst - Kip (met en zonder vel), kippenborst, kippenbout - Soepkip - Struisvogelfilet, struisvogelsteak, duif - Wild gevogelte (bv. fazant, eend, patrijs,...)	(vers vlees, bewerkt) - Orgaanvlees - Gepaneerd vers wit vlees (bv. kippenschnitzel,...) - Vers gehakt en gehaktbereidingen (bv. kippengehakt, kippenworst,...)	(bewerkt vlees) - Kippensalade - Kipnuggets - Kippenham, kalkoenham, kalkoen-salami



UZA'

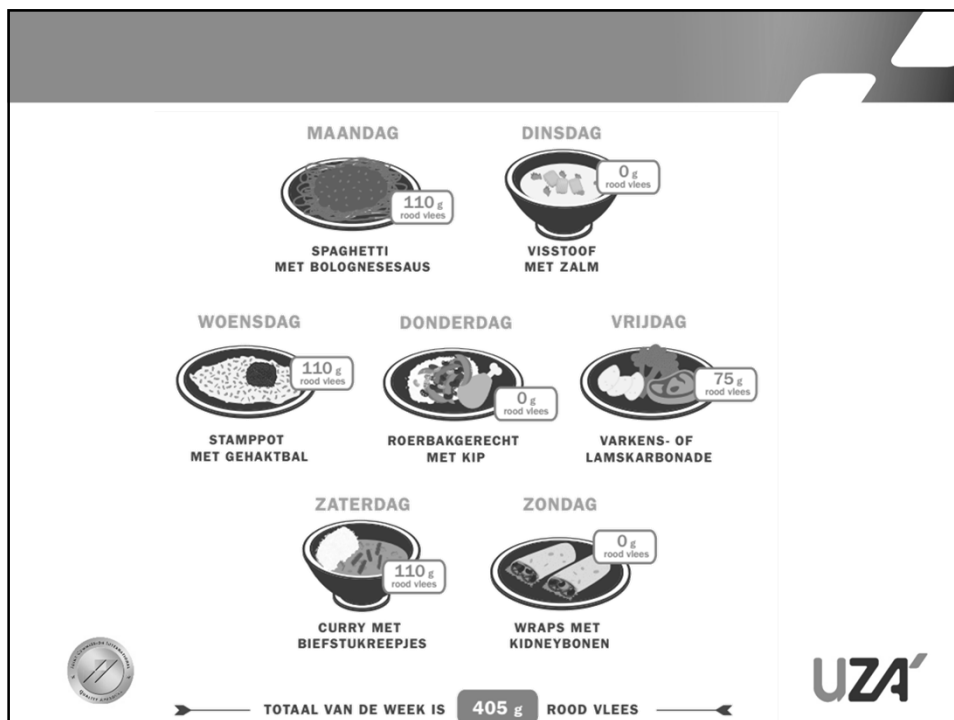
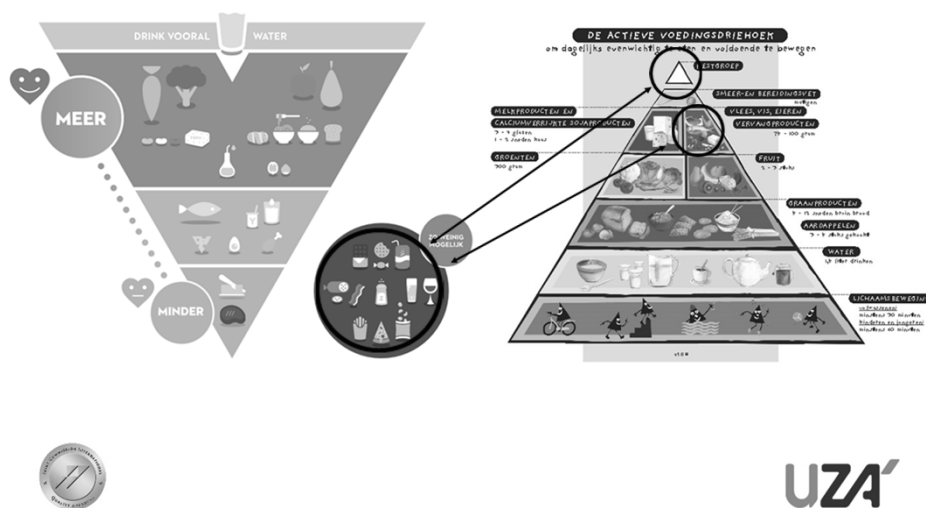
Rood vlees



Rood vlees

	GEEN VOORKEUR (maar ook geen restgroep)	ZO WEINIG MOGELIJK
(vers vlees) - Vers rundvlees, kalfsvlees, mager varkensvlees, halfvet varkensvlees, paardenvlees, schapenvlees, mager lamsvlees, halfvet lamsvlees, haas, ree	(vers vlees, bewerkt) - Orgaanvlees - Gepaneerd vers vlees - Vers gehakt en gehaktbereidingen - varken, varken-rund, varken-kalf	(bewerkt vlees) - Rauwe of gekookte (been/schoude/hoot)ham, Gerookte vleeswaren - kalkskop, -gebraad - Bereide slaatjes - Gebakken rosbief of varkensgebraad, vleesbrood - Worsten (salami, hespenworst,...) - Paté, spek

De rode bol



De rode bol: algemeen

- Wat behoort er tot de rode bol buiten de voedingsdriehoek?
 - Alcoholische dranken
 - Suikerrijke dranken
 - Suikerrijke voedingsmiddelen
 - Vetrijke snacks en fastfood
 - Zout
 - Bewerkt vlees
- Waarom?
 - Sterk bewerkt - ↑ vet, suiker, zout
 - Weinig of geen voedzame stoffen (vitaminen, mineralen of vezels)



UZA

Wat nu?

Eet bewust

- Leer het hongergevoel kennen
- Ban afleiding, eet aan tafel en op in een rustige omgeving
- Eet niet de hele dag door, niet onbewust snacken

Eet met mate

- Bereid de nodige hoeveelheid eten

Vermijd voedselverspilling

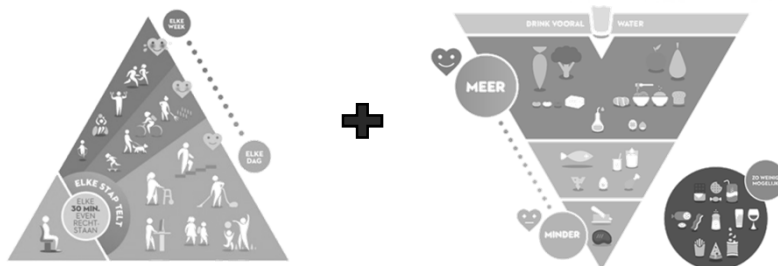
- Boodschappenlijsten maken: Serveer de juiste porties
- Organiseer je koelkast en voorraadkast
- Leer koken met restjes

• Persoonlijk dieetadvies is noodzakelijk

- Bekijk het volledige eetpatroon



Conclusie



- Borstvoeding promotie (*gunstig voor kind alsook moeder*)
- Antiroom advies
- Afraden van blind gebruik voedingssupplementen
 - Kinderen tot 4 jaar: vitamine D
 - Baby's tot en met 3 maanden: vitamine K
 - Vrouwen die zwanger willen worden of zijn (tot en met de achtste week van de zwangerschap): foliumzuur
 - Bij aangetoonde tekorten (bloedbeeld)



UZA

Dieetafdeling UZA

Multidisciplinair Oncologisch Centrum Antwerpen (MOCA)

UZA, Wilrijkstraat 10, B-2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be



UZA