

Energiebeperkt dieet

Het lichaam heeft altijd energie nodig, zowel in rust als wanneer je in beweging bent. Deze energie wordt geleverd door voedsel, namelijk door vetten, eiwitten, koolhydraten en alcohol. De hoeveelheid energie die een bepaald voedingsmiddel levert, wordt uitgedrukt in kilocalorieën (kcal) of in kilojoules (kJ).

Om af te vallen is het van belang dat u minder energie via de voeding binnenkrijgt dan dat u verbruikt. Minder energie binnenkrijgen doet u door op uw voeding te letten. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld producten te kiezen die minder energie bevatten in plaats van vette producten die veel energie leveren. Daarnaast ook goed te letten op de soort en de hoeveelheid tussendoortjes die u neemt. Meer energie verbruiken kunt u vervolgens doen door meer te bewegen.

Een goed dieet is niet eenzijdig, maar is ruim gevarieerd. Ten eerste omdat een dieet volgen anders niet vol te houden is en ten tweede omdat u wel alle belangrijke voedingsstoffen binnen moet krijgen. Dit dieet kunt u lange tijd zonder bezwaren volhouden.

De vijf regels van de schijf van vijf

1. Eet gevarieerd

Kies elke dag uit ieder vak:

- groente en fruit
- brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta of peulvruchten
- zuivel, vlees(waren), vis, ei of vleesvervangers
- vetten, olie
- drinken (vocht)

2. Niet te veel

Een goed dagmenu bestaat uit drie maaltijden en niet meer dan 3 à 4 keer iets tussendoor (zoals fruit). Sla geen ontbijt, lunch of warme maaltijd over anders is de kans groot dat u meer extra's gaat eten. Vaak zijn dat dan calorierijkere producten.

3. Minder verzadigd vet

Een handig ezelsbruggetje Verzadigd = verkeerd, Onverzadigd = OK. Als u veel verzadigd vet eet, verhoogt dat de kans op hart- en vaatziekten. Kies voor op brood halvarine en voor bakken, braden en frituren vloeibare vetsoorten. Hier zitten vooral onverzadigd (is gezonder) vet. Eet niet te veel voedsel waar verzadigde vetten in 'verborgen' zitten, zoals koek, gebak, chocola, volvette kaas, worst en zoutjes.

4. Veel groente, fruit en brood

Groente, fruit en brood bevatten weinig calorieën veel voedingsstoffen en ze geven een verzadigd gevoel. Dit is extra belangrijk voor mensen die letten op hun gewicht. Verder verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit het risico op chronische ziekten.

5. Veilig

Jaarlijks lopen bijna een miljoen mensen een voedsel infectie op. Ga daarom hygiënisch en veilig met uw voedsel om.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Beweging

Beweging is een belangrijke ondersteuning voor gewichtsverlies en het in stand houden van een goed gewicht. Door te bewegen verbruikt u meer energie, daarnaast verlopen allerlei processen in uw lichaam er beter door en voelt u zich fitter. Het is het beste om iedere dag minimaal een half uur te bewegen. U kunt dit in één keer doen of verdelen in bijvoorbeeld twee keer een kwartier of drie keer tien minuten.

U hoeft niet buiten adem te raken van uw oefeningen. U zit goed als u tijdens de inspanning sneller en dieper gaat ademhalen, warmer wordt en eventueel gaat transpireren.

Variatielijst bij het energiebeperkte dieet

Brood (of vervanging)		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
volkorenbrood roggebrood volkorenknäckebröd volkorenkrentenbrood brinta	bruinbrood volkorenbeschuit ontbijtbiscuit muesli zonder suiker	witbrood krentenbrood rozijnenbrood luxe broodjes, croissant beschuit, toast cornflakes, rice crispies
Broodsmersel		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
halvarine(-product) met < 17 gram verzadigd vet per 100 gram	(dieet-) margarine en margarine-product met 17 tot 24 gram verzadigd vet per 100 gram halfvolle boter	margarine met > 24 gram verzadigd vet per 100 gram roomboter
Kaas		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
(smeer-)kaas 20+ Leidse kaas 20+ Friese nagelkaas 20+ (smeer-)kaas 30+ Hüttenkäse camembert 30+ Zwitserse strooikaas magere kwark halfvolle / volle kwark Zonnezuivel 30+kaasproduct	Edammer kaas 40+ Leidse kaas 40+ Friese nagelkaas 40+ kaasproduct met plantaardige olie zoals Trenta Saint Paulin camembert 45+	Maasdammer Goudse kaas Bluefort brie 60+ kernhemmer 60+ gorgonzola Parmezaanse kaas gruyère emmentaler zachte roomkaas

Vleeswaren		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
achterham beenham schouderham rookvlees rosbief fricandeau kipfilet kiprollade casselerrib filet américain	rauwe ham	bacon cornedbeef pekelvlees leverkaas ontbijtspek salami paté alle worstsoorten smeerleverworst
Overig broodbeleg		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
groente fruit groentespread halvajam jam appelstroop perenstroop vruchtenhagelslag	ei, gekookt (max. 3 per week)	ei, gebakken chocoladepasta chocolade hagelslag chocolade vlokken hazelnootpasta pindakaas sandwichspread kokosbrood tahin (sesampasta)
Melk en melkproducten		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
magere melk karnemelk magere kwark magere yoghurt sojamelk	magere chocolademelk halfvolle melk magere vla* halfvolle yoghurt magere vruchtenyoghurt* magere vruchtenkwark* yoghurt drank*	volle melk halfvolle / volle (vruchten) kwark volle vla volle (vruchten) yoghurt milkshake, pudding * zonder toegevoegde suikers

Vlees, vis en kip		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
biefappen, biefstuk ossenhaas, rosbeef runderpoelet runderrollade magere runderlappen magere riblappen rundervink, tartaar varkensfiletlappen varkenshaas hamlappen varkensfricandeau magere varkenslappen ongepaneerde schnitzel kipfilet, kiprollade kalkoenfilet kip zonder vel gekookte, gegrilde of gebakken ongepaneerde vis: forel, heilbot koolvis, kabeljauw schelvis, tong tonijn, wijting zeewolf, garnalen gekookte mosselen oesters, krab, kreeft	Entrecote haaskarbonade ribkarbonade blinde vink kip met vel haring paling (niet gerookt) zalm	alle soorten gehakt hamburger sukadelappen klapstuk hacheevlees lamsvlees schouderkarbonade slavink varkenskrabbetjes speklappen rook- en braadworst kipburger gerookte paling gestoomde en gerookte makreel bokking lekkerbekje sprout vissticks
Maaltijd zonder vlees		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
peulvruchten (bruine-, witte-, sojabonen, linzen, kapucijners) gierst, granen gekookte tahoe en tempé Quorn vegetarische burger (ongepaneerd)	vegetarische schnitzel gebakken tahoe en tempé gekookt ei	gebakken ei noten vegetarische burger (gepaneerd)
Vetten en oliën		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
margarine met < 17 gram verzadigd vet per 100 gram alle soorten olie vloeibaar bak- en braadproduct vloeibaar frituurvet	halfvolle boter margarine en bak- en braadvet met 17 tot 24 gram verzadigd vet per 100 gram	roomboter vast frituurvet vast bak- en braadproduct

Hartige sauzen		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
rode sauzen (bijv. ketchup, barbecuesaus, schasliksaus, chilisaus) piccalilly ketjap magere jus saus op basis van pakje met < 3 gram vet per 100 gram dressing zonder olie	fritessaus en slasaus met 25% olie Yoghonaïse satésaus saus op basis van pakje met > 3 gram vet per 100 gram	mayonaise dressing met olie fritessaus met 35% olie gemiddeld vette jus pesto vette jus rouxsaus (bloem, margarine, melk) zure room, halfroom slagroom, crème fraîche
Aardappelen of vervanging		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
gepofte aardappelen peulvruchten volkoren macaroni volkorenspaghetti	aardappelpuree zilervliesrijst	gebakken aardappelen witte rijst gebakken rijst patates frites rösti, aardappelkroket
Groente		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
alle groente zonder boter, olie of saus		
Fruit		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
alle soorten vers fruit vruchten op water in blik of pot	vruchten op eigen sap of siroop in blik of pot ananas-, bessen-, bieten-, sinaasappel-, grapefruit-, tomaten-, tomaten/groentesap	appel-, peren-, druiven-, wortelsap gedroogd fruit appelmoes
Nagerechten		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
magere kwark magere yoghurt yoghurt met 0% vet*	magere vla* halfvolle yoghurt magere vruchtenyoghurt* magere vruchtenkwark* waterijs * zonder toegevoegde suikers	volle vla volle (vruchten)yoghurt pudding halfvolle/volle (vruchten) kwark Umer consumptie ijs, roomijs softijs
Dranken		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
kraanwater mineraalwater bronwater licht frisdrank koffie en thee zonder suiker tomatensap groentesap vetarme bouillon	licht vruchtensap met < 5 gram koolhydraten met 100 ml	frisdrank dubbeldrank appelsap sinaasappelsap

Zoete versnaperingen		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
drop (suikervrije) kauwgum pepermunt zuurtje biscuit ontbijtbiscuit (bijv. Evergreen, Sultana) lange vinger, café noir, rijstwafel kaneelbeschuit	bonbon, toffee bastognekoek bokkenpootje speculaas eierkoek	candybar (bijv. Twix, Mars) chocolade amandelbroodje boterletter, cake gevulde speculaas kokoskoek taart, gebak gevulde koek koffiebroodje, oliebol
Hartige versnaperingen		
<i>Bij voorkeur</i>	<i>Middenweg</i>	<i>Bij uitzondering</i>
kroepoek, Japanse mix bleekselderij, radijs bloemkoolroosjes kerstomaatjes komkommer, wortel augurk, zilveruitjes olijven popcorn, wikkels zoute stokjes groentesalade in zoetzuur	zoute biscuit, zoutjes gerookte zalm of makreel	noten, pinda's chips, kaaskoekje (toostje met) roomkaas of volvette kaas paling bitterbal, vlammetje kroket, kipnugget loempia, minipizza saucijzenbroodje worstenbroodje huzarensalade

Enkele praktische tips voor het koken

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

1. Wanneer u bouillon, soep of jus een dag tevoren maakt, kunt u voor gebruik het gestolde vet er afscheppen
2. 1 eetlepel margarine, bak- en braadvet of olie per persoon is voldoende voor het bakken van vlees of vis of roerbakken
3. Er zijn diverse bereidingsmogelijkheden waarbij weinig of geen vet nodig is:
 - (roer)bakken kan uitstekend in een pan met antiaanbaklaag,
 - grillen is een goede en vetarme bereidingsmethode voor vlees, vis, kip en wild,
 - door vlees, vis of wild te bereiden in folie of braadzak in de oven behoudt het zijn eigen smaak zonder dat vet wordt toegevoegd.
4. Een smakelijke, magere jus 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
5. Kies in plaats van vlees eens vis bij de warme maaltijd. In plaats van bakken kunt u vis pochteren (dat wil zeggen tegen de kook aan in (vis-) bouillon garen, stoven, grillen of in folie in de oven of magnetron klaarmaken.
6. Ontvette jus, bouillon of halfvolle melk kan puree of stampot lekker smeugig maken.
7. In plaats van boter of margarine kunt u halvarine gebruiken om aan de groente of aardappelpuree toe te voegen.
8. Fonduen gaat uitstekend in een geurige hete bouillon in plaats van olie of vet.
9. Dipsausen worden meestal gemaakt met mayonaise. In plaats van mayonaise kunt u slasaus met max. 10 % olie nemen of de helft van de mayonaise vervangen door magere kwark.

10. Een bestaand recept is gemakkelijk aan de vijf regels van de schijf van vijf 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 in veel gevallen 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

Tips om minder te eten

- Kook niet meer dan nodig is, dan blijvende er geen eten over
- Schep in de keuken op en niet aan tafel
- Eet langzaam, neem de tijd
- Neem kleine happen en kauw goed
- Eet op vaste tijden
- Dek de tafel
- Ga iets leuks doen op tijden dat u altijd trek krijgt
- Eet van een klein bordje

Alcohol

Alcoholhoudende dranken leveren veel energie. Bij veel gebruik kan dit schadelijk zijn voor de gezondheid. Daarom is het belangrijk het gebruik van alcoholhoudende dranken te beperken tot twee glazen per dag.