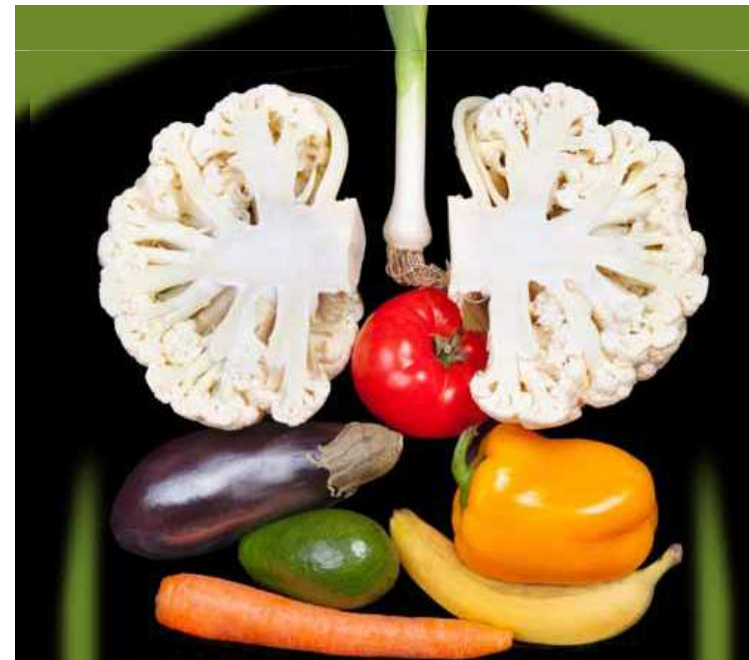


Voeding na transplantatie



Algemene voedingsrichtlijnen

Jemina Van Loo

24/06/2013

Inleiding

Optimale gezondheid bereiken of bewaren

1) Medicatie

2) Gezonde voeding

- ✓ gezond gewicht
- ✓ gezonde voedingskeuzes

Goed gewicht

Gewicht beoordelen:

- ❖ Regelmatig wegen
- ❖ **BMI = Gewicht (kg) / Lengte² (m)**

BMI=

< 18,5 : ondergewicht, te mager

Tussen 18,5 – 25: normaal gewicht

Tussen 25 – 30: overgewicht

> 30 obesitas

> 40 morbide obesitas

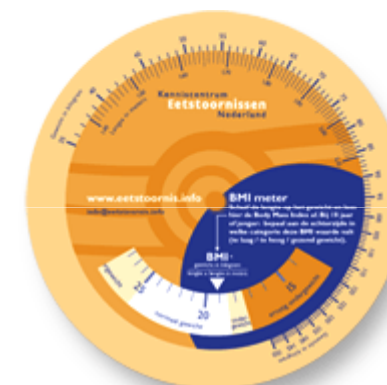
Voorbeelden BMI

- BMI: $\frac{75 \text{ kg}}{1,65 \times 1,65} = 27,5$

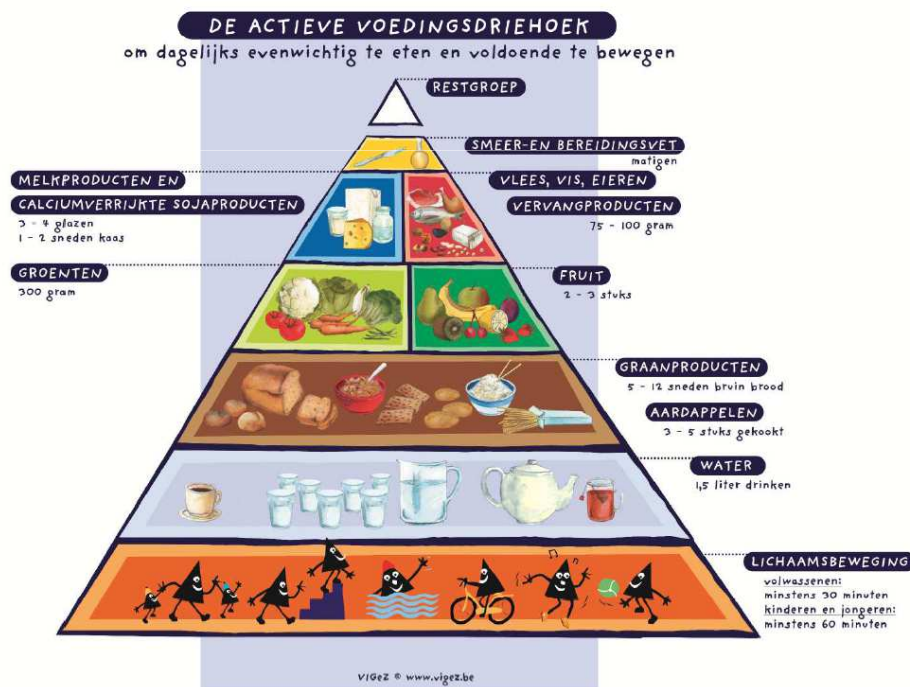
Resultaat: overgewicht

- BMI: $\frac{55 \text{ kg}}{1,75 \times 1,75} = 17,9$

Resultaat: ondergewicht



Gezonde voeding

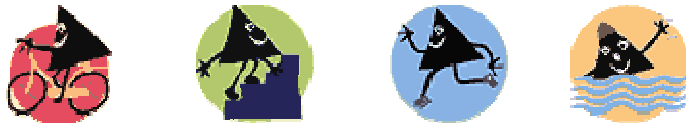


3 principes
Evenwicht
Variatie
Matigheid

Beweging heeft een positieve invloed op stress en kan zorgen voor een betere slaap



Beweging



- **Waarom bewegen:**
positieve invloed op fysieke en mentale gezondheid
- **Richtlijn:** minstens 3 maal per week 30 'inspanningen met matige intensiteit zoals fietsen, stevig doorstappen, zwemmen, dansen, trappen lopen ...
- **Tips:**
 - beweging inbouwen in het dagelijkse leven
 - kan verspreid over de dag in blokken van min. 10 minuten

Voldoende drinken



- Min. 1,5 liter per dag drinken
- Waarvan bijvoorkeur 1 liter water aangevuld met koffie, thee of light frisdranken (max ½ liter)
- Gestegen behoefte bij warm weer en sporten
- Andere dranken zoals melk, vruchtensap, soep leveren ook vocht maar behoren tot andere groepen van de voedingsdriehoek
- Drink voor je dorst krijgt!
- Persoonlijke adviezen rond vocht volgen (vb Niertransplantatie)

Aardappelen en brood zijn dikmakers waarvan je best zo weinig mogelijk eet.



Graanproducten en aardappelen



- **Bron van meervoudige koolhydraten, plantaardige eiwitten, voedingsvezel, vitamines en mineralen**
- **Verkiez volkoren/vezelrijke soorten**
- **Aanbevolen portie:**
 - ✓ 5-12 sneden
 - ✓ 3-5 stuks aardappelen
- **Matig de toevoeging van vet en suiker**

Verkies

- **Gekookte/ gestoomde aardappelen**
- **Puree of stampot met kleine hoeveelheid vetstof**
- **Mager beleg bij de boterham**

Matig het gebruik van

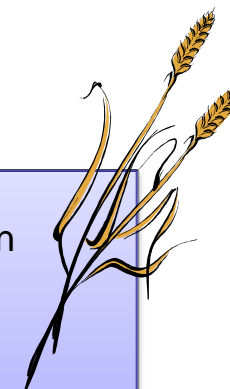
- **Frieten, kroketten**
- **Vette puree, stampot: met véél boter/ olie, room**
- **Aardappel gratin**
- **Vette beleg soorten bij de boterham**

Vezels goed voor onze gezondheid

Vezels zijn onverteerbare deeltjes van plantaardig voedsel

Bronnen:

Volkoren graanproducten
Aardappelen
Groenten
Fruit
Peulvruchten
Noten en zaden



Gezondheidsvoordelen:

Stimuleren darmtransit (combinatie met voldoende water)
Verhogen verzadigingsgevoel
Helpen de bloedsuikerspiegel in balans te houden
Beschermen tegen hart- en vaatziekten
Beschermen tegen bepaalde kankers

**Onze dagelijkse basisvoeding (brood, vlees, melk,...)
bevat voldoende zout, extra toevoegingen zijn niet nodig**





Groenten

- **Bron van voedingsvezel, vitamines en mineralen**
- **Dagelijks gebruik en variatie!**
- **Kies bij voorkeur voor verse en diepvriesgroenten zonder toevoegingen**
- **Groenten uit blik => veel zout**
- **Aanbevolen inname: 300 gram**
- **Matig gebruik van zout, bouillon, vet, room of saus bij bereiding**
- **Voeg aan tafel geen extra zout toe**
- **Soep: max. 1 bouillonblokje/ liter water**
- **Groenten en fruit kunnen elkaar niet vervangen**

Zoutarme groentebouillon

- **Ingrediënten:**

2 wortelen => gesneden

2 selderstengels => gesneden

2 prei stengels (enkel wit en lichtgroene delen)

1 grote ui => grof gesneden

6 lookteentjes

¼ bussel peterselie en/ of enkele tijm takjes

4 laurierblaadjes

enkele peperkorrels

1 liter water



- **Nodige keukenmateriaal: grote kookpot, oven, bakpapier, mes, snijplank, fijne keukenzeef**

- **Bereidingswijze:**

Plaats de gesneden groenten en kruiden op een met bakpapier bedekte bakplaat en laat gedurende 40 minuten (tot goudkleurig) roosteren in oven van 200°C

Neem een grote kookpot, doe hier de geroosterde groenten in en zet de groenten onder water (+/- 1 liter) en breng aan de kook.

Verminder het vuur en laat voor +/- 1 uur zacht sudderen tot de groenten heel zacht geworden zijn.

Zeef de verkregen bouillon en de groenten door een fijne zeef in een andere pot of kom.

- **Verwerking: O.a. in soepen, sauzen, stoofpotten, bereiden van couscous, ...**
- **Bewaring: in porties in vriezen**

Er zit in een glas ongesuikerd fruitsap evenveel suiker als in een glas frisdrank.



Fruit



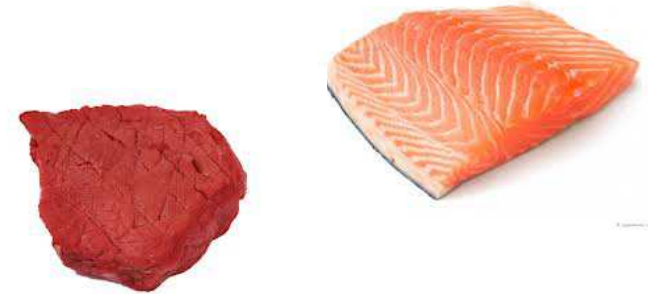
- Bron van eenvoudige koolhydraten, voedingsvezel, vitamines en mineralen
- Aanbevolen inname: 2 à 3 stuks per dag
- **GEEN pompelmoes, granaatappel en wijnappelsienen**
- Ideaal tussendoortje, dessert , kan als broodbeleg gebruikt worden.
- Geef voorkeur aan vers fruit of diepvriesfruit zonder toegevoegde suiker
- Fruitsap en fruitsmoothies kunnen een aanvulling zijn, maar vervangen vers fruit niet.
- NIET overdrijven: bron van vruchtensuiker en dus energie

Melkproducten en calciumverrijkte sojaproducten



- Bron van eiwitten, calcium en B-vitamines
- Kies bijvoorkeur halfvolle of magere producten
- Aanbevolen inname:
 - 3 à 4 glazen melk of volwaardig alternatief
 - 1 à 2 sneden kaas (20-40g)

Vlees, vis en vegetarische vervangproducten



- Bron van eiwitten, vitamines en mineralen
- Hoeveelheid: 75-100 g totaal per dag (bereid gewogen)
- Vlees bij voorkeur mager
- Vis 1 à 2 maal per week ook vette soorten
- Alternatieven: peulvruchten, noten, sojaproducten, Quorn
- Vleeswaren vaak vet- en zoutrijk: enkele laag beleg
- Vegetarische voeding: combineren van verschillende (plantaardige) producten om vlees volwaardig te vervangen

Om onze vettoevoer te matigen smeren we best geen
vetstof meer op het brood.



Smeer en bereidingsvetten



- **Bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitamines**
- **Soorten:**

Verzadigde

Dierlijke oorsprong

Vlees, melk, kaas, ...

Ongunstige invloed op
cholesterol

Onverzadigde

plantaardige oorsprong

oliën, noten, vis, ...

Gunstige invloed op
cholesterol

Smeer en bereidingsvetten

Aanbeveling:

- Smeervet: 5g of een mespunt per snede
- Bereidingsvet: 1 eetlepel per persoon



!! Let op verborgen vetten in chips, chocolade, koekjes,

Restgroep:



Producten met **geen of nauwelijks** essentiële voedingsstoffen

Wel veel vet - suiker – alcohol

Vb. suiker, gebak, gesuikerde dranken, pralines

Extra aandacht voor alcohol

- Lever- of pancreastransplantatie: alcoholverbod
- Hart – of niertransplantatie: matig met alcohol
Max. 1 consumptie/dag voor vrouwen
Max. 2 consumpties/ dag voor mannen

Een gezond eetpatroon

- **Gebruik 3 hoofdmaaltijden**
- **2 tot max. 3 tussendoortjes**
- **Drink met regelmaat water**
- **Zorg voor variatie**

Dank voor de aandacht

