

# Gezonde voeding

## Tijdens uw opname/herstel

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

### Richtlijnen gezonde voeding

Eet gevarieerd en niet te veel. Gebruik minder verzadigd vet en weinig zout. Eet veel groenten, fruit, bruin brood. Beperk het zout gebruik.

### Voeding bij diabetes

Spuut 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 dieethalvarine (onverzadigde vetten).
- Kies voor mager vleesbeleg en magere kaas (dun beleggen).
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groente.
- Eet twee maal per week vis.
- Als tussendoortjes neemt u bij voorkeur magere kwark en magere yoghurt, vers fruit, noten, ongezouten pinda's.
- Vermijd volle zuivelproducten, roomboter, chocolade, gebak, gevulde koeken en chips.



### Cholesterolbeperkte 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, noten (geen kokos).
- Eet bij de warme maaltijd een grote portie groente.
- Eet twee maal per week vis.
- 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 dieethalvarine (onverzadigde vetten).
- Vermijd volle zuivelproducten, roomboter, chocolade, gebak, gevulde koeken en chips.

### Energiebeperkte 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 margarine.
- Drink voldoende water, koffie, thee of eventueel een light-frisdrank.
- Vermijd chocolade, koeken, frisdranken, chips en volle zuivel producten.

**Voeding bij obstipatieklachten**

Tijdens ziekenhuisopname komen obstipatieklachten (harde/pijnlijke stoelgang) regelmatig voor. Omdat we weten dat ruim gebruik van voedingsvezel 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: twee tot twee en een halve 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 drank, 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 vezel en vocht volstaat echter.

**Contact**

Hebt u nog vragen stel deze dan gerust. De verpleegkundige, de voedingsassistente en de diëtist beantwoorden u vragen graag. Schrijf hieronder uw vragen op zodat u ze niet vergeet.

-----  
 -----  
 -----

Afdeling Diëtetiek  
E:

043- 387 71 88  
[dietetiek@mumc.nl](mailto:dietetiek@mumc.nl)

**Notitieruimte voor uw gewicht:**

Datum	Gewicht	Datum	Gewicht

**Website**

- [www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)
- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

*Odin: 032248 / uitgave: juli 2014*

Bezoekadres  
P. Debyelaan 25  
6229 HX Maastricht

Postadres  
Postbus 5800  
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer  
043-387 65 43  
[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)

# Maastricht UMC+



azM en UM werken samen onder de naam Maastricht UMC+