

Energiebeperkt dieet

Een te hoog lichaamsgewicht is een veel voorkomende risicofactor voor een aantal ziekten. Overgewicht wordt vaak in verband gebracht met hart- en vaat ziekten, gewrichtsklachten en diabetes mellitus. Overgewicht ontstaat omdat er naar verhouding meer energie wordt opgenomen dan verbruikt. Het teveel aan energie wordt omgezet in lichaamsvet. Hoeveel energie iemand nodig heeft, is onder andere afhankelijk van leeftijd, geslacht, lengte en lichamelijke activiteiten.

Energie

Het lichaam heeft altijd energie nodig, zowel in rust als in beweging. 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). Wanneer u dus meer energie inneemt dan u verbruikt, wordt u te zwaar. Om af te vallen is het van belang dat u minder energie via de voeding binnenkrijgt dan dat u verbruikt. Minder energie binnen krijgen doet u door op uw voeding te letten. Dit kunt u doen door bijvoorbeeld magere producten te kiezen die minder energie bevatten in plaats van vette producten die veel energie leveren. Daarnaast ook door goed te letten op de soort en de hoeveelheid tussendoortjes die u neemt. Het advies bij een energiebeperkt dieet is dat u weinig voedingsmiddelen eet die rijk zijn aan energieleverende stoffen. Wel is het van belang dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt die het lichaam nodig heeft zoals vocht, bouwstoffen (eiwitten), beschermende stoffen (vezels), micronutriënten (vitamines en mineralen) en sporenelementen. Een goed dieet is niet eenzijdig, maar juist gevarieerd. Uw nieuwe eetpatroon is anders niet vol te houden.

Regelmaat

Door regelmatig te eten, krijgt uw lichaam voldoende voedingsstoffen binnen waardoor u zich fitter zult voelen. Ook hebt u daardoor minder de neiging te gaan snaaien. Met 6-8 kleine eetmomenten per dag kunt u ervoor zorgen dat u voldoende, maar niet te veel binnenkrijgt. Het is daarbij belangrijk dat u geen eetmomenten overslaat.

Vocht

Vocht is belangrijk bij de opname van voedingsstoffen in de darm, het transport van voedings- en afvalstoffen in het lichaam, en het regelen van de lichaamstemperatuur. Vocht zit in eten en drinken. Het meeste vocht krijgen we binnen via drinken. Een volwassene heeft gemiddeld 1,5 tot 2 liter per dag aan vocht nodig in de vorm van dranken.

Eiwitten

Eiwitten zijn een belangrijke bouwstof voor het lichaam. Ze geven sneller en langer een vol gevoel. U hebt dagelijks ongeveer 1 gram eiwit per kg ideaal gewicht nodig (=lengte in cm -100). Dit heeft u iedere dag nodig omdat u van deze bouwstoffen geen voorraad in het lichaam heeft. Achter in deze brochure staat een voorbeelddagmenu voor iemand met een lichaamslengte van 171 cm, waarbij ook de eiwitgetallen staan en een eiwitvariatielijst.

Vitaminen en mineralen

Als een dieet minder dan 1500 kcal per dag levert, is de kans groot dat het onvoldoende vitaminen en mineralen levert. Na overleg met een diëtist kan het in individuele gevallen nodig blijken om toch een dieet met minder dan 1200 kilocalorieën per dag te volgen. Dan is het belangrijk om dit aan te vullen met een multivitaminen-supplement, dat 100 % van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van alle vitaminen en mineralen bevat.

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 matig intensief 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 doet het goed als u tijdens de inspanning sneller en dieper gaat ademen, warmer wordt en eventueel gaat transpireren.

Verandering in eetpatroon

Voor verandering in eetpatroon is ook gedragsverandering nodig. Als u uw gedrag wilt veranderen, moet u daar de tijd voor nemen. Dat doet u niet in 3 maanden. Het veranderen van keuzes met betrekking tot voeding en beweging is een proces dat zal leiden tot een nieuw eet- en leefpatroon, wat u de rest van uw leven kunt blijven doen. Het is belangrijk dat u de veranderingen op lange termijn kunt volhouden. Stel uw doelen daarom niet te hoog, maar zorg dat ze haalbaar zijn. Een gewichtsverlies van 1-2 kg per maand is voldoende. Veel afvallen in een korte periode leidt meestal niet tot langdurig gewichtsverlies, maar vaker tot gewichtstoename, het zogenaamde jojo-effect. Het is beter om dit te voorkomen.

Afslankkuren, crash diëten en afslankmiddelen

Er zijn veel afslankkuren, crash diëten en afslankmiddelen op de markt. Deze hebben als nadeel dat ze uw voedingsgewoonten niet blijvend veranderen. Het gewicht dat u er mee verliest zit er na afloop van een dieetperiode snel weer bij. Vaak zijn deze kuren/diëten eentonig en onvolwaardig van samenstelling. Daardoor zijn ze vaak niet zo gezond en moeilijker vol te houden. Voedingsgewoonten veranderen en dit volhouden is belangrijker. Niet alleen om succes te kunnen hebben, maar ook om het behaalde succes te kunnen behouden.

Adviezen

- Eet langzaam. Neem de tijd om te eten. Neem kleine happen en kauw goed.
- Haal zo min mogelijk kant-en-klaar voedsel, snacks en snoep in huis. Als het niet in huis is, kunt u het ook niet opeten.
- Probeer magere producten te kiezen. Gebruik weinig energierijke tussendoortjes als: chips, suiker, snoep, koek en gebak.
- Gebruik geen suiker in dranken.
- Alcoholhoudende dranken leveren veel energie. Daarom is het belangrijk het gebruik van alcoholhoudende dranken te beperken.
- Probeer kleinere porties te nemen. Het kan helpen om kleinere borden en kleiner bestek te gebruiken.
- Kook niet meer dan nodig is, dan blijft er geen eten over. Weeg bijvoorbeeld af hoeveel aardappelen, rijst of pasta u kookt, zodat u niet te veel kookt (of minder kunt gaan koken wanneer er eten overblijft).
- Schep in de keuken op en niet aan tafel.
- Eet op vaste tijden en op een vaste plaats. Dek de tafel.
- Ga iets leuks doen op tijden dat u altijd trek krijgt, om uw aandacht op iets anders te vestigen dan op eten.

- Ga niet met een hongergevoel boodschappen doen. Maak een boodschappenlijstje en houdt u daaraan.

Variatielijst bij het energiebeperkte dieet

Productgroep	Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
Brood (of vervanging)	Volkorenbrood, roggebrood volkorenknäckebröd (vezelrijk) volkoren beschuit brinta, havermout	Bruinbrood, ontbijtbiscuit, muesli zonder suiker	Witbrood, luxe broodjes wit krentenbrood rozijnenbrood croissant, beschuit, toast cornflakes, rice crispies
Broodsmearsel	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	20+ of 30+ kaas magere smeerkaas (smeer-)kaas 30+ Hüttenkäse, cottagecheese Zwitserse strooikaas	40+ kaas, mozzarella	Volvette 48+ kaas gewone jonge, jong belegen of oude kaas, roomkaas, 60+ kazen zoals brie, kernhemmer, boursin
Vleeswaren	Achterham, beenham, rookvlees, rosbief, fricandeau, tartaar, kipfilet, kalkoenfilet, kiprollade, casselerrib	Filet américain, Schouderham, rauwe ham	Bacon, cornedbeef, paté pekelvlees, leverkaas ontbijtspek, salami, alle worstsoorten, smearleverworst
Overig broodbeleg	Ei, groente, fruit, groentespread	Halvajam, jam, appel- en perenstroop, vruchtenhagelslag, sandwichspread	Chocoladepasta, chocolade hagelslag, chocolade vlokken, hazelnootpasta, pindakaas, kokosbrood, tahin (sesampasta)

Productgroep	Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
Melk- en melkproducten	Magere of halfvolle, melk, karnemelk, magere kwark, magere yoghurt, sojamelk, magere kwark	Magere chocolademelk*, magere vla*, halfvolle yoghurt of kwark*, magere vruchtenyoghurt*, magere vruchtenkwark*, yoghurt drank* *Alles zonder toegevoegde suikers	volle melk, volle (vruchten) kwark, volle vla, volle (vruchten) yoghurt milkshake, pudding
Vlees, vis en kip	Bieflappen, biefstuk ossenhaas, rosbief, runderpoulet, runderrollade, magere runder- of riblappen, tartaar, rundergehakt (extra mager), rundervink, 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	Haaskarbonade, runderhamburger, rib karbonade, kip met vel, kipburger, haring, paling, zalm, makreel	Half om half gehakt, hamburger, sukadelappen, klapstuk, hacheevlees, lamsvlees, schouder karbonade, slavink, varkenskrabbetjes, speklappen, rook- en braadworst, gerookte paling, bokking, lekkerbekje, sprout, vissticks
Maaltijd zonder vlees	Peulvruchten (zoals witte-, bruine- en sojabonen, kapucijners, linzen), gierst, granen, ei, noten, pinda's (max. 15 g per dag), gekookte tahoe en tempé, Quorn, vegetarische burger (ongepaneerd)	Vegetarische schnitzel, gebakken tahoe en tempé	Vegetarische burger (gepaneerd)

Productgroep	Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
Vetten en oliën	Halvarine, margarine met < 17 gram verzadigd vet per 100 gram, alle soorten olie, vloeibaar bak- en braadproduct	Halfvolle boter, margarine en bak- en braadvet met 17 tot 24 gram verzadigd vet per 100 gram, vloeibaar frituurvet	Roomboter, vast frituurvet, vast bak- en braadproduct
Hartige sauzen	Rode sauzen (zoals ketchup, barbecuesaus, schasliksaus, chilisaus), piccalilly, ketjap, magere jus	Fritessaus en slasaus met 25% olie, saus op basis van pakje met < 3 gram vet per 100 gram, dressing zonder olie	Mayonaise, dressing met olie, fritessaus met 35% olie, satésaus, pesto, gemiddeld vette jus, vette jus, rouxsaus (bloem, margarine, melk), zure room, halfroom, slagroom, crème fraîche
Aardappelen of vervanging	Gekookte aardappelen, Peulvruchten, volkoren macaroni, volkorenspaghetti, zilvervliesrijst	Aardappelpuree, witte rijst	Gebakken aardappelen, gebakken rijst, patates frites, rösti, aardappelkroket
Groente	Alle groente zonder boter, olie of saus		
Fruit	Alle soorten vers fruit	Vruchten op eigen sap, vruchten op water in blik of pot	Vruchten op siroop in blik of pot, gedroogd fruit, appelmoes
Nagerecht	Magere kwark, magere yoghurt, yoghurt met 0% vet*	Magere vla*, halfvolle yoghurt, magere vruchtenyoghurt*, magere vruchtenkwark*, waterijs * <i>zonder toegevoegde suikers</i>	Volle vla, volle (vruchten) yoghurt, pudding, halfvolle/volle (vruchten) kwark, consumptie ijs, roomijs, softijs

Productgroep	Bij voorkeur	Middenweg	Bij uitzondering
Dranken	Kraanwater, mineraalwater, bronwater, light frisdrank, koffie en thee zonder suiker, tomatensap, groentesap, vetarme bouillon	Light vruchtensap (met < 5 gram koolhydraten / 100 ml)	Frisdrank, dubbeldrank, appelsap, perensap, druivensap, ananassap, bessensap, bietensap, sinaasappelsap, grapefruitsap, wortelsap
Zoete versnaperingen	Drop, suikervrije kauwgum, pepermint, zuurtje biscuit, rijstwafel, ontbijtbiscuit (zoals Evergreen, Sultana), lange vinger, kaneelbeschuit	Chocolaatje, toffee, koekje, eierkoek	Candybar (bijv. Twix, Mars), amandelbroodje, boterletter, cake, gevulde speculaas, kokoskoek, taart, gebak, gevulde koek, koffiebroodje, oliebol
Hartige versnaperingen	Japane mix, bleekselderij, radijs, bloemkoolrosjes, kerstomaatjes, komkommer, wortel, augurk, zilveruitjes, olijven, zoute stokjes, groentesalade in zoetzuur, noten, pinda's (max. 15 g per dag)	Zoute biscuit, zoutjes, kroepoek, popcorn, wikkels, gerookte zalm of makreel	Chips, kaaskoekje, (toastje 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 draagt ook bij aan hoe vet het eten uiteindelijk is. Maak vetarm koken tot een dagelijkse gewoonte.

- Er zijn diverse bereidingsmogelijkheden waarbij weinig of geen vet nodig is:
 - (roer)Bakken kan uitstekend in een pan met anti-aanbaklaag.
 - Grillen is een goede en vetarme bereidingsmethode voor vlees, vis en kip.
 - Bereiding van vlees, vis en kip in aluminiumfolie of braadzak in de oven kan zonder vet toe te voegen.
- 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.
- Kies in plaats van vlees eens vis bij de warme maaltijd. In plaats van bakken kunt u vis stoven, pochieren, koken, grillen of in folie in de oven klaarmaken.
- Ontvette jus, bouillon of halfvolle melk kan puree of stampot lekker smeugig maken.
- Wanneer u bouillon, soep of jus een dag tevoren maakt, kunt u voor gebruik het gestolde vet er afscheppen
- Fonduen gaat uitstekend in een geurige hete bouillon in plaats van olie of vet.
- Dipsausen worden meestal gemaakt met mayonaise. In plaats van mayonaise kunt u slasaus met maximaal 10 % olie nemen of de helft van de mayonaise vervangen door magere kwark.
- In een recept wordt vaak meer dan 100 gram vlees of vis per persoon aangegeven. Dit is niet nodig: 100 gram vlees of vis per persoon is al ruim voldoende voor een volwaardige voeding.
- U kunt de vette producten in een recept, zoals slagroom en zure room, vervangen door minder vette producten zoals halfvolle (koffie)melk of magere kwark. In plaats van volvette kaas kunt u 20+ of 30+ kaas nemen.
- Suiker kunt u in veel gevallen vervangen door zoetstof.

Voorbeeld dagmenu

Hieronder staat een voorbeelddagmenu waarmee u aan een goede eiwitinname kunt komen bij een lengte van 171 cm. Als leidraad kunt u de eiwittabel gebruiken die op de volgende pagina begint. (Het streven is 71 gram eiwit bij een lengte van 171 cm)

	Eiwit (in gram)
Ontbijt	
2 volkoren beschuiten, dun besmeerd met halvarine	2
1 x magere vleeswaren, zoals kipfilet	3
1 x 30+ kaas	6
In de loop van de ochtend	
1 glas halfvolle melk (150 cc)	5
1 portie fruit	
Lunch	
1 snee bruin brood, dun besmeerd met halvarine	3
1 x magere vleeswaren	3
In de loop van de middag	
1 schaaltje magere kwark (10 g eiwit/100 g)	15
Warme maaltijd	
1 portie vlees, vis of kip (gemiddeld vet) (75 gram gaar gewogen)	20
2 opscheplepels groente	2
Evt. 1 kleine aardappel of 1 opscheplepel rijst of pasta	
In de loop van de avond	
1 schaaltje magere yoghurt (150 ml)	5
Later in de avond	
1 knäckebröd, dun besmeerd met halvarine	1
1 x 30+ kaas	6
	<hr/>
	71 gram eiwit

NB:

1 broodbelegging kaas = ± 20 gram

1 broodbelegging vlees = ± 15 gram

1 glas of schaaltje = ± 150 gram (= 1,5 dl = 150 ml = 150 cc)

Eiwit Variatielijst

De grijs gearceerde producten bevatten méér vet en koolhydraten(suiker) en dus méér kcal. Daarom zijn het geen voorkeursproducten.

Brood en broodproducten	ml/gram	eiwit (gram)
1 snee brood gemiddeld		3
1 snee licht roggebrood(25 g)		2
1 snee donker roggebrood(45 g)		2
1 beschuit		1
1 knäckebröd		1
Creamcracker/toast		1
Beleg		
1 x 40+ kaas	20	5
1 x 30+ kaas	20	6
1 x 20+ kaas	20	7
1 x schapenkaas	20	3
1 x smeerkaas 20+	20	3
1 x magere vleeswaren		3
1 ei		6
Soep		
Soep met vlees, kip of vis	200	8
Soep zonder vlees	200	1
Maaltijdsoep/peulvruchtensoep	200	6
Aardappelen/pastagerechten		
1 kleine aardappel	50	1
1 opscheplepel aardappelpuree	50	1
1 opscheplepel gekookte(volkoren)pasta	50	3
1 opscheplepel gekookte (zilervlies)rijst	50	2
1 opscheplepel mie	50	3
1 opscheplepel mihoen	50	2
1 opscheplepel couscous	50	2
Vlees, vis, kip of vleesvervanger		
Mager vlees(gaar gewogen)	75	20
Vis (mager) (gaar gewogen)	75	16
Kip (gaar gewogen)	75	23
Vegetarische vleesvervanger	75	10
Groente		
1 opscheplepel groente	50	1
1 opscheplepel peulvruchten	60	5

	<i>ml</i>	<i>eiwit (gram)</i>
Yoghurt		
Yoghurt mager	150	6
Yoghurt - Optimel	150	5
Bulgaarse yoghurt mager	150	9
Griekse yoghurt 0% - Total	150	15
Griekse yoghurt 0% - Yogood	150	12
Griekse stijl yoghurt - Optimel	150	11
Vruchtenyoghurt mager	150	5
Vruchtenyoghurt 0%	150	8
Kwark		
Kwark mager	150	15
Kwark vol	150	10
Vruchtenkwark - Optimel	150	8
Vruchtenkwark mager	150	9
Skyr Arla (Naturel)	100	11
Breaker	200	6
Breaker high protein	200	12
Vla		
Chocoladevla mager	150	5
Optimel vla	150	5
Vanillevla mager	150	5
Vanillevla vol	150	3
Vla halfvol	150	4
Melk		
Karnemelk	250	8
Melk mager/halfvol	250	9
Chocolademelk optimel	250	10
Chocolademelk light/mager	250	8
Chocolademelk halfvol/vol	250	8
Milk & Fruit	250	5
Yoghurtdrank		
AH Drink It light	250	9
Lidl drinkyoghurt 0%	250	8
Optimel	250	7
Vifit light/naturel	250	9
Vifit proteïne	150	7.5
Vifit vruchten	250	8
Goedemorgen light	250	8
Goedemorgen fruit	250	8
Goedemorgen original	250	8
Fristi met zoetstof	250	8

	<i>ml</i>	<i>eiwit (gram)</i>
Fristi	250	5
Yomild naturel	250	10
Yomild vruchten	250	8
Yoki Drink	250	6
Yoki Drink - geen toegev. suiker	250	7
Andere nagerechten		
Hangop	150	15
Roomijs	50	2
Sorbetijs	50	0
Waterijs (lolly / raketje)	55	0
Chocolademousse	120	6
Chocolademousse light	120	6
Pudding light	150	5
Pudding griesmeel met saus	150	5
Pudding chocolade met saus	150	5
Lactosevrije producten		
Arla Lactofree melk	250	10
AH lactosevrije melk (houdbare)	250	9
Campina Lactosevrije melk	250	9
MinusL halfvolle melk	250	8
MinusL volle melk	250	9
MinusL chocolademelk	250	9
Alpro Hazelnootdrink	250	1
Alpro Rijstdrink Original	250	0
Alpro Rijstdrink Light	250	0
Alpro Drink Original (Fresh)	250	8
Alpro Drink Light (Fresh)	250	5
Arla lactofree halfvolle yoghurt	150	7
Alpro Yoghurt naturel	150	6
MinusL milde yoghurt	150	6
MinusL kwark	150	19
Alpro vruchtenyoghurt	150	5
MinusL fruityoghurt	150	5
Alpro Desserts (alle smaken)	125	4
Alpro Desserts chocolade	125	4
MinusL toetje met room	150	5

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 10.00 uur
en van 13.30 - 14.30 uur.

E-mail: dietisten@zgt.nl

Telefoonnummer: 088 708 32 20.