INFORMATIE OVER

# Bijeenkomst Voeding

**In deze folder vindt u informatie over de bijeenkomst Voeding uit uw revalidatie.**

## ‘Schijf van 5’ met een beetje extra

Het Voedingscentrum gebruikt de ‘Schijf van 5’ om te laten zien wat belangrijk is om elke dag te eten. Dit is een goede richtlijn voor iedereen. Na een medische behandeling is het extra belangrijk om genoeg eiwitten, voedingsvezels en gezonde vetten te eten. Dit helpt het lichaam om de stofwisseling goed te houden na de behandeling.

Als u eet volgens de 'Schijf van 5', krijgt u alle voedingsstoffen die u nodig heeft. Verdeel uw maaltijden over de dag, bij voorkeur zes keer een eetmoment. Dit helpt uw lichaam om eiwitten, koolhydraten en vetten goed op te nemen en te verwerken. Hoe u het beste volgens de 'Schijf van 5' kunt eten, leest u in de bijlage.

## Voeding bijhouden en beoordelen

Met de 'Eetmeter' van het Voedingscentrum kun je zien hoeveel vezels, gezonde vetten en eiwitten er in een product zitten. U kunt de app downloaden in de appstore op je telefoon of via de website van het Voedingscentrum.

## Voedingstoffen

Voedsel bestaat uit kleine onderdelen die we voedingsstoffen noemen. Er zijn drie belangrijke groepen voedingsstoffen:

- Eiwitten
- Koolhydraten
- Vetten

Elke van deze drie groepen voedingstoffen heeft zijn eigen functie.
Als je er niet genoeg van eet kunnen tekorten ontstaan.

## Eiwitten

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Je vindt ze in vlees, vis, zuivel, eieren, noten en peulvruchten. Ons lichaam breekt ze af tot moleculen die het gebruikt om nieuwe cellen te maken zoals spieren, huid, haar, hormonen, bloedcellen en immuuncellen.

In de bijlage vind u een lijst met voedingsmiddelen uit de supermarkt samen met het aantal gram eiwitten per portie. U kunt uitrekenen hoeveel eiwitten u per dag nodig heeft:

- Op een sportdag: 1 tot 1,2 x uw lichaamsgewicht
- Op een rustdag: 0,8-1 x uw lichaamsgewicht

## Koolhydraten

In ons lichaam worden koolhydraten gebruikt als energie. Er zijn verschillende soorten koolhydraten, zoals suiker, zetmeel en vezels. Je vindt deze in aardappels, rijst, pasta, brood, frisdranken met suiker, groenten, fruit en zuivelproducten. Hieronder worden de verschillende soorten koolhydraten uitgelegd:

- Suiker wordt door het lichaam opgenomen en gebruikt als energie;
- Melksuikers (lactose) worden opgenomen in het lichaam en gebruikt als energie.;
- Zetmeel bestaat uit veel suikermoleculen die in de darm worden afgebroken. Deze suikermoleculen worden in de darm opgenomen en gebruikt als energie;
- Voedingsvezels worden niet afgebroken tot suiker en dus ook niet opgenomen in de darm. De vezels gaan naar de dikke darm waar ze dienen als voedsel voor de darmbacteriën. Deze bacteriën maken er stoffen van die bijvoorbeeld helpen om het cholesterol te verlagen.

De tabel hieronder laat zien welke voedingsmiddelen de verschillende soorten koolhydraten bevatten. Om de meeste gezondheidsvoordelen te halen, is het belangrijk om voedsel te eten dat rijk is aan vezels.

| **Soort koolhydraten** | **Komt o.a. voor in** |
|---|---|
| Vezels | Volkorenproducten, volkoren pasta, zilvervliesrijst, gebroken lijnzaad, groenten, fruit met schil, peulvruchten, quinoa, bulgur |

| | |
|---|---|
| Zetmeel | Aardappelen<br>Rijst, couscous, quinoa<br>Pasta<br>Peulvruchten, doperwten, mais<br>Brood |
| Melksuiker (lactose) | Melk en melkproducten |
| Vruchtensuiker (fructose) | Fruit<br>Vruchtensap en in mindere mate ook in groente |
| Suiker (sacharose) | Suiker, stroop, honing, snoep (ook chocolade en ijsjes etc.), koek, gebak en frisdrank |
| Druivensuiker (glucose) | Dextrotabletten |

## Vetten

Vetten geven je energie en helpen bij het bouwen van cellen zoals hormonen en het immuunsysteem. Er zijn twee grote groepen vetten: verzadigde en onverzadigde. Onverzadigde vetten zijn goed voor je. Verzadigde vetten verhogen het risico op cholesterol en hart- en vaatziekten. Hier is een lijstje van welk soort vet je kunt vinden in bepaald eten:

| Soort vetten | Komt o.a. voor in |
|---|---|
| Verzadigd vet (*verkeerd*) | Volle zuivel, boter, vlees, zwaar bewerkte voedingsmiddelen, gebak, koek, kokosvet |
| Onverzadigd vet (*oké*) | Vette vis (zalm, haring, makreel), ei, plantaardige olie (vloeibaar op kamertemperatuur), mayonaise, noten |

Deze richtlijn is samengesteld door de diëtisten van het BovenIJ.

## Afdelingen

### Revalidatie en Herstel polikliniek

**Telefoonnummer** 020-634 6157

| | |
|---|---|
| **Route** | 70 |

## Diëtetiek

| | |
|---|---|
| **Route** | 70 |

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/ergotherapie-revalidatie-herstel/bijeenkomst-voeding
Deze download is gemaakt op 24-11-2026 om 21.29 uur.