Alrijne ziekenhuis

Diëtetiek

Energiebeperkt dieet

Gezond afvallen

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

U heeft deze folder ontvangen van uw diëtist omdat u wilt of moet afvallen. Dit kan zijn omdat u knieklachten heeft, de chirurg een operatie te risicovol vindt met uw huidige gewicht of omdat uw bloedsuiker of bloeddruk te hoog is. Het kan natuurlijk ook zijn dat u zichzelf te zwaar vindt, gezonder wilt gaan leven en/of meer zelfvertrouwen wilt krijgen.

Belangrijk is dat u weet waarom u wilt afvallen en waar u het voor doet. Afvallen is niet makkelijk en een goede voorbereiding voorkomt dat het afvallen al snel ' mislukt'. Bovendien kan een goede motivatie u door moeilijke momenten heen helpen.

Deze folder dient als aanvulling op het advies van de diëtist. U kunt hem onder meer gebruiken als naslagwerk bij uw dagelijkse keuze van voedingsmiddelen.

Wat is een gezond gewicht?

BMI

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat u kunt berekenen en dat aangeeft of u een gezond gewicht heeft. De BMI wordt berekend door het gewicht (in kilo's) te delen door de lengte (in meters) in het kwadraat. Dus: (gewicht) : (lengte x lengte) = BMI.

Bijvoorbeeld:
Iemand van 1.75 meter en 73,5 kg heeft een BMI van 73,5 : (1,75 x 1,75) = 24. Een BMI tussen 18,5 - 25 betekent een gezond gewicht. Tussen 25 - 30 is er sprake van overgewicht en boven de 30 zelfs van ernstig overgewicht.

Middelomvang

Een andere manier om te controleren of uw gewicht gezond is, is om de omvang van uw middel te meten. Vrouwen met een middelomvang tot 80 cm hebben een gezond gewicht. Bij 88 cm of meer duidt dit op overgewicht.
Voor mannen geldt een middelomvang tot 94 cm als gezond. Boven de 102 cm is er sprake van overgewicht.

Hoe ontstaat overgewicht?

Overgewicht ontstaat doordat het evenwicht tussen de hoeveelheid calorieën die u binnen krijgt en het verbruik van energie tijdens sport of activiteiten verstoord is. Als u langdurig meer energie binnen krijgt dan u verbruikt, neemt het gewicht toe. Het is niet helemaal duidelijk hoe dit precies veroorzaakt wordt. Wel is bekend dat erfelijkheid, het tempo van de stofwisseling en de hoeveelheid lichaamsbeweging een rol spelen.
Overgewicht geeft meer kans op het ontstaan van allerlei ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes mellitus, galstenen, jicht en bepaalde vormen van kanker.
Vandaar dat het belangrijk is te streven naar een gezond gewicht.

Hoeveel kilo moet eraf?

Het is belangrijk om te streven naar een realistisch gewicht. Het nieuwe (streef)gewicht moet gezond, haalbaar én houdbaar zijn.
Vijf tot tien procent gewichtsverlies is een haalbaar doel, wat al veel gezondheidswinst oplevert.

Bovendien is de kans groter dat u dit gewicht ook op langere termijn kunt vasthouden.
Te snel afvallen is niet gewenst omdat er dan naast vetmassa ook spiermassa verloren gaat. Dit heeft een negatieve invloed op de conditie en gezondheid. Gewichtsverlies van een halve kilo tot 1 kilo per week is een goed tempo om aan te houden. Gaat het sneller, dan is de kans groot dat het gewicht na het stoppen van het dieet weer sneller (en meer) toeneemt. Elke volgende poging om af te vallen zal dan alleen maar moeilijker worden.

Gezond afvallen

Om af te vallen is het van belang om anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend was. Dat kan betekenen dat u kleinere porties neemt, meer structuur aanbrengt in uw eetpatroon en/of andere producten kiest. Wanneer u kiest voor 3 maaltijden en 3 keer per dag iets kleins tussendoor, brengt u structuur aan in uw eetpatroon en zorgt u ervoor dat uw lichaam de hele dag voorzien wordt van energie. Hierdoor neemt de kans op een hongergevoel en daarbij (overmatige) inname van calorierijk voedsel af.
Probeer daarbij producten met veel suiker zoals frisdrank of zoete tussendoortjes en vet te vermijden. Ook alcohol levert (ongemerkt) veel calorieën en heeft een negatieve invloed op het cholesterolgehalte.
Een gevarieerd voedingspatroon is belangrijk als u gezond wilt afvallen. U krijgt dan toch alle voedingsstoffen binnen en u kunt het dan langer volhouden.

Naast een gezond eetpatroon is het belangrijk om voldoende te bewegen. Door beweging verbrandt u energie waardoor afvallen makkelijker wordt. Bovendien krijgt u door bewegen meer spiermassa en neemt uw vetmassa af. Spiermassa verbruikt in rust meer energie dan vetmassa, waardoor het makkelijker is om op gewicht te blijven.
Het advies van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen om op gewicht te blijven, is om elke dag een half uur matig intensief te bewegen. Wilt u gewicht verliezen dan is het advies minstens een uur matig intensief te bewegen.
Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en op langere termijn goed kunt volhouden, bijvoorbeeld wandelen, fietsen of zwemmen.

Activiteit	Duur	Calorieën
stofzuigen	30 minuten	90
boodschappen doen	30 minuten	94
wandelen	30 minuten	150
dansen	30 minuten	180
fietsen	30 minuten	267
volleybal	30 minuten	270
aerobics	30 minuten	297
joggen	30 minuten	298
zwemmen	30 minuten	333
voetbal	30 minuten	415
squash	30 minuten	415

tennis	30 minuten	432

Wat heeft u dagelijks nodig?

Hieronder staat een tabel met de aanbevolen hoeveelheden per leeftijdsgroep. De aanbevolen hoeveelheden geven aan hoeveel iemand gemiddeld per dag nodig heeft om voldoende eiwitten, vitamines en mineralen binnen te krijgen.

	19-50 jaar	51-70 jaar	Ouder dan 70 jaar
Groente	250 g per dag	250 g per dag	250 g per dag
Fruit	200 g per dag	200 g per dag	200 g per dag
Brood	man: 6-8 sneetjes 210-280 g per dag vrouw: 4-5 sneetjes 140-175 g per dag	man: 6-7 sneetjes 210-245 g per dag vrouw: 3-4 sneetjes 105-140 g per dag	man: 4-6 sneetjes 140-210 g per dag vrouw: 3-4 sneetjes 105-140 g per dag
Graanproducten en aardappelen*	4-5 porties per dag 240-300 g per dag	man: 4 porties per dag 240 g per dag vrouw: 3-4 porties per dag 180-240 g per dag	man: 4 porties per dag 240 g per dag vrouw: 3 porties per dag 180 g per dag
Vis	1 keer per week/ 100 gram per week	1 keer per week/ 100 gram per week	1 keer per week/ 100 gram per week
Peulvruchten	2-3 opscheplepels per week 135 g/week	2-3 opscheplepels per week 135 g/week	2-3 opscheplepels per week 135 g/week
Vlees**	max 500 g per week 100 g per keer	max 500 g per week 100 g per keer	max 500 g per week 100 g per keer
Ei	2-3 eieren per week 100-150 g per week	2-3 eieren per week 100-150 g per week	2-3 eieren per week 100-150 g per week
Noten	25 g per dag	man: 25 g per dag vrouw: 15 g per dag	15 g per dag
Melk en melkproducten	2-3 porties per dag 300-450 g per dag	man: 3 porties per dag 450 g per dag vrouw: 3-4 porties per dag 450/600 g per dag	4 porties per dag 600 g per dag
Kaas	40 g per dag	40 g per dag	40 g per dag
Smeer- en bereidingsvetten	man: 65 g per dag vrouw: 40 g per dag	man: 65 g per dag vrouw: 40 g per dag	man: 55 g per dag vrouw: 35 g per dag

* Voor graanproducten is het advies wekelijks minimaal de helft volkoren graanproducten te eten

** Voor vlees is het advies niet meer dan vijf keer per week vlees te eten, waarvan maximaal drie keer rood vlees

U kunt met de diëtist afspreken wat voor u de juiste hoeveelheden zijn om gezond te eten en toch af te vallen.

Tip: op de website van het Voedingscentrum is het ook mogelijk om een persoonlijk voorbeelddagmenu te maken.

Belegtips voor ontbijt en lunch

- 1 plak fricandeau en 1 eetlepel mango chutney
- 2 eetlepels cottage cheese, 1 tomaat in plakjes en plakjes komkommer
- slabroodje, 1 plak ham, reepjes paprika, olijf in ringetjes
- slabroodje, 1 eetlepel tonijn (in water), uitje, olijf in ringetjes
- 1 plak fricandeau, plakjes kiwi
- slablaadje, 1 plak rosbief, paprika zoet-zuur
- rauwe ham, dunne schijfjes meloen,
- slablaadje, tomaat, 1 ei in plakjes, paprikapoeder
- smeerkaas 20+ of 30+. geraspte wortel. bieslook
- slablaadje. 1 plak achterham, kerstomaatje in stukjes, Italiaanse keukenkruiden
- magere slasaus, slablaadje, garnalen, dille
- 1 plak runder rookvlees, plakjes radijs
- slablaadje, 1 plak 30+ komijnekaas of mosterdkaas, komkommer
- 1 plak gebraden kipfilet, enkele schijfjes avocado
- slablaadje, 1 plak ham, 1/2 ei in plakjes. 1 theelepel rode pesto
- 1 plak rauwe ham, augurk in plakjes
- 1 plak rosbief, 1/2 tomaat in plakjes, peper, kappertjes
- aardbeien (eventueel) met kunstmatige zoetstof
- 1 plak 30+ kaas, tomaat, taugé
- fruit, groentespread, (halva)jam, honing, appelstroop en vruchtenhagel zijn ook geschikt als broodbeleg

Tussendoortjes

De volgende lijst van tussendoortjes kunt u gebruiken voor variatie in uw dagmenu.

Zoet

- een plak ontbijtkoek, eventueel dus besmeerd met halvarine
- een rijstwafel, dun besmeerd met appelstroop
- een volkoren beschuit dun besmeerd met halvajam en een lepel ricotta
- een fruit-/waterijsje
- een snee geroosterd brood, dun besmeerd met appelstroop of belegd met plakjes appel en bestrooid met een beetje kaneel
- 3 mini taaitaai poppetjes of 2 lange vingers
- een speculaasje of granenkoekje

Hartig

- stukjes peer gewikkeld in plakjes rauwe ham
- een snee roggebrood, dun besmeerd met 20+ smeerkaas en een paar cherrytomaatjes
- een rijstwafel, eventueel dun besmeerd met pindakaas en een plukje alfalfa als garnering of met een plakje kipfilet
- een pakje minicrackers
- 10 zoute stokjes
- een handje Japanse mix zonder pinda's
- soepstengel

cherrytomaatjes, snackkomkommertjes en/of snackworteltjes kunnen altijd tussendoor gegeten worden en leveren nauwelijks calorieën.

Feestelijke hapjes

- *Kip met chilidip*
  Snijd 50 gram gerookte kipfilet in stukjes en ongeveer een kwart komkommer in plakjes. Serveer met een schaaltje zoete chilisaus.

- *Crostini*
  Snijd per persoon 1/2 pistoletje in dunne plakjes, rooster ze in een broodrooster of onder de grill en besmeer ze dun met tapenade. Garneer eventueel met wat verse kruiden.

- *Tomaat & olijf*
  Meng 125 gram cherrytomaatjes met 50 gram olijven.

- *Fetadip*
  Prak met een vork 20 gram fetakaas fijn en vermeng dit met 3 eetlepels 0% vet Griekse yoghurt. Voeg naar smaak een mespuntje gemalen komijn en peper toe. Serveer met bleekselderijstengels, paprikareepjes, komkommer, cherrytomaatjes en witlofblaadjes.

Kooktechnieken voor een vetarme maaltijd

- In plaats van crème fraîche kunt u ook een beetje magere yoghurt of halfvolle (demi) crème fraîche gebruiken.
- Gebruik verse kruiden om uw groente en aardappelgerechten op smaak te brengen in plaats van een klontje boter.
- Als u vlees of vis grilt in de oven of grillpan heeft u maar weinig vet nodig. U kunt daarvoor het beste een beetje (olijf)olie nemen en daarmee het te grillen vlees of vis bestrijken.
- Vlees, vis of groente en eventuele kruiden legt u op een stuk aluminiumfolie dat u aan de randen goed dichtvouwt, zodat er een pakketje ontstaat. Dit pakketje legt u in een voorverwarmde oven. De voedingsmiddelen kunnen zo in hun eigen vocht gaar koken. Wilt u een mooi bruin korstje dan moet u 5 tot 10 minuten voor het einde van de baktijd het folie openklappen.
- Met de wok heeft u maar weinig vet (olie) nodig om uw gerechten te bakken. Bovendien is het erg

makkelijk en snel.
- U kunt vlees ook pocheren. U houdt dan het kookvocht net tegen de kook aan. Op deze manier kunt u zonder vet te gebruiken, kipfilet, gehakt en eieren bereiden. Door voedingsmiddelen te pocheren blijft de smaak beter behouden. Door aan het pocheervocht kruiden toe te voegen of bouillon te gebruiken, kunt u uw gerechten een heerlijke smaak geven.
- In stoom van kokend water kunt u ook vlees, vis en groente gaar laten worden. U kunt daarvoor een speciale stoompan gebruiken, maar u kunt ook gewoon een metalen vergiet of zeef nemen en deze in een pan met kokend water hangen met het deksel van de pan erop. Voordeel: u heeft geen vet nodig en de smaak en vitaminen van de voedingsmiddelen blijven optimaal behouden.

Tips voor het eten van de warme maaltijd

- Kook niet meer dan nodig, dan komt u ook niet in de verleiding om de restjes op te ten.
- Schep uw bord in de keuken op, u neemt dan minder snel een extra schep uit de pan.
- Eet langzaam en neem rustig de tijd om te tafelen. Uw lichaam krijgt pas na 20 minuten een seintje dat het verzadigd raakt, ongeacht hoeveel u in die tijd gegeten heeft.
- Neem kleine happen en kauw het voedsel goed.
- Eet op vaste tijden en op een vaste plaats, bijvoorbeeld aan een gedekte tafel.
- Zoek afleiding of ga iets leuks doen op tijden waarop u normaal (lekkere) trek krijgt. U moet wennen aan een nieuw eetpatroon.
- Kies een nagerecht waar geen vet in zit en geen suiker aan toegevoegd is of kies voor fruit of een waterijsje.

Tips op het vol te houden

Sla geen maaltijd over
Bij het overslaan van een maaltijd krijgt u mogelijk op een later tijdstip trek. De kans is dan groot dat u een grotere portie eet dan normaal en/of kiest voor een minder gezond tussendoortje om de trek te stillen.

Eet niet te weinig
Minder eten is nodig om gewichtsverlies te bereiken. Maar veel te weinig eten kan ervoor zorgen dat het lichaam automatisch heel zuinig met energie omgaat. Het lichaam gaat dan als het ware 'in de spaarstand'. Het wordt daardoor nog moeilijker om af te vallen, daarnaast kan het gewicht ook sneller toenemen en vaak eindigt het gewicht dan boven het startgewicht.

Bewust genieten van iets lekkers
Als u zichzelf alles wat u lekker vindt (en minder gezond is) ontzegt, is de kans groot dat u juist naar dat lekkers gaat verlangen. Het kan gebeuren dat u zich niet meer kunt beheersen en bijvoorbeeld het hele pak opeet. Wanneer u de afspraak maakt om 1 of 2 keer per week iets lekkers te nemen, heeft u iets om naar uit te kijken en om van te genieten. Hierdoor is het dieet op langere termijn beter vol te houden.

Doe boodschappen met een volle maag
Als u net voor het eten boodschappen gaat doen heeft u mogelijk (lekkere) trek en bent u sneller geneigd iets lekker mee te nemen. Boodschappen doen na het eten voorkomt dit probleem.

Maak altijd een boodschappenlijstje
Boodschappen doen zonder lijstje zorgt er vaak voor dat er meer wordt gekocht dan nodig is. Vaak zitten daar dan ook ongezonde gerechten bij. Hoe meer ongezonde producten u in huis heeft, hoe groter de verleiding deze te nuttigen. Bepaal dus voor het boodschappen doen wat er nodig is en probeer dat lijstje aan te houden.

Durf nee te zeggen
Er zullen altijd mensen zijn die blijven aandringen en die bijvoorbeeld taart, wijn en bitterballen blijven aanbieden. Probeer hier niet elke keer aan toe te geven en durf 'nee' te zeggen. Hoe vaker dit lukt, hoe meer voldoening en motivatie u hieruit kunt halen.

Fouten maken hoort erbij
Heeft u een keer gezondigd? Probeer het dieet daarna gewoon weer op te pakken. De dag heeft mogelijk nog voldoende uren over om hem beter af te ronden en begin anders morgen weer opnieuw.

Light-leugen
Het is een fabel dat alle lightproducten geschikt zijn als u wilt afvallen. Een lightproduct bevat weliswaar (meestal) minder calorieën dan de niet-light variant, maar vaak zit er nog steeds veel vet en/of suiker in. Bij te grote consumptie kan dit dus ook tot gewichtstoename leiden.

Feestjes
Als u een feestje in het vooruitzicht heeft, probeer dan van te voren een plan te maken over wat en hoeveel u wilt eten of drinken. Kiest u voor de taart en niet de hapjes? Of geen taart, maar 2 keer een hapje en 1 glaasje wijn? Maak bewuste keuzes en geniet er ook van. Zo voorkomt u dat u zich achteraf schuldig voelt.

Wist u dat...
- Rode sauzen minder calorieën bevatten dan witte sauzen
- Fritessaus minder calorieën bevat dan mayonaise
- De hersenen pas na 20 minuten een seintje geven dat u genoeg heeft gegeten. Wanneer u snel eet, is de kans dus groot dat u teveel eet.
- Spierweefsel zwaarder is dan vet. Wie meer gaat bewegen kan dus in eerste instantie in gewicht toenemen en afnemen in omvang.
- Er zo'n 7000 calorieën verbrand moeten om slechts 1 kilo lichaamsgewicht kwijt te raken.
- Het een fabeltje is dat u na 20.00 uur meer aankomt. Het gaat erom wat en hoeveel er gegeten wordt, niet het tijdstip.
- Koolzuurhoudende frisdranken veel suiker bevatten en u zo ongemerkt veel calorieën binnen kan krijgen.
- Eenzijdige diëten kunnen zorgen voor een tekort aan voedingsstoffen die u wel hard nodig heeft.
- In pannen met een antiaanbaklaag hoeft nauwelijks boter of olie gebuikt te worden, waardoor dit

calorieën scheelt in de bereiding.

Uit eten

Etentjes buitenshuis zijn meestal energierijker dan wanneer u thuis een maaltijd bereidt. Bewuste keuzes tijdens een etentje kunnen ervoor zorgen dat u wel lekker mee eet, maar dat u toch ook op uw gewicht kunt letten. Neem bijvoorbeeld heldere soep vooraf, of 2 voorgerechten in plaats van een voorgerecht en een (groot) hoofdgerecht. Rode sauzen zijn minder vet dan witte. Sausjes bij vlees of vis kunt u in een apart schaaltje erbij vragen, zodat u zelf kunt bepalen hoeveel u ervan neemt. Neem koffie of thee in plaats van een toetje of kies voor vers fruit (zonder slagroom).

Meer informatie

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis. De dietisen zijn op werkdagen bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur, via telefoonnummer 071 582 8047.