

Patiënteninformatie

Gezonde voeding en kanker

Inhoud

3 basisprincipes gezonde voeding	3
Lichaamsbeweging	3
Voordelen	3
Voorbeelden	3
Kleine hulpjes om dagelijks te bewegen	3
Water	3
Graanproducten en aardappelen	4
Groenten	5
Fruit	5
Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten	6
Vlees, vis, eieren en vervangproducten	7
Vlees	7
Vis	8
Eieren	9
Vleesvervangers	9
Peulvruchten	10
Noten	10
Smeer- en bereidingsvet	10
Boter, vet, olie,	10
Sauzen	12
Restgroep	12
Wie contacteren bij vragen of problemen?	13
Persoonlijke notities/ vragen	13

3 basisprincipes gezonde voeding

1. Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding.
2. Vermijd bewerkte voeding zoveel mogelijk.
3. Verspil geen voeding en matig je consumptie.

Lichaamsbeweging

Voordelen

- Betere lichaamssamenstelling (meer spieren – minder vet – stevigere botten)
- Werkt ontspannend – helpt tegen stress Vermindert kans op depressie
- Zorgt ervoor dat je beter slaapt
- Houdt de energiebalans in evenwicht
energie inname = energie verbruik: gewicht blijft gelijk
energie inname > energie verbruik: gewichtstoename
energie inname < energie verbruik: gewichtsverlies

Voorbeelden

Wandelen, lopen, fietsen, trappen lopen, zwemmen, dansen, ...

Kleine hulpjes om dagelijks te bewegen

- Neem de trap in plaats van de lift.
- Neem de fiets in plaats van de auto.
- Stap een bushalte vroeger af.
- Neem de wc die het verst van je kantoor ligt.

Water

- Vochtverlies aanvullen.
- Afvalstoffen verwijderen.

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Water, koffie, thee • Ontvette bouillon, vetarme groentesoep 	<ul style="list-style-type: none"> • Frisdranken, sportdranken • Zoethoutthee (verhoogd bloeddruk) • Gezoet fruitsap • Soep met balletjes, room Instant of bliksoep • Light frisdranken (max. 0,5 liter/dag)

- Drink minstens 1,5 liter water per dag.
- Zorg dat je steeds een flesje water bij de hand hebt.

Graanproducten en aardappelen

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Gekookte of gestoomde aardappelen, puree (halfvolle melk + dieetmargarine, geen ei) • Couscous, tarwe granen, quinoa en andere graansoorten • Deegwaren (volkoren), orzo • Volle rijst • Ongezoete ontbijtgranen, havermout en muesli • Volkoren beschuit, toast, knäckebröd • Volkoren pistolet, volkoren Frans brood • Volkoren, bruin en meergranen brood • Rijstwafel 	<ul style="list-style-type: none"> • Wit brood, witte pistolet • Fantasiebrood zoals suikerbrood, melkbrood, croissant, sandwich, rozijnenbrood, chocoladebroodjes, Gezoete cornflakes • Kant-en klare aardappelbereiding, aardappelvlokken Beperk het gebruik van zelfgebakken (verse of diepvries) frieten, gebakken aardappelen en zelfgebakken (verse of diepvries) kroketten, in toegestane vetstof, tot maximum éénmaal per week • Kant- en klare bereidingen met deegwaren, • Deegwaren met eieren

- Kies bij voorkeur bruine producten. Deze bevatten meer vezels. Deze zorgen voor een betere stoelgang en een snellere verzadiging.

Groenten

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Verse groenten: rauw, gekookt of gestoomd • Onbereide diepvriesgroenten • Magere groentesoep 	<ul style="list-style-type: none"> • Kant en klare / bereide diepvriesgroenten • (Kant en klare) groenteconserven • Kant en klare groentebereidingen in saus • Groenteslaatjes met mayonaise • Zoetzure groenten (bevatten veel suiker) • (Gepaneerde) groenteburgers

- Het grootste deel van de voeding zou uit plantaardige producten moeten bestaan.
- Verdeel de groenten over de verschillende maaltijden.
- Zorg voor variatie. Verschillende soorten groenten = verschillende vitaminen en mineralen.

Fruit

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Vers fruit • Gedroogd fruit (matig, energierijk) • Gekonfijt fruit • Blikfruit (op eigen nat, op water) • Vruchtenmoes zonder toegevoegde suiker 	<ul style="list-style-type: none"> • Blikfruit op siroop (veel suiker) • Confituur

- Gebruik dagelijks 2 tot 3 stukken fruit
- Gebruik eens fruit bij de broodmaaltijden, als dessert of tussendoortje.

Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Magere melk, halfvolle melk, karnemelk • Magere yoghurt, magere fruityoghurt • Sojadrank, sojaroom, sojapudding, sojayoghurt. • Pudding en rijstpap van magere of halfvolle melk • Chocomelk en milkshake van halfvolle of magere melk (gebruik pure cacao en suiker of zoetmiddel voor de bereiding van chocomelk) • Vetarm ijs, yoghurtijs. <p>Kaas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Magere witte kaas (0 % vet), cottage cheese • Magere witte kaas (0 % vet) met fruit • Magere kaassoorten: Magere smeerkaas, magere smeltkaas (maximum 10 % vet) • Magere (zelfbereide) kruidenkaas (20 +) • Magere harde kaas 20+ of 30+ (minder dan 40 % vet op droge stof) • Gegiste kaassoorten met verlaagd vetgehalte 	<ul style="list-style-type: none"> • Volle melkproducten • Kant en klare bereidingen op basis van volle melk of room. • Room, ijsroom, slagroom, volle koffieroom, gecondenseerde melk • Chocomelk, milkshake, aardbeiendrink van volle melk • Volle yoghurt en volle fruityoghurt. <p>Kaas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vette witte kaas • Vette platte kaas met fruit • Vette kaassoorten 40+, 45+, 48 +, 50+, 60+ (meer dan 40 % vet op droge stof) bv. Hollandse kaas, Franse kazen, ... • Vette smeer- en smeltkazen

Indien u gebruik maakt van sojaproducten, kies dan voor de calciumverrijkte soorten. Calcium is de belangrijkste stof in melkproducten en dient daarom ook aanwezig te zijn in de alternatieven hiervoor.

Vlees, vis, eieren en vervangproducten

Vlees

Goede keuze	Te mijden
<p>Magere vleessoorten</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rundvlees Biefstuk, tournedos, rosbief, onbereide américain, entrecote, rundhamburger, stoofvlees, gebrad ● Kalfsvlees Oester, lapje, gebrad, blinde vink, rollade, fricassee, gehakt ● Varkensvlees Haasje, mignonette, filet kotelet, gebrad, lapje ● Paardenvlees Alle soorten ● Lamsvlees Filet, oester ● Gevogelte & wild (vel en vet verwijderen) Kip, kalkoen, struisvogel, duif, fazant, haas, wild konijn, everzwijn 	<p>Vette vleessoorten</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Rundvlees Vet stoofvlees, gemengd gehakt ● Varkensvlees: Gehakt, kotelet, karbonaden, spek, ribbetjes, cordon bleu, schnitzel, blinde vink ● Lamsvlees ● Gevogelte & wild Gepaneerde kip, gepaneerde kalkoen, ganzenlever

<p>Beperkt toegelaten: eend, gans, tam konijn</p> <p>Magere vleeswaren (dun beleggen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gebraad, rosbief, magere ham ontdaan van zichtbaar vet, paardenvlees, ossenvlees, kippenwit, kalkoenham, filet de sax, caslerrib, bacon, filet américain natuur, blaasham, nootham, kippenwit met tuinkruiden, kippenwit met curry 	<ul style="list-style-type: none"> • Schapenvlees Gepaneerde en gefrituurde vleessoorten • Orgaanvlees <p>Vette vleeswaren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paté, lever-, kalfs-, boterhamworst, salami, gehaktbrood, cornedbeef, spek, vette ham, witte worst, zwarte worst, bloedworst, gefrituurde vleessoorten, kant-en klare salades (vlees & vis), bereide filet américain, ossentong
--	--

Vis

Goede keuze	Te mijden
<p>Magere vissoorten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verse of niet bereide diepvriesvis: kabeljauw, koolvis, pladijs, rog, schol, schelvis, snoek, tarbot, tong, tonijn, wijting, ... <p>Halfvette vissoorten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verse of niet bereide diepvriesvis: forel, heilbot, karper, roodbaars, verse sardines, ... <p>Vette vissoorten</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verse of niet bereide diepvriesvis: haring, paling, sprot, zalm, ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefrituurde, gepaneerde of door de bloem gehaalde vis. • Kant- en klare vissalades

<p>Schaal- en schelpdieren</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mosselen, oesters, Sint-jakobsschelpen, krab, kreeft, garnalen (maximaal eenmaal per 14 dagen) <p>Visconserven natuur (zoutrijk)</p> <p>Visconserven in olie (zoutrijk) Olie afgieten, laten uitlekken en met absorberend keukenpapier de overtollige olie verwijderen.</p> <p>Gerookte vis (zoutrijk) met mate</p>	
--	--

Eieren

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Roerei, (zacht) gekookt ei, gepocheerd ei, omelet met veel groenten in een anti-kleefpan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bereidingen waarin eieren verwerkt zijn: flan, soufflé, puree, ...

Vleesvervangers

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> • Quorn Sojakaas, tofu, tempé, sojavlees, sojablokjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Gepaneerde vleesvervangers of tot worst verwerkte producten bevatten veel vetten, vooral geharde vetten en veel zout: ingrediënten die vermeden moeten worden.

Peulvruchten

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">Niet bereide peulvruchten: sojabonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen, ...	<ul style="list-style-type: none">Gekochte bereide peulvruchten

Noten

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">Alle andere soorten	<ul style="list-style-type: none">Kokosnoot, gezouten noten, borrelnootjes

- Dagelijks een handje noten volstaat.
- Kies bij voorkeur voor magere vleessoorten.
- Wissel 2x/week vlees af door vis (zowel vet als mager).
- Probeer eens een vegetarische dag in te lassen 1x/week.

Smeer- en bereidingsvet

Boter, vet, olie, ...

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none">Margarine, minarine, margarine voor bakken en bradenDieetmargarine, dieetminarineVloeibare margarineMaïsolie, olijfolie, sojaolie, saffloerolieZonnebloemolie, arachideolie, raapzaadolie, (hazel)notenolie	<ul style="list-style-type: none">Echte boterReuzel, rundvet, boter, (slag)room, boter met olijfolieMargarines met een transvetzuursamenstelling hoger dan 1 gram/100 gramKokosvet, kokosolie, palmpitolieVast frituurvet

- Frituurolie: maximum éénmaal per week gefrituurde gerechten.
- Vloeibaar frituurvet

Opmerkingen

- Een mespunt smeervet per snede brood en 1 soeplepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd is ruim voldoende!
- Olie niet boven de 180°C verwarmen
- Olie verversen om de 6 à 8 bakbeurten. Voeg nooit olie toe, maar vervang het hele oliebad
- Hoe kleiner de frieten, hoe meer vet ze bevatten
- De frituurkorf maximum een derde vullen, anders koelt het vet te vlug af. Hierdoor schroeien de frieten traag dicht en nemen ze meer vet op. Laat de gefrituurde producten even uitlekken en leg ze daarna op een absorberend keukenpapier.

Sauzen

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> ● Ontvette vleesjus Giet het vet weg. Verdun het bruine dat in de pan kleeft met water of vetarme bouillon. Binden met een beetje bloem of maïzena. ● Groentesaus Kookvocht van de groenten binden met een beetje bloem of maïzena ● Bechamelsaus Melk koken en binden met bloem of maïzena ● Saus in pakjes Aanlengen met halfvolle melk, water of groentemat ● Dressing en vinaigrette met olie, mosterd zonder eierdooier ● Magere dressing ● op basis van magere yoghurt of witte magere kaas met verse tuinkruiden en citroen ● Light vinaigrette 	<ul style="list-style-type: none"> ● Alle kant- en klare saus met veel vetstof: bearnaisesaus, pepersaus, ... ● Gesmolten boter, gebonden saus op basis van een roux, vette saus, room ● Mayonaise, tartaarsaus, cocktailsaus

Restgroep

Goede keuze	Te mijden
<ul style="list-style-type: none"> ● Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine en kunstmatig bakbestendig zoetstof of suiker. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Koek en gebak bereid met een niet toegelaten vetstof, room, bakkersroom, boterroom of chocolade. Chocolade (melk, puur, wit) Chips en aanverwanten

<ul style="list-style-type: none"> • Beperk het gebruik van zoetstoffen • Beperk het gebruik van alle soorten suiker/siroop 	<ul style="list-style-type: none"> • Chocoladebars, chocolade- en botercaramellen, pralines • Choco, koekjes die gezoet zijn met fructose, maltitol en sorbitol • Dieetkoeken, -chocolade en -pralines bevatten veel vet vooral verzadigde (slechte) vetten • Zoethout, drop verhoogt de bloeddruk • Alcohol: Maximum 1- 2 alcoholconsumpties per dag in overleg met arts • Kant- en klare gerechten
---	--

- Al deze producten bevatten veel suikers en vetten. Ze leveren weinig of geen nuttige voedingsstoffen. Daarom beperk je het gebruik ervan best zoveel mogelijk.
- Ook lange tijd stilzitten, kunnen we plaatsen in de restgroep. Als je lange tijd moet stilzitten, sta dan regelmatig recht en ga een glas water halen.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Specifieke vragen en/of problemen bespreken wij graag met u persoonlijk.

U kan ons bereiken op het nummer 014 40 69 84, elke weekday tussen 8.00 en 16.30 uur.

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout