

Gezond snoepen en desserten

Woensdag 5 oktober 2017



I  Chocolate

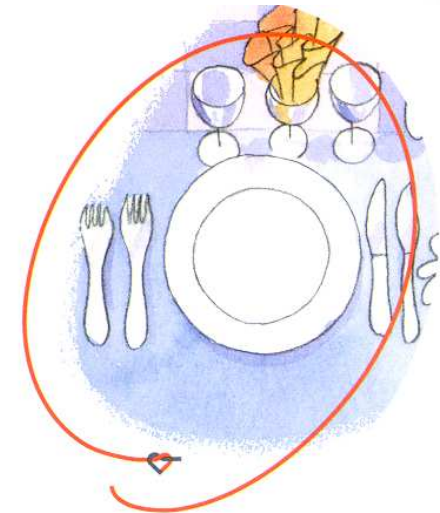


GEZONDE VOEDING



WAT LIGT ER OP ONS BORD?

- **VOEDINGSSTOFFEN = NUTRIËNTEN**
 - eiwitten
 - koolhydraten
 - vetten
 - water
 - vitamines
 - mineralen
 - vezels



FUNCTIES VOEDINGSSTOFFEN

- **OPBOUWMATERIAAL :**
 - eiwitten, water, enkele mineralen (ijzer, calcium)
- **ENERGIE :**
 - koolhydraten, vetten, eiwitten
- **BESCHERMING EN ONDERHOUD :**
 - vitamines, mineralen, water, vezels



ENERGIE

- **Voedingsstoffen leveren energie om het lichaam te laten functioneren.**
- **Energie-eenheid= kcal of kJ**
- **Energiebehoefte afhankelijk van geslacht, leeftijd, lichamelijke activiteit**
- **Samenstelling dieet: bespreek dit met je diëtiste**

ENERGIE

- 1 g **EIWIT** geeft bij verbranding **4 kcal** (17 kJ)
- 1 g **VET** geeft bij verbranding **9 kcal** (38 kJ)
- 1 g **KOOLHYDRATEN** geeft bij verbranding **4 kcal** (17 kJ)
- 1 g **ALCOHOL** geeft bij verbranding **7 kcal** (29 kJ)

ENERGIE

- 1 g **EIWIT** geeft bij verbranding **4 kcal** (17 kJ)
- 1 g **VET** geeft bij verbranding **9 kcal** (38 kJ)
- 1 g **KOOLHYDRATEN** geeft bij verbranding **4 kcal** (17 kJ)
- 1 g **ALCOHOL** geeft bij verbranding **7 kcal** (29 kJ)

- **SOORTEN EIWITTEN**



- **dierlijke eiwitbronnen:** vlees, vis, eieren, melk en melkproducten
- **plantaardige eiwitbronnen:** peulvruchten, noten en graanproducten (brood, deegwaren, rijst,...), in mindere mate groenten

FUNCTIE EIWITTEN

- **OPBOUWENDE** en **BESCHERMENDE** functie
- noodzakelijk voor het **HERSTEL** , de **GROEI** en de **WEERSTAND** van het lichaam

FUNCTIE KOOLHYDRATEN

- belangrijkste **BRANDSTOFFEN** voor het lichaam:
 - leveren energie voor warmteproductie, spierarbeid, werking van de organen
 - **1 gram KOOLHYDRATEN** levert bij verbranding **4 kcal**
- opslag als glycogeen in spieren en lever → **RESERVE**



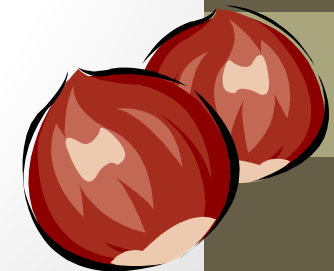
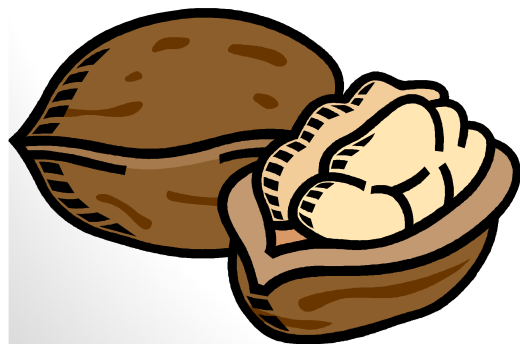
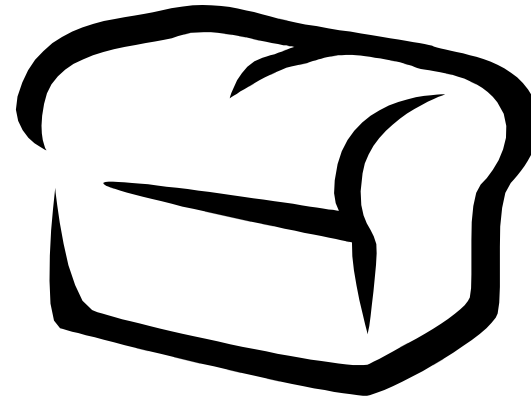
SOORTEN KOOLHYDRATEN



- Snelle koolhydraten (vb suiker, druivensuiker) worden snel door het lichaam opgenomen.
- Trage koolhydraten (vb van brood, groenten) worden traag door het lichaam opgenomen
- Koolhydraten die het lichaam NIET kan opnemen --> voedingsvezel

BRONNEN VAN VOEDINGSVEZELS

- niet-geraffineerd brood
- niet-geraffineerde graanproducten
- groenten
- fruit



FUNCTIES VOEDINGSVETTEN

- vetten leveren bij verbranding veel calorieën → **1 gram vet levert 9 kcal**
- vetten zijn onmisbare bronnen van de **vetoplosbare vitamines A, D, E en K**
- vetten brengen **essentiële vetzuren** aan



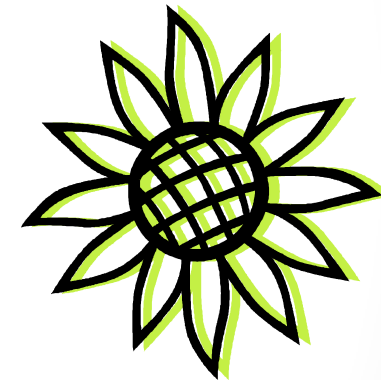
SOORTEN VETSTOFFEN

- **VERZADIGDE EN ONVERZADIGDE VETTEN**
 - **VERZADIGDE VETTEN**
 - verhogen slechte cholesterol (LDL)
 - **ONVERZADIGDE VETTEN**
 - MONO-ONVERZADIGDE VETTEN**
 - POLY-ONVERZADIGDE VETTEN**
 - verlagen slechte cholesterol (LDL)
 - verhogen goede cholesterol (HDL)



- **VERZADIGDE VETTEN** (meestal dierlijke vetten)
 - melk, boter, room, kaas, vlees(waren)
 - harde plantaardige margarines/minarines, kokos- en palmolie
 - koekjes, snacks, bereide schotels,...
- Vooral verzadigde vetten zijn de oorzaak van cholesterolverhoging

- **ONVERZADIGDE VETTEN** (meestal plantaardige en visvetten)
 - maïs-, saffloer-, soja-, zonnebloemolie
 - olijf-, arachide-, koolzaadolie
- 2/3 van de vetten zijn verborgen vetten!



- Diabetes dieet = gezonde voeding
- - Beperking snelle koolhydraten (lees suiker)
- - Beperking vetgehalte bij overgewicht
- - Beperking verzadigde vetten
- - Veel voedingsvezels

- **Beperking snelle koolhydraten (lees suiker)**
- **-Suiker vervangen door kunstmatig zoetmiddel**
- **- Let op het energiegehalte van de verschillende zoetmiddelen**

**kcal voor dezelfde zoetkracht van 100 g
suiker**

| | |
|-------------------------------|-----|
| Canderel (aspartaam – stevia) | 38 |
| Tagatesse | 140 |
| T-Light | 200 |
| Suiker | 400 |
| Maltitol | 287 |

Dranken suikergehalte



Energiegehalte dranken



Coca cola life

- Voedingswaarde/250 ml 70 kcal en 17 g suiker





- Zoet beleg

- confituur: gewone confituur 250 à 300 kcal/100 gram
- confituur kunstmatig gezoet: 150 kcal/100 gram
- zelfgemaakte confituur met pec plus en zoetstof: 60 kcal/100 gram

- Nutella chocopasta: 535 kcal/100 gram
- choco canderel: 470 kcal/100 gram
- choco prodia: 160 kcal/100 gram

- **LEES ALTIJD HET ETIKET VOOR JE EEN PRODUCT KOOPT !!!**

- gewone chocolade: 520 kcal/100 gram
 - chocolade Callebaut zonder suiker: 500 kcal/100 gram
 - chocolade Damhert: 460 kcal/100 gram
-
- Eet je graag eens chocolade kies voor een klein stukje gewone fondant chocolade



- **Gewone vanillewafel: 460 kcal/100 gram**
- **Wafel Damhert: 450 kcal/100 gram**

- **Cent Wafer gewoon: 500 kcal/100 gram**
- **Cent Wafer Prodia: 477 kcal/100 gram**

- **Letterkoekjes: 440 kcal/100 gram**

- **Koekjes zonder suiker geven geen meerwaarde !!!**

- **Desserten**
- **1 portie tiramisu light (zie recept) 78 kcal**
- **1 portie tiramisu met mascarpone en zoetstof: 260 kcal**
- **1 portie tiramisu met mascarpone en suiker: 330 kcal**

- **ijsjes**
- **1 bol vanille-ijs gewoon: 270 kcal**
- **1 portie vanille-ijs zonder suiker ijsboerke: 137 kcal**

- **Besluit:**
- **Dieetproducten hebben weinig of geen meerwaarde in de voeding bij diabetes**
- **Vervang de suiker door kunstmatig zoetstof**
- **Dieetkoekjes geven evenveel energie als gewone koekjes**
- **Idem voor chocolade**
- **Beperk het vetgehalte door te kiezen voor magere of halfvolle producten**
- **Probeer zelf recepten uit met gezonde vetten en zoetstof**
- **Lees altijd goed het etiket wanneer je iets koopt**

