

Eettips

voor bijzondere gelegenheden

Gezond eten is niet altijd makkelijk. Vooral tijdens bijzondere gelegenheden zoals een vakantie, feest of uit eten gaan. In deze folder staan tips hoe u hiermee kunt omgaan en hoe u tijdens bijzondere gelegenheden toch een gezonde keuze kunt maken.

Drankjes en calorieën

Vruchtensap is gezond, het zit vol vitamines en andere gezonde stoffen. Helaas bevat vruchtensap net zoveel calorieën als limonade. Een alternatief zonder calorieën is (mineraal)water, met of zonder bubbels. Ook light limonade is een goede keuze.

Vergelijking

• Vruchtensap	glas 250 ml	100 kcal
• Vruchtensap light	glas 250 ml	50 kcal
• Frisdrank	glas 250 ml	95 kcal
• Frisdrank light	glas 250 ml	0 kcal
• Tomatensap	glas 250 ml	30 kcal
• (Mineraal)water	glas 250 ml	0 kcal



1 à 2 glazen alcohol per dag gezond?

Uit onderzoek blijkt dat het drinken van ongeveer 2 glazen alcohol het risico op het krijgen van hart- en vaatziekten vermindert. Maar alcohol bevat ook calorieën. Daarnaast is het gezellig om iets te eten bij een drankje. Zo tikken de calorieën aardig aan. Wanneer u naast uw glas wijn een glas water drinkt voorkomt dit dat u een alcoholisch drankje gaat drinken voor de dorst. Of stel uzelf een limiet wat betreft het aantal drankjes dat u gaat drinken. Of bewaar alcohol voor speciale gelegenheden.



Alcohol en calorieën.

De calorieën worden geleverd door de alcohol. 1 gram alcohol levert 7 kcal. Bier bevat minder alcohol, maar omdat een glas bier veel groter is dan een jeneverglas bevat bier ongeveer evenveel calorieën als gedestilleerd of likeur.

De meeste alcoholische drankjes leveren 100 kcal per glas.

Tips voor een lunch buitenshuis

Wanneer u regelmatig buitenshuis luncht is het niet altijd makkelijk om een gezonde keuze te maken. Gezond en lekker kunnen ook samengaan:



Lekker en gezond:

- Een tosti
- Sandwich met vis
- Clubsandwich met kip
- Uitgebreide rauwkostsalade
- Gevulde wrap, met knapperige groenten en mager vlees of kip

- Kopje soep met brood of toast zonder (room)boter
- Bruine pistolet of bruin broodje met rosbief, rauwe ham of filet américain

Calorierijk zijn:

- Snacks
- Broodjes met roomkaas of paté
- Pizza of pasteitjes

Een etentje

U heeft een gezellig etentje maar u wilt toch aan uw lijn denken. De meeste restaurants hebben tegenwoordig gerechten die caloriearm zijn.

Menukeuze tips

- *Ga niet met een hongergevoel van huis.* Dit voorkomt dat u de bekende broodjes met kruidenboter niet kunt weerstaan.
- *Neem een caloriearm voorgerecht.* Dit kan bijvoorbeeld zijn; een heldere soep, partjes meloen met rauwe ham of carpaccio.
- *Heeft u minder trek?* Een goede optie is dan in plaats van een hoofdmenu een tweede voorgerecht te nemen.
- *Vlees:* Bij voorkeur een kleine portie vlees en liefst van de grill. Vis is een goed alternatief.
- *Groente:* Vaak is groente aangemaakt met een sausje en is dan nog redelijk caloriearm. Gegratineerde groente bevat veel calorieën.
- *Aardappelen:* Vaak zijn deze gefrituurd of gebakken en bevatten dus veel calorieën. Gepofte aardappel of rijst is beter.
- *Toetje:* Deze bevatten vaak heel veel calorieën en kunnen beter vervangen worden door vers fruit (met eventueel een toefje slagroom) of een kopje espresso of cappuccino.

De internationale keuken

Deze is niet meer weg te denken uit ons voedingspatroon. Let bij het kiezen van deze gerechten vooral op het gebruik van vet.

Goede opties zijn:

- *Chinees:* Tjaptoei, foe yong hai, kip in hete saus, nasi goreng of bami goreng naturel, ossenhaas- of visgerechten.
- *Grieks:* Gegrilde gamba's, Griekse salades, kebabs van gegrild vlees of souvlaki.
- *Italiaans:* Antipasta van groente, gegrilde visgerechten, gegrilde vleesgerechten, minestrone-soep, pastagerechten met vis of groentesauzen, risotto's met groente, ossobucca of visgerechten.
- *Mexicaans:* Gegrilde maïskolven, gegrilde biefstuk, gegrilde vis, Mexicaanse salade, spies met diverse vleessoorten, taco met kip en rode saus of tortilla's.
- *Thais of Japans:* Thaise of Japanse gerechten zijn vaak ook heel goed.



Een feestje?

Bij bijna ieder feest zijn hapjes en drankjes.



Feestelijke eettips:

Het is verstandig om thuis alvast iets te eten. Zo laat u zich niet verleiden door alle lekkere hapjes.

- *Van tevoren kunt u bedenken of u voor het gebakje gaat of voor een hapje en een drankje.*
- *Drankjes zijn calorierijker dan u denkt.*
- *Sta uzelf één lekkernij toe.* Kies hiervoor een slank hapje zoals rookvlees met ei, gevuld kerstomaatje of asperge met ham.
- *Kies bij een buffet voor mager vlees, vis of schelpdieren.* Daarnaast rauwkost of vers fruit, rijst of pasta.
- *Zeg ook eens nee en maak gelijk een compliment.* Zo doet u geen afbreuk aan de aangeboden hapjes en of drankjes.
- *Neem u voor om de volgende dag een uurtje extra te gaan sporten.*

Gezond en lekker op vakantie

Dat kan met de volgende tips:

- *Probeer vanaf de eerste dag aan lichaamsbeweging te doen.* Fietsen, wandelen, zwemmen.
- *Breng een regelmaat in uw maaltijden.* Dit voorkomt dat u tussendoor gaat snoepen.
- *Ontdek de specialiteiten van uw vakantieoord.* Vis kan prima op de barbecue en is lekker en gezond. De plaatselijke markt is gezellig en een goed adres om uw groenten en fruit te halen.
- *Neem af en toe een extraatje.* Geniet lekker van een glas wijn, een ijsje of iets lekkers bij de koffie. Maar doe dit niet iedere dag!
- *Streef ernaar om in de vakantie uw gewicht te behouden in plaats van af te vallen.* Leg uzelf in de vakantie niet op dat u zich 100% aan uw dieet gaat houden. Vaak lukt dit niet.

Waar ging het fout?

Blijf niet te lang stilstaan wanneer u een keer teveel gegeten of gesnoept hebt.



Bekijk het van de positieve kant:

*Ga na wat u al bereikt hebt tot nu toe.
Al die keren dat u niet snoepte, hoe voelde dat?
Ontdek hoeveel u extra bent gaan bewegen.*

- *Bedenk hoe goed het voelt om uw eetgedrag onder controle te hebben.*
- *Probeer te analyseren waarom het fout ging, zodat u het de volgende keer kunt voorkomen.*
- *Pak meteen de draad weer op, wacht niet tot de volgende dag.*

Voor wie meer wil weten

Heeft u na het lezen van deze brochure nog *vragen* over uw dieetbehandeling, dan kunt u terecht bij de diëtisten van Ziekenhuis Gelderse Vallei.

Dit kan telefonisch op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 uur via (0318) 43 54 67. Bij voorkeur tussen 09.00 en 13.00 uur.

U kunt ook uw vraag per e-mail stellen: dietetiek@zgv.nl. Wij streven ernaar uw vraag binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Voor het maken of verzetten van afspraken kunt u contact opnemen met patiëntenservice, (0318) 43 43 54.