



Lively Legs  
Leefstijl bij open been

# Gezonde voeding

ook bij een  
open been!



*Omdat iedereen goed eten wil.*

*Goed eten lijkt soms ingewikkeld.*

*Dit boekje laat zien, dat het  
eigenlijk vrij eenvoudig is.*

# Inhoudsopgave

<b>Waarom eten we eigenlijk?</b>	<b>4</b>
We eten omdat het lekker is, voor de energie, voor de bouwstoffen en vitaminen, en voor de gezondheid.	
<b>Voorkeursproducten voor minder vet en minder zout</b>	<b>7</b>
<b>Eten koken</b>	<b>10</b>
Gezonde(re) manieren om lekker te koken.	
<b>Vandaag eten we gemakkelijk</b>	<b>11</b>
Waar u op moet letten als u niet zelf kookt.	
<b>Eet smakelijk!</b>	<b>12</b>
U kunt naar hartelust eten op een manier waar uw lichaam zich prima bij voelt.	
<b>Vraag en antwoord</b>	<b>13</b>
Het antwoord op veel gestelde vragen.	
<b>Meer informatie</b>	<b>14</b>



## **Omdat iedereen goed eten wil**

*Iedereen wil lekker eten en gezond blijven. Gezond eten helpt uw hart en bloedvaten in conditie te houden. Een goede conditie van uw bloedvaten, is van groot belang bij het voorkomen en genezen van een open been. Een open been wordt veroorzaakt door een stoornis in de bloedvaten. Dit kan een stoornis zijn in de bloedaanvoer, de bloedafvoer, de kleine bloedvaatjes of een combinatie hiervan.*

*Uit onderzoek blijkt dat relatief veel mensen met een open been te weinig voedingsstoffen binnen krijgen. Daarom wordt er bij de behandeling van een open been ook aandacht aan een gezonde voeding gegeven. Door een gezonde voeding krijgt het lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft voor een goede genezing van de wond. Gelukkig is goed eten een stuk minder ingewikkeld dan het lijkt. Het ligt waarschijnlijk ook een stuk dichterbij uw huidige gewoonten dan u nu misschien nog denkt.*

*Dit boekje laat zien hoe gemakkelijk lekker en gezond eten is. En dat uw leven er absoluut niet voor op z'n kop hoeft. U krijgt ook tips waar u vandaag nog mee aan de slag kunt, zonder er speciale boodschappen voor te hoeven doen.*

# Waarom eten we eigenlijk?

## Omdat het lekker is

Natuurlijk eten we om te leven. Lekker eten streelt bovendien de tong. Dat is mooi meegenomen, want lekker én gezond eten gaan prima samen! De een is de ander niet, maar ook voor u zal gelden dat u zich goed voelt:

- ✓ als u op gewicht bent;
- ✓ als uw hart en vaten gezond zijn, zodat uw lichaam het normale leven prima aankan;
- ✓ als uw spijsvertering goed werkt.

Regelmatig bewegen en verstandig eten kunnen veel aan dat goede gevoel bijdragen.

## Voor de energie

Ons lichaam werkt niet vanzelf: het heeft energie nodig. Ook voor het genezen van de wond aan uw onderbeen heeft het lichaam energie nodig. Deze energie haalt het lichaam uit het voedsel. Toevoer en verbruik van energie moeten met elkaar in evenwicht zijn. Wie bijvoorbeeld veel eet en weinig beweegt, kan te dik worden.

## Voor de bouwstoffen en vitaminen

Naast energie heeft het lichaam veel verschillende bouwstoffen en vitaminen nodig. Ook die moeten voornamelijk uit het dagelijkse eten komen. Deze bouwstoffen en vitaminen heeft u ook nodig voor de genezing van de wond aan uw been.



*'Ik dacht eigenlijk dat ik wel gezond at maar nu ik samen met een verpleegkundige naar mijn voeding heb gekeken, blijkt dat ik te weinig drink en veel te weinig fruit eet. Nu ik weet dat gezonde voeding beter is voor mijn been omdat ik alle voedingsstoffen binnen krijg die ik nodig heb.'*

## Voor de gezondheid

Er bestaat verband tussen bepaalde ziekten en de eetgewoonten van mensen. Een teveel aan verzadigde vetten verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee de kans op hart- en vaatproblemen. Zout kan de bloeddruk beïnvloeden. Een gezonde bloeddruk helpt een open been te voorkomen.

Gebruik van onverzadigde vetten vermindert het risico van hart- en vaatziekten. Groente en fruit hebben een gunstige invloed op bijvoorbeeld hart en bloedvaten en daarmee op het voorkomen van een open been.

## Voeding: zes simpele punten

U bent er al, als u de volgende zes punten in praktijk brengt.

### 1 Eet vooral lekker

Eet geen ‘verstandige’ voeding die u eigenlijk niet lekker vindt. U houdt dat niet vol, en schiet er dus niets mee op. Denk ook niet dat u nooit mag zondigen. Juist als u over het algemeen goed eet, kan bijvoorbeeld een keertje snacken beslist geen kwaad.

### 2 Eet gevarieerd

Een goed eetplan vormt de basis voor een gezonde voeding. Uw lichaam krijgt alle stoffen die het nodig heeft en u houdt de toevoer van calorieën in evenwicht.

De dagelijkse voeding van een volwassene:

- ✓ 4-7 sneetjes (bruin- of volkoren)brood
- ✓ 3-5 aardappelen (150-250 gram) of een vergelijkbare portie rijst of pasta (3-5 groentelepels)
- ✓ ten minste 200 gram groenten



## Voeding, hart en bloedvaten, open been.

*Uw hart slaat ruim 100.000 maal per dag. Eet u te veel of verkeerd, dan worden uw bloedvaten eerder nauwer en moet het hart onnodig hard werken. Eet u gevarieerd en gezond dan is de kans groot dat het cholesterolgehalte in uw bloed op een normaal niveau blijft. En dat helpt de slagaders schoonhouden, waardoor u minder kans heeft op een open been. Bovendien blijft uw lichaamsgewicht binnen de perken en wordt de kans op hoge bloeddruk minder groot.*



### **Verzadigd en onverzadigd vet**

*Verzadigd vet is een belangrijke energiebron voor het lichaam.*

*Daarnaast bevatten sommige vetten de onmisbare vitamines A, D en E. Er zijn twee soorten vet: verzadigd en onverzadigd vet.*

*Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee het risico op hart- en vaatziekten.*

*Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed.*

*Onverzadigd vet is dus beter dan verzadigd vet.*

- ✓ 2 stuks fruit
- ✓ 2-3 glazen melk/melkproducten
- ✓ 1-2 plakken kaas
- ✓ 1-2 plakjes vleeswaren
- ✓ 75 gram (gaar) vlees, kip, vis of vleesvervanger
- ✓ halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g (dun gesmeerd)
- ✓ 10-15 gram vloeibaar bak- en braadproduct, olie of margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g voor de warme maaltijd
- ✓ ten minste 1,5 liter vocht.

### **3 Eet ander en minder vet**

Probeer minder verzadigd vet te gebruiken. Kies ook eens wat vaker voor vis (één à twee maal per week) in plaats van vlees. Er zijn veel magere vissoorten, bijvoorbeeld witte vissen zoals kabeljauw, schelvis, koolvis en wijting. En als vis wel vet is (bijvoorbeeld makreel en zalm) is het onverzadigd vet.

### **4 Eet veel groente, fruit en voedingsvezels**

Groente en fruit verminderen de kans op hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Ook de spijsvertering is erbij gebaat. Een flinke portie groente (=200 g) en twee stuks fruit per dag zijn al voldoende. Bruin- en volkorenbrood, aardappelen, volkoren pasta, zilvervliesrijst, én dus groente en fruit bevatten van nature veel voedingsvezel.



### 5 Wees zuinig met zout

Een te hoge bloeddruk kan worden verlaagd door minder zout te eten. Probeer er daarom wat zuiniger mee te zijn. Doe bijvoorbeeld wat meer met kruiden en specerijen.

### 6 Drink voldoende

Minstens anderhalf liter per dag. Water, melk, koffie, thee, yoghurt, soep, sappen ... alles telt mee. Drink per dag niet meer dan twee glazen (vrouwen) of drie glazen (mannen) van een alcoholhoudende drank en niet elke dag. Te veel alcohol kan onder meer uw bloeddruk verhogen.



### Denken en doen

De meeste mensen denken in alle eer en geweten dat ze niet alleen lekker, maar ook goed eten. Daaruit blijkt hoe moeilijk het is om de eigen eetgewoonten goed te beoordelen.

#### • 2 op de 10 Nederlanders denken te vet te eten.

In werkelijkheid eten 6 op de 10 te vet.

Hoeveel vet eet u?

#### • 1 op de 10 Nederlanders denkt te weinig groente te eten.

In werkelijkheid eten 8 op de 10 te weinig groente.

Eet u 2 ons groente per dag?

#### • 3 op de 10 Nederlanders denken te weinig fruit te eten.

In werkelijkheid eten 6 op de 10 te weinig fruit.

Eet u 2 stuks fruit per dag?



## Voorkeursproducten

Veel etenswaren bevatten vet en zout. De soort vet verschilt, de hoeveelheid zout ook. Dat kan het lastig maken om te kiezen. Wellicht is het volgende lijstje daarom handig.

### Brood en ontbijtproducten

*Bij voorkeur:* bruin- of volkorenbrood, roggebrood, muesli, brinta en andere graanproducten zonder suiker

*In plaats van:* croissants, luxe broodjes zoals een pizza-broodje en een ham/kaasbroodje



### Om op brood te smeren

*Bij voorkeur:* (met mate) margarine, halvarine en andere smeersels voor op brood met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g

*In plaats van:* roomboter en harde margarine in wikkel



### Kaas

*Bij voorkeur:* 30+ kaas, 20+ kaas, 40+ kaas (met mate), kaas met minder zout.

*In plaats van:* 48+ soorten en kaassoorten met een hoger vetpercentage

### Zoet beleg

*Bij voorkeur:* jam, honing, appelstroop, sandwich spread, groente spread, pindakaas

*In plaats van:* chocolade hagelslag, chocolade vlokken, kokosbrood



## **Vleeswaren**

*Bij voorkeur:* rosbief, licht gezouten rookvlees, achterham, fricandeau, kipfilet, filet Americain

*In plaats van:* paté, worstsoorten, salami, ontbijtspek

## **Melk en melkproducten**

*Bij voorkeur:* magere en halfvolle soorten

*In plaats van:* volle melk en melkproducten, koffieroom, slagroom, zure room, crème fraîche

## **Dranken**

Vruchtensappen (alle ongezoete sappen zijn goed), light, (bron)water, thee, koffie

*In plaats van:* vruchtendranken, frisdranken

## **Aardappelen, rijst en pasta's**

*Bij voorkeur:* alle soorten aardappelen, zilvervliesrijst, volkoren pasta

*In plaats van:* witte rijst of pasta

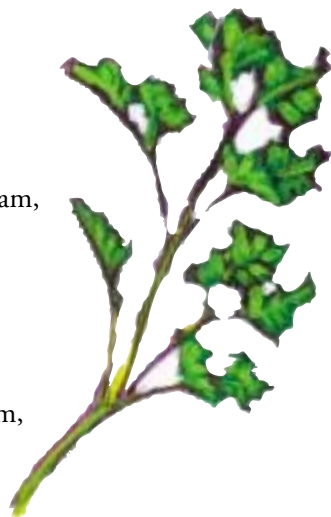
## **Groente en fruit**

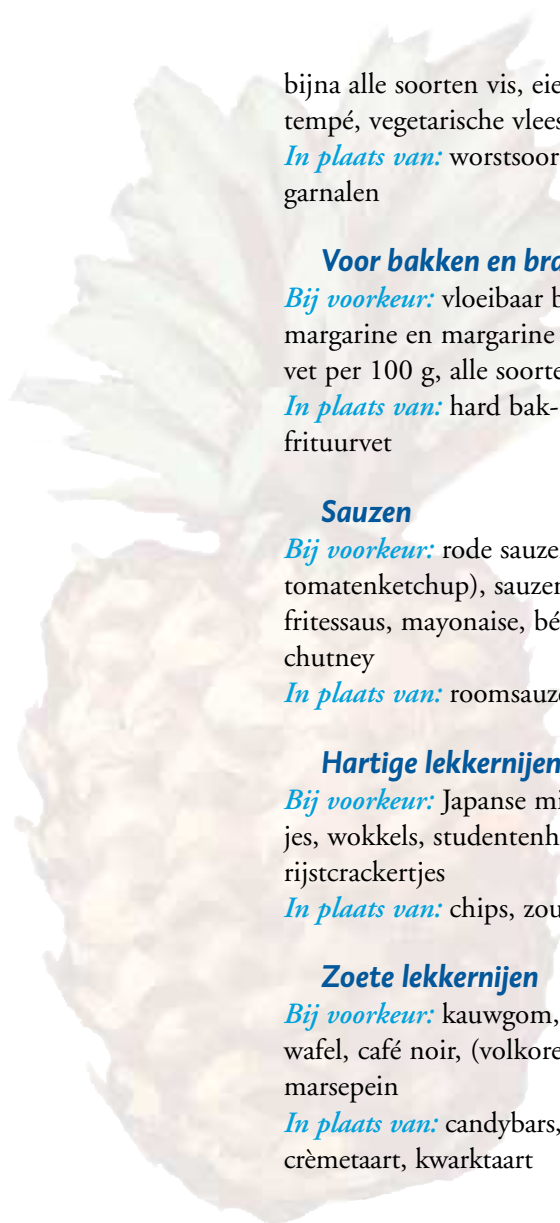
*Bij voorkeur:* alle soorten

*Liever niet:* diepvriesgroente à la crème

## **Vlees, vis, kip, ei, tahoe, tempé**

*Bij voorkeur:* minder vette vleessoorten zoals tartaar, magere hamlappen, magere runderlappen, haaskarbonade, biefstuk, ongepaneerde schnitzel, kip zonder vel, kalkoen,





bijna alle soorten vis, eieren (maximaal 3 per week), tahoe, tempé, vegetarische vleesvervangers

*In plaats van:* worstsoorten, spek, lever, nier; paling en garnalen

### **Voor bakken en braden**

*Bij voorkeur:* vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare margarine en margarine met minder dan 17 g verzadigd vet per 100 g, alle soorten olie, (half)vloeibaar frituurvet

*In plaats van:* hard bak- en braadvet en blokken hard frituurvet

### **Sauzen**

*Bij voorkeur:* rode sauzen (bijvoorbeeld barbecuesaus en tomatenketchup), sauzen op basis van olie zoals slasaus, fritessaus, mayonaise, béchamelsaus van halfvolle melk, chutney

*In plaats van:* roomsauzen, kaassauzen

### **Hartige lekkernijen**

*Bij voorkeur:* Japanse mix, ongezouten noten, zoute stokjes, wokkels, studentenhaver, popcorn naturel, olijven, rijstcrackertjes

*In plaats van:* chips, zoutjes, zoute koekjes, borrelnootjes

### **Zoete lekkernijen**

*Bij voorkeur:* kauwgom, pepermunt, zuurtje, biscuit, rijstwafel, café noir, (volkoren) ontbijtkoek, vruchtenvlaai, marsepein

*In plaats van:* candybars, koekjes, appeltaart, slagroomtaart, crèmetaart, kwarktaart



### ***'Ik had niks met groente'***

*'Heel lang heb ik groente slap en smakeloos gevonden. Tot ik verhuisde en mijn nieuwe groenteman me vertelde dat je de meeste groenten maar heel kort hoeft te koken. Vaak is vijf, soms tien minuten koken en dan nog een paar minuutjes nagaren genoeg. En met gezond eten zorg ik ervoor dat ik voldoende voedingsstoffen binnen krijgen voor de genezing van mijn beenwond.'*

### ***'Ik heb altijd trek'***

*'Ik eet drie maaltijden per dag. Dus daar kan het niet aan liggen. Maar helaas: ik heb altijd trek. Ik moet daaraan toegeven, of ik wil of niet. Door de jaren heen en vele vermaakte jurken later heb ik er wél van geleerd. Een appel in plaats van een reep. Ontbijtkoek in plaats van een rondo. Een volkorenbiscuitje in plaats van een bonbon. En niet meer dan drie of vier tussendoortjes per dag. Als ik dan toch nog veel trek heb zoek ik afleiding, vaak maak ik dan een wandelingetje, dat is ook nog eens goed voor de benen. Ik heb dan minder trek in eten en minder vocht in mijn benen.'*

## Eten koken

*Andere manieren van koken, bakken en braden - waarbij u met minder vet en/of zout toe kunt - zijn leuk om te proberen. Ze zijn bovendien erg lekker, omdat ze het maximale uit de eigen, oorspronkelijke smaak van de ingrediënten halen.*



### ***'De snelle wokker'***

*Ik heb vaak niet veel tijd om in de keuken te staan. Dus koop ik voorgesneden groenten en reepjes vlees of vis. Ik laat een scheut olie heet worden in de wok. Roerbak dan het vlees of de vis het eerst. Groente er achter aan. Beetje zout, lekker veel kruiden, vier minuten al omscheppend bakken.*

*Klaar. Verser dan vers. Lekker licht verteerbaar. En nauwelijks afwas.'*

Andere manieren van koken, bakken en braden - waarbij u met minder vet en/of zout toe kunt - zijn leuk om te proberen. Ze zijn bovendien erg lekker, omdat ze het maximale uit de eigen, oorspronkelijke smaak van de ingrediënten halen.

### ***De roerbakpan***

In de roerbakpan of wok heeft u een klein beetje olie (of vloeibaar bak- en braadproduct) nodig. U verhit dat op een hoog vuur. Vervolgens doet u de klein gesneden ingrediënten in de pan. Meestal vlees, kip, vis of groenten. Die bakt u al roerend een paar minuten en ze zijn klaar. Dit 'roerbakken' is gezond, omdat het in olie gebeurt en er weinig of geen zout bij nodig is. En het is lekker omdat de smaak van de ingrediënten helemaal tot zijn recht komt en de groente knapperig blijft.

### ***De anti-aanbakpan***

Met een pan met een anti-aanbaklaag heeft u maar weinig olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig om toch een prachtig resultaat te bereiken. Als het te bakken gerecht een beetje vet van zichzelf is (gehakt of saucijsjes bijvoorbeeld), kunt u soms zelfs helemaal zonder.

## De grill

Ook grillen vraagt weinig vet, mede omdat u gebruik maakt van het vet dat van nature in vlees, vis of kip aanwezig is. Zout ze niet van tevoren, een beetje achteraf is genoeg. Kruiden kunt u wel gebruiken, zoals knoflook, tijm en peper. Grill niet te lang en niet te heet: zwarte korstjes zijn niet lekker en ongezond.

## De magnetron

De magnetronoven wordt meestal veroordeeld tot ontgooien en opwarmen. Dat is jammer, want hij is ook ideaal voor het koken van aardappelen en groente voor 1 à 2 personen. Er is amper extra water bij nodig, daarom smaken ze goed. En groenten blijven prachtig van kleur. Omdat de kooktijden heel kort zijn, blijven bovendien vitamines beter bewaard. Ook voor vis is de magnetron heel geschikt, u krijgt er bovendien geen vette keuken van. Dus moet u de gebruiksaanwijzing toch nog maar eens uit de kast halen ...



### 'Dieet bespaard'

*'Ik stond bij de drogist een duur dieet te bekijken en las op de verpakking het advies om ook voldoende lichaamsbeweging te nemen. Ik dacht: als ik daar nou eens mee begin, dat dieet kan altijd nog. Ik pak nu zoveel mogelijk de fiets. En 's avonds doe ik een stevig om-metje. Het dieet staat nog bij de drogist, ik heb nu een gezond gewicht en ik voel me nog een stuk fitter ook, en ik heb minder pijn aan mijn benen.'*





## Eet smakelijk

*U hebt gelezen dat gezond eten heel lekker kan zijn.*

*En u bent er achter gekomen dat u geen dingen hoeft te gaan eten die u niet kent of lust.*

*Heel anders koken hoeft ook niet per se, bovendien zijn in steeds meer huishoudens een magnetron, grill en/of roerbakpan bij de hand. Lekker snacken af en toe is ook prima, als u verder maar goed en gevarieerd eet. En u hoeft nooit met een knorrende maag rond te lopen. Want u kunt naar hartelust gaan eten. Op een manier waar u en uw lichaam zich prima bij voelen.*

# Vraag en antwoord

*Op deze pagina vindt u het antwoord op vijf veel gestelde vragen die met het onderwerp eten hebben te maken.*

## ✓ **Halfvolle melk is minder vet. Maar krijg ik dan ook minder eiwit en calcium binnen?**

Magere en halfvolle zuivelproducten zijn een goede keuze. Zij leveren minder vet, maar wel evenveel eiwit en calcium als de volle zuivelproducten. Als u sojamelk kiest, koop dan de calciumverrijkte soort.

## ✓ **Is Yogonaise of halvanaise minder vet dan fritessaus?**

Fritessaus bevat 25% of 35% vet (kijk op de verpakking), Yogonaise 25% en halvanaise 40% vet. Yogonaise bevat dus net zoveel of minder vet dan fritessaus, halvanaise is vetter. U maakt deze producten minder vet als u er een paar eetlepels magere yoghurt of kwark (en bijvoorbeeld groene kruiden en een fijngehakt uitje) aan toevoegt.

## ✓ **Ik eet graag een kop kant-en-klaar soep tussendoor. Krijg ik te veel zout binnen?**

Kant-en-klaar soep bevat naar verhouding veel zout. Als u regelmatig soep tussendoor gebruikt, kan de voeding gemakkelijk te zout worden. Als u zelf soep maakt, met bouillon getrokken van vlees, kunt u die minder zout bereiden. Vries de soep per portie in. Bouillonblokjes, -poeder en bouillon uit een pot bevatten veel zout.

## ✓ **Gaat mijn wond nu ook sneller dicht als ik gezond eet?**

Het is niet met zekerheid te zeggen dat de wond sneller dichtgaat. Wel is het zeker dat als u te weinig voedingsstoffen binnenkrijgt dit de wondgenezing vertraagt. Met een gezonde en gevarieerde voeding krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig heeft voor de wondgenezing.



## ***Meer informatie***

Voor vragen over gezonde voeding kunt u ook terecht bij het Voedingscentrum, telefoon (070 ) 306 8888 (op werkdagen van 9.00 - 17.00 uur), of raadpleeg [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).