

Diëtetiek
040 286 4050

Ook met een gericht voedingsadvies zul je vast wel eens de behoefte hebben om de snacken. Deze informatie is bedoeld om je handvaten te bieden om gezond en lekker te snacken.

Er is in het kort een overzicht gemaakt met snacks die passen in 4 veel voorkomende voedingsadviezen. Mogelijk heb je meerdere voedingsadviezen gekregen waardoor het belangrijk is hiermee rekening te houden bij het snacken.

Mocht je vragen hebben dan is het mogelijk een diëtist te raadplegen voor een advies op maat.

Energie beperkt:

Dit advies heb je gekregen om af te vallen. Deze snacks bevatten weinig calorieën.

Zout (natrium) beperkt:

Dit advies heb je gekregen in verband met o.a. hoge bloeddruk, hartfalen en/of nierziekten. Het gaat uit van snacks die weinig zout bevatten.

Cholesterol (verzadigd vet) beperkt:

Dit advies heb je gekregen in verband met mogelijke hart- en vaatziekten waarbij cholesterol - en vetwaarden in het bloed een rol spelen. Deze snacks houden rekening met minder verzadigd vet.

Laag koolhydraten/hoog vet (LCHF):

Dit is een heel specifiek voedingsadvies dat met name gegeven wordt aan mensen met diabetes mellitus (suikerziekte) die graag meer grip op hun bloedsuikerwaarden willen hebben. Het gaat uit van snacks met weinig koolhydraten, veel eiwitten en vetten.

Lekkere snacks passend bij vier voedingsadviezen

| Energie beperkt: | Zout (natrium) beperkt: |
|---|--|
| Rauwkost | Rauwkost |
| Augurken | Ongezouten noten & pinda's |
| Heldere soep/bouillon | Dadels |
| Rijstwafels | Tutti frutti |
| Magere melkproducten (zonder toegevoegde suikers) | Zuivelproducten (géén Ayran-drankje op basis van (geiten)yoghurt, water, zout) |
| Waterijsje | IJsje |
| Olijven (waterbasis) | Fruit |
| Magere vleeswaren | |
| Stukje fruit | |

| Cholesterol (verzadigd vet) beperkt: | Weinig koolhydraten/hoog vet (LCHF): |
|---|---|
| Augurken | Rauwkost |
| Rauwkost | Noten |
| Noten of pinda's | Eieren |
| Olijven | Olijven |
| Dadels/vijgen | Vlees/vis |
| 20+/30+ kaas | Volvette kaas/brie |
| Magere vleeswaren | Volle melkproducten |

Heb je nog vragen?

Deze informatie is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen. Voor eventuele vragen kun je terecht bij de afdeling diëtetiek of de (gespecialiseerd) verpleegkundige van wie je deze informatie hebt gekregen.

Afdeling diëtetiek is op werkdagen telefonisch voor jou bereikbaar op telefoonnummer 040 - 286 40 50 van 8.30 uur tot 9.00 uur en van 13.30 uur tot 14.00 uur.

Snack met mate en geniet!

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die025-gezond-en-lekker-snacken-bij-diverse-voedingsadviezen/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE025
13-02-2023