

Diëtetiek
040 286 4050

Mediterraan eten is wat ze traditioneel doen in de landen rond de Middellandse Zee, dus Portugal, Spanje, Frankrijk, Italië en Griekenland. Mensen met hart- en vaatziekten, diabetes type 2, leververvetting, chronische nierschade of depressie kunnen hier baat bij hebben. Het zijn eenvoudige maaltijden met veel:

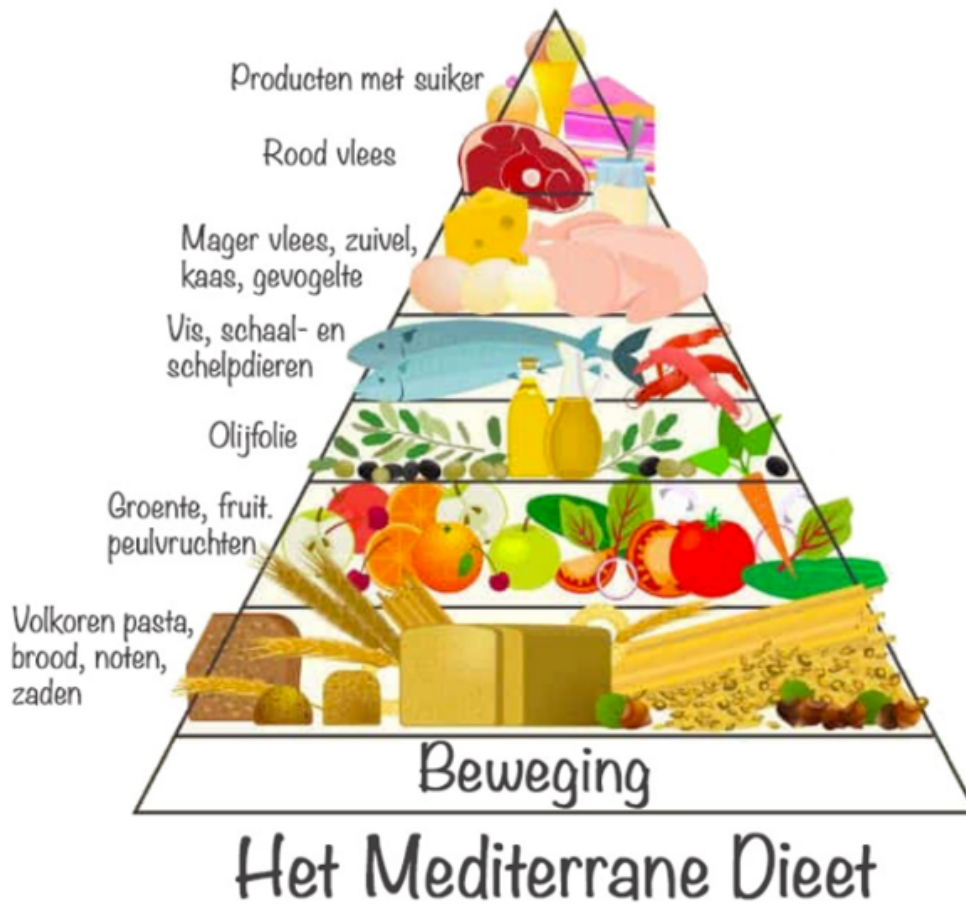
- Verse groenten en fruit
- Peulvruchten, zoals bruine bonen en linzen
- Olijfolie
- Noten en zaden
- Vis
- Kip
- Volkoren producten
- Met mate: rood vlees en melkproducten

Waarom is het mediterraan dieet gezond?

Een mediterraan voedingspatroon heeft een goede balans van gezonde vetten, met name onverzadigde vetten. Deze vetten helpen het hart gezond te houden en het slechte cholesterol te verlagen. Daarnaast bevat het veel vers voedsel en minder bewerkte producten. De vezels zorgen voor verzadiging zonder dat het overtollige calorieën levert. Onverzadigde vetten zitten bijvoorbeeld in olijfolie, avocado, noten en vette vis. Verzadigde vetten daarentegen zijn niet goed voor de gezondheid. Deze kunnen het cholesterol namelijk verhogen. Verzadigde vetten zitten bijvoorbeeld in koek, cake en chips.

Hoe ziet een mediterraan voedingspatroon eruit?

Deze piramide laat de voeding binnen het mediterraan voedingspatroon zien. De basis (de onderste laag) laat producten zien die we het meest dienen te consumeren. Boven in de piramide zien we producten die in kleine hoeveelheden te nuttigen zijn, of minder vaak. Ook bewegen is van belang.



Maaltijden en snacks

Hieronder staan een aantal maaltijden en tussendoortjes die je kunt nuttigen:

Ontbijt
<ul style="list-style-type: none"> • Havermoutpap gemaakt met melk/water, fruit, honing en noten/zaden. • Griekse yoghurt met fruit, noten, muesli en honing. • Volkoren ontbijtgranen met melk of yoghurt. • Getoast brood met olijfolie en ricotta/kwark/feta kaas OF gekookte/gebakken/roer ei OF tomaten en kruiden.
Lunch
<ul style="list-style-type: none"> • Salade met tomaat, spinazie, bonen en peulvruchten. • Meergranen sandwich/wrap met tonijn uit blik, bonen, humus of kipfilet als vulling. Besprenkel met een beetje olijfolie. • Volkoren pasta met groenten en extra olijfolie of tomatensaus.
Diner

- Groentesoep met linzen, groenten, tomaten en ui.
- Kipfilet: geroerbakt, gebakken of gegrild in olijfolie, verse kruiden en een salade.

Tussendoortjes

- Handje ongezouten noten of zaden.
- Vers fruit.
- Stukjes komkommer/wortel met humus of tzatziki.
- Griekse yoghurt naturel.
- Geroosterd volkorenbrood met pesto.
- Toast met avocado en peper.
- Volkoren brood/cracker met gekookt ei.

Portieverdeling



Seizoensgroenten- en fruit

Het is verstandig gebruik te maken van seizoensgebonden groenten- en fruit. Deze zijn vaak lekkerder, goedkoper en gemakkelijk verkrijgbaar. Hieronder staat een overzicht van populaire voedingsmiddelen per seizoen.

Herfst	Winter	Lente	Zomer	Hele jaar door
Bleekselderij	Boerenkool	Andijvie	Andijvie	Aardappelen
Komkommer	Prei	Asperge	Asperge	Uien
Snijbonen	Spruiten	Bloemkool	Bleekselderij	Wortelen
Sperziebonen	Witlof	Broccoli	Bloemkool	

Tomaten		Rabarber	Komkommer	
Veldsla		Radijs	Rabarber	
		Spinazie	Radijs	
		Tomaten	Snijbonen	
		Tuinbonen	Sperziebonen	
		Veldsla	Spinazie	
		Witlof	Tomaten	
			Tuinbonen	
			Veldsla	

Noteer hieronder hoe je je voedingspatroon kan aanpassen zodat het meer mediterraan is.

1. _____
2. _____
3. _____

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/die032-mediterrane-manier-van-eten/

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



DIE032
14-03-2023