In deze volgende pagina’s ga ik een stukje schrijven over verschillende dieten.

**Welke dieten komen aanbod:**
🡪 Energieverrijkt en energiebeperkt dieet
🡪 Diabetes dieet
🡪 Eiwitverrijkt en eiwit beperkt dieet
🡪 Glutenvrij dieet
🡪 Natriumbeperkt dieet
🡪 Dieet bij hyperactiviteit of bij overgevoeligheid

**Energieverrijkt dieet**

Een energieverrijkt dieet wordt voorgeschreven aan mensen die erg vermageren of al vermagerd zijn. Oorzaken kunnen zijn: na een grote operatie, kanker, anorexia nervosa of ondervoeding. Meestal wordt een energieverrijkt dieet gecombineerd met een eiwitverrijkt dieet

Wat zijn de algemene richtlijnen voor een energierijkt dieet:
🡪 Zorg voor een voeding die veel eiwitten, maar ook voldoende vetten en koolhydraten bevat
🡪 Kies voedingsmiddelen die rijk zijn aan geëmulgeerde vetten zoals boter, room en melk
🡪 Kies bij koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan meervoudige koolhydraten
🡪 Gebruik een aantal, bij voorkeur zes, kleine maaltijden per dag
🡪 Stimuleer de eetlust.

Een paar belangrijke aandachtspunten voor het bereiden van een energie verrijkt dieet:
Zorg voor een energierijke voeding door het gebruik van:
🡪 Volle melk en melkproducten
🡪 Boter of margarine
🡪 Ongeklopte slagroom
🡪 Voedingssuikers

**Energiebeperkt dieet**

Een energiebeperkt dieet wordt voorgeschreven aan mensen met overgewicht. Het doel van dit dieet is het verliezen van lichaamsgewicht. Dit wordt bereikt door met de voeding minder energie op te nemen dan wordt verbruikt.
 Dit kun je bereiken door: weinig energie leverende voedingsmiddelen te eten en veel energie verbruiken. Verbruiken van enegrie gaat het snelste door te bewegen (sport).

Hieronder een paar algemene richtlijnen voor een energiebeperkt dieet:
🡪 Beperk voedingsmiddelen die rijk zijn aan energieleverende stoffen.
🡪 Gebruik veel voedingsmiddelen die rijk zijn aan voedingsvezel om het hongergevoel tegen te gaan
🡪 Eet langzaam en kauw goed zodat je je bewust bent van het eten;
🡪 Eet op vaste tijden en op een vaste plaats om het gebruik van tussendoortjes te beperken.

Ook hebben we wat aandachtspunten voor het bereiden van een energiebeperkt dieet gevonden:
🡪 kies bereidingstechnieken waarbij weinig of geen vet wordt gebruikt zoals grilleren, koken, bereiden in aluminiumfolie.
🡪 Gebruik bij het bereiden van soep veel soepgroenten en kruiden
🡪 Gebruik alleen het bruin van de jus en niet het vet
🡪 Gebruik volkoren brood, volkoren macaroni, zilvervliesrijst en dergelijke
🡪 Gebruik bij de maaltijden en als tussendoortje een portie rauwkost
🡪 Maak groenten af zonder boter, margarine of sausje
🡪 Kies geen vla's, puddingen of gebakken gerechten als nagerecht, maar fruit, yoghurt of (magere) kwark

En het belangrijkste is!!!! Gebruik veel verse ingrediënten

**Diabetes dieet**

Diabetes dat in de volksmond ook wel suikerziekteword genoemd is een ziekte waarbij de alvleesklier geen of onvoldoende insuline produceert.

Een paar richtlijnen voor het diabetes dieet zijn:
🡪 Gebruik elke dag ongeveer de vastgestelde hoeveelheid koolhydraten
🡪 Verspreid de hoeveelheid koolhydraten regelmatig over de dag
🡪 Suiker is toegestaan, mits er rekening mee wordt gehouden dat suiker een koolhydraat is
🡪 Er moet niet te veel vet gebruikt worden, omdat bij een insulinegebrek de vetstofwisseling ook enigszins verstoord is.

Een paar aandachtspunten voor het bereiden van een diabetes dieet zijn:
🡪 Kies voor de broodmaaltijd een margarine of halvarine met een hoog percentage meervoudig onverzadigde vetzuren
🡪 Kies bereidingstechnieken waarbij weinig of geen vet nodig is;
🡪 Gebruik zoetstoffen met mate.

**Eiwitverrijkt dieet**

Aan wie word een eiwitverrijkt dieet voorgeschreven:
🡪 Aan herstellende zieken
🡪 Na ernstige verbranding of andere weefselbeschadigingen of bestraling bij kanker
🡪 Na langdurige ondervoeding.

Wat zijn de algemene richtlijnen voor een eiwitverrijkt dieet:
🡪 Zorg voor een voeding die veel eiwitten, maar ook voldoende vetten en koolhydraten bevat
🡪 Kies voedingsmiddelen die rijk zijn aan geëmulgeerde vetten zoals boter, room en melk
🡪 Kies bij koolhydraatrijke voedingsmiddelen voor voedingsmiddelen die rijk zijn aan meervoudige koolhydraten
🡪 Gebruik een aantal, bij voorkeur zes, kleine maaltijden per dag
🡪 Stimuleer de eetlust.

Een paar belangrijke aandachtspunten voor het bereiden van een eiwitverrijkt dieet:
Zorg voor een eiwitrijke voeding door het gebruik van:
🡪 Minstens 0,75 - 1 liter melk en melkproducten per dag
🡪 2 plakken kaas of 1 ei per dag
🡪 150 gram mager vlees, vis of kip per dag

**Eiwitbeperkt dieet**

Een eiwitbeperkt dieet wordt voorgeschreven bij sommige nierziekten en stofwisselingziektes.

Algemene richtlijnen voor een eiwitbeperkt dieet zijn:
🡪 Beperk het gebruik van eiwitrijke voedingsmiddelen;
🡪 Zorg voor een voeding die voldoende energie levert.

**Glutenvrij dieet**

Wat zijn gluten? Gluten is een eiwit dat voorkomt in tarwe, haver, rogge en gerst en in alle voedingsmiddelen waarin deze graansoorten zijn verwerkt.

Een glutenvrij dieet wordt voorgeschreven als iemand allergisch is voor gluten .
Als je allergisch bent voor gluten kan je darmslijmvlies worden beschadigd hierdoor wordt absorptie van voedingsstoffen verslechterd.

Wanneer de patiënt/client een glutenvrij dieet volgt, kan het darmslijmvlies zich weer herstellen en verdwijnen de klachten. Het vervelend is wel dat dit dieet meestal levenslang gevolgd moet worden.

Wat zijn de algemene richtlijnen voor een glutenvrij dieet:
🡪 Gebruik geen brood en andere deegwaren, zoals koek en gebak, waarin tarwe, rogge, haver of gerst zijn verwerkt
🡪 Gebruik geen kant-en-klaar-producten zoals soep en gebonden sauzen
🡪 Gebruik glutenvrije bindmiddelen.

**Natriumbeperkt dieet**

Een natriumbeperkt (in de volksmond zoutarm genoemd) dieet wordt voorgeschreven bij verhoogde bloeddruk en bij nierziekten. Soms word dit dieet ook voorgeschreven wanneer je een gewijzigde hormoonhuishouding heb.

Algemene richtlijnen voor het natriumbeperkte dieet zijn:
🡪 Gebruik geen keukenzout
🡪 Producten zoals bouillontabletten, aroma, jus-poeder, ketjap, sambal, selderijzout en samengestelde specerijen, bevatten heel veel keukenzout en zijn verboden
🡪 Voedingsmiddelen waar tijdens de bereiding veel keukenzout aan is toegevoegd
🡪 bij een matig of streng natriumbeperkt dieet moet ook het gebruik van de volgende voedingsmiddelen beperkt worden: 'gewoon' brood, 'gewone' kaas, alle soorten vleeswaren, melk en melkproducten

Een paar aandachtspunten voor het bereiden van een natriumbeperkt dieet:
🡪 Gebruik veel kruiden
🡪 Bak ui, paprika, tomaat, champignons, wortel of een beetje knoflook mee
🡪 Ga bij de bereiding van soep uit van een zelf getrokken bouillon
🡪 Kook groenten kort en in weinig water
🡪 Kies groenten die van nature veel smaak hebben
🡪 Gebruik veel rauwkost
🡪 Kook de aardappelen in de schil of pof ze in aluminiumfolie
🡪 Geef zoutarm brood meer smaak met sla, tomaat, komkommer of radijs

**Dieet bij hyperactiviteit of bij overgevoeligheid**

Een dieet bij hyperactiviteit of overgevoeligheid is per persoon zeer verschillend.
Wanneer een persoon overgevoelig is voor een bepaald produkt of een stof is het raadzaam dit product niet meer te nuttigen. Voor hyperactiviteit zijn wel een paar richtlijnen.

Algemene richtlijnen voor een hyperactiviteits dieet zijn:
🡪 Weinig suikers
🡪 Zo min mogelijk kleurstoffen gebruiken