



*St. Anna Ziekenhuis*



# Maaltijdvervangers bij overgewicht en diabetes mellitus

**Anna.** Liefde voor leven.

---

## **Maaltijdvervangers bij overgewicht en diabetes mellitus**

Deze folder gaat over maaltijdvervangers als Modifast Intensive en Weight Care. Dit zijn speciale dieetvoedingen met weinig calorieën (energie), die geschikt zijn om af te vallen. U leest over insulineresistentie en we geven uitleg over beide soorten maaltijdvervangers, zodat u ze goed tegen elkaar af kunt wegen en kunt kiezen wat bij u past. Het is niet mogelijk ze door elkaar te gebruiken.

### **Insulineresistentie**

Insulineresistentie betekent, dat de lichaamscellen niet op insuline reageren. Hierdoor is het vaak moeilijk om een goede instelling van de bloedglucosewaarden te krijgen. Vooral mensen met overgewicht en diabetes mellitus type 2 hebben hier last van. Omdat onvoldoende werking van insuline vooral te wijten is aan overgewicht, is afvallen de beste oplossing. Dan worden de lichaamscellen gevoeliger voor insuline, waardoor de bloedglucosewaarden kunnen verbeteren.

### **Veilig starten**

De maaltijdvervangers zijn ook geschikt voor diabetici. Veiligheid staat echter voorop: voordat u met uw dieet start, overlegt u dus altijd met uw diabetesverpleegkundige over het aanpassen van de insuline en/of tabletten. Ook is goedkeuring nodig van uw internist, diabetesverpleegkundige of diëtist. Tijdens het volgen van het dieet is het belangrijk dat u regelmatig uw bloedglucosewaarden controleert.

### **Modifast**

Modifast heeft diverse producten in het assortiment. U kunt gebruik maken van de volgende soorten.

- 
- Modifast Intensive. Dit zijn complete, uitgebalanceerde maaltijden in zakjes, met een minimum aan calorieën. In de zakjes zit poeder waarmee u milkshake, pudding en muesli in diverse smaken kunt bereiden. Met drie zakjes per dag krijgt u alle vitaminen, spoorelementen, mineralen en eiwitten binnen die uw lichaam nodig heeft om gezond en fit te blijven. Drie zakjes Modifast Intensive leveren samen slechts 500 kcal. Modifast levert per zakje 17 gram koolhydraten.
  - Modifast drinkmaaltijden. Dit zijn flesjes met maximaal 210 kcal en 24 g. koolhydraten per flesje. Drie flesjes per dag leveren ± 630 kcal.
  - Een combinatie van Modifast Intensive en Modifast drinkmaaltijden is ook mogelijk.

### **Weight Care**

Weight Care is gewichtsbeheersing met maaltijdvervangers. U kunt kiezen voor Maaltijd +, Maaltijdshake, Ontbijtreep, 12-Uurtje, Maaltijdreep Deluxe en een kant-en-klare drinkmaaltijd. Deze varianten zijn verkrijgbaar in diverse smaken. Drie maaltijdvervangers samen leveren alle vitaminen, spoorelementen, mineralen en eiwitten die uw lichaam nodig heeft om gezond en fit te blijven. Met drie maaltijdvervangers van Weight Care krijgt u gemiddeld 500 – 600 kcal binnen. De maaltijdvervangers bevatten per stuk 15-25 gram koolhydraten.

Gebruik naast de zakjes of flesjes maaltijdvervangers tevens 1 beker (250 ml.) magere melk, karnemelk, magere yoghurt of magere drinkyoghurt zonder suiker. Daarmee wordt het eiwitgehalte van de voeding verhoogd. Dit is belangrijk om de spiermassa te behouden.

Daarnaast kunt u een schaalje rauwkost gebruiken, eventueel op smaak gemaakt met azijn (kruiden-, wijn- of natuurazijn) en kruiden. Dit is belangrijk om voldoende voedingsvezels binnen te krijgen. U verliest dus

---

snel gewicht, terwijl u qua voedingsstoffen niets tekort komt. Hierdoor kunt u gewoon uw dagelijkse dingen blijven doen. Bij gebruik van maaltijdvervangers is het belangrijk dat u dagelijks minimaal twee liter vocht gebruikt.

Indien u een andere maaltijdvervanger wilt gebruiken (ander merk), overleg dan met de diëtist.

### **Vocht**

U mag drinken wat u normaal gesproken ook bij uw diabetesdieet onbeperkt mag gebruiken

- water;
- alle soorten thee en koffie zonder suiker;
- magere bouillon (maximaal 2-3 glazen per dag in verband met uw zoutinname);
- bronwater;
- suikervrije siroop met water;
- frisdranken met zoetstof, die in totaal niet meer dan 25 kcal per dag leveren (zie verpakking). Gebruik van deze frisdranken maximaal 1,5 liter per dag.

Door voldoende te drinken, kan het lichaam de bij het afvallen vrijgekomen afvalstoffen verwijderen.

### **Gewichtsverlies met maaltijdvervangers**

Dagelijks heeft een volwassene ongeveer 1800 – 2500 kcal nodig. Drie maaltijdvervangers van Modifast of Weight Care leveren samen slechts 500 - 600 kcal / dag. Per dag krijgt u dus 1200 - 2000 kcal minder binnen. Het lichaam spreekt vetreserves aan, om dit tekort aan energie aan te vullen. Als u 7000 kcal minder binnenkrijgt, spreekt het lichaam 1 kg vet aan. Als u maaltijdvervangers volgens advies gebruikt, kunt u ongeveer 1,5 kg vetweefsel per week verliezen. Het daadwerkelijke resultaat wordt

---

in de praktijk door verschillende factoren beïnvloed.

### **Drie fasen**

De Modifast / Weight Care methode bestaat uit drie fasen: A, B en C. Voor alle fasen is het belangrijk dat u dagelijks twee liter vocht gebruikt.

#### **Fase A: Snel afvallen met drie maaltijdvervangers per dag**

In de eerste week verliest u vooral veel vocht, waardoor u afvalt. Het gaat bij overgewicht om een teveel aan lichaamsvet. De vetafbraak komt na circa drie dagen goed op gang. Er ontstaat dan een nieuw evenwicht in het lichaam. Als u na één week alweer op de gewone manier zou eten, verstoort u dit proces en verkleint u de kans op succes. Vandaar dat een minimumperiode van twee weken wordt geadviseerd.

U bereikt het beste resultaat, als u fase A vier weken achter elkaar volhoudt. Dit kan zonder bezwaar. Daarna moet u het gebruik van maaltijdvervangers altijd afbouwen via fase B en C. In alle fasen mag u suikervrije kauwgom (bijvoorbeeld Sportlife, Stimorol-suikervrij) gebruiken.

#### **Fase B: Afvallen en overstappen op een evenwichtig eetpatroon**

Na vier weken breidt u de gewone voeding langzaam uit en de maaltijdvervangers af. Per twee weken wordt één maaltijdvervanger vervangen door een maaltijd van ongeveer 200 kcal (zie bijlage 1). Twee weken lang neemt u twee maaltijdvervangers en één maaltijd per dag (week 5 en 6). De twee daaropvolgende weken (week 7 en 8) neemt u één maaltijdvervanger en twee maaltijden per dag. U kunt zelf kiezen welke maaltijd (broodmaaltijd of warme maaltijd) u wilt vervangen.

#### **Fase C: Op gewicht blijven of langzaam verder afvallen met gezonde voeding met een voedingspatroon van 1200 kcal / dag.**

Vanaf week 9 start u met een voedingspatroon van 1200 kcal per dag (zie bijlage 2). Een voeding van 1200 kcal kan voldoende vitaminen,

---

spoorelementen, mineralen en eiwitten bevatten. Deze heeft u dagelijks nodig om gezond en fit te blijven.

### **Beweging**

Het is belangrijk om in de periode dat u maaltijdvervangers gebruikt extra te bewegen. Als u extra beweegt of sport, verbrandt u extra energie, wat het afvallen gemakkelijker maakt. Dus ook als u weer een eetpatroon hebt zonder maaltijdvervangers is bewegen belangrijk! De stofwisseling wordt door bewegen op gang gehouden, waardoor uw lichaam gemakkelijker vetreserves zal aanspreken.

We adviseren u, om dertig tot zestig minuten per dag matig tot intensief te bewegen, bijvoorbeeld te fietsen of wandelen. Dit hoeft niet aaneengesloten te zijn. Het beste is om de beweging in te bouwen in uw dagelijks leven. Neem bijvoorbeeld vaker de trap in plaats van de lift of de fiets in plaats van de auto.

### **Bijwerkingen**

Wanneer u net begonnen bent met maaltijdvervangers kunnen er bijwerkingen ontstaan. U kunt een licht gevoel in uw hoofd krijgen, misselijk zijn, hoofdpijn hebben en last krijgen van een hongergevoel. Uw lichaam moet wennen aan de verminderde hoeveelheid calorieën die u gebruikt. Deze klachten kunnen ongeveer één week aanhouden.

---

## Overzicht

In onderstaand schema vult de diëtist voor u in vanaf welke week / datum u in welke fase zit.

Datum	Fase
Vanaf:	A
Vanaf:	B
Vanaf:	C

Na het volgen van dit dieet en het verminderen van uw gewicht, heeft u waarschijnlijk minder insuline nodig om goede bloedglucosewaarden te krijgen. Verder kunnen uw bloeddruk en cholesterolwaarden verbeterd zijn.

---

## Bijlage 1: Fase B

### Een broodmaaltijd van 200 kcal kan bestaan uit:

- 1 sneetje bruin of volkorenbrood
- dun besmeerd met halvarine of halvarineproduct
- belegd met: 1x magere vleeswaren of 1 x magere kaas
- thee of koffie zonder suiker
- 1 glas (150 ml) magere melk of karnemelk of magere drinkyoghurt zonder suiker of 1 schaaltje magere yoghurt zonder suiker of 1 portie fruit

### 1 warme maaltijd van 200 kcal kan bestaan uit:

- 4 opscheplepels groente (200 gram) zonder saus, boter, olie e.d.
- 1 portie mager vlees of vis (100 gram rauw = 75 gram gaar), gebakken in maximaal 1 eetlepel vloeibaar vet

### Magere vleeswaren:

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| • achterham      | • lever     |
| • casselerrib    | • kipfilet  |
| • fricandeau     | • rookvlees |
| • kalfsrollade   | • rosbief   |
| • kalkoenrollade | • tong      |

### Magere kaas:

- 20+ of 30+ (smeer)kaas, 20+ komijnekaas
- hüttenkäse (= cottage cheese)
- Zwitserse strooikaas



---

**Voorbeelden van 1 portie fruit:**

- 2 schaaltes aardbeien
- 7 abrikozen
- 1 schijf verse ananas
- 1 appel
- 1 kleine banaan
- 1 ½ schaalte bramen
- 1 klein trosje druiven (125 gram = 10 stuks)
- 1 grapefruit
- 1 schaalte kersen
- 2 kiwi's
- 3 mandarijnen
- 1 schijf meloen
- 2 nectarines
- 1 peer
- 1 grote perzik
- 3 pruimen
- 1 sinaasappel

**Mager vlees:**

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| • biefstuk         | • varkenshaas        |
| • bieflap          | • mager varkenslapje |
| • biefstuk tartaar | • kip zonder vel     |
| • ossenhaas        | • varkensfilet       |
| • rosbief          | • varkensfricandeau  |

---

**Magere vis:**

- baars
- forel
- kabeljauw
- tilapia
- tong
- pangasius
- verse tonijn
- victoriabaars
- wijting

---

## Bijlage 2: Fase C

### Een voorbeeldvoeding van 1200 kcal:

#### Ontbijt:

- 2 sneetjes bruin brood
- dun besmeerd met halvarine of halvarineproduct
- belegd met: 1 x magere vleeswaren of 1 x magere kaas of 1 x mager zoet beleg
- thee of koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en magere koffiemelk
- 1 glas (150 ml) magere melk of karnemelk of magere drinkyoghurt zonder suiker of 1 schaaltje magere yoghurt zonder suiker

-

#### Tussendoor:

- 1 portie fruit
- thee of koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en magere (koffie)melk

#### Lunch:

- 2 sneetjes bruin brood
- dun besmeerd met halvarine of halvarineproduct
- belegd met: 1x magere vleeswaren of 1x magere kaas of 1x mager zoet beleg
- thee of koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en magere koffiemelk
- 1 glas (150 ml) magere melk of karnemelk of magere drinkyoghurt zonder suiker of 1 schaaltje (150 ml) magere yoghurt zonder suiker

#### Tussendoor:

- thee of koffie zonder suiker

---

**Warme maaltijd:**

- 1 bord bouillon met groente
- 3 gekookte aardappelen of 2 opscheplepels zilvervliesrijst of volkorenpasta
- 4 opscheplepels groente (200 gram) zonder saus, boter, olie e.d.
- 1 portie mager vlees of vis (100 gram rauw = 75 gram gaar), gebakken in 1 eetlepel vloeibare margarine of bak en braadvet
- 1 schaaltje (150 ml) magere yoghurt zonder suiker, eventueel gezoet met zoetstof

-

**Tussendoor:**

- 1 portie fruit
- thee of koffie zonder suiker

Vrij per dag te gebruiken:

- water / bronwater
- thee of koffie zonder suiker, desgewenst met zoetstof en magere koffiemelk
- suikervrije siroop met water en/of light frisdranken die in totaal niet meer dan 25 kcal per dag leveren (zie verpakking). Gebruik van deze frisdranken maximaal 1,5 liter.
- magere bouillon (maximaal 2-3 glazen per dag in verband met uw zoutinname)

---

## Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u vragen over de voeding, neemt u dan contact op met de **afdeling diëtetiek, telefoon: 040 - 286 4050**. U kunt ons iedere werkdag bereiken tussen 8.30 - 9.00 uur en tussen 13.30 - 14.00 uur.

Bij medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.





**St. Anna Ziekenhuis**

**locatie Geldrop**  
Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**locatie Eindhoven**  
Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T 040 - 286 4040

**COLOFON**

Opmerkingen, suggesties of  
aanvullingen op de folder  
kunt u kenbaar maken bij  
patiëntenvoorlichting:  
[patiëntenvoorlichting@st-anna.nl](mailto:patiëntenvoorlichting@st-anna.nl)

[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)

**DIE018**  
**08-17**