



St. Anna Ziekenhuis



Gezond en lekker snacken bij diverse voedingsadviezen

Anna. Liefde voor leven.

Ook met een gericht voedingsadvies zult u vast wel eens de behoefte hebben om de snacks. Deze folder is bedoeld om u 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 heeft u meerdere voedingsadviezen gekregen waardoor het belangrijk is hiermee rekening te houden bij het snacken.

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

Energie beperkt:

Dit advies heeft u gekregen om af te vallen. Deze snacks bevatten weinig calorieën.

Zout (natrium) beperkt:

Dit advies heeft u 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 heeft u 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.

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 (maar géén Ayrán-drankje op basis van (geiten) yoghurt, water en 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
• Magere melkproducten	
• Heldere soep/bouillon	

Geniet maar snack met mate.

Heeft u nog vragen?

Deze folder 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 kunt u terecht bij de afdeling diëtetik of de (gespecialiseerd) verpleegkundige van wie u deze folder heeft gekregen.

Afdeling diëtetik is op werkdagen telefonisch voor u bereikbaar op **telefoonnummer 040 - 286 4050** van 8.30 uur tot 9.00 uur en van 13.30 uur tot 14.00 uur.

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

www.st-anna.nl

**DIE025
06-18**