

Eerlijk

Meer weten over...

- hoe eet ik gezond?
- voedselveiligheid
- ziekte, allergie
- gewicht, dieet
 - gezond gewicht
 - overgewicht
 - gezondheidsrisico's
 - risicogroepen
 - afvallen
 - vermageringsdiëten
 - dieetvoedingen
 - atkins
 - vasten, sapkuren
 - een leven lang fit
 - negatieve calorieën
 - preparaten
 - hartstichtingdieet
 - montignac
 - in groepsverband
 - bloedgroepdieet
 - allen carr
 - detox-dieet
 - immogenics
 - south beach dieet
 - sonja bakker methode
 - broodwisseldieet
 - na het afvallen
 - hoe snel
 - medicijnen
 - operaties
 - cijfers
 - ondergewicht
 - energie en eten
 - meer informatie
- zwangerschap, kinderen
- productinformatie
- voedselproductie
- wet- en regelgeving

- voedingscentrum
- brochures, uitgaven
- nieuws
- recepten
- vragen
- links
- voor professionals
- english summary
- terug
- homepage

Home > gewicht, dieet > overgewicht > afvallen > vermageringsdiëten > [dieetvoedingen](#)

over eten

Vermageringsdiëten

Zeer laag energetische dieetvoedingen en maaltijdvervangers

Er zijn speciale dieetvoedingen die weinig energie leveren. Daarbij wordt verschil gemaakt tussen zeer laag energetische dieetvoedingen en laag energetische dieetvoedingen, waaronder ook de bekende maaltijdvervangers vallen. In de wet is geregeld waaraan ze moeten voldoen.

Zeer laag energetische dieetvoedingen

Zeer laag energetische dieetvoedingen zijn bedoeld ter vervanging van de gewone voeding. Op de verpakking staat: 'de dagelijkse voeding volledig vervangend product voor gewichtsbeheersing'. Ook moet worden aangegeven dat het product zonder medische begeleiding niet langer dan drie weken mag worden gebruikt.

Deze dieetvoedingen moeten per dag tussen de 450 en 800 kilocalorieën leveren en ten minste de per dag aanbevolen hoeveelheden vitamines en mineralen bevatten. Verder zijn eisen gesteld aan de hoeveelheid eiwit, vet, linolzuur en vezel.

Verantwoord?

Zeer laag energetische dieetvoedingen zijn een verantwoorde keuze wanneer er in korte tijd veel afgevallen moet worden. Uit onderzoek is gebleken dat er meer gewichtsverlies mee kan worden bereikt dan met gewone energiebeperkte diëten. Wel vallen veel mensen na het stoppen van de kuur gemakkelijk terug op hun oude gewicht. Het gewichtsbehoud op de lange termijn is beter wanneer de kuur wordt gevolgd in het kader van een geïntegreerd gewichtsbeheersingsprogramma gedurende één tot twee jaar.

Laag energetische dieetvoedingen en maaltijdvervangers

Laag energetische voedingen zijn bedoeld om alle gewone eetmomenten te vervangen. Ze moeten tussen de 800 en 1200 kilocalorieën per dag leveren en ten minste de per dag aanbevolen hoeveelheden vitamines en mineralen. Verder zijn eisen gesteld aan de hoeveelheid eiwit, vet, linolzuur en vezel.

Onder de laag energetische dieetvoedingen vallen ook de zogenaamde maaltijdvervangers. Op de verpakking daarvan moet staan: 'maaltijdvervangend product voor gewichtsbeheersing'. Deze moeten per maaltijd voorzien in dertig procent van de aanbevolen hoeveelheid vitamines en mineralen en tussen de 200 en 400 kilocalorieën leveren.

Verantwoord?

Uit onderzoek is gebleken dat mensen met behulp van maaltijdvervangers meer afvielen en beter op gewicht bleven dan met een 'gewone', energiebeperkte voeding. Een nadeel is dat maaltijdvervangers geen groente of fruit bevatten. Weliswaar voorzien ze in vitamines en mineralen, maar niet in alle andere stoffen die groente en fruit zo gezond maken. Wanneer voor maaltijdvervangers wordt gekozen, is het het beste per dag één tot twee maaltijden te vervangen en daarnaast een 'gewone' warme maaltijd met veel groente te eten die niet te veel calorieën levert. Tussendoor is fruit aan te raden. In combinatie met groente en fruit zijn maaltijdvervangers een verantwoorde keuze als vermageren en op gewicht blijven met gewone voeding moeilijk is.