



# UNIT 3

## Voeding

## HOOFDSTUK 2

## Speciale diëten



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP  
Agreement: 2013-4182/001 – 001



## 1 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- Welke artikelen heeft meneer Peeters besteld?
  - twee pakken TUC-koekjes en de Story
  - een zak Werther's en de Story
  - een pak TUC-koekjes en Het Laatste Nieuws
- Waarom mag mevrouw Strobants geen snoep eten?
  - Ze is diabeet.
  - Ze is zwaarlijvig.
  - Ze krijgt er uitslag van.
- Waarom mag meneer Lammens geen suiker eten?
  - Hij heeft gevoelige darmen.
  - Hij is diabeet.
  - Hij heeft een gaatje in zijn tand.
- Welke verkeerde bestelling heeft Inneke genoteerd?
  - Ze heeft de bestelling van twee bewoners verwisseld.
  - Ze heeft te veel tijdschriften besteld.
  - Ze heeft te weinig koekjes besteld.
- Welk alternatief stelt Inneke voor om aan de diabetici te geven voor Sinterklaas?
  - een gezelschapsspel
  - een tijdschrift
  - suikervrije chocolade



Oefening 2 Lees de getuigenis van Geertje die lijdt aan diabetes type 2 aandachtig.

### “Ik had diabetes en wist het niet”

Geertje (55 jaar) had al jaren diabetes type 2 zonder het te weten. Zij is niet de enige die denkt dat er niets aan de hand is, terwijl diabetes al langere tijd in het lichaam sluimert.

“Ik had geen idee, ik leefde mijn leven, genoot ervan en deed alles wat ik leuk vond. Ik lette ook nooit echt op mijn voeding of mijn gewicht. Ik at wat ik lekker vond en ieder jaar kwamen er wel kilo'tjes bij, maar daar lette ik niet zo op. Ik was tevreden met mezelf.”

#### Vage klachten

“Totdat ik op een gegeven moment last kreeg van een aantal klachten. Ik was echt wel te zwaar, ik werd vaker moe. Verder had ik vaak dorst; dan kon ik de hele dag drinken zonder dat dat vervelende gevoel van te willen drinken over ging. En mijn zicht werd op den duur ook minder. Ik zag vaker dingen wazig,

had moeite om te focussen. Toch deed ik in eerste instantie niets. Ik dacht dat ik gewoon tijdelijk niet lekker in mijn vel zat, dat mijn weerstand misschien wat minder was, maar dat het wel over zou gaan.”

### Diagnose diabetes type 2

“Toen de klachten bleven aanhouden, ben ik toch naar de dokter gegaan. Hij stelde vast dat ik diabetes type 2 had. Daar schrok ik enorm van. Het bleek dat door mijn overgewicht mijn lichaam ongevoelig was geworden voor insuline. Insulineresistent, heet dat. Diabetes type 2 kan heel lang in het lichaam zitten, terwijl je daar niks of weinig van merkt. Dat was bij mij het geval. Ik kreeg medicijnen voorgeschreven, metformine. Die helpen goed en ik heb weinig last van bijwerkingen. Daarnaast heb ik mijn levensstijl aangepast. Ik ben gezonder gaan eten; meer groenten en fruit, minder calorieën. En ik sport nu iedere dag. Al met al voel ik me goed. Mijn bloedsuikerspiegel is dankzij de metformine en mijn gezondere levensstijl goed op peil te houden.”

(Uit: [gezondheidsplein.nl](http://gezondheidsplein.nl))

Omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Wanneer besliste Geertje om naar de dokter te gaan?
  - a Toen ze wat kilootjes bijkwam.
  - b Toen ze klachten kreeg.
  - c Toen haar klachten bleven aanhouden.
  
- 2 Wat waren haar klachten?
  - a Ze kwam bij, ze was moe, ze had veel honger en ze zag minder goed.
  - b Ze kwam bij, ze was moe, ze had veel dorst en ze zag minder goed.
  - c Ze viel af, ze kon niet slapen en ze zag minder goed.
  
- 3 Geertje is insulineresistent. Dit wil zeggen dat
  - a haar lichaam ongevoelig is geworden voor insuline.
  - b haar lichaam geen insuline meer aanmaakt.
  - c haar lichaam overgevoelig is geworden voor insuline.
  
- 4 Geertje is gezonder gaan eten. Ze eet nu
  - a meer groenten en fruit en meer calorieën.
  - b minder groenten en fruit en minder calorieën.
  - c meer groenten en fruit en minder calorieën.
  
- 5 Ze houdt haar bloedsuikerspiegel op peil door
  - a medicatie in te nemen.
  - b gezond te eten en te sporten.
  - c medicatie in te nemen, gezond te eten en te sporten.



Oefening 3.1 Zoetigheden.

Welke zoetigheden uit de dialoog herken je? Plaats de woorden uit de volgende kader bij het juiste prentje.

peperkoek – chips – wafels – chocoladepiet – (zak) snoep – ijs



ijs



chocoladepiet



peperkoek



chips

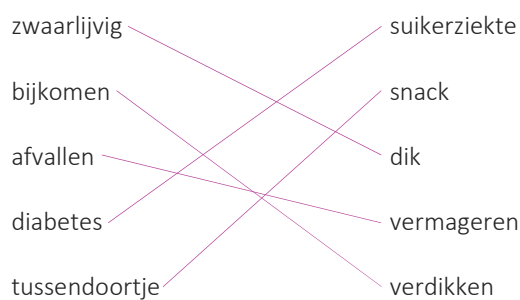


(zak) snoep



wafels

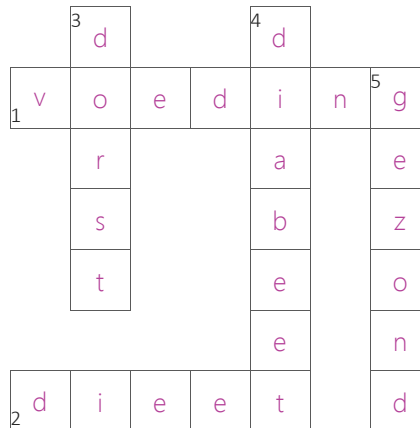
Wat is de synoniemen van ... ? Maak juiste combinaties.





Oefening 3.2 Diëten.

Vul het kruiswoordraadsel in met woorden uit de dialoog of de leestekst op pagina 5.



**Horizontaal**

- 1 Wie niet snoept, let op zijn ...
- 2 Wie wil afvallen, volgt een ...

**Verticaal**

- 3 Wie ... heeft, drinkt.
- 4 Wie ... is, eet suikervrij.
- 5 Wie veel fruit en groenten eet, is ...



Oefening 4 Het gebruik van vergelijkingen.

VERGELIJKINGEN		
	VORMING	VOORBEELD
=	<b>even</b> + adjectief + <b>als</b>	<i>Ze is <u>even</u> oud <u>als</u> haar vriendin.</i>
<b>comparatief</b>	adjectief + <b>-er</b> + ( <b>dan</b> )	<i>Ze is <u>ouder</u>.</i> <i>Ze is <u>ouder dan</u> haar broertje.</i>
LET OP!	een + comparatief + substantief → artikel = <b>DE</b> comparatief = adjectief + <b>-ere</b> → artikel = <b>HET</b> comparatief = adjectief + <b>-er</b>	<i>Ik heb <u>een leukere</u> job. (de job)</i> <i>Zij hebben <u>een kleiner</u> huis. (het huis)</i>
<b>superlatief</b>	het/de + adjectief + <b>-st(e)</b>	<i>Zij/hij is <u>het oudst(e)</u>.</i> <i>Zij is <u>het oudste</u> kind.</i> <i>Hij is <u>de oudste</u> student.</i>

## ONREGELMATIGE VORMEN

### ADJECTIEF

### COMPARATIEF

### SUPERLATIEF

veel

**meer dan**

het **meest**

de meeste mensen  
het meeste fruit

weinig

**minder dan**

het **minst**

de minste koekjes  
het minste werk

graag

**liever dan**

het **liefst**

de liefst jongen  
het liefst meisje

goed

**beter dan**

het **best**

de beste zorgkundige  
het beste recept

## VEEL EN HEEL VEEL

**veel**

### GEBRUIK

'Veel' gebruik je bij een **substantief** of een **verbum** en betekent 'een grote kwantiteit'.

### VOORBEELD

Heb je al veel vrienden?  
Hij eet veel.

**heel**

'Heel' gebruik je bij een **adjectief**.

Ik ben heel moe.

LET OP!

Bij een **comparatief** gebruik je 'veel'.

Die jas is heel duur. Hij is veel duurder dan mijn vorige jas.

Bij '**te + adjectief**' gebruik je ook 'veel'.

Hij woont heel ver. Hij woont veel te ver om te voet te komen.

Vergelijk de personen in één zin. Gebruik de comparatief.

Voorbeeld: (jong zijn) Jean is 80 jaar. René is 90 jaar. → Jean is jonger dan René.

1 (veel koekjes eten) Jos heeft drie koekjes gegeten. Jacques heeft twee koekjes gegeten.

.....Jos heeft meer koekjes gegeten dan Jacques......

- 2 (gezond eten) Nicole eet veel fruit en groenten. Maria eet veel chips en snoep.  
 .....Nicole eet gezonder dan Maria.....
- 3 (weinig suiker eten) Jan heeft diabetes en mag geen suiker eten. Anja is geen diabeet en mag af en toe suiker eten.  
 .....Jan eet minder suiker dan Anja.....
- 4 (graag zoetigheden eten) Frederik eet graag zoete snacks. Alain lust geen zoetigheden.  
 .....Frederik eet liever zoetigheden dan Alain.....
- 5 (goed op zijn voeding letten) Jeanne is altijd op dieet. François eet waar hij zin in heeft.  
 .....Jeanne let beter op haar voeding dan François.....

Je krijgt het adjectief. Vul de superlatief in.

ADJECTIEF	SUPERLATIEF
jong	het jongst
dik	het dikst
klein	het kleinst
weinig	het minst
groot	het grootst
lekker	het lekkerst
veel	het meest
graag	het liefst
mager	het magerst
oud	het oudst
zoet	het zoetst

Vul de gaten in met heel/veel of met de comparatief/superlatief van het adjectief tussen haakjes.

- 1 Maria is .....heel..... dik. Ze moet .....beter..... (goed) op haar eten letten.
- 2 Annette houdt zich flink aan haar dieet. Ze is de .....gezondste..... (gezond) bewoonster van het hele zorgcentrum!

- 3 Michel is diabeet. Hij mag dus .....minder..... (weinig) suiker en vet eten dan de andere bewoners.
- 4 Wie heeft het .....meeste..... (veel) tijdschriften besteld?
- 5 Godelieve eet heel graag chocolade en speculaas, maar marsepein eet ze het .....liefst..... (graag).
- 6 De vrijwilliger heeft .....veel..... aankopen gedaan.
- 7 Als je gezond wilt leven, moet je .....veel..... fruit en groenten eten.
- 8 Wie op dieet is, moet .....minder..... (weinig) snoepen.
- 9 Wat vind je het .....lekkerst..... (lekker)? Peperkoek of wafeltjes?
- 10 'Story' is .....duurder..... (duur) dan 'Dag Allemaal', dus dan bestel ik 'Dag Allemaal'.



#### Oefening 5 Lees de dieettips voor ouderen aandachtig.

### Goede tips voor ouderen

Als mensen ouder worden is het zeer goed mogelijk dat hun dieet zal moeten veranderen. Dit is vooral waar als hun huidige dieet niet goed uitgebalanceerd is. Dit is echter misschien gemakkelijker gezegd dan gedaan. Er zijn specifieke dingen die een zorgverlener of de ouderen zelf kunnen integreren in het dieet om de gezondheid van een ouder persoon te stimuleren.



#### Maak maaltijden rijk aan deze voedingsstoffen.

De volgende stoffen of tips moeten elke week in de maaltijd worden opgenomen.

- **Omega-3 vetzuren** – Van deze stoffen is bewezen dat ze ontstekingen verminderen, dit vermindert het risico op hartziekten, kanker en kan zelfs problemen met artritis verminderen. Deze vind je terug in veel verschillende soorten vissen en in lijnzaadolie.
- **Calcium en vitamine D** – De behoefte aan calcium en vitamine D wordt groter wanneer mensen ouder worden. Dit is vooral belangrijk voor de gezondheid van de botten. Een extra voordeel van calcium is dat het helpt bij het verlagen van de bloeddruk.
- **Beperk natrium inname** – De meeste ouderen hebben hypertensie – hoge bloeddruk. Een van de belangrijkste dingen die zorgverleners kunnen doen om bij ouderen hypertensie te verminderen is door voedingsmiddelen te bereiden met een laag natriumgehalte. De meeste mensen staan er van verbaasd als ze horen dat tafelzout slechts een klein procent van natrium in de voeding voor zijn rekening neemt. Vooral bevroren of verwerkt eten zit vaak vol met natrium.



- Drink genoeg – Naarmate mensen ouder worden hebben ze vaak minder dorst, ook al heeft hun lichaam nog steeds dezelfde hoeveelheid vloeistof nodig.

[...]

(Uit: [optimalegezondheid.com](http://optimalegezondheid.com))

Beantwoord de vragen over de tekst.

- 1 Het is goed voor senioren om veel vis te eten. Welke goede voedingsstoffen zitten er in vis?  
...Omega.3-vetzuren.....
- 2 Welk voedingsmiddel moet je mijden bij een natriumarm dieet?  
...Zout.....
- 3 Welk synoniem voor 'hypertensie' vind je in de tekst?  
...Hoge bloeddruk.....
- 4 Stel dat een bejaarde vaak iets breekt. Welke voedingsstoffen moet hij innemen om zijn botten sterker te maken?  
...Calcium en vitamine D.....
- 5 Oudere mensen hebben vaak minder dorst. Betekent dit dat hun lichaam minder vocht nodig heeft?  
...Nee, hun lichaam heeft dezelfde hoeveelheid vloeistof nodig, dan vroeger.....



Oefening 6      Vergelijk de bewoners met de informatie in de tabel en gebruik daarbij steeds de comparatief en de superlatief.

Gebruik de adjectieven uit de volgende kader.

jong/oud – klein/groot – mager/dik – veel/weinig (2x)

	MEVROUW DE WACHTER	MENEER ANCIAUX
Leeftijd	80 jaar	85 jaar
Lengte	1m60	1m80
Gewicht	50 kg	80 kg
Snacks per dag	3	1
Kopjes koffie per dag	2	4

- |   |   |
|---|---|
| <p>1 Mevrouw De Wachter is jonger dan meneer Anciaux.<br/>Meneer Anciaux is ouder dan mevrouw De Wachter.<br/>Mevrouw De Wachter is het jongst.<br/>Meneer Anciaux is het oudst.</p> <p>2 Mevrouw De Wachter is kleiner dan meneer Anciaux.<br/>Meneer Anciaux is groter dan mevrouw De Wachter.<br/>Mevrouw De Wachter is het kleinst.<br/>Meneer Anciaux is het grootst.</p> <p>3 Mevrouw De Wachter is magerder dan meneer Anciaux.<br/>Meneer Anciaux is dikker dan mevrouw De Wachter.<br/>Mevrouw De Wachter is het magerst.<br/>Meneer Anciaux is het dikst.</p> | <p>4 Mevrouw De Wachter eet meer snacks per dag dan meneer Anciaux.<br/>Meneer Anciaux eet minder snacks per dag dan mevrouw De Wachter.<br/>Mevrouw De Wachter eet de meeste snacks.<br/>Meneer Anciaux eet de minste snacks.</p> <p>5 Mevrouw De Wachter drinkt minder kopjes koffie per dag dan meneer Anciaux.<br/>Meneer Anciaux drinkt meer kopjes koffie per dag dan mevrouw De Wachter.<br/>Mevrouw De Wachter drinkt de minste kopjes koffie.<br/>Meneer Anciaux drinkt de meeste kopjes koffie.</p> |
|---|---|

## 2 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit dit hoofdstuk. Soms moet je heel/veel gebruiken. Gebruik steeds de juiste vorm van het adjectief.

- 1 Jos snoept vroeger .....meer..... dan nu. Hij eet nu .....suikervrij..... , omdat hij suikerziekte of .....diabetes..... heeft.
- 2 Maria eet .....veel..... . Daarom is ze .....heel..... dik of zwaarlijvig.
- 3 Annie eet .....meer..... fruit en groenten dan de andere bewoners. Ze heeft de .....gezondste..... levensstijl van het zorgcentrum.
- 4 Om vier uur eet Jef een snack of .....tussendoortje..... zoals een koekje of iets anders zoets.
- 5 Jeanine snoept niet. Ze let op haar .....voeding..... , want ze volgt een .....dieet..... .  
Maria eet .....veel..... zoetigheden: ze snoept de hele tijd. Maria is .....dikker..... dan Jeanine.