

# Zo gezond zijn diepvriesmaaltijden, volgens diëtisten

Guilty, ook jij haalt weleens kant- en klare diepvriesmaaltijden of diepvriesgroenten en fruit. Maar hoe gezond zijn diepvriesmaaltijden nu eigenlijk echt?

03/04/2017



GETTY IMAGES

Wie kent ze niet, die diepvriesmaaltijden? Er ligt vast standaard iets in jouw vriezer, just in case of emergency. Of gewoon omdat het lekker makkelijk is na een lange werkdag. Diepvriesgroenten en -fruit zijn een echte uitkomst. Verse producten bederven snel en met een vriezer verlaag je de drempel om altijd iets gezonds binnen handbereik te hebben. Nu is de vraag: zijn deze diepvriesproducten eigenlijk wel net zo gezond als verse producten? Of zijn ze misschien wel gezonder?

*Dascha Willemsen van DDiëtist zegt hierover iets opvallends:*

‘Bij diepvriesgroenten blijven de voedingsstoffen beter bewaard dan bij verse groenten. Doordat de groenten kort na het oogsten worden ingevroren gaan er vrijwel geen voedingsstoffen verloren. Wel wordt er vaak zout toegevoegd, dit is niet direct schadelijk. Maar je moet wel in de gaten blijven houden dat je niet over de aanbevolen hoeveelheid zout per dag heen gaat. Dat is zes gram per dag.’

Haar favoriet: ‘Diepvries spinazie en sperziebonen heb ik altijd liggen. Voor als ik een keer laat uit werk ben en geen zin meer heb om te koken.’

‘Ik raad het vooral aan om de etiketten van producten goed te lezen voordat je ze koopt.’ zegt *Coline Schoonbeek van BBBdiëtetiek*. Hieruit kun je vaak al opmaken of het een gezond product is of niet. Zeker bij complete, kant- en klare maaltijden moet je goed opletten dat er genoeg groenten in verwerkt zijn. Let er ook op dat er niet te veel zout in verwerkt is. Dit gebeurt vrij vaak en zo kan het zijn dat je vrij snel boven de aanbevolen hoeveelheid uitkomt.’

Heeft ze zelf een diepvries favoriet? ‘Ik heb eigenlijk nooit iets in de vriezer liggen, want ik heb een supermarkt om de hoek, ik vind het heel erg leuk om te koken en ik heb een hele kleine vriezer.’

*Natascha Smoltsak van Good Food Advice geeft aan dat het slim is om te kijken in welke mate een product is bewerkt als je het koopt in de supermarkt. ‘Daar is een heel simpel trucje voor: hoe minder ingrediënten er op het lijstje staan, hoe minder het bewerkt is.’*

Zelf heeft ze altijd wel iets van groenten en fruit in de vriezer liggen. ‘Fruit vind ik heerlijk om door de yoghurt te doen. Groenten zijn handig als ik eens een dag geen zin heb om te koken of als er iemand iets niet lust.’

Volgens *Cynthia Lichtenberg van Praktijk Minervalaan* is een diepvriesmaaltijd is niet per se gezond of ongezond. Je moet vooral de Schijf van Vijf goed in je achterhoofd houden en wat de aanbevolen hoeveelheden voedingsstoffen zijn voor een volwassen vrouw. Je kan zelf verse speklappen gaan bakken in roomboter en deze aan laten branden, of een snelle diepvriesmaaltijd pakken die veel groenten bevat, dan kan het zo zijn dat de diepvriesmaaltijd gezonder uitvalt. Het is vooral van belang dat je de voedingswaarden in de gaten houdt, van zowel verse als diepvriesproducten.’

‘Ovenfriet, brood, doperwtjes, spinazie en tuinbonen zijn bij mij altijd te vinden in de vriezer. Ovenfriet vind ik zelf lekkerder dan friet uit het vet. Deze drie groenten vind ik qua smaak het meeste lijken op de verse variant en zijn lekker makkelijk te bereiden als ik weinig tijd heb.’

Het is vooral belangrijk om de etiketten te lezen en in de gaten houden en er dan met name op te letten dat je niet te veel zout eet. Diepvriesgroenten en -fruit blijken een goed alternatief op de verse variant

>> ‘6 foods die ik iedere week prep om gezond te eten’

Volg je *Women's Health* al op Facebook en Instagram?