

(bijlage bij Hart- en Vaatrisico onderzoek) MEDAS vragenlijst over VOEDING

1. Gebruik je olijfolie als de belangrijkste vetbron voor het koken?*

Nee

Ja

2. Hoeveel olijfolie consumeer je per dag (inclusief dat gebruikt voor frituren, salades, maaltijden buitenshuis, etc.)?*

< 4 eetlepels

≥ 4 eetlepels

3. Hoeveel porties groenten consumeer je per dag? Tel garnering en bijgerechten als 1/2 punt; een volledige portie is 200 g.*

< 2

≥ 2

4. Hoeveel stukken fruit (inclusief versgeperst sap) consumeer je per dag?*

< 3

≥ 3

5. Hoeveel porties rood vlees, hamburger of worst consumeer je per dag? Een volledige portie is 100–150 g.*

< 1

≥ 1

6. Hoeveel porties (12 g) boter, margarine of room consumeer je per dag?*

< 1

≥ 1

7. Hoeveel koolzuurhoudende en/of suikerhoudende dranken consumeer je per dag?*

< 1

≥ 1

8. Drink je wijn? Hoeveel glazen consumeer je per week?*

< 7 glazen

≥ 7 glazen

9. Hoeveel porties (150 g) peulvruchten consumeer je per week?*

< 3

≥ 3

10. Hoeveel porties vis/zeevruchten consumeer je per week? (een portie is: 100–150 g vis, 4–5 stuks of 200 g zeevruchten)*

< 3

≥ 3

11. Hoeveel keer consumeer je commerciële (niet zelfgemaakte) gebak zoals koekjes of taart per week?*

< 2

≥ 2

12. Hoeveel keer consumeer je noten per week? (1 portie = 30 g)*

< 3

≥ 3

13. Geef je de voorkeur aan kip, kalkoen of konijn in plaats van rundvlees, varkensvlees, hamburgers of worst?*

Nee

Ja

14. Hoeveel keer per week eet u een warme maaltijd met een mediterrane tomatensaus? (Pasta, rijst of gekookte groenten met een saus van tomaat, ui en knoflook bereid in olijfolie)*

< 2

≥ 2

DIT IS HET EINDE VAN DE 'MEDAS vragenlijst over VOEDING'

MEDAS Score**

Mediterraan dieet**

ja

nee

* Omcirkel het juiste antwoord

** De totaal score wordt door de doktersassistente / huisarts berekend en beoordeeld of u voldoet aan een Mediterraan dieet. Een Mediterraan dieet beschermt (gedeeltelijk) tegen het ontwikkelen van Hart- en Vaatziekten.