



Patiënteninformatie

Gezonde voeding bij hart- en vaatziekten

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Ik hou van mijn hart en stel een doel	5
Ik let op met vet.....	5
Ik hou mijn gewicht op peil	5
Ik eet dagelijks voldoende groenten, fruit en volkorenproducten	6
Ik let op met zout.....	6
Weetjes	7
Verzadigd versus onverzadigd	7
Eet meer omega-3.....	8
Wat met cholesterol in de voeding	8
Wat met transvetzuren	8
Wat met roken en alcohol.....	9
Streefwaarden en actiepunten: TO DO.....	9
Nuttige adressen.....	10
Tot slot	10
Wie contacteren bij vragen of problemen?	10
Persoonlijke notities/ vragen	11

Inleiding

Eet gezond, beweeg meer, stop met roken en zorg voor een gezond gewicht. Het klinkt bekend in de oren, maar veranderen van leef- en eetgewoonten is moeilijk. Werk daarom stap voor stap en voer niet alle veranderingen in één keer door. Weet dat elke inspanning telt, zelfs met kleine duurzame veranderingen is er al winst te behalen.

Daarom willen we u met deze informatie- en motivatiebrochure verder op weg helpen.

Een hartvriendelijke voeding betekent bewust, evenwichtig en gevarieerd eten. Belangrijke ingrediënten hierbij zijn groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten, vis en magere of halfvolle zuivelproducten.

De voedingsdriehoek is hierbij een hulpmiddel met speciale aandacht voor de totale vetinname, de vetzuursamenstelling, de zout-, en de energie-inname.



Ik hou van mijn hart en stel een doel

Ik let op met vet

Vetten leveren in de eerste plaats energie (calorieën). Daarom beperken we ze best, maar we hebben ze wel nodig omdat ze essentiële vetzuren en vet oplosbare vitaminen aanbrengen. Het is belangrijk om de juiste 'gezonde' vetten te kiezen in de juiste hoeveelheid.

Concreet:

- Geef de voorkeur aan magere of halfvolle melk en melkproducten.
- Eet regelmatig onbewerkte vis, geef de voorkeur aan mager vlees en hou je aan de aanbevolen hoeveelheid van 100 gram per dag.
- Gebruik niet meer dan 1 mespuntje minarine per snede brood en 1 eetlepel olie of margarine per persoon bij de warme maaltijd.
- Eet maximum 1 keer per week iets gefrituurd.

Welke smeer – en bereidingsvetten zijn de gezonde?

Gebruik smeer – en bereidingsvet of olie rijk aan onverzadigde vetzuren. In de praktijk wil dit zeggen: vetstof die zacht of vloeibaar is nadat deze uit de koelkast komt.

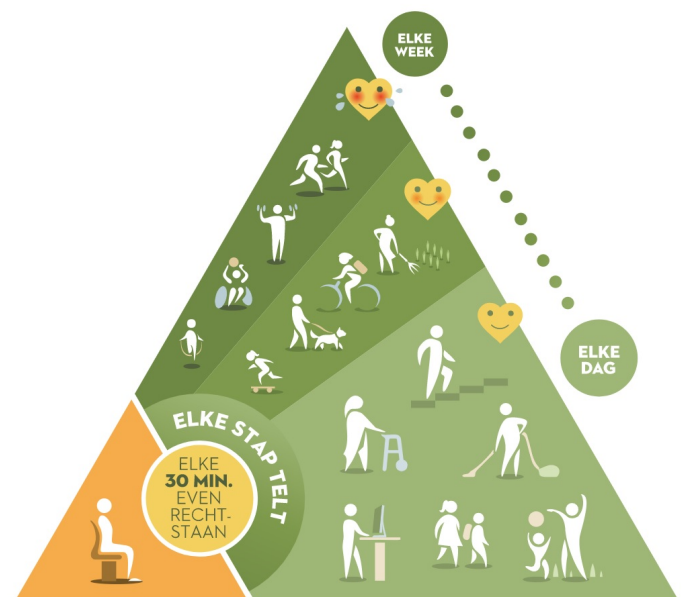


Ik hou mijn gewicht op peil

Overgewicht, vooral rond de buik, verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Wanneer je systematisch meer eet dan je verbruikt, neemt je lichaamsgewicht toe.

Concreet:

- Beweeg ten minste 30 minuten per dag. Wandelen, fietsen of schrijf je in bij een sportclub ... Kies wat bij jou past.
- Beperk de consumptie van suikerrijke en/of vetrijke voedingsmiddelen en dranken zoals snoep, koek, gebak, chocolade, vetrijke sauzen, gefrituurde gerechten, frisdrank en alcohol.



Ik eet dagelijks voldoende groenten, fruit en volkorenproducten

Volkoren producten zoals volkoren brood en havermout, gekookte aardappelen, groenten, fruit en peulvruchten bevatten veel vezels maar ook andere essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en antioxidanten. Deze zijn goed voor het hart en bloedvaten. Daarboven zorgen vezels voor een langer verzadigingsgevoel, activeren en stimuleren ze de darmperistaltiek en binden zich aan cholesterol en vetzuren. Daardoor hebben ze een positieve invloed op de cholesterolwaarde.



Concreet:

- Probeer dagelijks twee porties groenten te eten, bijvoorbeeld bij de warme maaltijd en bij de lunch in de vorm van een slaatje of soep. Groenten zoals snoeptomaatjes, wortelen of komkommer kunnen ook als tussendoortje gegeten worden.
- Eet dagelijks twee tot drie porties fruit.
- Eet kleurrijk: elk kleur fruit/groenten heeft zijn specifieke vitaminen en mineralen.

Ik let op met zout

Onze gemiddelde zoutinname ligt ver boven de aanbevolen hoeveelheid van 5 gram zout per dag. Daarom raden we aan om zelf geen zout te gebruiken en niet te overdrijven met zoute voedingsmiddelen zoals kant-en-klare gerechten, gerookte en gezouten vleeswaren, kaas, conserven, chips en sauzen.

Concreet:

- Meer smaak met minder zout krijgt u door het gebruik van kruiden en andere smaakmakers zoals gember, nootmuskaat, knoflook, citroensap, curry of verse groene kruiden zoals koriander, basilicum, peterselie ...
- Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan verse producten om de natuurlijke aroma's het best tot hun recht te laten komen.
- Wok, grill of kook met papillot om smaak beter te behouden.
- Let op met kant-en-klare kruidenmengsels, bouillonblokjes en smaakmakers zoals sojasaus. Deze bevatten veel zout.

Weetjes

Verzadigd versus onverzadigd

Teveel verzadigde vetten in de voeding verhogen het risico op hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten zitten vooral in producten van dierlijke oorsprong. Vandaar het advies om de voorkeur te geven aan magere of halfvolle zuivelproducten, mager onbewerkt vlees en vleeswaren. Maar ook in bepaalde plantaardige producten zoals gehard plantaardig vet, kokosvet of palmolie komen verzadigde vetten voor. Deze worden vaak verwerkt in kant- en klare gerechten, vetrijke snacks, gebak, koek en andere zoetigheden.

Onverzadigde vetten zijn zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur en hartvriendelijk. Deze vinden we terug in olie, zachte margarines, vloeibare/zacht bak- en braadvetten, noten, zaden en vis.



Let op met verzadigd vet

Teveel verzadigde vetten eten, is slecht voor het hart en de bloedvaten. We moeten de inname ervan zo laag mogelijk houden. In de praktijk komt het er op aan om te kiezen voor een hartvriendelijk alternatief.

	Verzadigd vet	Hartvriendelijke alternatief	Verzadigd vet
Frietten (200 g)	8.2 g	Gekookte aardappelen (200 g)	0 g
Sandwiches (40g)	1.6 g	Volkoren brood (30 g)	0.2 g
Volle melk (125 ml)	2.8 g	Magere of halfvolle melk (125 ml)	0.1 g - 1.3 g
Boter (5 g)	2.5 g	Minarine (5 g)	0.3 g
Bakboter (10 g)	5 g	Olie (10 g)	1.1 g
Spinazie met room (200 g)	3.2 g	Spinazie zonder room (200 g)	0 g
Kaas 48 + (40 g)	7.4 g	Kaas 20 + (40 g)	4.4 g
Salami (20 g)	2.2 g	Gekookte ham (20 g)	0.2 g
Smeerkaas (20 g)	4.9 g	Smeerkaas light (20 g)	1.4 g
Chocopasta (15 g)	1.5 g	Confituur (15 g)	0 g
Spek (100 g)	21.4 g	Bacon	4.2 g
Varkensgehakt (100 g)	10.6 g	Varkenshaasje (100 g)	0.9 g
Gebakken kip met vel	3.5 g	Kipfilet (100 g)	0.2 g
Mayonaise (15 g)	1.7 g	Dressing (15 g)	0.2 g
Cake (30 g)	4.3 g	Peperkoek (20 g)	0.1 g
Roomijs (50 g)	3.5 g	Sorbet (50 g)	0 g
Chips (30 g)	4.2 g	Ongezouten noten (15 g)	0.7 g

Eet meer omega-3

Vette vis zoals zalm, haring, sprong, makreel, maatjes en sardienon zijn rijk aan onverzadigde omega-3 vetzuren. Eet minimum 2 keer per week vis waarvan 1 keer per week vette vis. Gepaneerde en gefrituurde visbereidingen bevatten te veel vet door hun bereidingsproces en hierdoor in verhouding te weinig omega-3 vetzuren.

Wat met cholesterol in de voeding



Cholesterol in voeding heeft minder invloed op het cholesterolgehalte in het bloed dan vroeger werd gedacht. Onze lever maakt dagelijks meer cholesterol aan dan dat er uit onze voeding wordt opgenomen. Het is daarom niet nodig om alle voedingsmiddelen die cholesterol bevatten zoals eidooiers of schaal- en schelpdieren van het menu te schrappen. Varieer en doseer is hier de boodschap.

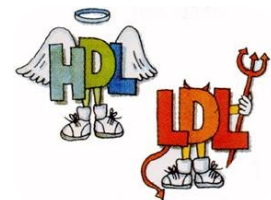
We onderscheiden twee soorten cholesterol:

HDL – cholesterol vervoert het cholesterol naar de lever en verwijdert het teveel uit het bloed = de ‘goede cholesterol’.

LDL – cholesterol wordt moeilijk uit het bloed verwijderd en zet zich vast in de vaatwand van het bloedvat = de ‘slechte cholesterol’.

Daarom is niet enkel het totaal cholesterol belangrijk maar ook de verhouding LDL – HDL cholesterol.

Cholesterol ratio (totale cholesterol/HDL) moet lager zijn dan 5.



Wat met transvetzuren

Transvetzuren verhogen het LDL – cholesterol in het bloed en het risico op hart- en vaatziekten.

Industriële transvetzuren worden gevormd door het verharden van plantaardige olie om ze vaster te maken en de houdbaarheid te verlengen. We vinden ze onder meer terug in koek, gebak en gefrituurde producten zoals snacks en fastfood. Daarnaast bestaan ook natuurlijke transvetzuren die we terugvinden in producten van dierlijke oorsprong zoals boter, kaas, vlees en melkproducten.

Concreet:

- Vermijd gefrituurde producten, koek en gebak.
- Geef de voorkeur aan magere of halfvolle melk en melkproducten.

- Geef de voorkeur aan mager onbewerkt vlees en hou je aan de aanbevolen hoeveelheid.
- Gebruik smeer – en bereidingsvet of olie rijk aan onverzadigde vetzuren.

Wat met roken en alcohol

Roken is één van de belangrijkste oorzaken van aandoeningen aan hart en bloedvaten en het zorgt ook voor een verhoogde cholesterol. Stoppen met roken is dan ook de eerste stap in de goede richting om je cholesterol te verlagen.

Maar ook matig alcohol heeft een ongunstig effect op het cholesterolgehalte. Meer dan twee glazen alcohol per dag kan er echter al voor zorgen dat de lever minder goed functioneert en zorgt ervoor dat je een te hoog cholesterolgehalte in je bloed krijgt.

Streefwaarden en actiepunten: TO DO

Streefwaarden	Mijn huidige waarde	Mijn streefwaarde + actiepunten
< 70 jarigen : BMI 18.5 - 25 kg/m ² > 70 jarigen: BMI: 20 – 27 kg/m ²		
Buikomtrek mannen < 102cm vrouwen < 88 cm		
Bloeddruk < 140/90 mm HG		
Nuchtere glucose tussen 65 en 110 mg/dl		
Totaal cholesterol < 190 mg/dl		
Triglyceriden < 150 mg/dl		
LDL-C < 115 mg/dl		
HDL-C > 40 mg/dl		

Nuttige adressen

www.liguecardioliga.be

De Belgische cardiologische liga is een informatie – en uitwisselingsplatform rond cardiovasculaire aandoeningen.

www.vbvd.org

De Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten wijst je de weg naar de diëtist. De diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij het diëtistenteam. Wij hopen van harte dat deze brochure u meer duidelijkheid heeft geboden over een gezonde voeding bij hart- en vaatziekten.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Diëtisten AZ Turnhout

Campus Sint – Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
Tel. 014/40.60.31

Diëtisten.SE@azturnhout.be

Campus Sint – Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
Tel. 014/44.45.09

DiëtistenSJ@azturnhout.be

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout