



15

Hartvriendelijke voeding

TIPS EN TRICKS VOOR GEZONDE HART- EN
BLOEDVATEN



Wat je moet (w)eten

Staat je bloeddruk te hoog, heb je te veel cholesterol of worstel je met overgewicht en/of diabetes type 2? Dan kamp je, net zoals een groot deel van de Vlamingen, met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Dankzij een aangepaste eet- en leefstijl kunnen deze risicofactoren gunstig worden beïnvloed. Eet gezonder, beweeg meer, stop met roken en zorg voor een gezond gewicht. Heb je twijfels over jouw cardiovasculair risico? Spreek erover met je arts.



De voedingsdriehoek is de basis

De richtlijnen voor een hartvriendelijke voeding liggen in de lijn van de aanbevelingen voor een gezonde voeding. De voedingsdriehoek focust op basisvoedingsmiddelen. Van sommige eet je best meer en van andere wat minder. Belangrijke aandachtspunten zijn de vetzuursamenstelling, de zout-, de energie- en de voedingsstoffeninname.

Eet gezonder

Een gezonde voeding is een belangrijke pijler in de preventie van hart- en vaatziekten. Toch hebben we de neiging om dit effect te onderschatten. Bovendien is gezonder eten goedkoper dan medicatie en er zijn geen neveneffecten. Hartvriendelijk eten betekent niet streng diëten maar meer evenwichtig en gevarieerd eten. Belangrijke ingrediënten zijn groenten, fruit, volle granen, peulvruchten, noten, vis en magere en halfvolle melkproducten. Veranderen van eetgewoonten is vaak moeilijk. Ga stap voor stap te werk en voer niet alle veranderingen in één keer door. Weet dat elke inspanning telt. Zelfs met kleine duurzame veranderingen is al winst te behalen.

"IK KOOP NOOIT WIT
BROOD. THUIS ETEN WE
ALTIJD VOLKOREN-
BROOD. OOK ONZE
KINDEREN ZIJN DIT
ZO GEWOON EN LUSTEN
DIT GRAAG."

Annelies (35), mama van Nora (7)
en Louis (14)

Ik hou van mijn hart

1 IK LET OP VET

Vetten leveren in de eerste plaats energie (calorieën). Sommige hebben ook hun goede kanten omdat ze essentiële vetzuren en bepaalde vitaminen aanbrengen. Het is belangrijk om de juiste vetten in de juiste hoeveelheid binnen te krijgen.

Concreet: geef de voorkeur aan plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren. Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokosvet, palmolie en cacaoboter.

Gebruik niet meer dan 1 mespuntje vetstof per snede brood en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon. Eet regelmatig vette vis maar opteer voor mager vlees en magere en halfvolle melkproducten. Neem een handje ongezouten noten per dag en laat vetrijke snacks en fastfoodproducten zoveel mogelijk links liggen.

2 IK EET VEZELRIJK

Volkoren graanproducten zoals volkorenbrood en havermout, groenten, gekookte aardappelen, fruit en peulvruchten zoals linzen en kikkererwten bevatten veel vezels maar ook andere essentiële voedingsstoffen zoals vitaminen, mineralen en antioxidanten die goed zijn voor hart- en bloedvaten. Sterk bewerkte, geraffineerde graanproducten zoals wit brood, witte pasta, koek en gebak zijn minder gezond en beperken we best. Groenten, fruit en aardappelen zijn onze belangrijkste bron van kalium, dat helpt om de bloeddruk gezond te houden.



3 IK HOU MIJN ENERGIE-BALANS IN EVENWICHT

Overgewicht, vooral rond de buik, verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Wanneer je systematisch meer eet dan je verbruikt, kom je in gewicht bij.

Tips: eet bewust op vaste tijdstippen en met mate, blijf voldoende bewegen. Beperk alcohol en drink niet elk dag. Eet niet te vaak en niet te veel suikerrijke voedingsmiddelen zoals snoep, zoet beleg en frisdranken. Let ook op je vetinname.

4 IK LET OP MET ZOUT

Te veel zout in de voeding kan de bloeddruk verhogen en zo ook het risico op hart- en vaatziekten. Onze gemiddelde zoutinname ligt ver boven de maximaal aanbevolen 5 g per dag.

Tips: strooi zelf geen zout en overdrijf niet met voedingsmiddelen die veel zout bevatten, zoals kant-en-klaargerechten, vleeswaren, kaas, gerookte vis, chips en sauzen.

Let op verzadigd vet en kies niet te geraffineerd

Een overmatige inname van verzadigde vetten en sterk bewerkte, geraffineerde graan-producten staat bekend als ongunstig voor hart- en bloedvaten. We moeten de inname ervan zo laag mogelijk houden. In de praktijk komt het erop aan om slimmer te kiezen.

	VERZADIGD VET PER PORTIE	HARTVRIENDELIJK ALTERNATIEF	VERZADIGD VET PER PORTIE
Kroketten, gefrituurd in olie (1 portie - 200 g)	3,4 g	Gekookte aardappelen, (1 portie - 200 g)	0,2 g
Koffiekoek met chocolade (1 stuk - 60 g)	9,3 g	Roggerozijnenbrood (2 sneetjes - 60 g)	0,4 g
Spinazie met roomsaus (1 portie - 250 g)	4 g	Spinazie zonder roomsaus (1 portie - 250 g)	0 g
Volle melk (1 glas - 150 ml)	3,5 g	Halfvolle/magere melk (1 glas - 150 ml)	1,5 g / 0,2 g
Kaas Gouda (1 sneetje - 20 g)	3,6 g	Kaas Gouda light (1 sneetje - 20 g)	2,3 g
Smeerkaas, vet (1 driehoekje - 20 g)	4 g	Smeerkaas, mager (1 driehoekje - 20 g)	1,2 g
Gemengd gehakt, rauw (1 portie - 100 g)	5,1 g	Gehakte biefstuk, natuur (1 portie - 100 g)	0,2 g
Spek, rauw (1 portie - 100 g)	21,4 g	Varkenshaas (1 portie - 100 g)	0,8 g
Salami (1 sneetje - 12 g)	1,5 g	Gekookte ham (1 sneetje - 12 g)	0,1 g
Leverpastei (1 eetlepel - 25 g)	2,7 g	Hummus (1 eetlepel - 25 g)	0,6 g
Camembert (50 g)	7 g	1 haringfilet (50 g)	2,2 g
Boter (1 mespuntje - 5 g)	2,5 g	Margarine (45 % vet) (1 mespuntje - 5 g)	0,5 g
Cake (boter) (1 sneetje - 30 g)	4,5 g	Peperkoek (1 sneetje - 23 g)	0,1 g

Bron: www.internubel.be – januari 2018

Op zoek naar meer hartvriendelijke alternatieven, raadpleeg www.nice-info.be > **Q&A Hart- en vaatziekten**.

Lekkere recepten

Pompoensoep, appel en curry

(voor 4 personen)



1 kg pompoen – 1 eetlepel olie – 1 ui – 2 appels – 1,5 l groentebouillon (gebruik maar 1 bouillonblokje) – 1 theelepel currypoeder – peper

Versnipper de ui en bak aan in olie. Snij de pompoen in blokjes en voeg toe aan de ui. Laat even stoven op een middelhoog vuur. Snij de appels in blokjes en laat meestoven met de pompoen. Voeg de currypoeder toe en roer goed om. Giet de groentebouillon bij de pompoenmengeling en laat zachtjes 30 minuten koken. Mix de soep. Is ze te dik? Voeg wat extra water toe. Breng verder op smaak met peper en eventueel nog wat currypoeder.

Burger gezond met rosbief (voor 4 personen)

300 g rosbief – 4 tomaten – 1 komkommer – 1 bakje tuinkers – 200 g rucola – 170 g magere verse kaas – 1 teentje knoflook – 5 augurken – ¼ busseltje bieslook – tabasco – 2 eetlepels olijfolie – 4 volkoren broodjes – peper

Meng de verse kaas met de knoflook, de fijngesnipperde augurken en de bieslook. Breng op smaak met tabasco en peper. Snij de rosbief in dunne plakjes van ongeveer 0,5 cm (of vraag dit aan de slager). Bestrijk het vlees met olijfolie, kruid met peper en bak of grill het kort. Snij de broodjes open en bestrijk de binnenkant met de kaasmengeling. Schik de tomaten- en de komkommerschijfjes op de onderkant. Leg er enkele plakjes vlees op en werk af met rucola en tuinkers. Sluit de broodjes.



Zalm met wokgroenten en krielaardappelen (voor 4 personen)

4 stukken zalm (130 g elk) – 250 g sluiwererwten – 600 g krielaardappelen – 350 g champignons – 200 g groene boontjes – 4 lente-uitjes – 4 handjes bladspinazie – 3 eetlepels sesamololie – 1 chilipeper – verse peterselie – koriander – peper



Was en snij de groenten fijn. Warm de olie op in een wok en bak de krielaardappelen tot ze beetgaar zijn. Voeg de groenten toe maar bewaar de spinazie tot het einde. Stoom de zalm. Voeg op het einde de spinazie en de gesnipperde chili toe. Kruid met peper en voeg de verse peterselie toe. Serveer de aardappelgroentemengeling met een stukje zalm. Werk af met een takje koriander.

Tips & tricks

VERZADIGDE VERSUS ONVERZADIGDE VETTEN

Te veel verzadigde vetten in de voeding kunnen het cholesterolgehalte in het bloed verhogen en zo ook 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 en halfvolle melk en melkproducten en mager vlees en matig te zijn met room en boter. Maar verzadigd vet komt ook voor in bepaalde plantaardige producten zoals gehard plantaardig vet, harde margarines, kokosvet, palmolie en cacaoboter en worden vaak verwerkt in kant-en-klaargerechten, vetrijke snacks, gebak, koeken en andere zoetigheden. Wees er matig mee. Onverzadigde vetten krijgen de voorkeur. Zij hebben een beschermend effect op hart- en vaatziekten. Je vindt ze vooral in olie, zachte margarines, vloeibare bak- en braadvetten, noten, zaden en vette vis.

EET MEER OMEGA 3-VETZUREN

Vis en vooral vette vis is rijk aan hartvriendelijke onverzadigde omega 3-vetzuren. Eet een keer per week vis en bij voorkeur vette vis zoals zalm, haring, sprat, makreel, maatjes en sardines. Gefrituurde en gepaneerde visbereidingen, zoals vissticks, bevatten vooral veel vet door de manier waarop ze zijn bereid. Ze bevatten meestal



maar weinig omega 3-vetzuren. Vis levert in vergelijking met visoliesupplementen ook nog andere belangrijke voedingsstoffen waardoor vis steeds de voorkeur verdient.

WAT MET CHOLESTEROL IN DE VOEDING?

Cholesterol aanwezig in de voeding heeft minder invloed op het cholesterolgehalte in het bloed dan vroeger werd gedacht. Het is daarom niet nodig om alle voedingsmiddelen die cholesterol bevatten, zoals orgaanvlees, eidooiers en schaal- en schelpdieren, van het menu te schrappen. Maar overdrijf er ook niet mee. Varieer en doseer. Kamp je met een cholesterolprobleem? Eet gezond en beperk je inname van verzadigde vetten.

VERRIJKTE VOEDINGSMIDDELEN: TREND OF NOODZAAK

Het is wetenschappelijk aangetoond dat plantensterolen en -stanolen de cholesterol kunnen verlagen. Diverse producten zijn verrijkt met plantensterolen of -stanolen (bv. bepaalde margarines en yoghurt drinks). Deze producten kunnen effect hebben mits ze dagelijks en in de aanbevolen hoeveelheden (zie het etiket) worden gebruikt als onderdeel van een gezonde voeding.



WELKE SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN KIEZEN?

- Gebruik smeer- en bereidingsvet of olie rijk aan onverzadigde vetten en arm aan verzadigd vet (d.w.z. de totale hoeveelheid vet bevat minder dan 30 % verzadigd vet) (zie etiket).
In de praktijk: beperk boter en bak- en braadproducten in een wikkel en kies verschillende soorten olie (uitgezonderd kokos- en palmolie), zachte bak- en braadproducten in een vloodje of vloeibare bak- en braadproducten.
- Vetstof die zacht of smeerbaar is wanneer die uit de koelkast komt, bevat weinig verzadigd vet. Vetstof die hard wordt in de koelkast mild je beter.
- Het vetgehalte van bak- en braadproducten varieert van 95 % voor de conventionele producten tot 50 % voor de lichtproducten.
- Kies regelmatig smeer- en bereidingsvetten rijk aan omega 3-vetzuren (zie etiket).

MEER SMAAK MET MINDER ZOUT

- Voeg bij de bereiding van maaltijden of aan tafel geen zout toe.
- Gebruik in plaats van zout andere smaakmakers zoals curry, gember, nootmuskaat, basilicum, koriander, knoflook, citroensap, enz.
- Kant-en-klare kruidenmengsels (bv. voor spaghetti, kip, salades), bouillonblokjes en andere smaakmakers zoals sojasaus bevatten ook veel zout.
- Geef zoveel mogelijk de voorkeur aan verse producten van goede kwaliteit. Zo komen de natuurlijke aroma's het best tot hun recht.

"OM EVENWICHTIGER TE ETEN, ZORG IK ERVOOR DAT IK NIET TE VEEL VOEDINGSMIDDELEN KOOP DIE IK MOET BEPERKEN ZOALS BOTER, ROOM, VETTE VLEESWAREN EN KAAS."

Marianne (45), bediende

NICE-to-know

Een gezonde eet- en leefstijl heeft een gunstige invloed op de gezondheid en op hart- en bloedvaten. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én hartvriendelijk te eten.

Tips en tricks met specifieke aandachtspunten voor een lijn- en botvriendelijke voeding vind je in de andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar

www.nice-info.be > Materialen.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Q&A: veel gestelde vragen over diverse voedingsthema's

>> Materialen

>> Zoeken per thema



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle info en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

www.nice-info.be > Doe de test

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet.

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.internubel.be

Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling.

www.vbvvd.be

De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je helpen met een aangepast voedingsadvies.

www.liguecardioliga.be/nl

De Belgische Cardiologische Liga is een informatie- en uitwisselingsplatform rond cardiovasculaire aandoeningen.

www.lekkervanbijjons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.