

# Voeding bij hart- en vaatziekten

## Gezonde voeding

Gezond eten en voldoende bewegen betekent vooral bewuste keuzes maken. Gebruik daarbij de vijf vakken van de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Kijk voor meer informatie op de website [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl).



## Gevarieerd

Variatie is gezond. Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Eet daarom gevarieerd, zodat uw voeding alle nodige stoffen oplevert. Bovendien voorkomt u zo dat u te veel ongezonde stoffen in uw lichaam krijgt. In de Schijf van Vijf staan vijf vakken: de groepen voedingsmiddelen die samen de basis vormen voor een gezonde voeding. U eet gevarieerd als u dagelijks eet uit ieder vak. De producten die in de afbeelding zijn weergegeven, staan symbool voor de groep vergelijkbare producten. Ook binnen de vakken is volop variatie mogelijk: zo eet u nog afwisselender en lekkerder.

**Kies elke dag uit ieder vak:**

- Brood, graanproducten en aardappelen;
- Groente en fruit;
- Vis, peulvruchten, vlees, ei, zuivel en noten;
- Smeer-en bereidingsvetten;
- Dranken.

**Niet te veel**

Gebruik de aanbevolen hoeveelheden als richtlijn, dan krijgt u alle voedingsstoffen binnen die u nodig hebt. Zonder dat u bang hoeft te zijn om aan te komen. De hoeveelheden die worden aanbevolen zijn afhankelijk van geslacht en leeftijd. Kijk voor meer informatie en aanbevolen hoeveelheden op de website van het Voedingscentrum [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (klik op het tabblad schijf van vijf).

**Let voor uw gezondheid en gewicht op de volgende punten:**

- Veel groente en fruit.
- Vooral volkoren zoals volkorenbrood, volkoren pasta en couscous en zilvervliesrijst.
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten.
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas.
- Een handje ongezouten noten.
- Zachte of vloeibare smeer-en bereidingsvetten.
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.
- Kleine porties.
- Matig met zout, suiker en verzadigd vet.

**Vet**

De meeste Nederlanders eten te veel verzadigd vet. Eet u bijvoorbeeld regelmatig volvette kaas (48+), worst, koek, gebak of snacks? Dan geldt dat waarschijnlijk ook voor u. Het eten van teveel verzadigd vet verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Er is gezond en minder gezond vet.

Het ezelsbruggetje **Verzadigd = Verkeerd**, **Onverzadigd = Oké** is een handig hulpmiddel voor een gezonder eetpatroon.

**Verzadigd = Verkeerd**

Verzadigd vet verhoogt het cholesterolgehalte in het bloed. Dit vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Verzadigd vet zit vooral verborgen in volvette kaas (48+), worst, vet vlees, volle melkproducten, koek, gebak, snacks en zoutjes. Het zit ook in pakjes margarine en bak- en braadvet in een wikkel. Vaak staat op het etiket hoeveel verzadigd vet erin zit. Check dus het etiket!

**Onverzadigd = Oké**

Onverzadigd vet verlaagt het cholesterolgehalte van het bloed en vermindert de kans op hart- en vaatziekten: het risico op het dichtslippen van de bloedvaten wordt kleiner. Onverzadigd vet zit vooral in vloeibare vetsoorten. Olie, margarine uit een kuipje, halvarine, vloeibaar bak- en braadvet, noten en vis bevatten meer onverzadigd dan verzadigd vet.

**Vet is een voedingsstof, maar teveel vet maakt dik**

Het is niet verstandig vet volledig te mijden. Vet levert energie (calorieën) en is een bron van vitamine A, D en E. Daarnaast levert vet essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die het lichaam nodig heeft, maar niet zelf kan maken, zoals linolzuur en linoleenzuur. Visvetzuren zijn ook gezond. Eet daarom één keer per week vette vis.

Kies voor producten die zo min mogelijk verzadigd vet bevatten, bij voorkeur magere of halfvolle producten. Een eetpatroon met veel vet levert meestal ook veel calorieën. Of vet verzadigd of onverzadigd is, maakt voor het aantal calorieën niet uit.

### Verborgen vet is vaak verkeerd vet

Vet is niet altijd zichtbaar. Veel vet zit in het eten 'verborgen'. Zo bestaan volvette kaas en de meeste soorten worst voor bijna een derde uit vet! Een groot deel van dit verborgen vet is verzadigd (=verkeerd). Zo krijgt u ongemerkt veel verzadigd vet binnen. Hoe zachter het vet bij kamertemperatuur is, hoe minder verzadigd (verkeerd) vet het bevat. Dit geldt voor halvarine, zachte margarine in een kuipje en vloeibare bak- en braadproducten. Ook olie bevat voornamelijk onverzadigd vet. In de onderstaande tabel kunt u een indeling vinden van etenswaren met producten met veel verzadigd vet en alternatieven met weinig verzadigd vet. De indeling is gebaseerd op gemiddelden in een productcategorie. Kijk op het etiket voor de exacte hoeveelheid vet en verzadigd vet.

### Vetwijzer

	Veel verzadigd vet	Minder verzadigd vet
<b>Hartig broodbeleg</b>	volvette kaas, roomkaas	20+ en 30+ kaas
	boterhamworst	magere smeerkaas
	cervelaatworst	gekookte ham
	salami	kipfilet
	palingworst	rookvlees
	berliner, leverkaas	rosbief
	paté	sandwichspread
	smeerworst	vis uit het blik (tonijn, makreel, sardines)
	gekookte worst	komkommer-, selderie-, eier-, of vleessalade
	<b>Zoet broodbeleg</b>	chocoladepasta (melk, puur, hazelnoot)
chocoladehagel		appelstroop
chocoladevlokken		vruchtenhagel
kokosbrood		anijs-hagel
		pindakaas
<b>Melkproducten</b>	volle melk	magere of halfvolle melk en karnemelk
	volle vla	magere vla
	volle yoghurt	magere yoghurt
	volle zuiveltoetjes	magere zuiveltoetjes
<b>Sauzen</b>	mayonaise	magere fritessauzen
	halvanaise	ketchup, curry
	fritessaus 35% vet	fritessaus 5 – 15 % vet
		kerriesaus
		tomatensaus voor pasta
<b>Koek en gebak</b>	roomboter koekje	eierkoek
	kokosmakroon	biscuit, volkoren biscuit
	sprits	kruidkoek
	amandelbroodje	ontbijtkoek
	bastognekoek	café noir
	jodenkoek	lange vinger
	chocoladebiscuit	schuimkoekje

	speculaasje	bitterkoekje
	appelflap, appelcarré	tussendoor biscuit (evergreen, sultana)
	boterkoek	berliner bol
	cake	puddingbroodje
	mokkataart	vruchtenvlaai
	slagroomsoes	kruimelvlaai
	slagroomtaart	rijstevlaai
	tompouce	
<b>Snoep en ijs</b>	chocolade melk en puur	drop
	repen (bounty, mars, snickers)	lollie
	toffee	marsh mallow, spekjes
	bonbons	winegums, tum-tum
	mueslireep met chocolade	zuurtje
	roomijs, schepijs	sorbetijs, waterijs
<b>Zoutjes en noten</b>	zoute koekjes	Japanse mix
	kaaskoekjes	popcorn
	kaasstengels	zoute sticks
	chips	light chips
	macadamianoten	studentenhaver
		hazelnooten, amandelen, pistachenoten
<b>Snacks</b>	frikadel	loempia
	kroket, bitterballen	huzarensalade
	worstenbroodje	broodje bapao
	saucijzenbroodje	toastje met zalm
	blokjes kaas	olijven
	plakjes worst	wortel, komkommer, radijs, kerstomaten

## Gezond gewicht

Het is goed om op uw gewicht te letten, vooral als dit te hoog is. Een goed gewicht maakt de kans op allerlei aandoeningen kleiner. Om uw gewicht op peil te houden, is het aan te raden om aandacht te schenken aan uw eet- en beweegpatroon.

Er is een eenvoudige manier om te weten of het nodig is om uw gewicht te verbeteren: met behulp van een centimeter kunt u uw middelomtrek meten. Enkele tips bij het meten:

- Trek de centimeter niet aan, laat deze aansluiten op uw middel
- Meet uw omtrek na uitademen en met ontspannen buikspieren
- Laat bij voorkeur uw middel door iemand anders meten, dat is nauwkeuriger
- Meet uw omtrek bij voorkeur op uw blote buik (dat is nauwkeuriger), tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken.

Wanneer is uw omtrek te groot?

- Bij mannen: 102 cm of meer
- Bij vrouwen: 88 cm of meer

Bij welke omtrek dient u uw gewicht stabiel te houden?

- Bij mannen: tussen 94 cm en 102 cm
- Bij vrouwen: tussen 80 cm en 88 cm

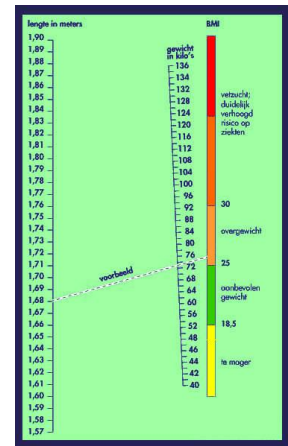
## BMI

De Body Mass Index (BMI) is een getal dat aangeeft of uw gewicht te laag, te hoog, of gezond is ten opzichte van uw lengte. Op de website van de Nederlandse Hartstichting kunt u een handige digitale BMI-meter vinden, [bmi.hartstichting.nl](http://bmi.hartstichting.nl).

Ook kunt u door middel van het figuur hiernaast aflezen of u een gezond gewicht hebt voor uw lengte.

Werkwijze:

- Zoek uw lengte op de linker lijn. Zet daarbij een punt.
- Zoek uw gewicht op de middelste lijn.
- Zet daarbij ook een punt.
- Verbind beide punten met een lijnaal en trek een streep zoals in het voorbeeld is gebeurd.
- Lees op de rechter balk af hoe u uw gewicht kunt beoordelen.



## Wanneer actie ondernemen

Bij een gezond gewicht en een omtrek die kleiner is dan de eerder genoemde getallen, hoeft u geen specifieke actie te ondernemen. Natuurlijk is het altijd aan te raden te blijven letten op gezonde voeding en voldoende beweging. Bij een omtrek die binnen de eerder genoemde marges ligt en/of bij een gewicht dat aan de hoge kant is, dient u uw gewicht stabiel te houden en in ieder geval te proberen niet aan te komen. Om een jojo – effect te voorkomen wordt afvallen niet per se aangeraden, omdat dit ongunstiger is dan een iets verhoogd, maar stabiel gewicht. Wanneer u echter een verhoogd cholesterolgehalte of een verhoogde bloeddruk heeft, is het wél nodig om af te vallen. Is uw omtrek te groot en/of is uw gewicht ernstig te hoog (kolom 'overgewicht'), dan is het goed actie te ondernemen. Afvallen is voor u aan te raden. Verderop in deze brochure zullen enkele tips gegeven worden die u kunnen helpen bij het afvallen.

## Eet- en beweegpatroon

Ons lichaam heeft energie nodig. Die energie (uitgedrukt in calorieën of kilojoules) wordt uit het voedsel gehaald. De toevoer en het verbruik moeten met elkaar in evenwicht zijn. Wie te veel eet en/of te weinig beweegt, wordt dikker. Het overschot aan energie wordt in de vorm van vet in uw lichaam opgeslagen. Als u meer beweegt, draait de motor harder zodat meer energie wordt verbruikt. Meer bewegen is dus belangrijk. Bovendien houdt het hart en vaten in conditie. En als u minder eet dan u nodig heeft, wordt lichaamsvet verbruikt. Het vet verdwijnt beetje bij beetje.

Streef elke dag naar minstens een half uur lichaamsbeweging. Dat maakt het – naast de aandacht voor het eten – in ieder geval gemakkelijker om het huidige gewicht te behouden. Meer bewegen kan thuis: tuinieren (grasmaaien, bladeren harken bijvoorbeeld) en huishoudelijk werk (zoals ramen lappen, stoep vegen, stofzuigen). Of in de buurt: stevig wandelen, fietsen, de hond uitlaten, dansen, zwemmen of (recreatief) sporten. Beweeg zo dat u er een matige tot redelijke inspanning voor moet leveren. Een redelijk tot matig inspanningsniveau ligt voor iedereen anders. De volgende vuistregels gelden wél voor iedereen.

Het zit goed als:

- u er behoorlijk (door uw neus) voor moet ademen;
- u voelt dat uw hart sneller gaat kloppen.

Het gaat te ver als:

- u niet meer kunt praten (omdat u buiten adem raakt);
- u lange tijd nodig hebt om weer bij te komen.

Verder is regelmaat in het eetpatroon belangrijk. Een gezond eetplan bestaat uit een ontbijt, een lunch (eventueel met rauwkost zoals tomaat, komkommer, radijs), een warme maaltijd en maximaal drie tussendoortjes. Het lichaam krijgt de voedingsstoffen – verdeeld over de dag – op een evenwichtige manier aangeboden. Eten en drinken op vaste tijdstippen helpt u ook om verleidingen te weerstaan. Door regelmatig te eten, voorkómt u dat u grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland.

Bij een te hoog gewicht is afvallen gunstig voor uw gezondheid, bijvoorbeeld omdat het cholesterolgehalte en de bloeddruk dan dalen. Er is geen simpele oplossing voor overgewicht, maar vrijwel iedereen kan afvallen door het eetpatroon aan te passen en aandacht te besteden aan voldoende beweging. Veel mensen denken bij afvallen vooral aan minder eten, maar dit is een misverstand: het gaat vooral om de verandering van eetgewoonten. Het is belangrijk om kritisch te kijken naar de producten die u in de winkel koopt en de manier waarop u ze thuis bereidt. Door producten te vergelijken (etiketten op verpakking), stelt u vast welke voor u het meest geschikt zijn.

Veel mensen die willen afvallen beginnen met strenge diëten en/of fanatiek te sporten. Er bestaan allerlei producten, kuren en methoden om het gewicht te verminderen.

Elke vermageringsmethode zorgt er doorgaans wel voor dat u afvalt, maar ze zijn bijna nooit in staat om het (goede) gewicht te behouden. Een dergelijke aanpak is meestal erg moeilijk om vol te houden en vergt veel discipline. Hierdoor is de kans groot om naar verloop van tijd te vervallen in het oude patroon en vervolgens weer tot het oude gewicht te komen. Dat is teleurstellend voor wie aan de lijn doet en het zogenaamde jojo-effect is ook nog eens slecht voor uw gezondheid. De meeste kans op succes heeft u als u zowel gevarieerd en gezond eet als extra beweegt.

Bedenk dat er doorzettingsvermogen voor nodig is om af te vallen. Gewoonten moeten worden veranderd. Professionele begeleiding kan dat gemakkelijker maken. Als u al vaker heeft geprobeerd om af te vallen, zoek dan vanaf het begin de steun van een professionele begeleider. De kans is dan groot dat het u deze keer beter lukt.

### **Natrium**

Nederlanders eten veel meer zout dan goed is. In een aantal producten zit al veel zout, maar ook wordt vaak zout aan het eten toegevoegd. Te veel zout is niet goed voor de bloeddruk. Daarom is het advies voor iedereen om voorzichtig te zijn met het gebruik van zout. Vooral tijdens de warme maaltijd moet er op het gebruik van zout en andere natriumrijke producten gelet worden.

- Kant-en-klaarmaaltijden die in de supermarkt te koop zijn, maar ook de afhaalmaaltijden van de Chinees, toko, pizzeria of snackbar bevatten veel zout.
- Kies producten met zo weinig mogelijk toegevoegd zout. Veel zout zit bijvoorbeeld in kant-en-klaarmaaltijden, hartige snacks, zoute pinda's, kaas, chips, kant-en-klare soepen en sauzen en smaakmakers als bouillonblokjes, maggi, ketjap, worcestersaus, mosterd, sambal, tomatenpuree en ketchup. Minder zout zit bijvoorbeeld in pelpinda's, studentenhaver, minder zoute kaassoorten, minder zoute vleeswaren zoals rosbeef.
- Voeg weinig zout toe aan het eten. Breng uw eten eventueel op smaak met andere smaakmakers, zoals verse kruiden en knoflook. Kies wel voor zout met jodium, want jodium is nodig om de schildklier goed te laten werken.

### **Tot slot**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan gerust contact op met de afdeling Diëtetiek, telefoonnummer 59 55 60.

## Aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Telefoonnummers en adressen

### Diëtetiek

T: 0492 – 59 55 60

maandag tot en met vrijdag van 8.15 – 10.00 uur

E: die@elkerliek.nl



### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55