



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER



ONDER TOEZICHT VAN
EEN WETENSCHAPPELIJKE
ADVIESRAAD

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 Belgische bevolking, met cardiovasculaire risicofactoren. 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.



© VIGeZ - www.vigez.be

De actieve voedingsdriehoek is de basis

De richtlijnen voor een hartvriendelijke voeding liggen in de lijn van de aanbevelingen voor een gezonde voeding. De actieve voedingsdriehoek vormt de basis, met speciale aandacht voor de totale vetinname, 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, volkoren producten, peulvruchten, vis, noten en magere of 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 magere en halfvolle melk en melkproducten en mager vlees en hou je aan de aanbevolen hoeveelheden¹, eet regelmatig vis, neem een handje ongezouten noten per dag, gebruik niet meer dan 1 mespuntje vetstof per sneede brood en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon, laat vetrijke snacks en fastfoodproducten zoveel mogelijk links liggen.

¹ Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks voor kinderen, adolescenten, vrouwen, mannen en 60-plussers via www.nice-info.be > Brochures.

2 IK EET VOLDOENDE VEZELS, VITAMINEN EN MINERALEN

Volkoren producten 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. Groenten, fruit en aardappelen zijn onze belangrijkste bron van kalium dat helpt om de bloeddruk te verlagen.



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 aan in gewicht.

Tips: blijf bewegen, minstens 30 minuten per dag; indien je alcohol drinkt, doe het dan met mate; beperk de consumptie van suikerrijke voedingsmiddelen zoals snoep, zoet beleg, frisdranken en chocolade; 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 aanbevolen hoeveelheid van 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, conserven, chips en sauzen.

Let op verzadigd vet

Een overmatige inname van verzadigde vetten staat bekend als ongunstig voor hart- en bloedvaten. We moeten de inname ervan zo laag mogelijk houden. In de praktijk komt het er op aan om slimmer te kiezen.

	VERZADIGD VET PER PORTIE	HARTVRIENDELIJK ALTERNATIEF	VERZADIGD VET PER PORTIE
Kroket, gefrituurd in olie (1 portie - 200 g)	3,4 g	Puree, mager (1 portie - 200 g)	0,3 g
Koffiekoek met chocolade (1 stuk - 60 g)	9,6 g	Rozijnenbrood (2 sneetjes - 60 g)	2 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)	3,6 g	Halfvolle/magere melk (1 glas - 150 ml)	1,5 g/0,15 g
Kaas Gouda (1 sneetje - 20 g)	3,6 g	Kaas Gouda light (1 sneetje - 20 g)	2,2 g
Smeerkaas, vet (1 driehoekje - 20 g)	4 g	Smeerkaas, mager (1 driehoekje - 20 g)	1 g
Gemengd gehakt, rauw (1 portie - 100 g)	4,8 g	Filet americain, natuur (1 portie - 100 g)	0,2 g
Spek, rauw (1 portie - 100 g)	21,4 g	Varkenshaas, mignonet (1 portie - 100 g)	0,8 g
Salami (1 snede - 12 g)	1,5 g	Gekookte hesp, kalkoenham (1 snede - 12 g)	0,1 g
Boter (1 mespuntje - 5 g)	2,5 g	Margarine (38 % vet) (1 mespuntje - 5 g)	0,7 g
Mayonaise (1 eetlepel - 25 g)	1,6 g	Dressing/yogonaise (1 eetlepel - 10 g)	0,2 g
Melkchocolade (1 reep - 50 g)	9,4 g	Chocolademelk, halfvol (1 glas - 150 ml)	1,7 g
Cake (1 sneetje - 30 g)	4,5 g	Peperkoek (1 sneetje - 23 g)	0,1 g
Roomijs (1 bolletje - 50 g)	2,4 g	Waterijs/sorbet (1 bolletje - 50 g)	0 g

Bron: www.internubel.be – januari 2015

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

Lekkere recepten

Pompoensoep, appel en curry

(voor 4 personen)

850 g pompoen – 1 el margarine – 1 ui – 2 appels – 1,5 l groentebouillon (gebruik maar 1 bouillonblokje) – 1 tl currypoeder – peper

Versnipper de ui en bak aan in margarine. Snijd de pompoen in blokjes en voeg toe aan de ui. Laat even stoven op een middelhoog vuur. Snijd 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 el 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. Snijd 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. Snijd 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 sluiserewten – 600 g krielaardappelen – 350 g champignons – 200 g groene boontjes – 4 lenteuitjes – 4 handjes bladspinazie – 3 el sesamololie – 1 chilipeper – verse peterselie – koriander – peper

Was en snijd de groenten fijn. Warm de olie op in een wok en bak de krielaardappelen tot ze beetbaar 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 of halfvolle melk en melkproducten en mager vlees en matig te zijn met room en boter. Maar ze komen ook voor in bepaalde plantaardige producten zoals gehard plantaardig vet, kokosvet, palmolie en worden vaak verwerkt in kant-en-klaargerechten, vetrijke snacks, gebak, koeken en andere zoetigheden. Wees hier matig mee. Onverzadigde vetten blijken meer hartvriendelijk. Je vindt ze vooral in olie, zachte margarines, vloeibare bak- en braadvetten, noten, zaden en in vis.

EET MEER OMEGA 3-VETZUREN

Vis en vooral vette vis is rijk aan hartvriendelijke onverzadigde omega 3-vetzuren. Eet minimum 2 keer per week vis waarvan 1 keer per week vette vis zoals zalm, haring, sprong, makreel, maatjes en sardien. Gefrituurde visbereidingen, zoals vissticks, bevatten vooral veel vet door de manier waarop ze zijn bereid. Ze bevatten meestal nog maar weinig omega 3-vetzuren. Vis levert je in vergelijking met visolie-



supplementen 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 vooral 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, yoghurt, melkdranken, verse kaas). 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: het aandeel verzadigde vetten in dalende volgorde: boter, bak- en braadproducten in een wikkel, bak- en braadproducten in een vlotje, verschillende soorten olie (uitgezonderd kokos- en palmolie) en vloeibare bak- en braadproducten.
- Vetstof die zacht of smeerbaar is nadat 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 lightproducten.
- 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 in het algemeen 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 > Brochures.

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 overgewicht en andere voedingsthema's
- >> Brochures
- >> Bekijk ons aanbod per thema



Nuttige adressen

www.vigez.be/voeding

Je vindt er alle info over de actieve voedingsdriehoek.

www.gezondheidstest.be

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet. Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet? Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

www.internubel.be

Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling

www.vbvd.org

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

www.liguecardioliga.be > Nederlands

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

www.lekkervanbijons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.