



A.S.Z.
ZIEKENHUIS

| Autonome verzorgingsinstelling



Informatiebrochure

Gezonde voeding met aandacht voor je hart

| Inhoudsopgave



Waarom eten we?	4
Gezond en gevarieerd eten: de voedingsdriehoek	5
Wat eet je het best en hoe doe je dat: tien 'Gezond Leven'-tips	9
De bewegingsdriehoek	12
Specifieke aandachtspunten voor mensen met hart- en vaatproblemen	13

I **Waarom eten we?**

Voor jouw energie

Jouw lichaam heeft energie nodig om te kunnen leven, werken en genieten. Deze energie haal je uit jouw voeding. Wat je eet en wat je verbruikt, dient in evenwicht te zijn. Als je teveel eet en te weinig beweegt, kan jouw gewicht toenemen. Eet je gezond en niet te veel, beweeg je voldoende en zit je niet te lang stil? Dan heeft dit een positief effect op jouw gezondheid en gewicht.

Voor de bouwstoffen, vitaminen en mineralen

Naast energie heb je ook bouwstoffen, vitaminen en mineralen nodig om gezond te blijven. Als je bewust kiest voor een gezonde en gevarieerde voeding, krijg je alle voedingsstoffen binnen die je nodig hebt.

Omdat het lekker is

Je eet niet enkel omdat het nodig is, maar vaak ook omdat het lekker is. De kunst is om hier creatief mee om te gaan. Breng de wereld van smaak en gezondheid samen op tafel en geniet!

Voor jouw gezondheid

Eetgewoonten kunnen een invloed hebben op jouw gezondheid:

- te veel verzadigde vetten kunnen jouw cholesterolgehalte verhogen en hiermee ook jouw kans op hart- en vaatziekten. Vervang je deze verzadigde door onverzadigde vetten dan verlaagt jouw kans op hart- en vaatziekten.
- veel zout kan voor een hoge bloeddruk zorgen.
- veel groenten en fruit verlagen jouw kans op hart- en vaatziekten.

Gezond en gevarieerd eten: de voedingsdriehoek

Gezonde voeding is een belangrijke voorwaarde om jouw hart en vaten gezond te houden. Maar hoe begin je eraan? De richtlijnen voor hartvriendelijke voeding liggen in de lijn van de aanbevelingen voor een gezonde en evenwichtige voeding. Het Vlaams instituut Gezond Leven vat dit helder samen in de voedingsdriehoek: www.gezondleven.be.



De kleuren in de voedingsdriehoek weerspiegelen het effect van de producten in die laag op je gezondheid. Zo zie je helemaal bovenaan 'water' staan. Water is cruciaal voor de vochtbalans van je lichaam. Daarom krijgt het voorrang boven alles. De voedingsdriehoek is onderverdeeld in drie zones:

Donkergroen

Voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong, met een gunstig effect op de gezondheid: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, maar ook peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën (en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren). Probeer zoveel mogelijk de weinig of niet-bewerkte versie te kiezen.



Lichtgroen

Voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong met een gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies ook hier voor de weinig of niet-bewerkte variant.



Oranje

Voedingsmiddelen van dierlijke of plantaardige oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid: rood vlees, boter, kokos- en palmolie (vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren). Deze producten bevatten wel nog enkele nuttige voedingsstoffen, bv. ijzer in rood vlees, vet-oplosbare vitamines in boter.



Rood: de restgroep

Een vierde, rode categorie staat los van de driehoek. Dit zijn sterk of ultra-bewerkte producten waaraan heel wat suiker, vet en/of zout is toegevoegd en waarvan het ongunstige gezondheidseffect werd aangetoond. Ze kunnen van dierlijke of plantaardige oorsprong zijn: bereide vleeswaren, frisdrank, zout, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood, ... Ze zijn overbodig in een gezond voedingspatroon. Probeer ze dus niet te vaak en niet te veel te eten.



Grijze zone

Producten afgeleid van de basisvoedingsmiddelen in het model worden niet visueel weergegeven. Het gaat in de meeste gevallen om basisvoedingsmiddelen die bepaalde bewerkingen hebben ondergaan (bv. fruitsap, wit brood) of waaraan suiker, vetstof of zout werd toegevoegd (bv. chocolademelk, gezouten noten). Door deze bewerking of toevoegingen zijn ze niet meer zo gezond als het basisvoedingsmiddel en krijgen ze niet de voorkeur. Ze behouden wel nog een zekere voedingswaarde en horen daarom niet thuis in de rode categorie. We spreken van een *grijze zone*.

De voedingsdriehoek: blijf in balans

Voor een gezondheid in evenwicht, werkt de voedingsdriehoek volgens deze 3 uitgangspunten:

- eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding
- vermijdt ultra bewerkte voeding zoveel mogelijk
- verspil geen voeding en matig je consumptie

| Wat eet je het best en hoe doe je dat: tien ‘Gezond Leven’-tips



Wat ?

1. Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd

Plantaardige voedingsmiddelen die niet of weinig zijn bewerkt, bieden het meeste gezondheidsvoordeel. Eet volop groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Vul in kleinere hoeveelheden aan met noten en plantaardige olie.

2. Beperk je inname van dierlijke producten

Je hoeft vlees, kaas en andere dierlijke producten niet volledig van je menu te schrappen. Maar kleine(re) porties volstaan. Wissel af tussen rood vlees, vis, gevogelte en plantaardige eiwitbronnen zoals peulvruchten of tofu.

3. Drink vooral water

Water is de beste drank om je dorst te lessen. Wil je graag wat variëren? Kies dan voor thee of koffie zonder suiker.

4. Kies zo weinig mogelijk voor ultra-bewerkte producten

Snoep, koekjes, chips, frisdrank, wijn en bier, ... Lekker? Misschien wel. Maar een meerwaarde voor je lichaam? Neen. Je eet en drinkt ze puur voor je plezier. Deze producten bevatten vaak veel suiker, vet, zout of alcohol.

Hoe?

5. Varieer en zoek alternatieven

Elke dag hetzelfde eten wordt snel saai en eentonig. Speel met je gezonde voedingspatroon. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente. En vervang minder gezonde keuzes door de gezonde variant: koop volkorenbrood in plaats van wit bijvoorbeeld.

6. Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Las – in de mate van het mogelijke – vaste eetmomenten in voor jezelf. Vermijd te veel tussendoortjes. Probeer ook om samen met anderen te eten: dat helpt je om regelmaat te houden. Zeker voor gezinnen: als ouder geef je zo het goede voorbeeld aan je kind en krijgen ze de kans om nieuwe dingen te proeven.

7. Eet bewust en met mate

Leer afgaan op je 'buikgevoel': weet wanneer je honger hebt of verzadigd bent. Zit aan tafel, eet langzaam en geniet ervan. Ban afleiding uit je buurt: tv uit, smartphone aan de kant. Neem kleine porties van wat minder gezond is.

8. Pas je omgeving aan

Richt je omgeving in zodat de gezonde keuze voor de hand ligt en de ongezonde moeilijker wordt. Leg fruit bijvoorbeeld in het zicht in de keuken en bewaar geen snoep of koeken in je auto of op kantoor. Bereid je voor op 'noodgevallen': stop een portie soep of pastasaus in de diepvries voor dagen met weinig tijd. En neem een flesje water of zakje noten mee in je tas, zodat snoepautomaten of tankstation-snacks je onderweg niet in verleiding brengen.

9. Werk stapsgewijs

Moet je nu van vandaag op morgen je hele eetpatroon omgooien? Nee hoor, elke kleine verbetering is een stap vooruit. Hou het vooral haalbaar voor jezelf. Start bijvoorbeeld met één stuk fruit per dag, als je dat nu nog niet deed. Bevalt dat je en wordt het een gewoonte? Probeer dan nog een extra stap in te bouwen. En geef vooral niet op wanneer je eens een terugval hebt – het gebeurt de besten! Hulp nodig? Planmatig werken kan je helpen. Stel bijvoorbeeld een weekmenu en boodschappenlijstje op.

10. Geniet van wat je eet!

Laat eten ook vooral een feest blijven. Verwen jezelf dagelijks met lekkere gezonde voeding. En gun jezelf af en toe een minder gezonde uitspatting. Blijf dan gewoon bewust van de frequentie (niet te vaak) en portiegrootte (niet te veel). Zoek de goede balans tussen voor je lichaam zorgen en genieten.



| De bewegingsdriehoek

Gezond leven? Beperk stilzitten en beweeg. In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de bewegingsdriehoek je heel helder weer. De voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek zijn aan elkaar verbonden. In deze brochure gaan we enkel dieper in op de voedingsdriehoek.



BEWEGINGSDRIEHOEK FLAAR INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

www.bewegingsdriehoek.be

| Specifieke aandachtspunten voor mensen met hart- en vaatproblemen



Bij hart- en vaatziekten zijn gezond eten en een gezonde levensstijl onderdeel van je behandelplan. Hoeveel u eet en wat u eet, heeft invloed op uw gewicht, uw bloeddruk, het cholesterolgehalte in uw bloed en uw bloedglucosewaarden. De onderstaande opsomming geeft de aandachtspunten voor mensen met hart- en vaatproblemen. In deze brochure worden deze punten uitgebreid besproken. Als u hierover meer informatie wilt, vraag raad aan uw diëtist.

1. Beperk de verzadigde vetten of 'verkeerde' vetten
2. Beperk jouw inname van cholesterol
3. Beperk jouw inname van enkelvoudige suikers
4. Kies voor voldoende vezels
5. Beperk jouw zoutgebruik
6. Drink voldoende water¹
7. Beperk jouw alcoholgebruik



[1] Uitzondering bij hartfalen, dan kan er een noodzaak zijn om vochtbeperking in te voeren. Bespreek dit met uw cardioloog/ hartfalenverpleegkundige/ diëtist.

1. Beperk de VERzadigde vetten of 'VERkeerde' vetten.

Het verband tussen verzadigde vetten en hart- en vaatziekten is aangetoond. Verzadigde vetten verhogen het cholesterolgehalte in uw bloed. Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen vervang je producten met veel verzadigd vet door deze met veel onverzadigd vet.

Bronnen van verzadigd vet:

- Producten van dierlijke oorsprong zoals vet vlees, boter en volle zuivelproducten.
- Plantaardige producten zoals kokosvet en palmolie.

Vetten zijn niet weg te denken uit onze voeding. Ze leveren energie, smaak en zijn een belangrijke bron van vitamine A, D, E en K. Kies wel voor de juiste vetsoorten.

Onverzadigde vetten of 'goede' vetten

Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte in uw bloed. Om de kans op hart en vaatziekten te verlagen vervang je producten rijk aan verzadigd vet door deze rijk aan onverzadigd vet.

Bronnen van onverzadigd vet:

- Plantaardige oliën bevatten meer onverzadigd vet dan dierlijke vetten. (Uitzondering: palmolie en kokosvet)
- Vet dat zacht of vloeibaar is bij koelkasttemperatuur bevat veel onverzadigd vet. Denk aan vloeibare bak- en braadproducten en margarine.
- Vette tot halfvette vis zoals zalm, haring, sprot, makreel, sardien, paling, forel.
- noten.

	ZICHTBAAR	VERBORGEN
RIJK AAN ONVERZADIGDE VETZUREN (= OKÉ)	 <p>vinaigrette olie mayonaise</p> <p>zachte margarine</p>	 <p>avocado noten en zeden</p> <p>vette vis olijven</p>
RIJK AAN VERZADIGDE VETZUREN (= VERKEERD)	 <p>harde margarine en boter</p> <p>palm- en kokosolie slagroom</p>	 <p>kaas koekjes en gebak vet vlees</p> <p>hartige snacks volle melkproducten</p>

Omegavetten

Omegavetten zijn onverzadigde vetten. Ze zijn onmisbaar voor uw gezondheid. Deze vetten zijn namelijk goed voor hart- en bloedvaten en vormen een belangrijke bouwstof voor de hersenen. De beste manier om voldoende omega vetten binnen te krijgen is om 1 keer per week vis te eten, bij voorkeur vette vis. Zaden, noten en plantaardige olie zijn ook een belangrijke bron van omega-vetten.

2. Beperk jouw inname van cholesterol



Cholesterol is een vetachtige stof die uw lichaam nodig heeft als bouwstof voor lichaamscellen en hormonen. Zonder cholesterol kan uw lichaam niet goed functioneren. Maar een teveel ervan is schadelijk. Het meeste cholesterol in uw bloed maakt uw lichaam zelf aan in de lever. Normaal gesproken is dat precies voldoende cholesterol om goed te kunnen functioneren.

Wanneer u veel verzadigd vet eet of als uw gewicht te hoog is, kan het cholesterolgehalte in uw bloed te hoog worden kies dus voor onverzadigd vet en let op uw gewicht.

Goede en slechte cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes. Om de kleine bolletjes cholesterol zit een laagje eiwit, dat ervoor zorgt dat het cholesterol door het bloed vervoerd kan worden. De twee belangrijkste eiwit-cholesteroldeeltjes zijn LDL en HDL.

LDL is een risicofactor voor slagaderziekte, terwijl HDL juist een gunstig effect heeft omdat het cholesterol kan afvoeren. Deze houden elkaar normaal in evenwicht. Bij hypercholesterolemie is er een overmaat aan LDL-cholesterol.

Hoe krijg je de cholesterolwaarde omlaag?

Gezonde voeding kan het totale cholesterolgehalte met 10% verlagen. Naast voeding, kunnen ook jouw gewicht, lichaamsbeweging en rookstop een positieve invloed hebben op de cholesterolwaarde



Plantensterolen



Plantensterolen zijn van nature aanwezig in plantaardige oliën, graanproducten, noten en zaden, fruit en groenten. Plantensterolen worden ook toegevoegd aan bepaalde margarines en minarines of in yoghurtdrinks zoals onder andere Danacol of Benecol.

Plantensterolen blokkeren de absorptie van cholesterol ter hoogte van de darm. Hierdoor kan het cholesterolgehalte dalen met 10%. Als we er dagelijks voldoende van consumeren, zien we onze cholesterol al verlagen na 2 tot 3 weken. Maar het belangrijkste is dat u volhoudt. De verminderde opname via de darmen staat of valt met een constante aanwezigheid van plantensterolen in uw voeding. Daarom is de regel van 1,5 tot 3 g per dag zo van belang.

Plantensterolen kunnen niet worden gebruikt als vervanging voor cholesterolverlagende medicijnen. Plantensterolen kunnen in overleg met de arts wel aanvullend worden gebruikt.

3. Beperk jouw inname van enkelvoudige suikers

Op de verpakking kan je enkelvoudige suikers snel terugvinden onder de categorie 'koolhydraten waarvan suikers'. Ook in de ingrediëntenlijst kan je 'suiker' terugvinden, vaak onder schuilnamen zoals sacharose, sucrose, maltose, maltodextrine, glucosesiroop, ...

Koolhydraten kunnen opgedeeld worden in enkelvoudige (suikers) en meervoudige koolhydraten (zetmeel). Enkelvoudige koolhydraten worden vooral geleverd door de producten uit de restgroep. Terwijl meervoudige koolhydraten vooral geleverd worden door graanproducten, aardappelen en groenten. Deze zetmeelbronnen dienen zo weinig mogelijk bewerkt te worden. De voorkeur gaat uit naar ongeraffineerde (volkoren) producten. Daarnaast brengen ze veel vitamines van het B-complex aan en mineralen zoals ijzer, magnesium en zink. Meervoudige koolhydraten mogen niet weggelaten worden uit onze voeding.

Enkelvoudige suikers kunnen van nature uit aanwezig zijn in voedingsmiddelen zoals fructose in fruit of lactose in melk. Deze voedingsmiddelen hoeft u niet te weg te laten, aangezien ze onmisbaar zijn in een gezonde voeding. Ze brengen tal van belangrijke voedingsstoffen aan. Maar enkelvoudige suikers kunnen ook gewonnen worden uit suikerbieten en nadien toegevoegd worden aan voedingsmiddelen. De inname van deze enkelvoudige suikers dient beperkt te worden. Deze suikers zijn 'lege caloriebronnen'. Ze leveren veel energie, maar leveren geen voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft zoals vitamines of mineralen. Suikerbronnen zijn: snoep, koeken, gebak, ijs, frisdrank, vruchtensappen, suiker.

BEPERK VRIJE SUIKERS	VOORKEURS BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN
toegevoegde suikers	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  zelf toegevoegd </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
geconcentreerde suikers	
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> • GELEIDELIJK AAN VERMINDEREN • BEWUST GENIETEN VAN KLEINE PORTIE 	
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  groenten/fruit (geen sap) </div> <div style="text-align: center;">  peulvruchten </div> </div>
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  volle granen (volkoren brood/pasta, zilvervliesrijst, haverhout) </div> <div style="text-align: center;">  aardappelen </div> </div>
	<div style="text-align: center;">  melk (lactose) </div>

www.gezondleven.be

Een te hoge inname van toegevoegde suikers kan leiden tot een te hoge bloeddruk & hart- en vaatziekten. Een hoge suikerspiegel heeft effect op het deel van de hersenen, dat een impuls naar het hart stuurt, waardoor het hartritme en ook de bloeddruk verhoogd worden. Ons lichaam produceert door te veel suiker ook meer insuline, een hormoon dat de hartslag verhoogt, en heeft een ongunstig effect op de vet- en cholesterolwaarden in ons bloed.

Zoetstoffen

Toegevoegd suiker kan vervangen worden door een zoetstof. De bekendste zijn Stevia en aspartaam. Dit zijn stoffen die weinig energie aanbrengen, maar wel een zoete smaak hebben. Door suiker te vervangen door een zoetstof, heeft het product een lagere energie- en suikerwaarde, maar de zoete smaak blijft aanwezig.

Zero Sugar of Light is vaak een aanduiding voor het gebruik van zoetstoffen.

Vanuit het oogpunt van voedselveiligheid is er geen probleem met het gebruik van zoetstoffen in normale hoeveelheden. Als je gewicht wil verliezen kunnen voedingsmiddelen op basis van zoetstoffen (zoals light frisdrank) een groot verschil in aanbreng van calorieën betekenen. Dit geldt uiteraard enkel als je de 'uitgespaarde calorieën' niet compenseert. Hier let je ook best op dat door gewenning geen andere zoete voorkeuren ontstaan. Zoetstoffen kunnen echter niet gezond genoemd worden in die zin dat ze geen toegevoegde (voedings-)waarde leveren. Het blijft beter om water te kiezen boven light frisdrank of een natuur yoghurt boven een gezoete yoghurt. Over de mogelijke fysiologische effecten van zoetstoffen zijn er nog geen eenduidige wetenschappelijke bewijzen.

4. Kies voor voldoende vezels



Er zijn verschillende soorten vezels. In het algemeen wordt er aangeraden om 30 tot 40 gram vezels te eten per dag. Dit komt overeen met een dag inname van:

- grote portie groenten (ongeveer 300 g) EN
- 2 à 3 stukken fruit EN
- 5-tal sneden vezelrijk brood (meergranen, volkoren,..).

Oplosbare vezels vindt u hoofdzakelijk terug in groenten en fruit en sommige peulvruchten. De niet-oplosbare vezels vindt u terug in (volkoren) graanproducten.

Vezels worden niet helemaal verteerd, net daarom zijn ze zo belangrijk. Oplosbare vezels lossen gedeeltelijk op in water uit de darm. Zo ontstaat er een 'gelachtige' massa in de darmwand. Aan deze gelmassa kunnen cholesterol, glucose en/of vetzuren binden. Door deze bindingen worden de stoffen niet opgenomen, maar verlaten ze het lichaam via de stoelgang. Doordat vezels ervoor zorgen dat deze uitscheiding vlotter verloopt, hebben ze een tal van positieve effecten op het lichaam.

De invloed van vezels op cholesterol

Oplosbare vezels kunnen galzuren binden. Hierdoor worden er meer galzuren verwijderd via de ontlasting. Galzuren worden gesynthetiseerd uit cholesterol. Door de binding van de galzuren met vezels, worden deze galzuren verwijderd via de stoelgang. De lever zal hierdoor meer cholesterol inzetten om de galzuren aan te vullen, en zit er minder cholesterol in het bloed. Na de fermentatie van de vezels in de darm ontstaan er stoffen die de aanmaak van cholesterol uit de lever remmen. Door zowel de uitscheiding van de galzuren, als de remming van de cholesterol aanmaak in de lever, daalt het cholesterolgehalte in het bloed. Hierdoor daalt ook het risico op aderverkalking wat gunstig is voor hartpatiënten.

De invloed van vezels op de bloeddruk

De meeste hartpatiënten hebben een hoge bloeddruk. Een vezelrijk voedingspatroon vertraagt de insuline-afgifte van de pancreas (alvleesklier). De suikerspiegel in het bloed zal minder snel stijgen. Dit heeft indirect invloed op de bloeddruk. De onderdruk zou verlaagd worden terwijl de bovendruk hetzelfde blijft. Bij een vezelarm voedingspatroon zal de suikerspiegel sneller stijgen en hogere pieken vertonen. Hierdoor trekken de bloedvaten sterker samen en stijgt de bloeddruk.

De invloed van vezels op het lichaamsgewicht

Vezels leveren amper calorieën. Ze zorgen sneller en langer voor een verzadigend gevoel. Een vezelrijke maaltijd heeft als voordeel dat u enerzijds sneller genoeg gegeten zal hebben en anderzijds dat u na de maaltijd minder snel honger zal hebben. Het verzadigend gevoel komt door de vochtopname. De vezels gaan zwellen in vocht. Daarnaast vertragen vezels de maag-darmpassage. Dit is gunstig als men probeert af te vallen. Bovendien zijn vezelrijke producten vaak suiker- en vetarm.

De invloed van vezels op de stoelgang



Vezels verhogen het volume van de voedselbrij in het darmstelsel omdat ze water aantrekken. Daarnaast bevorderen ze ook de darmperistaltiek. Dit is de knijpende beweging van de darmen waardoor het voedsel naar voor wordt gestuwd. Oplosbare vezels worden gefermenteerd door darmbacteriën. Ze zijn een voedingsbodem voor deze bacteriën. Dit heeft een positief effect op de darmflora. Hierdoor stijgt het volume en de frequentie van de ontlasting waardoor obstipatie minder voor komt. Bij obstipatie heeft men vaak de neiging om minder vezels te eten om op deze manier de darmen te 'sparen'. Eigenlijk zou u dan net meer vezels moeten innemen om de darm te prikkelen en zo de darmperistaltiek te verbeteren

Vezelrijke voeding verlaagt het risico op hart- en vaatziekten omwille van de cholesterolverlagende werking, het bloeddrukverlagend effect en hun positieve invloed op het lichaamsgewicht en lichaamssamenstelling.

Bij een hoge vezelinname houdt u best rekening met:

- De vochtinname: vezels trekken vocht aan. Bij het onvoldoende drinken van water kan men last krijgen van constipatie.
- De vezelinname moet geleidelijk aan verhoogd worden. Je darmen moeten wennen aan deze verandering. Een snelle overschakeling kan leiden tot gasvorming en krampen.

5. Beperk je zoutgebruik

In het algemeen wordt er teveel zout geconsumeerd. Dit begint al bij de fabrikant die zout toevoegt aan voedingsmiddelen omwille van zijn antimicrobiële werking. Ook de houdbaarheid van het product wordt verlengd. Daarnaast wordt er nog eens zout aan toegevoegd tijdens het bereiden van het voedingsmiddel. En ten slotte wordt er aan tafel nog eens rijkelijk gestrooid met zout. Ongeveer 75% van de zoutinname is industrieel toegevoegd en 25% is zelf toegevoegd. Er wordt aangeraden om niet meer dan 5 gram zout per dag te consumeren.

Zout heeft een waterbindende eigenschap. Hierdoor trekt het zout vocht naar de bloedbaan. Het bloedvolume zal stijgen. Het hart zal harder en frequenter moeten samentrekken om het grote bloedvolume rond te pompen. Hierdoor zal de bloeddruk stijgen. Een hoge bloeddruk is een risicofactor voor hart en vaatziekten.

Zout en natrium zijn termen die vaak door elkaar gebruikt worden. Natrium is een onderdeel van zout. De chemische benaming van zout is Natriumchloride (NaCl). 1 gram Natrium is gelijk aan 2,5 gram zout.

Zoutvervangers

Zout is een echte smaakmaker en is voor veel mensen moeilijk om weg te laten uit de voeding. Hiervoor bestaan er enkele alternatieven. Wanneer zout minder natrium bevat dan het oorspronkelijke zout is dit een goede vervanger. Zeezout wordt niet als vervanger beschouwd omdat het immers evenveel natrium bevat. Voor kruidenmixen zoals vb. Oxo, Maggi en sojasaus geldt dit ook.

Wist u dat uw smaak 3 weken nodig heeft om zich aan te passen aan minder zoutgebruik?

27

Een bekende zoutvervanger is kaliumchloride. In plaats van natrium wordt er een ander mineraal gebruikt, namelijk kalium. Kalium heeft als voordeel, voor patiënten met hart- en vaatziekten, dat deze de bloeddruk niet verhoogt (werkt het effect van natrium tegen). Verder staat kalium in voor belangrijke functies in het lichaam zoals het regelen van de vochtbalans en het samentrekken van de spieren, ook die van het hart.

Een nadeel voor nierpatiënten is dat kalium in hoge dosissen schadelijk is (hyperkaliëmie). Bij hartfalen wordt er vaak medicatie voorgeschreven die de kaliumuitscheiding via de nieren vermindert en het kaliumgehalte in het bloed hierdoor verhoogt. Dit kan hartritmestoornissen veroorzaken. Daarom wordt voor nierpatiënten en mensen met hartfalen het gebruik van zout en vervangzouten op basis van kalium afgeraden.

Het beste alternatief is zout vervangen door verse kruiden. Deze geven smaak en hebben geen bloeddruk verhogend effect.

Een ander nadeel is dat kalium bevattend zout nog steeds een zoute smaak heeft en dat men hier aan gewend blijft. Dit komt omdat NaCl niet volledig vervangen wordt door KCl. Een voorbeeld van kaliumchloridezout is Lo Salt.

Tips om thuis minder zout te eten

- Voeg zelf geen zout toe. Voeg tijdens het koken geen zout toe en zet ook geen zout op tafel.
- Gebruik verse of gedroogde kruiden.
- Gebruik onbewerkte voedingsmiddelen en maak die zelf op smaak met kruiden.
- Zoek naar alternatieven. Als je mee boodschappen gaat doen, kijk dan eens op de etiketten hoeveel zout er in de verschillende producten zit. Kun je in de winkel een alternatief vinden met minder zout?
- Vermijd producten met verborgen zout zoals kaas, chips, vleeswaren.
- Bij het bereiden van een soep gebruikt u best een zoutarm bouillonblokje of 1 blokje per liter. U kan ook zelf een bouillon maken.
- Koop geen gemarineerde producten, maar marineer zelf.
- Kijk ook het zoutgehalte in uw drinkwater na. Sommige waters bevatten veel natrium. Vb. Vichy.

Zoutmeter

In onderstaande tabel kan u zien waar een voedingsmiddel op basis van het aanwezige zoutgehalte thuishoort. Het zout- of natriumgehalte kan u steeds terugvinden op de verpakking. Een voedingsmiddel dat minder als 0,5 g zout / 100g bevat is een zoutarm product. Een voedingsmiddel dat meer als 1 g zout / 100g bevat is een zoutrijk product. Voorbeelden hiervan zijn: vleeswaren, (smeer)kaas, chips, kant-en-klare producten, sauzen, ...

Zoutgehalte voor 100 g van het product :



6. Drink voldoende water²

Water zorgt ervoor dat de afvalstoffen in het lichaam verwijderd worden. Door veel water te drinken hou je je vochtbalans in stand. Ook kan veel water drinken zorgen voor een stilling van je honger. Het is dus belangrijk dat u 1,5-2 liter water per dag drinkt.



Drink 1,5 tot 2 liter water per dag. Behalve als u diuretica inneemt, drink dan maximaal 1,5 liter water per dag. De hoeveelheid vochtbeperking wordt door de dokter bepaald. Vocht betekent niet enkel water maar ook koffie, thee, soep, frisdrank,...

Tips om meer water te drinken:

- Gebruik grote glazen, dan drink je automatisch meer.
- Pimp je (bruis)water met groenten, fruit of kruiden. Denk aan leuke combinaties zoals: citroen, aardbeien, blauwe bessen, verschillende verse kruiden, komkommer,...
- Start 's ochtends vroeg met water drinken en spreid je waterinname over heel de dag.
- Neem een fles water van twee liter mee voor onderweg. Als je deze fles hebt opgedronken heb je je hoeveelheid water voor de dag binnen.
- Zet het water voor je neus, zo laat je jezelf eraan herinneringen dat je moet drinken.
- Zet een karaf water op tafel.
- Leg reminders op plaatsen waar je veel passeert. Bijvoorbeeld een post-it leggen met 'water drinken' in je auto.

[2] Uitzondering bij hartfalen, dan kan er een noodzaak zijn om vochtbeperking in te voeren. Bespreek dit met uw cardioloog/ hartfalenverpleegkundige/ diëtist.

Andere dranken die helpen met je vochtinname:

- Kies voor groene of kruidenthee.
- Af en toe een kopje koffie mag. U mag maximum 3 tot 4 kopjes per dag drinken.
- Soep is een heel gezond alternatief, kies wel voor soep bereid met verse groenten.
- Een glaasje fruitsap, zelfs versgeperst, drink je best niet elke dag.
- Light frisdranken kunnen af en toe, maar beperk ze. Ze zijn zuurhoudend en dus slecht voor de tanden. Bovendien houden ze je drang naar zoet in stand.
- Vermijd frisdranken of sportdranken.

7. Beperk jouw alcoholgebruik

Er valt geen gezondheidswinst te halen uit alcohol. Hoe minder hoe beter. Dit wil niet zeggen dat u nooit een glas mag drinken. De inname van alcohol blijft best beperkt tot 1 consumptie en niet dagelijks.

Alcohol heeft verschillende neveneffecten die ongunstig zijn voor het lichaam. Sommige hiervan zijn specifiek van toepassing bij hart- en vaatziekten:

- Alcohol remt de elektrische signalen in het hart, waardoor het samentrekken van de hartspier minder efficiënt verloopt.
- Alcohol heeft een toxisch effect op eiwitten die van belang zijn voor de pompfunctie van het hart.
- Alcohol remt de energiecentrales in de hartspiercel.
- Alcohol lijkt een versturende werking te hebben op de zuurstof-overdracht in de hartspiercel.
- Alcohol verhoogt de adrenaline in het bloed. Mede hierdoor kunnen hartritmestoornissen worden uitgelokt.
- Alcohol kan de bloeddruk verhogen door zijn ontspannend effect op de bloedvaten, zeker in combinatie van tabak.
- Alcohol kan de werking van medicijnen, zoals bloedverduuners, verstoren.
- Alcoholgebruik leidt tot vitaminetekorten, vooral vitamine B₁-tekort. Vitamine B₁ of thiamine speelt een rol bij de aanmaak van hersencellen en is onmisbaar voor de energievoorziening, vooral ter hoogte van het hart en de hersenen. Vitamine B₁ kan niet door het lichaam aangemaakt worden en moet via de voeding opgenomen worden.
- Alcohol leidt tot een toename van LDL-cholesterol. De lever is overactief en probeert al de alcohol af te breken. Hierdoor wordt er minder cholesterol afgebroken.

Dit zijn bijwerkingen waar niet elke persoon last van heeft, maar bij hartpatiënten ligt dit anders. Hartpatiënten zijn gevoeliger aan dergelijke verschijnselen. Naast de effecten van alcohol op het hart, zijn deze dranken ook vaak energie-, suiker- en zoutrijk.

Wist u dat 1 trappist 230 kcal levert en 14g suiker bevat? Deze energiewaarde komt overeen met een hamburger (Mc Donalds) of 1 zakje M&M's.

Verder wekt alcohol de eetlust op waardoor u de neiging heeft om meer te eten. Alcohol werkt ook vochtafdrijvend met dehydratie als gevolg.



Variatielijst



Deze lijst is een hulpmiddel om een goede keuze te maken in het samenstellen van een verantwoorde maaltijd. Op deze manier neemt u niet teveel vetten en suikers in, maar wel voldoende voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen.

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Brood	Volkoren en bruin brood, volkoren beschuiten	Wit brood, suikerbrood, croissants, sandwiches, witte beschuiten
Ontbijtgranen	Vezelrijke ontbijtgranen/ muesli, havermout met laag suikergehalte	Gesuikerde varianten, varianten met chocolade
Aardappelen	Gekookte natuuraardappelen, puree met magere/ halfvolle melk	Kroketten, frieten, puree met boter
Pasta/ rijst	Volkoren ³ rijst/ pasta, 6 granen pasta, bruine rijst, zilvervlies rijst	Witte rijst/ pasta

[3] TIP: Als je deze variant niet lekker vindt, kan je een mengeling maken met volkoren en witte pasta/ rijst.

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Groenten <i>300 g/ dag</i>	Vers of diepvries	Uit blik, uit bokaal, kant- en-klare bereidingen (deze producten zijn zoutrijk)
Fruit <i>2 à 3 stuks/dag</i>	Vers of diepvries, fruit op eigen sap	Fruit uit blik op siroop, gedroogd fruit

	Beste keuze	Beperkt gebruik
<p>Vlees <i>Wit vlees heeft voorkeur boven rood vlees, max. 2x rood vlees/week</i></p> <p><i>Vers vlees boven bewerkt vlees, max. 30 g bewerkt vlees/week</i></p>	<p>Magere vleessoorten</p> <p>Rund: rundbiefstuk, chateaubriand, rundgebraad, lendenrollade, ribstuk, rosbeef, schenkel, stoofvlees, entrecote</p>	<p>Vette vleessoorten</p> <p>rundgehaktbereidingen zoals worst, hamburger, blinde vink</p>
	<p>Varken: varkenshaas, mignonette, filetkotelet, ribkotelet, ribgebraad, schoudergebraad</p>	<p>Spek, gepaneerde vleessoorten, varkensgehakt-bereidingen</p>
	<p>Kalf: kalfsfricandeau, kalfsgebraad, kalflapje, kalfsschenkel, entrecote, kotelet, ribstuk, rollade</p>	<p>Kalfsgehaktbereidingen, nek, schouder</p>
	<p>Paard: alle soorten</p>	
	<p>Lam: lamsboutlapje, lamfilet, lamskotelet</p>	<p>Lamsgehaktbereidingen, rug, schouder</p>
	<p>Gevogelte: kalkoenborst, kippenborst, kippenbout, kip zonder vel</p>	<p>Kip met vel, gepaneerde kip, kippengehaktbereidingen</p>
	<p>Andere: haas, konijn, ree, schapenfilet, struisvogelfilet, struisvogelsteak</p>	

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Vleeswaren <i>Opletten met portie</i>	Kippenfilet, kalkoenfilet, gekookte ham, rosbief, corned beef, kalfsgebraad, rosbief gebakken, varkensgebraad	Salami, paté, gehakt, vleessalades, bacon, boterhamworst, filet d'ardenne, worst, kalfskop, filet d'anvers, filet de saxe, ...
Vis <i>Vers</i> <i>1-2 x/week</i>	Verse vis zowel vette als magere soorten	Gepaneerde of gefrituurde vis
Viswaren	Verse, uit blik op eigen nat	Uit blik, in olie, vissalades op basis van mayonaise
Peulvruchten <i>1 x/week</i>	Bruine, witte en zwarte bonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen en sojabonen, limabonen gedroogd, uit blik en glas zonder toevoeging van zout (< 0.5 g/ 100 g) en suiker	Peulvruchten uit blik en glas met toevoeging van zout (> 0.5 g/ 100g) en suiker

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Melk en calcium verrijkte sojaproducten	Magere en halfvolle melkproducten, calcium verrijkte sojadrink	Volle melkproducten, niet-verrijkte sojaproducten, havermelk, amandelmelk, melk met toegevoegde suikers bv. chocomelk
Yoghurt	Magere soorten, zonder toegevoegde suikers	Met toegevoegde suikers, volle soorten, flan, pudding
Room/ijs	Room/ijs: waterijs, (fruit)sorbet zonder toegevoegd suiker, room tot 15% vet	Roomijs, slagroom, room 15% vet, desserts op basis van room: chocomousse, tiramisu
Kaas	Kazen tot 20% totaal vet, geitenkaas, verse kaas, cottage cheese, harde kazen	Kazen > 20% vet, verse roomkazen, gezoute kazen, franse kazen, vette smeerkaas, harde kazen

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Smeer en bereidingsvetten <i>1 mespunt per snee, 1 eetlepel voor de maaltijd</i>	Margarines en minarines, plantaardige olie met goede vetzuursamenstelling	(Halfvolle) boter, kokos- en palmvet, frituurvet
Sausen beperken	Zelfgemaakte dressings, zelfgemaakte groentesauzen	Mayonaise, roomsauzen en andere
Kruiden en specerijen onbeperkt (uitz. zout)	Alle verse en gedroogde kruiden, peper	Zout, kruidenmengsels met zout

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Dranken	Water, water met smaak (tot 5 kcal/100 ml) koffie en thee zonder suiker	Chocolade, snoep, speculaas, taart en gebak,...

	Beste keuze	Beperkt gebruik
Producten buiten de voedingsdriehoek beperken	Peperkoek, droge koeken, rijstwafels, ongezouten/ongezoete popcorn, handje ongezouten noten	Chocolade, snoep, speculaas, taart en gebak,...



A.S.Z.

CAMPUS AALST CARDIALE REVALIDATIE

An Huylenbroeck (diëtiste)

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 48 06

E an.huylenbroeck@asz.be

A.S.Z.

CAMPUS WETTEREN CARDIALE REVALIDATIE

Christine Baeyens (diëtiste)

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 43

E christine.baeyens@asz.be

V.U.: Sabine Siau, algemeen directeur A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst