

## Hartrevalidatie HagaZiekenhuis

Hieronder treft u de inhoud van de informatiemodule aan,  
voor het onderdeel van de diëtiëk.

### GEZONDE VOEDING

#### Gezonde voeding in relatie tot de risicofactoren:

Bepaalde risicofactoren voor hart- en vaatziekten kunt u met uw voeding beïnvloeden:

- Hoog cholesterolgehalte
- Hoge bloeddruk
- Overgewicht

#### Veranderen leefstijl:

Veranderen gaat niet zomaar. Het heeft alles te maken met uw persoonlijke overtuigingen. Als u een gezonde leefstijl wilt aanhouden, vraag u zelf het volgende af:

- Wil ik dat?
- Doe ik dat?
- Wat levert het op?

#### Gezond eten:

Het advies is drink liever geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

#### Halvarine of margarine op brood. Aanbevelingen:

- 19-50 jaar 30-35 gram
- 51-70 jaar 25-30 gram
- Ouder dan 70 jaar 20-25 gram

#### Schijf van vijf:

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren
- Minder vlees en meer plantaardig
- Genoeg zuivel
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten
- Voldoende vocht



## Extra adviezen:

- Meer peulvruchten
- Dagelijks noten
- Dagelijks thee
- Gefilterde koffie
- Minder vruchtensap
- Liever geen alcohol

## Hoog cholesterol:

Cholesterol is goed voor je lichaam. Cholesterol is nodig voor opbouw van lichaamscellen en hormonen. Maaar: een te hoog cholesterolgehalte verhoogt de kans op ontstaan van hart- en vaatziekten.

Er bestaan twee soorten cholesterol:

- Het 'goede' cholesterol HDL
- Het 'slechte' cholesterol LDL

## Vetten

**Verzadigd vet = Verkeerd**

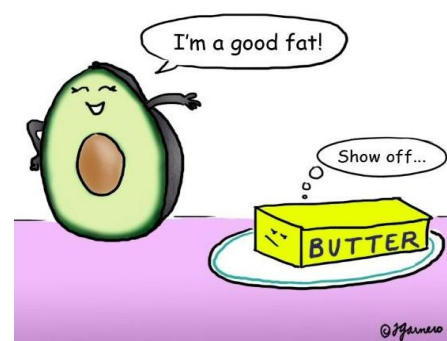
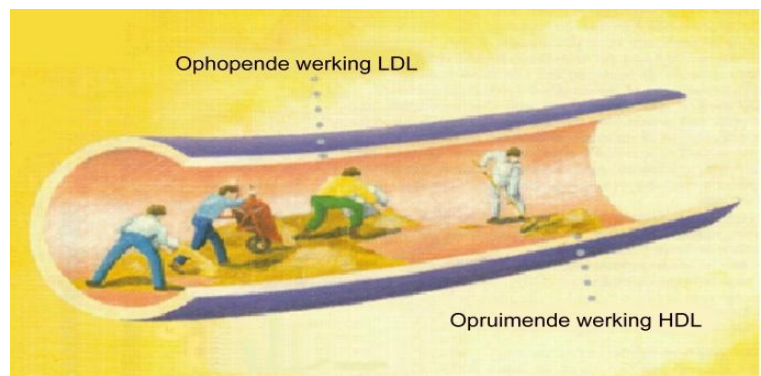
Dit zit in:

- Volvette kaas (48+)
- Vet vlees(waren)
- Volle melkproducten, koffiemoer
- Harde margarine, roomboter, hard frituurvet
- Kokos- en palmolie
- Gebak, koek en chocolade
- Snacks

**Onverzadigd vet = Oké**

Dit zit in:

- Olie (behalve kokos- en palmolie)
- Vloeibare margarine
- Dieetmargarine
- Vette vis
- Noten, pinda's
- Avocado



### Bakken en braden:

Om te bakken en te braden kunt u het beste vloeibaar bak- en braadvet gebruiken i.p.v. olijfolie. Het klopt dat alle soorten olie en vloeibaar bak- en braad rijk zijn aan onverzadigde vetten, maar vloeibaar bak- en braad bevat ook nog vitamine A en D.

### Kaas:

De leeftijd van de kaas zegt niets over het vetgehalte van de kaas. Om het vetgehalte aan te geven worden de termen volvet of het percentage vet gebruikt: 48+, 40+, 30+, etc.

### Vette vis: (Bijv. zalm, makreel, sprot, bokking, haring.)

Het advies is 1 x per week vette vis te eten.

Eet niet meer dan 4 porties vette vis per week (maximaal 600 gram) i.v.m. dioxines. Bij onbeperkt gebruik van vette vis is de kans groot dat u teveel vet binnen krijgt.

### Eieren, orgaanvlees, paling en garnalen:

Bij een te hoog cholesterolgehalte is het vooral van belang matig te zijn met verzadigd vet. Verder heeft het cholesterol in voedingsmiddelen, zoals in eieren, orgaanvlees, paling en garnalen, een klein effect op het cholesterolgehalte. Het advies is maximaal 2-3 eieren per week en circa 100 gram garnalen, lever of niertjes per 2 weken te gebruiken.

### Oorzaken te hoog cholesterol:

Het eten van veel verzadigd vet is de belangrijkste oorzaak van een te hoog cholesterol.

Andere oorzaken zijn:

- Te hoog lichaamsgewicht
- Cholesterolrijke producten zoals:
  - Eidooier;
  - Lever;
  - Garnalen;
  - Roomboter.
- Erfelijke aanleg



### Plantensterolen en -stanolen:

- Komen voor in plantaardige oliën, granen, noten, groenten en fruit
- 2 gram geeft een daling van maximaal 7-10% LDL en van het totaal cholesterol
- Voor een gunstig effect moet u een bepaalde hoeveelheid per dag gebruiken
- Blijven gebruiken voor blijvend effect
- Kan gecombineerd worden met andere dieetadviezen en medicatie

### Tips voor een beter vetgebruik:

- Bak in vloeibaar bak- en braadvet of olie
- Smeer halvarine of margarine met weinig verzadigd vet op het brood
- Kies magere vleessoorten en 20+ of 30+ (smeer)kaas
- Eet 1 keer per week (vette) vis
- Gebruik ook eens vis als broodbeleg
- Neem in plaats van een blokje kaas of plakje worst liever wat nootjes of een toastje met vis

### Beperk het gebruik van verzadigd vet, een voorbeeld:

<b>Gewoon ontbijt</b>	<b>gram</b>	<b>LET OP VET ontbijt</b>	<b>gram</b>
2 sneden brood	-	2 sneden brood	-
besmeerd met margarine	4	met dieetmargarine	2
1x chocoladehagelslag	1	1 x appelstroop	-
1x volvette 48+kaas	4	1 plak 20+ kaas	2
1 glas volle melk	3	1 glas karnemelk of magere melk	-
	<b>12 gram</b>		<b>4 gram</b>

<b>Gewone warme maaltijd</b>	<b>gram</b>	<b>LET OP VET Warme maaltijd</b>	<b>gram</b>
1 ons karbonade	5	1 ons tartaartje	3
2 sauslepels jus	10	2 sauslepels magere jus	2
rauwkost met slasaus	2	rauwkost, magere slasaus	1
gekookte aardappelen	-	gekookte aardappelen	-
schaaltje volle yoghurt	3	schaaltje magere yoghurt	-
	<b>20 gram</b>		<b>6 gram</b>

## Gewicht:

Zorg voor een goed gewicht!

Meetinstrumenten hiervoor zijn:

- De Body Mass Index  $> 25 \text{ kg/m}^2$  (gewicht in kg/lengte in  $\text{m}^2$ )

Een BMI 25 tot 30: licht overgewicht

Een BMI  $> 30$ : overgewicht

- De middelomtrek

Vrouwen:  $> 88 \text{ cm}$

Mannen:  $> 102 \text{ cm}$

Met afvallen wordt bedoeld lichaamsvet verbranden. Lichaamsvet verbrandt u door minder energie te gebruiken en meer te bewegen. Van alleen water drinken valt u dus niet af. Een paar kilogram gewichtsvermindering geeft al gezondheidswinst!

## Snacks:

Voor een keertje kan een vette snack geen kwaad.

Zoals voor alles geldt: uitzonderingen bevestigen de regel.

Bedenk wel hoe vaak "voor een keertje" is.

Richtlijn Schijf van vijf:

- Kleine porties
- Niet te veel zout
- Niet te veel suiker
- Niet te veel verzadigd vet



## Het gewicht in balans houden:

Hoe houdt u uw gewicht in balans?

Door een evenwicht in energieverbruik en energieopname.

Energieverbruik = dagelijkse handelingen, beweging en sport

Energieopname = wat eet u, hoe vaak, hoeveel per keer u eet

## De praktijk van het afvallen:

- Eet 3 hoofdmaaltijden
  - Sla geen maaltijd over
  - Wees zuinig met vet, suiker en alcohol
  - Neem tussen de hoofdmaaltijden door een calorie-arme snack om de honger te stillen, spreid de voeding goed over de dag
  - Motivatie en planning zijn onmisbaar
- Zorg voor minimaal 30 minuten lichaamsbeweging per dag

## Light-producten:

Het is niet waar dat producten zoals light chips en light rookworst niet dik maken. Light betekent 33% minder van "iets". Dit kan vet zijn, maar dat kan ook suiker of energie zijn. Bijvoorbeeld light-rookworst bevat nog steeds een grote hoeveelheid energie.

## Hoge bloeddruk:

Zout bestaat uit natrium en chloride (NaCl). Het natrium verhoogt de bloeddruk. Nederlanders gebruiken gemiddeld 9 gram zout per dag, terwijl 1 tot 3 gram al voldoende zou zijn.

Hoge bloeddruk? → Wees zuinig met zout

Reden? → Grotere kans op te hoge bloeddruk  
→ Te veel vocht vasthouden

Hoe? → Geen zout gebruiken bij bereiding van gerechten  
→ Geen producten gebruiken die veel zout bevatten

Het advies is: Maximaal 6 gram zout per dag. (6 gram zout = 2400 mg natrium).

Zoutinname: 75% komt uit de gebruikte voedingsmiddelen, 25% komt uit het zoutvaatje.

## Hoeveelheid zout in de warme maaltijd, enkele voorbeelden:

Gekookte aardappelen, sperziebonen, karbonade en jus zonder zout bereid	0,25 g
Sperziebonen uit pot i.p.v. vers	1 g
Aardappelkroketten i.p.v. aardappelen	2,5 g
Kant-en-klare boerenkoolstampot	4 g
Kant-en-klare lasagne	6,5 g
Kant-en-klare tjab tjoi met rijst	3 g

### Hoeveelheid zout in andere producten, enkele voorbeelden:

Bouillon (1 soepkop)	2,5 g
Zoute haring	2 g
Zure haring	1,5 g
Lekkerbekje	2 g
Saucijzenbroodje	1,5 g
Frikadel	2 g
Pizza	6 g

### Soorten zout:

Kruidentzout en zeezout bevatten net zo veel natrium als keukenzout, het is dus geen natriumarme vervanger. Light-zout, halvazout, dieetzout en andere mineralenzouten kunnen minder natrium bevatten, dit kunt u op de verpakking terugvinden.

**NB:** Het eten van zowel zoute als zoete drop verhoogt de bloeddruk.

### Tips voor minder zoute maaltijden:

- Gebruik vleeswaren en kaas met minder zout
- Voeg zo min mogelijk zout toe aan de maaltijd
- Neem minder kant-en-klaar producten
- Beperk het gebruik van zoute smaakmakers, zoals: maggi, aromaat, bouillonblokjes, sojasaus, sambal en kruidenmixen
- Beperk het gebruik van gemarineerd, gekruid of gepaneerd vlees of vis

### Meer informatie:

- [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)
- [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)
- [www.voorlichtingmvo.nl](http://www.voorlichtingmvo.nl)
- [www.vettefeiten.nl](http://www.vettefeiten.nl)
- [www.visrecepten.nl](http://www.visrecepten.nl)
- [www.dieetbijhartfalen.nl](http://www.dieetbijhartfalen.nl)
- [www.iamafoodie.nl](http://www.iamafoodie.nl)

### App suggesties:

- Mijn eetmeter app
- Slim kopen app
- Balansdag app

