

Gezonde Voeding voor Hartrevalidanten



Vetten

Vet is een bron van energie. Voedingsvet is onder te verdelen in twee soorten:

Verzadigd vet zit in veel dierlijke producten, zoals vette vleeswaren en volle melkproducten. Daarnaast zijn snacks, gebak, koek en chocolade ook rijk aan verzadigd vet. Verzadigd vet verhoogt het LDL-cholesterol. Een te hoog LDL-cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.

Onverzadigd vet past in een gezonde voeding. Het verlaagt het LDL-cholesterol van het bloed. Bronnen van onverzadigd vet zijn plantaardige oliën, vloeibare bak- en braadproducten, halvarine in een kuipje, noten en vis.

Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het van belang producten met veel verzadigd vet te vervangen door producten met veel onverzadigd vet.

Ezelsbruggetje!

Verzadigd vet = **V**erkeerde vet

Onverzadigd = **O**ké vet

Visvetzuren zijn goed voor je hart en bloedvaten. Daarom wordt aangeraden **minimaal één keer per week (vette) vis** te eten. Bij voorkeur vette vissoorten, zoals zalm, haring, makreel, sardientjes en paling. Deze vissoorten bevatten namelijk veel gunstige (onverzadigde) vetzuren.



Tip! Onverzadigde vetten zijn zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur. Verzadigde vetten zijn over het algemeen vast en hard, zoals roomboter. Kokosvet is een uitzondering op deze regel!



Cholesterol

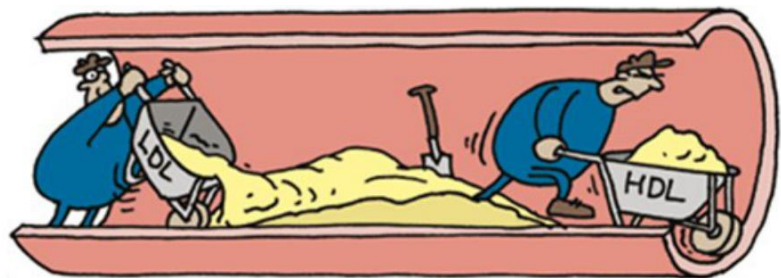
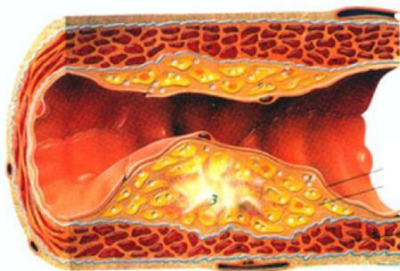
Cholesterol is een vetachtige stof die het menselijk lichaam nodig heeft als bouwsteen voor lichaamscellen en hormonen. Ons lichaam maakt cholesterol aan in de lever. Daarnaast krijgen we ook cholesterol binnen via het voedsel dat wij eten.

Cholesterol kan worden ingedeeld in 'goed' en 'slecht' cholesterol. Het 'slechte' cholesterol wordt **LDL-cholesterol** genoemd. Bij een te veel aan LDL-cholesterol kan het zich gaan ophopen in de wand van de bloedvaten. Verstopping van de bloedvaten kan dan uiteindelijk leiden tot hart- en vaatproblemen.

Ezelsbruggetje!

LDL-cholesterol = **ellende**, dus slecht cholesterol!

Het 'goede' cholesterol wordt **HDL-cholesterol** genoemd. HDL-cholesterol ruimt LDL-cholesterol als het ware op en voert het af. Door het afvoeren van cholesterol beschermt HDL-cholesterol het lichaam tegen hart- en vaatziekten.



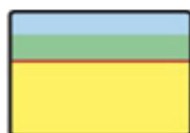
Factoren die ervoor zorgen dat het LDL-cholesterol toeneemt in het bloed zijn *roken, weinig beweging en een eetpatroon met veel verzadigd vet.*

Samenstelling vetten

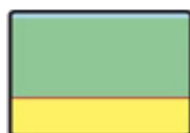
Vervang producten met **veel verzadigd** vet



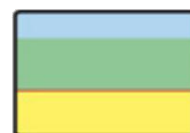
KOSVET



ROOMBOTER



HARD BAK-
EN BRAADVET

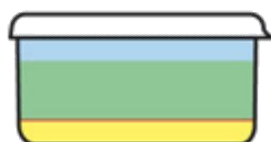


HARDE
MARGARINE

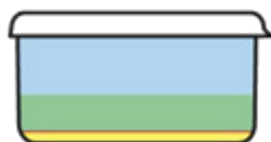
...door producten met **veel onverzadigd** vet



HALVARINE



ZACHTE
MARGARINE



DIEET
MARGARINE



OLIJFOLIE



ZONNE-
BLOEMOLIE



VLOEIBAAR
BAK- EN
BRAADVET

ONTWERP: FRAAIE ZAKEN

- verzadigd vet
- transvet
- onverzadigd vet
- water

Hoe kun je cholesterol verlagen?

Praktische tips om minder slecht cholesterol binnen te krijgen

1. Vervang rood en bewerkt vlees door mager vlees, zoals kip en kalkoen



2. Kies voor vette vissoorten zoals zalm en makreel in plaats van gebakken en gepaneerde vis, zoals kibbeling



3. Vervang volvette zuivelproducten door minder vette producten



4. Kies vaker voor ongezouten noten als gezondere optie voor snacks in plaats van chips of koekjes



Havermoutpap met rozijnen, appel en walnoten

Een lekker ontbijtje, rijk aan vezels!

Ingrediënten

40 gram havermout
200ml magere melk
1 eetlepel rozijnen
1 appel
10 gram walnoten

Bereidingswijze

Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout vervolgens op laag vuur in 4 minuten gaar. Roer regelmatig. Kook de rozijnen de laatste minuut mee.

Snij de appel in stukjes.

Schep de pap in 1 kom en voeg de blokjes appel en walnoten toe. Stuif af met wat kaneel naar smaak.



Voedingswaarde

Energie	336 kcal
Vetten	8,8 gram
Verzadigd vet	1,1 gram
Koolhydraten	49,1 gram
Eiwitten	12,3 gram
Vezels	5,1 gram
Zout	0,2 gram

Vezels

Vezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze geven je een verzadigd gevoel na het eten. Vezels zijn koolhydraten die wij niet kunnen verteren. Ze zijn vooral te vinden in plantaardige producten. Dierlijke producten bevatten geen vezels. Belangrijke bronnen van vezels zijn:

- Groente
- Aardappelen
- Ontbijtgranen
- Noten
- Fruit
- Brood
- Peulvruchten

Bij het malen van graankorrels tot bloem of het pellen van rijst, wordt een groot deel van de vezels verwijderd. Kies daarom voor **volkoren** producten. Dit zijn bijvoorbeeld volkoren brood, volkoren ontbijtgranen, volkoren pasta en zilvervliesrijst.

Het eten van voldoende vezels helpt hart- en vaatziekten voorkomen. Vezels hebben een positief effect op de slechte variant (LDL-)cholesterol. Ze ruimen het LDL-cholesterol op en verhogen het goede cholesterol. Dit is goed voor de bloedvaten. Elke 7 gram vezels die je per dag extra eet, verlaagt het risico met ongeveer 10% op bepaalde hartziekten, zoals een hartinfarct.

Volwassenen moeten **30 tot 40 gram voedingsvezels per dag** binnen krijgen. Uw dagelijkse portie krijgt u bijvoorbeeld binnen door *250 gram groente, 2 stuks fruit, ongeveer 3 sneetjes volkorenbrood en een klein handje noten* te eten.



Tips en weetjes

1. *Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter.* Water kunt u ook afwisselen met thee of koffie zonder suiker. Drink minimaal 3 kopjes thee per dag. Zwarte en groene thee (van de theeplant) verlagen de bloeddruk en risico op beroerte. Kruidenthee zoals rooibos of munt (niet van de theeplant) hebben niet dezelfde gezondheidseffecten. **Let op!** Zoethoutthee of sterrenmix kunnen de bloeddruk verhogen. Voor koffie geldt: niet meer dan 4 kopjes per dag vanwege de cafeïne.



2. *Vervang fruit niet door sap:* Door het persen van fruit gaan vezels en vitaminen verloren. Vaak is vruchtensap uit pak vruchtenconcentraat aangelengd met water. Het kan daarom veel suiker bevatten.

3. *Kies voor volkoren brood:* De bruine kleur van brood betekent niet altijd dat dit brood gezonder is. Soms wordt het brood donkerder van kleur gemaakt. Het bevat dan niet evenveel vezels als volkoren brood. Kies daarom een brood waar **volkoren** op het etiket staat.



4. *Vervang vlees enkele keren per week door peulvruchten:* Dit zijn bruine bonen, kidneybonen, linzen, kikkererwten, witte bonen, zwarte bonen. Peulvruchten zitten boordevol vezels en zijn een goede vleesvervanger. Je kunt er bijvoorbeeld burgers of soep van maken.



5. *Etiketten lezen?*

Als er 'bron van vezels' op een verpakking staat, moet een voedingsmiddel tenminste 3 gram vezel per 100 gram bevatten.

Als er 'rijk aan vezels' op een verpakking staat, moet een voedingsmiddel tenminste 6 gram vezel per 100 gram bevatten.

Vezelrijke tomaten linzensoep met aubergine

Lekkere vegetarische lunch of hoofdgerecht
4 personen, bereiding 20 minuten



Ingrediënten

- 3 el olijfolie
- 1 aubergine, in blokjes
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 2 paprika's, in reepjes gesneden
- 2 blikken gepelde tomaten (à 400 g)
- 500 ml groentebouillon, natriumarm
- 1 blik linzen (400 ml), uitgelekt
- 1 bosje platte peterselie, grof gehakt

Optioneel: 2tl harissa (pittige peperpasta), of natriumarme sambal, of een rood pepertje

Bereidingswijze

Verhit in een soeppan 2 eetlepels olijfolie. Bak de aubergine in 3 minuten bruin aan. Pureer intussen met de staafmixer de knoflook met de tomaten tot een fijne puree.

Schep de aubergine uit de pan. Schenk de laatste eetlepel olie in de pan. Fruit de tomatenpuree 1 minuut. Voeg de blikken tomaat en de bouillon toe en breng aan de kook. Kook de soep 5 minuten zachtjes.

Pureer de soep met de staafmixer. Voeg de aubergine en de linzen toe en verwarm de soep nog 5 minuten. Voeg harissa naar smaak toe.

Schep de soep in 4 kommen en bestrooi met de peterselie.

Voedingswaarde (per persoon)

Energie	220 kcal
Vetten	8 gram
Verzadigd vet	1,4 gram
Koolhydraten	16 gram
Eiwitten	7 gram
Vezels	8 gram
Zout	1 gram

Zout

Zout is de belangrijkste bron van natrium in onze voeding. Natrium is belangrijk voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam. Ook regelt natrium de bloeddruk en een goede werking van spier- en zenuwcellen.

De belangrijkste bron van natrium in de voeding is keukenzout. We krijgen voornamelijk zout binnen door het eten van brood, vleesproducten en kaas. Hoge gehalten aan zout vind je in kant- en- klaar maaltijden, pizza's, soepen, sauzen en hartige snacks.

Volwassenen mogen **maximaal 6 gram zout per dag** binnenkrijgen. Dat staat gelijk aan ongeveer een theelepel.



Door een te hoge inname van zout houdt het lichaam meer vocht vast. Er zit dan te veel vocht in de bloedvaten. Het hart moet daardoor harder werken om het bloed rond te pompen. De bloeddruk stijgt. Een te hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.



Hoe komt de gemiddelde Nederlander aan een te hoge zout inname?

80% wordt door de industrie toegevoegd

15% voegen we zelf toe

5% zit van nature in producten

Voorbeelden zout per portie	Gram		Gram
Kant-en-klaar boerenkoolstamppot	4	Broodbeleg, gerookte zalm (40 gram)	1,3
Kant-en klaar pizza met tomaat en kaas	6	Plakje rauwe ham (10 gram)	0,7
Kop bouillon of cup a soup	2,5	Snee volkorenbrood (35 gram)	0,4
Sperziebonen uit blik (250 gram)	0,52	Broodbeleg, belegen 30+ kaas (20 gram)	0,3

Hoe kun je zout minderen?

Praktische tips om minder zout binnen te krijgen



1. Kies voor zoutsoorten die minder natrium bevatten, zoals JOZO Bewust of LoSalt. Hierin is een deel van het natrium vervangen door kalium. Kalium verhoogt de bloeddruk niet.

2. Gebruik niet te veel smaakmakers, zoals ketjap, maggi, bouillonblokjes, mosterd, sambal en gemengde specerijenmixen zoals vis- en gehaktkruiden. Deze bevatten veel zout. Een beter alternatief voor deze producten is de natriumarme Aromat.



3. Maak je eten smakelijk met verse en gedroogde kruiden en specerijen in plaats van zout. Dat kan bijvoorbeeld peper, peterselie, basilicum, rozemarijn, paprikapoeder en kerrie zijn.

Kruidenmixen zonder zout van Euroma (by Jonnie Boer) zijn ook erg geschikt voor allerlei zoutarme gerechten.

4. Er zijn tegenwoordig veel producten in de supermarkt die verlaagd zijn in natrium. Dit zijn producten die (deels) een lichtblauwe verpakking hebben.



Currykip met groente en rijst

Makkelijke curry met lekker veel groente en weinig zout!

2 personen, bereiding 15-30 minuten



Ingrediënten

150 gram zilvervliesrijst
200 gram sperziebonen
Stuk bloemkool
2 tomaten
1 ui

200 gram kipfilet
1 eetlepel olie
1 teentje knoflook
1-2 eetlepels kerriepoeder
100 gram champignons

Bereidingswijze

Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Maak de groente schoon. Breek de sperziebonen in stukken, verdeel de bloemkool in roosjes, snijd de tomaten in parten en de ui in snippers. Snijd de kipfilet in blokjes. Maak de champignons schoon en halveer ze.

Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin de kip en de ui bruin. Pers het teentje knoflook er boven uit. Voeg kerriepoeder toe en bak dit kort mee tot het gaat geuren.

Voeg 150 ml water, de sperziebonen en de tomaten toe en stoof het gerecht 10 minuten. Voeg de roosjes bloemkool aan de kip toe met de champignons en stoof het gerecht verder gaar.

Voedingswaarde

Energie	595 kcal
Vetten	15 gram
Verzadigde vet	3 gram
Koolhydraten	70 gram
Eiwitten	45 gram
Vezels	10 gram
Zout	0,2 gram

Alcohol

Twee glazen alcohol of meer per dag verhoogt op langere termijn de kans op een te hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, kanker en andere aandoeningen. Het **advies** is om **geen alcohol** te drinken.

Wilt u minderen of stoppen met het drinken van alcohol, dan zijn de volgende tips behulpzaam:

1. *Noteer hoeveel je drinkt.* Vaak heb je geen idee hoeveel je eigenlijk drinkt. Een wijntje bij het diner, een biertje voor bij je favoriete tv-programma, een borrel voor het slapen gaan.. Al gauw drink je meer eenheden dan je doorhebt. Door bij te houden hoeveel je drinkt, krijg je meer inzicht in je alcoholgebruik
2. *Drink als je dorst hebt geen alcohol:* van alcohol krijg je juist meer dorst. Drink daarom eerst een glas water voordat u bijvoorbeeld een biertje bestelt
3. Er zijn genoeg *alcoholvrije alternatieven*, waardoor u bijvoorbeeld toch gezellig mee kan drinken op een feestje. Denk hierbij aan alcoholvrij bier of lekkere alcoholvrije cocktails, 'mocktails' genaamd.



Er zijn verschillende misverstanden over alcohol, maar wat is nou eigenlijk waar en wat niet?

'Eén glas alcohol per dag is gezond'

Niet waar: Sommige onderzoeken laten zien dat matig alcoholgebruik de kans op hart- en vaatziekten en diabetes type 2 verlaagt. Hoewel er een positief effect gemeten is bij een kleine hoeveelheid, is dat geen goede reden om elke dag een glas alcohol te drinken. Alcoholgebruik vergroot namelijk het risico op verschillende vormen van kanker.



'Wijn is gezonder dan bier'

Niet waar: Wijn, met name rode wijn, bevat antioxidanten. Vaak denken mensen om die reden dat wijn gezonder is dan bier. Dit is niet zo. Duidelijke verschillen in effecten van bier en wijn op de gezondheid zijn nooit gevonden.

'Het heeft geen zin om iets (vets) te eten om alcohol sneller af te breken'

Waar: Het afbreken van alcohol is niet te versnellen. Het kost de lever gemiddeld 1,5 uur per standaardglas. Het drinken van koffie of water, of het eten van iets vettigs heeft hier geen invloed op. Wel zorgt een maaltijd eten voor je drinkt voor een 'buffer' voor je darmen, waardoor de alcohol langzamer opgenomen wordt.

Alcoholvrij bier is de laatste jaren steeds meer in opkomst. Steeds meer biermerken ontwikkelen een alcoholvrij biertje die (bijna) niet te onderscheiden is van een alcoholisch biertje. Daarom zetten wij voor u de lekkerste alcoholvrije biertjes op een rij!



Heineken 0.0



Budels Malt 0,0%



Amstel 0,0%

Ook een alcoholvrije Radler raden we aan bij een barbecue, of een frisse Jillz 0,0% als je iets te vieren hebt!



Bent u fan van cocktails? Dan hebben we een paar lekkere recepten voor alcoholvrije cocktails. Zie hier voor de volgende bladzijde!



Virgin Mojito

Een frisse alcoholvrije cocktail met munt en limoen

Ingrediënten

Ijsblokjes
4 koffielepels rietsuiker
600 ml Sprite Zero
Verse muntblaadjes
4 eetlepels limoensap
1 limoen

Bereidingswijze

Snijd de limoen in partjes. Knijp deze in het glas uit doe de uitgeknepen partjes in het glas bij het sap. Roer de rietsuiker erdoor.

Sla de muntblaadjes op je hand om de geur en smaak vrij te laten komen.

Voeg de ijsblokjes, limoensap en sprite toe. Roer dit door.

Voeg nog een takje munt en een limoenpartje toe ter garnering.

Ginger beer

Een verrassend kruidig drankje zonder alcohol

Ingrediënten

100 gram verse gember
2 citroenen
4 eetlepels rietsuiker
500 ml water met koolzuur

Bereidingswijze

Was de gember en rasp hem met schil en al op een grove rasp. Pers één citroen.

Voeg de gember, het sap citroensap en de rietsuiker in een kom.

Voeg 500 ml bruisend water toe en laat het geheel minimaal 10 minuten staan.

Haal het gemberbier door een zeef en serveer met een schijfje citroen.



Voor meer informatie kunt u terecht op de volgende websites:

- www.voedingscentrum.nl
- www.hartstichting.nl
- www.vettefeiten.nl
- www.visrecepten.nl
- www.dieetbijhartfalen.nl
- www.iamafoodie.nl
- www.spicewise.nu

Apps voor de mobiel en tablet om verantwoorde keuzes te maken:
Gratis te downloaden in de Play store App store!

- Mijn Eetmeter
- Kies Ik Gezond?
- Slim Koken



Een samenwerking van de opleiding *Voeding en Diëtetiek*, Hogeschool
Arnhem en Nijmegen en afdeling *Diëtetiek*, *Canisius Wilhelmina*
Ziekenhuis Nijmegen
In opdracht van Minke Bello

Door Femke Maassen
Jessie Peters
Willemijn Rammelt
Josine Thijssen
Beau Wong