

## Gezonde voeding bij hart- en vaatziekten

Gezond eten is goed voor uw hart. Het verlaagt de kans op hart- en vaatziekten en u blijft ook nog eens gemakkelijker op gewicht. Gezond eten betekent dat u alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden binnen krijgt. Dit lukt niet door maar een paar voedingsmiddelen te gebruiken. Er is niet één product dat alle voedingsstoffen bevat. Variatie in de voeding is dus heel belangrijk.

Zeker acht van de tien Nederlanders vinden dat ze gezond eten. Dit klopt helaas niet, het blijkt dat men gemiddeld teveel en te eenzijdig eet. Daarbij is het gebruik van groenten, fruit, aardappelen en brood juist weer te weinig.

Hoeveel u mag eten hangt af van lichaamsbouw, hoeveel u beweegt en uw geslacht. Let vooral op de calorieën afkomstig van vetten, suiker en alcohol.

### Risicofactoren bij hart- en vaatziekten:

- Roken
- Overgewicht
- Te hoog cholesterol
- Weinig lichaamsbeweging
- Hoge bloeddruk
- Diabetes Mellitus
- Erfelijkheid
- Leeftijd
- Geslacht

Door gezonde eet- en drinkgewoonten zijn de volgende factoren te beïnvloeden:

- Te hoog cholesterol
- Overgewicht
- Hoge bloeddruk

### Richtlijnen Goede Voeding De schijf van vijf

Door een goede voeding te gebruiken kunt u de risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten verminderen. Een goede voeding houdt in:



Voldoende groente en fruit.

Vooral volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, couscous en zilvervliesrijst.



Minder vlees en meer plantaardig.

Varieer met vis, peulvruchten, noten, ei, vegetarische producten, genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt, kaas en een handje ongezoeten noten.



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten.



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie.

Zie ook: [youtu.be/WoL3wChO3kQ](https://youtu.be/WoL3wChO3kQ)

Bron: Voedingscentrum

### Vetten en cholesterol

Vetten zijn een belangrijke energiebron voor het lichaam. Producten met vet leveren ook de in vet oplosbare vitamines A, D, E en K. Vetten zijn opgebouwd uit vetzuren.

Cholesterol is een vetachtige stof die uw lichaam nodig heeft als bouwstof. Uw lever maakt het grootste deel van het cholesterol zelf. In twee gevallen kan cholesterol in uw bloed het risico op hart- en vaatziekten vergroten: als het cholesterolgehalte te hoog is en als de verhouding tussen de soorten LDL-cholesterol (slechte cholesterol) en HDL-cholesterol (goede cholesterol) scheef is. De verhouding tussen LDL- en HDL-cholesterol

kunt u verbeteren door matig te zijn met verzadigd vet en verzadigd vet te vervangen door onverzadigd vet.

Verzadigde vetzuren: deze verhogen het cholesterol. Ze komen voor in roomboter, margarine in wikkel, volvette kaas, volle melkproducten, vette vleessoorten, koekjes, chocolade, gebak en snacks.

Onverzadigde vetzuren: deze verlagen het cholesterol. Ze komen veel voor in bijna alle soorten olie (bijvoorbeeld zonnebloemolie, maïsolie en olijfolie), dieethalvarine, noten en vette vis (bijvoorbeeld zalm en makreel bij voorkeur gestoomd, een uitzondering hierbij is paling).

Verder heeft het cholesterol dat van nature in voedingsmiddelen zit ook nog een effect op het cholesterolgehalte. Producten die van nature cholesterol bevatten zijn bijvoorbeeld: eieren (maximaal drie eieren per week), orgaanvlees, paling en garnalen (maximaal één keer per veertien dagen).

Producten die cholesterol wat doen verlagen: voedingsvezels in bijvoorbeeld volkorenproducten, groente en fruit, peulvruchten, maar ook haver. Ongefilterde koffie verhoogt het cholesterol. Gebruik dus het liefst gefilterde koffie. Indien u overgewicht heeft helpt afvallen ook om het cholesterolgehalte te doen dalen.

Cholesterolverlagende producten met plantenstanolen of -sterolen zijn geschikt voor mensen met een licht verhoogd cholesterol of als aanvulling bij cholesterolverlagende medicijnen. Gemiddeld daalt cholesterol (LDL) met 10% bij een gebruik van ongeveer 2 gram per dag. De Europese Unie houdt een maximum aan van 3 gram plantstanolen of -sterolen aan per dag als veilige inname. Informeer eventueel bij een diëtist of uw specialist of het gebruik bij u is aan te raden.

## Overgewicht

Overgewicht is een risico voor het ontstaan van hart- en vaatziekten, omdat overgewicht de bloeddruk en het cholesterolgehalte verhoogt. Wanneer u meer energie met de voeding opneemt dan u nodig heeft, dan neemt het gewicht toe. Daarnaast is het belangrijk dat uw voeding in balans is. Er dient balans te zijn tussen uw inname aan voedingsstoffen, uw beweging en de hoeveelheid die u eet. U kunt bekijken met bijvoorbeeld de BMI en middelomtrekmeter of u een gezond gewicht heeft.

## Tips bij overgewicht

- Sla geen maaltijden over.
- Wees zuinig met vet, suiker en alcohol.
- Maak gebruik van caloriearme tussendoortjes.
- Neem, om af te vallen, 60 minuten lichaamsbeweging per dag.
- Verander uw eetpatroon in kleine stappen maar wel voor altijd en voorkom het jojo-effect.

## Zout en hoge bloeddruk

Zout is de belangrijkste bron van natrium in onze voeding. Een beetje natrium hebben we onder andere nodig voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam en het regelen van de bloeddruk. Het komt zelden voor dat mensen te weinig zout binnenkrijgen. Te veel zout eten kan leiden tot een hoge bloeddruk. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten.

Voeg geen of weinig zout of zoute smaakmakers toe aan de maaltijden. Vermijd kant-en-klare producten, die bevatten vaak veel zout. Van het zout dat we binnenkrijgen komt gemiddeld 80% uit kant-en-klare producten, 20% voegen we zelf toe. Kijk daarom op het etiket. Het advies is maximaal 6 gram zout (2400 mg natrium) per dag te gebruiken.

Voedingsmiddelen die veel zout bevatten: Soepen, kant-en-klare jus en sauzen, kant-en-klaar maaltijden, bouillon(-blokjes), ketjap, strooiaroma, kruidenmengsels, vleeswaren, zoals rauwe ham, worstsoorten en rookvlees, gekruid vlees, rookworst, hamburgers, kaas, haring, zoutjes, borrelnootjes, snacks, zoals bamiballen, frikandellen en kroketten, saucijzenbroodjes, groent uit blik/pot.

Kies kruiden en specerijen om meer smaak toe te voegen aan voeding en/of gebruik van nature producten die veel smaak bevatten, bijvoorbeeld ui, paprika, prei of radijs. Ieder heeft zijn eigen smaakvoorkeur. Kom er zelf achter hoeveel u van het ene kruid of specerij nodig hebt en ontdek uw eigen mix. Dit lijkt ingewikkeld, maar geeft het de tijd. Gedurende deze tijd zullen de smaakpapillen ook veranderen waardoor het eten van minder zout gewaardeerd wordt.

### **Glycyrrhizine (zoethout)**

Bij veel mensen met een hoge bloeddruk, is naast een beperking van de hoeveelheid natrium, het gebruik van drop, kruidenthee (zoethoutthee en sterrenmix) en keelpastilles met dropsmaak af te raden. Deze producten bevatten de stof glycyrrhizine welke tot een verhoogde bloeddruk kan leiden.

Kijk voor meer inhoudelijke informatie over bovenstaande aandachtspunten bij onze folders op de website van ZGT, afdeling diëtetiek. [zgt.nl/patienten-en-bezoekers/onze-specialismen/dietetiek/folders/](http://zgt.nl/patienten-en-bezoekers/onze-specialismen/dietetiek/folders/)

- [Dieet bij verhoogd cholesterol](#)
- [Energiebeperkt dieet](#)
- [Natriumbeperkt dieet](#)
- [Natriumarme producten](#)

### **Verwijzing diëtist**

U kunt aan uw specialist vragen u te verwijzen naar een diëtist voor een persoonlijk dieetadvies. U kunt ook zelf contact opnemen met een diëtist uit uw buurt

wanneer u dit wenst via:  
[nvdietist.nl/uitgebreid-zoeken](http://nvdietist.nl/uitgebreid-zoeken).

### **Meer informatie**

#### **Nederlandse Hartstichting**

Tel: 0900 30 00 300

Website: [hartstichting.nl](http://hartstichting.nl)

E-mail: [infolijn@hartstichting.nl](mailto:infolijn@hartstichting.nl)

#### **Voedingscentrum**

App: Eetmeter

Website: [voedingscentrum.nl](http://voedingscentrum.nl)

#### **Nierstichting**

Informatie en recepten met minder zout met onder andere de zoutvergelijker en kruidenwijzer.

Website: [nierstichting.nl/minderen-met-zout/](http://nierstichting.nl/minderen-met-zout/)

#### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT

Telefoonnummer: 088 708 32 20

Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 12.30 uur

E-mail: [dietisten@zgt.nl](mailto:dietisten@zgt.nl)

#### **Check uw dossier op MijnZGT**

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).