NICE TO KNOW

NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

✓ 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 heb je een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. 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.



De voedingsdriehoek is de basis

De richtlijnen voor een hartvriendelijke voeding liggen in de lijn van de aanbevelingen voor een gezonde voeding. De voedingsdriehoek focust op basisvoedingsmiddelen. Van sommige eet je best meer en van andere wat minder. Belangrijke aandachtspunten zijn de hoeveelheid zout, suiker en alcohol en de soort vetten in de voeding.

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, volle granen, peulvruchten, noten, vis en magere en 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 plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren. Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals boter, kokosvet, palmolie en cacaoboter.
Gebruik niet meer dan 1 mespuntje vetstof per snede brood en 1 eetlepel bereidingsvet per persoon. Eet regelmatig vette vis maar opteer voor mager vlees en magere en halfvolle melkproducten. Neem een handje ongezouten noten per dag en laat vetrijke snacks en fastfoodproducten zoveel mogelijk links liggen.

2 IK EET VEZELRIJK

Volkoren graanproducten 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. Sterk bewerkte, geraffineerde graanproducten zoals wit brood, witte pasta, koek en gebak beperken we best. Groenten, fruit, aardappelen en peulvruchten zijn onze belangrijkste bron van kalium, dat helpt om de bloeddruk gezond te houden.



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 in gewicht bij.
Tips: eet bewust op vaste tijdstippen en met mate, blijf voldoende bewegen. Beperk alcohol en drink niet elk dag. Eet niet te vaak en niet te veel suikerrijke voedingsmiddelen zoals snoep, zoet beleg en frisdranken. 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 maximaal aanbevolen 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, chips en sauzen.

Let op verzadigd vet en kies niet te geraffineerd

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

	HARTVRIENDELIJK ALTERNATIEF
Wit brood (1 sneetje - 30 g)	Volkorenbrood (1 sneetje - 30 g)
Koffiekoek met chocolade (1 stuk - 60 g)	Roggerozijnenbrood (2 sneetjes - 60 g)
Kroketten (1 portie - 200 g)	Gekookte aardappelen (1 portie - 200 g)
Witte pasta, rijst of couscous (1 portie gekookt - 200 g)	Volkoren pasta, rijst of couscous (1 portie gekookt - 200 g)
Spinazie met roomsaus (1 portie - 200 g)	Spinazie zonder roomsaus (1 portie - 200 g)
Kaas Gouda (1 sneetje - 20 g)	Kaas Gouda light (1 sneetje - 20 g)
Gemengd gehakt, rauw (1 portie - 100 g)	Gehakte biefstuk, natuur (1 portie - 100 g)
Salami (1 sneetje - 15 g)	1 haringfilet (50 g)
Boter (1 mespuntje - 5 g)	Margarine (rijk aan onverzadigde vetzuren) (1 mespuntje - 5 g)
Chips (1 klein zakje - 30 g)	Ongezouten noten (1 hand - 25 g)
Snoepreep (1 reep - 40 g)	Snoepgroenten (1 portie - 50 g)
Cake (1 sneetje - 30 g)	Peperkoek (1 sneetje - 25 g)
1 glas frisdrank (150 ml)	1 glas spuitwater met citroen of munt (150 ml)

Bron: www.internubel.be – oktober 2024

Meer info en tips: **www.nice-info.be**.

Lekkere recepten



Minestrone *(voor 4 personen)*

1 aardappel – 2 wortelen – 1 ui – 1 venkel – 1 courgette – 150 g kerstomaten – 1 blik witte bonen – 2 teentjes knoflook – 600 ml groentebouillon – ½ bos peterselie – 2 takjes munt – 1 kl chilivlokken – vetstof

Schil of spoel en snijd de aardappel, wortelen en venkel in blokjes. Snipper ui en knoflook. Stoof dit groentemengsel kort in wat vetstof. Voeg de bouillon toe en laat de soep ongeveer 10 min. rustig pruttelen. Halveer de kerstomaatjes, snijd de courgette in blokjes, spoel de witte bonen en voeg alles toe aan de soep. Laat ze nog vijf min. pruttelen. Kruid met peper en werk af met gehakte verse kruiden en chilivlokken.

Gebakken vis met veel groentjes

(voor 4 personen)

4 stukken witte vis – 300 g krieltjes – 250 g broccoli – 100 g sluimererwten – 150 g wortelen – 2 lente-uien – 2 kroppen little gem – enkele takjes tijm – 2 el fijngehakt bieslook – peper – vetstof

Was de krieltjes, kook ze beetgaar en halveer ze. Blancheer wortelreepjes, broccoliroosjes en sluimererwten elk apart. Laat ze kort schrikken onder koud water. Bak de krieltjes in wat vetstof goudbruin met tijm. Warm de geblancheerde groenten kort op in dezelfde pan. Kruid met peper. Bak de vis apart in wat vetstof. Kruid met peper. Serveer de vis met de groenten en werk af met little gem, lente-ui en bieslook.





Gevulde paprika's *(voor 4 personen)*

1 rode, groene en gele paprika – 2 teentjes knoflook – 150 g kerstomaten – 10 groene olijven – 120 g ricotta – 2 el balsamico – 4 takjes tijm – olie. Voor de dressing: 1 bosje basilicum – 2 el rodewijnazijn – 100 ml olie – peper

Verwarm de oven voor op 200°C. Spoel en halveer de paprika's. Verwijder de zaadlijsten. Leg ze in een ovenschaal met de snijkant naar boven. Pers de look en meng met balsamico en een scheutje olie. Bedruppel hiermee de paprika's. Kruid met takjes tijm en peper. Zet ze 35 min. in de oven. Mix de basilicum met olie en rode wijnazijn. Kruid met peper. Halveer de kerstomaatjes en de olijven. Verdeel ze over de gare paprika's en werk af met toefjes ricotta, dressing en extra tijm.

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 en halfvolle melk en melkproducten en mager vlees en matig te zijn met room en boter. Maar verzadigd vet komt ook voor in bepaalde plantaardige producten zoals gehard plantaardig vet, harde margarines, kokosvet, palmolie en cacaoboter en wordt vaak verwerkt in kant-en-klaargerechten, vetrijke snacks, gebak, koeken en andere zoetigheden. Wees er matig mee. Onverzadigde vetten krijgen de voorkeur. Zij hebben een beschermend effect op hart- en vaatziekten. Je vindt ze vooral in olie, zachte margarines, vloeibare bak- en braadvetten, noten, zaden en vette vis.

EET MEER OMEGA 3-VETZUREN

Vis en vooral vette vis is rijk aan hartvriendelijke onverzadigde omega 3-vetzuren. Eet een keer per week vis en bij voorkeur vette vis zoals zalm, haring, sprot, makreel, maatjes en sardienen. Gefrituurde en gepaneerde visbereidingen, zoals vissticks, bevatten vooral veel vet door de manier waarop ze zijn bereid. Ze bevatten meestal maar weinig omega 3-vetzuren. Vis levert in vergelijking met visoliesupplementen 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. Eet gezond en beperk 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 en yoghurtdrinks). Deze producten kunnen effect hebben op voorwaarde dat ze dagelijks en in de aanbevolen hoeveelheden (zie het etiket) worden gebruikt als onderdeel van een gezonde voeding. Ze kunnen helpen maar zijn geen noodzaak.



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 het etiket). *In de praktijk*: beperk boter en bak- en braadproducten in een wikkel en kies verschillende soorten olie (uitgezonderd kokos- en palmolie), zachte bak- en braadproducten in een vlootje of vloeibare bak- en braadproducten.
- Vetstof die zacht of smeerbaar is wanneer die uit de koelkast komt, bevat doorgaans minder verzadigd vet. Vetstof die hard wordt in de koelkast mijd 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 het 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 vaak ook veel zout. Check de ingrediëntenlijst.
- 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 ZOETIGHEDEN."

Marianne (45), bediende

NICE-to-know
Een gezonde eet- en leefstijl heeft een gunstige invloed op de gezondheid en op hart- en bloedvaten. In deze folder vind je tips en tricks om gezond én hartvriendelijk te eten.

Tips en tricks met specifieke aandachtpunten 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 en materialen.**

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

>> Informatie per thema
>> Brochures en materialen
>> Recepten

Nuttige adressen

www.gezondleven.be
Alle info en materialen over de voedingsdriehoek en de bewegingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten, meer bewegen en minder lang stilzitten.

www.nice-info.be
Wetenschappelijk onderbouwde informatie om gezonde en duurzame voedingskeuzes te maken.

www.eetexpert.be
Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.internubel.be
Meer cijfers over de voedingsmiddelensamenstelling.

www.vbvd.be
De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je helpen met een aangepast voedingsadvies.

liguecardioliga.be/belgische-cardiologische-liga/
De Belgische Cardiologische Liga is een informatie- en uitwisselingsplatform rond cardiovasculaire aandoeningen.

www.lekkervanbijons.be
Voor 'hapklare' informatie, inspiratie en lekkere recepten met producten van bij ons.

V.U. F. Fontaine, VLAM vzw, Simon Bolivarlaan 17 bus 411, 1000 Brussel - 2024

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

GEZOND LEVEN - Vlaams Instituut Gezond Leven
www.gezondleven.be

NICE

NICE - Nutrition Information Center
www.nice-info.be

NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Vlaamse overheid