

Algemene voedingsadviezen bij hart- en vaatziekten

Een gezonde leefstijl verlaagt de kans op hart- en vaatziekten. Onder een gezonde leefstijl vallen: niet roken, een gezond gewicht, voldoende beweging en gezond en gevarieerd eten met voldoende groente, fruit, vis, vezels en weinig 'verkeerd' vet, ofwel verzadigd vet.

Voedingsadviezen:

De basis is gezonde voeding. Gezonde voeding bestaat uit:

- Onverzadigd vet, ofwel het 'goede' vet in plaats van verzadigd vet, ofwel het 'slechte' vet. Onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol van het bloed. LDL-cholesterol is niet goed. Producten met onverzadigde vetten zijn: halvarine in een kuipje, vloeibare margarine in spuitfles, olie, vette vis en noten. En kies voor magere en halfvolle producten.
- Weinig zout (minder dan 6 gram per dag). Teveel zout (natrium) zorgt voor een verhoogde bloeddruk en hangt samen met een grotere kans op hart- en vaatziekten. Voeg geen of weinig zout toe aan de maaltijden. Kies kruiden en specerijen om meer smaak toe te voegen aan de voeding. Vermijd kant-en-klare producten, want deze bevatten veel zout.
- Veel groenten en fruit, 250 gram groente en 2 porties fruit op een dag. Groenten en fruit leveren weinig calorieën en veel gunstige voedingsstoffen.
- Volkorenproducten, ze leveren energie en veel goede voedingsstoffen, zoals vezels. Deze zijn goed voor de spijsvertering en het cholesterolgehalte.
- Gebruik minder volvette producten en kies voor de halfvolle en magere producten. Kies ook voor kaas met een lager vetpercentage, bijvoorbeeld 30+ kaas.
- Een handje ongezouten noten per dag. Levert veel gunstige voedingsstoffen. Het helpt bij het verlagen van het LDL-cholesterol en beschermt tegen bepaalde hart- en vaatziekten.
- Drink: kraanwater, thee en filterkoffie (i.p.v. suikerhoudende dranken en alcohol). Drink minstens 1,5 liter per dag.

Minder vlees en meer volkoren graanproducten, peulvruchten, groente, fruit en plantaardige vleesvervangers geven een lager risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast ontstaat er minder snel overgewicht door gezond te eten en voldoende te bewegen.

Praktische tips:

Smaakmakers zonder zout gebruiken, zoals peper, verse ui, nootmuskaat, verse knoflook, kerrie, paprikapoeder, verse peterselie, laurierblad, oregano en tijm.

Let op etiketinformatie, bijvoorbeeld termen omtrent zout, zoals:

- 'Geen zout toegevoegd' of 'ongezouten' dit betekent dat er alleen het van nature aanwezige zout in het product zit.
- 'Met minder zout' dit betekent dat het product 33% minder zout bevat dan een vergelijkbaar product.
- 'Natriumarm' dit wil zeggen dat het speciaal is gemaakt voor het natriumbepert dieet.

Of termen omtrent vezels, zoals:

- 'Bron van vezel', dan moet een voedingsmiddel tenminste 3 gram vezel per 100 gram bevatten of 1,5 gram per 100 kilocalorieën.
- 'Rijk aan vezel' dan moet een voedingsmiddel tenminste 6 gram vezel per 100 gram moet bevatten of 3 gram per 100 kilocalorieën.

Tips voor goede maaltijden en tussendoortjes met weinig zout:

- Tussendoortjes met weinig natrium zijn onder andere: zuurtjes, pepermunt, zoete popcorn, ongezouten noten, pinda's, studentenhaver en Japanse mix.
- Bij te hoog gewicht: energie- en natriumbeperte hapjes, zoals een rolletje van natriumarme vleeswaren met asperge, ei of natriumarme augurk, plakjes komkommer, radijs, paprika, gevulde tomaat of ei zonder zout bereid.
- Natriumarm broodbeleg is onder andere kalkoenfilet, kipfilet, fricandeau, rosbief, jam, honing, appelstroop, natriumarme kaas, kaas met minder zout.