Hartvriendelijke voeding

Informatiebrochure voor patiënten

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

INLEIDING	3
ALGEMENE VOEDINGSTIPS	3
LICHAAMSBEWEGING	5
VOCHT	5
KOOLHYDRATEN	8
GROENTEN	12
FRUIT	14
VETTEN	15
MELK- EN MELKPRODUCTEN	19
ZOUT	21
VLEES	23
EIEREN	26
VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN	26

INLEIDING

Als de revalidatiearts het nodig vindt om jouw risicofactoren beter ondercontrole te krijgen, dan is het mogelijk (soms noodzakelijk) dat men je doorverwijst naar de diëtist. Dit kan verband houden met cholesterol,overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes,...

Het AVVZ-dieet is een dieet dat voorgesteld wordt bij hartproblematieken. Dit dieet bevat voornamelijk voeding die arm is aan verzadigde vetten en cholesterol.

In deze brochure wordt gestreefd naar een gezonde eet- en leefstijl, waarbij gefocust wordt op de aanbevelingen van de voedings- en bewegingsdriehoek, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

ALGEMENE VOEDINGSTIPS

- **Water** is de beste keuze. Thee of koffie zonder suiker kunnen ook ter afwisseling.

- Voedingsmiddelen van **plantaardige oorsprong**, met een **gunstig effect** op de **gezondheid**: groenten, fruit, volle granen en aardappelen, peulvruchten, noten en zaden, plantaardige oliën en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren.

-

- Voedingsmiddelen van **dierlijke oorsprong** met een **gunstig, neutraal of onvoldoende bewezen effect op de gezondheid**: vis, yoghurt, melk, kaas, gevogelte en eieren. Kies voor de weinig of niet-bewerkte variant.

- **Sterk bewerkte producten** met toegevoegd suiker, vet en/of zout en met een **aangetoond ongunstig gezondheidseffect**. Bereide vleeswaren, frisdranken, alcohol, snoep, gebak, snacks, fastfood,… Ze zijn **overbodig** en je eet of drinkt ze best niet te vaak.

- Voedingsmiddelen van **dierlijke of plantaardige oorsprong** met een mogelijk **ongunstig effect op de gezondheid**: rood vlees, boter, kokos- en palmolie of vetstoffen rijk aan verzadigde vetzuren. Deze producten bevatten nog wel **nuttige voedingsstoffen** (bijvoorbeeld ijzer in rood vlees).

LICHAAMSBEWEGING

Om te weten wat je lichamelijk nog kan en wat je nog mag, om jouw conditie weer op peil te brengen of om jouw zelfvertrouwen terug te winnen, volg je het trainingsprogramma. De kinesisten zullen hier een uitgebreide presentatie over geven met tekst en uitleg over de verschillende sessies.

VOCHT

Water

De beste keuze is natuurlijk water. Het maakt in principe niet uit of dit kraantjeswater, bronwater, mineraalwater of bruisend water is want deze bevatten een natriumgehalte van <50mg/liter. Watersoorten die **niet zijn toegestaan** door een te hoog natriumgehalte zijn Vichy, Apollinaris en Schwepper Soda.

Ter afwisseling kan ook koffie of thee ingeschakeld worden, maar best niet in grote hoeveelheden aangezien dit vochtafdrijvend werkt. Eventueel kunnen we ook kiezen voor gearomatiseerde waters. Deze kunnen gezoet zijn met suiker of zoetstof. De voorkeur gaat uit naar een watersoort die minder dan 5 kcal per 100 ml levert.

Richtlijnen

- 1,5 liter/dag o.a. (spuit)water, gearomatiseerd water, koffie, thee, bouillon of magere groentesoep
- Bij hartfalen max 1,5 liter/dag alles inbegrepen

Richtlijn: < 50mg/liter

Bruisende waters	Natrium (mg/liter)
Vichy Célestins	1172
Apollinaris	470
Schweppes Soda	112
Tönissteiner	108
Chaudfontaine	44
Perrier	9,5
Bru	8
Spa Barisart	5

Niet bruisende waters	Natrium (mg/liter)
Chaudfontaine	44
Hépar	14,2
Evian	6,5
Vittel	5
Spa Reine	3

Alcohol

Alcohol is calorierijk en een dikmaker. Indien gewenst en toegelaten mag alcohol in beperkte mate geconsumeerd worden. Om de aan alcoholgebruik verbonden risico's voor de gezondheid te beperken, raadt de HGR aan om:

- het alcoholgebruik te beperken, want alcoholconsumptie heeft altijd een impact op de gezondheid.
- geen alcohol te drinken voor de leeftijd van 18 jaar.
- niet meer dan 10 standaard alcoholeenheden per week te drinken, te verdelen over verschillende dagen.
- verschillende alcoholvrije dagen per week in te lassen.
- aan vrouwen die zwanger zijn, zwanger willen worden of borstvoeding geven, wordt aangeraden om geen alcoholische dranken te drinken.
- Indien je last hebt van overgewicht, hoge triglyceriden en/of hartfalen wordt alcohol afgeraden.

KOOLHYDRATEN

Koolhydraten spelen een essentiële rol in ons dieet en zijn van groot belang voor onze gezondheid en welzijn. Ze vormen een belangrijke bron van **energie voor het lichaam**, vooral voor de hersenen en spieren. Een tekort aan koolhydraten kan leiden tot vermoeidheid, verminderde concentratie, hoofdpijn en stemmingswisselingen.

Daarnaast bevatten koolhydraten **voedingsvezels**, die belangrijk zijn voor een gezonde spijsvertering. Vezelrijk voedsel, zoals fruit, groenten en volle granen, helpt bij het bevorderen van een gezonde darmflora, het handhaven van een gezond gewicht en het verminderen van het risico op bepaalde ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Het is belangrijk om de juiste balans te vinden in de consumptie van koolhydraten. Het is aan te raden om te kiezen voor **complexe koolhydraten**, zoals volle granen, groenten en peulvruchten, in plaats van geraffineerde koolhydraten, zoals witte suiker en witte bloem. Het combineren van koolhydraten met eiwitten en gezonde vetten kan ook helpen bij het vertragen van de opname van glucose en het bevorderen van een langdurig verzadigd gevoel.

Het is dus belangrijk om te kiezen voor de juiste soorten koolhydraten en een gebalanceerde benadering te hanteren in het dieet.

Hier zijn enkele bronnen van koolhydraten:

- brood/ontbijtgranen
- aardappelen

- rijst en deegwaren
- groenten en fruit
- gezonde koeken
- …

Graanproducten en aardappelen

Aardappelen zijn een belangrijke bron van koolhydraten, vezels, mineralen, vitamine C en B-vitamines.

Voorkeur	Geen voorkeur	Zo weinig mogelijk
• Gekookte/gestoomde aardappelen • Puree (zonder boter) 	• Gebakken aardappelen • Puree (met boter) 	• Frieten, kroketten • Aardappelpuree in poedervorm

Rijst en deegwaren brengen meer calorieën per 100 g aan dan aardappelen en er wordt meestal ook een grotere portie van gebruikt tegenover de klassieke maaltijd (1/4e aardappelen, 1/4e vlees & de helft groenten). Bij een pasta- of rijstgerecht worden meestal in verhouding meer koolhydraten, minder groenten en meer saus gebruikt. Daarnaast zijn deze ook veel sneller verteerd, zodat je ook sneller terug een hongergevoel ervaart.

Advies

- Vervang best slechts 1x per week aardappelen door rijst of deegwaren.

- Geef de voorkeur aan de volkorensoorten aangezien deze meer vezels bevatten en dus ook meer verzadiging geven. Dit is voordelig op 2 vlakken: enerzijds zullen deze op het moment van de maaltijd meer vulling geven, zodat in totaal een kleinere portie genomen wordt. Bovendien zal dit verzadigingsgevoel ook langer aanhouden.

Ontbijtgranen

Verkies zuivere, pure producten. Dit houdt in dat enkel granen zonder toevoegingen en met weinig bewerking:

Richtlijnen:
< 12 g vet /100 g
<16 g suikers/ 100 g
> 5 g vezels /100 g

Aanbevolen:

- havermout

- cornflakes: de klassieker: letterlijk maïsvlokken

- gepofte rijstkorrels

Beperk:

- graanvlokken met toevoegingen: gebakken met suiker (krokant maken) met extra chocoladevlokken

- fantasie-ontbijtgranen: graanproduct met toevoegingen zoals suikers, chocolade, vetten

- muesli: heeft als basis havermout, met andere zaken zoals noten, pitten, zaden, gedroogd fruit

- crunchy muesli of cruesli: muesli die krokant wordt gemaakt met suiker of stropen en vetstof

Brood

Verschillende broodsoorten hebben verschillende gezondheidseffecten.

- **Volkorenbrood**, gemaakt van de hele graankorrel, is vezelrijk en bevordert een gezonde spijsvertering en een lager risico op hart- en vaatziekten.

- **Meergranenbrood en bruin brood** kunnen ook een goede bron van vezels zijn.

- **Wit brood** daarentegen bevat minder vezels.

Het is om deze reden belangrijk om zoveel mogelijk te kiezen voor volkoren- of meergranenbrood

Enkele voorbeelden van volkoren of bruine graanproducten:

- brood, pistolets,...
- beschuiten/cracottes
- crackers
- wraps
- ...

GROENTEN

Groenten bevatten vooral veel vocht en zijn daarnaast een goede bron van vezels, vitaminen en mineralen.

De calorische aanbreng is in het algemeen te verwaarlozen. Ideaal dus voor een goede maagvulling, laag aan calorieën. Om deze reden wordt er aangeraden om **300 g groenten per dag** te consumeren.

Er zijn geen verboden groenten. Maar van bepaalde soorten kan men best niet overdrijven in portiegrootte; voornamelijk erwten, maïs, witte bonen en pompoen leveren meer koolhydraten.

De vezels die in groenten te vinden zijn, zorgen er ook voor dat constipatieproblemen vermeden worden, omwille van de positieve invloed ervan op de darmwerking.

Aanbevolen:

- min. 300 g verse of onbewerkte diepvries groenten per dag
- best te spreiden over de warme maaltijd en broodmaaltijd (rauwkost of soep)

Beperk:

- blik/bokaal groenten = zoutrijk
- bewerkte diepvriesgroenten = opgelet met bereide versies (sauzen)

Ook variatie in groenten is belangrijk. Elke soort groente is immers rijk aan welbepaalde vitaminen. Om van alle vitaminen voldoende binnen te krijgen, moet dus van alle soorten groenten gebruik gemaakt worden.

FRUIT

Fruit biedt dezelfde gezondheidsvoordelen als groenten, maar levert daarnaast ook nog vruchtensuikers (fructose) en dus ook energie. Vandaar dat deze best niet onbeperkt ingeschakeld worden. Fruit is wel ideaal als een gezond tussendoortje of dessert.

Er zijn geen verboden fruitsoorten, alhoewel we natuurlijk best niet gaan overdrijven met een aantal soorten zoals bananen, druiven of ananas. Deze bevatten wat meer vruchtensuiker dan de andere fruitsoorten. Ook hier weer geldt: voldoende variatie voorzien en probeer vooral seizoensfruit te verkiezen. Fruitsappen en smoothies kunnen vers fruit niet vervangen.

Ze hebben een veel lager vezelgehalte en leveren in verhouding meer energie en zijn tegelijk minder verzadigend.

Aanbevolen:

- 2 à 3 stukken/dag (= wat in 1 hand past)
- voldoende variëren
- seizoensgebonden

VETTEN

Er worden twee type vetten van elkaar onderscheiden:

Verzadigde vetten (= slechte vetten), oefenen een negatieve impact uit op de gezondheid. Ze verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en daarmee ook het risico op hart- en vaatziekten. Deze zijn af te raden en vinden we voornamelijk vooral terug in dierlijke producten.

Onverzadigde vetten (= goede vetten), daarentegen, hebben een gunstige invloed op de gezondheid. Ze verlagen immers het risico op hart- en vaatziekten. Onverzadigde vetzuren worden ingedeeld in enkelvoudig onverzadigde en meervoudig onverzadigde vetzuren. We vinden ze voornamelijk terug in plantaardige voedingsmiddelen.

Hieronder vind je nog een korte samenvatting.

Smeer- en bereidingsvetten

Boter en margarine hebben (wettelijk gezien) eenzelfde vetgehalte (namelijk 80 %), maar het soort vetzuren is verschillend.

Het is aangewezen om te kiezen voor een smeervet met max. 40 % vetten die minder dan 1/3 verzadigde vetzuren bevat en bij voorkeur verrijkt met omega-3. Bovendien moeten we een matige hoeveelheid gebruiken:

- Gebruik 1 mespuntje smeermargarine rijk aan omega-3 vetzuren op de boterham .
- Gebruik 1 eetlepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd.

Aanbevolen:

- plantaardige, vloeibare vetstof zoals: olijfolie, sojaolie, maïsolie, arachideolie, zonnebloemolie, ...
- zachte margarines Minarine
- plantaardige bak- en braadproducten (verpakt in vlootje of vloeibaar): Becel, Alpro Soja, Bertolli,...

Beperk:

- boter
- vaste bak- en braadvetten
- gewone harde margarines (in blok of wikkel verpakt)
- hard frituurvet
- Reuzel en ossenwit
- palm- en kokosolie/vet

Per 100g	Carlsbourg (boter)	Balade (halfvolle boter)	Alpro smeerbaar	Becel light
kcal	744	385	349	269
Vet (g)	82,0	41,0	38	28
Verz. Vet (g)	57	24,6	9,5	6,0

Noten en zaden

Noten, zaden en pitten zijn rijk aan onverzadigde vetten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen. Deze verlagen het risico op hart- en vaatziekten. Ondanks deze positieve aspecten, bevatten noten ook heel wat vet en dus veel calorieën. Daarom volstaat een handvol ongezouten noten per dag.

Aanbevolen:

- Ongezouten noten, pitten en zaden: Walnoten, cashewnoten, lijnzaad,...
- Ongezoete notenpasta's: pindakaas, tahini,…

Beperk:

- gezouten/gesuikerde noten
- kokosnoten
- borrelnoten
- noten met chocolade rond

Frituren

In een gezonde voeding raden we aan om slechts 1x/2 weken een gefrituurde bereiding op het menu te zetten.

Aangewezen is om een aangepaste frituurolie te kiezen (die tegen hogere temperatuur gedurende langere tijd kan). Zorg voor een goede friteuse, waarbij de vetstof niet boven 180° C gaat. Vetten kunnen anders gaan ontbinden (de vetstof gaat dampen) en zo ontstaan er kankerverwekkende stoffen.

Ook langdurig gebruik kan de vetstoffen doen ontbinden, daarom ververst men best de frituurolie na zo'n 8 bakbeurten.

Ter afwisseling kan men ook frietjes of kroketten in de oven of airfryer gemaakt worden. Op deze manier worden minder vetten gebruikt bij de bereiding ervan.

MELK- EN MELKPRODUCTEN

Melk en melkproducten, zoals kaas en yoghurt, bevatten veel eiwitten, calcium en vitamines. Naast deze gunstige eigenschappen bevatten ze echter veel vet. Geef daarom de voorkeur aan magere of halfvolle soorten. Plantaardige alternatieven op basis van soja zijn eveneens een prima alternatief. Let wel haver-, rijst-, en notendrinks zijn geen volwaardige melkvervangers. Deze laatsten bevatten namelijk onvoldoende eiwitten.

Aanbevolen:

- magere en halfvolle melk
- mager melkpoeder
- magere yoghurt met en zonder fruit
- karnemelk
- sojamelk, sojadesserten, sojayoghurt
- pudding gemaakt met magere of halfvolle melk
- sauzen bereid met magere of halfvolle melk of met sojamelk en met onverzadigde vetstoffen
- benecol drinkyoghurt
- magere platte kaas (met kruiden of fruit of Cottage Cheese)

- magere harde kaas (<30%): Leerdammer light, Milner, Oudendijck light, Passendaele light, Mozzarella light, enz.
- gegiste kazen (magere versie): Brie, Camembert, Cambozola,…
- magere smeerkaas: Effi, Maredsous light, La vache qui rit light, Philadelphia light, enz. (vermijden bij hartfalen!)

Beperk:

- volle melk, chocolademelk, gecondenseerde melk
- koffieroom, slagroom
- roomijs
- roomdesserten
- pudding gemaakt met volle melk
- volle yoghurt met en zonder fruit
- volle platte kaas met en zonder fruit
- vette kaassoorten (>30%): Boursin, Gouda, Cheddar, Gruyère, Mascarpone, …
- schimmelkazen

Voorkeur room met vetgehalte ≤20 %

ZOUT

Het natrium in keukenzout houdt vocht vast en zorgt voor vocht ophopingen in jouw lichaam. Hoe ernstiger het hartfalen, hoe minder zout en vocht je mag hebben.

Daarom is het aanbevolen om te streven naar een zoutbeperking van ≤ 5 gram per dag. Natuurlijke, niet gezouten voeding biedt jouw lichaam al het zout dat het nodig heeft. Zout toevoegen is niet alleen overbodig, maar ook ongunstig voor de bloeddruk. Zoutbeperking is zeer belangrijk bij nood aan diuretica of na opname met acuut hartfalen.

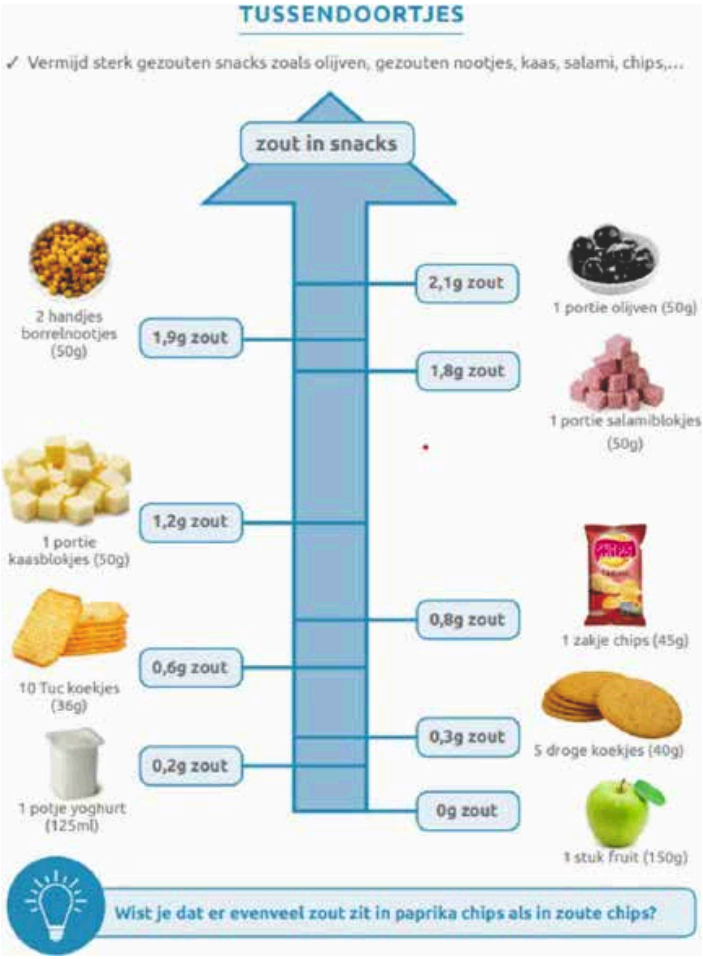
< 1,5 g zout per 100g = betere keuze	1,5 – 2,5g zout per 100g = beperkte keuze: maximum 30g per dag	> 2,5g zout per 100g = te mijden

Enkele tips:

- Voeg geen zout (tafelzout, zeezout, gejodeerd zout, fleur de sel,…) toe bij de bereiding van de maaltijden.
- Vermijd sterk bewerkte voedingsmiddelen (gerookte/gezouten vleeswaren, kazen, gerookte vis,...)
- Vermijd ook kant-en-klare maaltijden, bereidingen in blik of pakjes, kruidenmengelingen, bouillonblokjes, schaal- en schelpdieren, smeer- en smeltkazen, smaakmakers (sojasaus), mosterd, ketchup, augurken, zoutrijke snacks (chips, gezouten noten, olijven),...
- 1 bouillonblokje voor 2-3 liter water is voldoende bij de bereiding van soep

- Breng jouw maaltijden op smaak met andere kruiden en specerijen: peper, basilicum, curry, paprika, tijm, rozemarijn, look, ui,…

- Gebruik geen dieetzouten. Deze bevatten minder natrium maar bevatten dan weer veel kalium, wat ook schadelijk kan zijn voor het hart.



VLEES

Onbewerkt vlees is een goede bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Het bevat echter ook verzadigde vetten en zout waardoor je best de voorkeur geeft aan magere en onbewerkte vleessoorten. Verkies wit vlees zoals gevogelte boven rood vlees. Rood vlees bevat namelijk meer verzadigd vet. Overmatig gebruik verhoogt eveneens de kans op cardiovasculaire aandoeningen. Eet daarom niet meer dan 100 g vlees per dag. Gebruik daarnaast bij de bereiding van vlees steeds plantaardige vetstoffen.

Aanbevolen:

- **rundvlees**: rosbief, biefstuk, américain natuur, mager stoofvlees
  kalfsvlees: kalfsgebraad, kalfslapje, mager kalfsblanket
- **varkensvlees**: varkenshaasje, varkensgebraad, varkensoester, kotelet
- **gevogelte**: kip, kipfilet, kalkoenlapje, kalkoenrollade, kalkoenbout
- **andere**: duif, patrijs, struisvogel, konijn, haas, ree, paardenbiefstuk, magere lamsbout, gekookte tong
- **magere vleeswaren**: gekookte ham, kalkoenham, gekookte bacon, rosbief, kippenwit, americain natuur,…
- **zelfbereid vlees**: varkens- of kalfsgebraad, kalfsbrood, kipfilet, kalkoengebraad, zelfbereide filet américain, kippensalade, vleessla met kippenham en kalkoenham,...

Bewerkt vlees mag best niet meer dan 1x/week geconsumeerd worden.

Mager vlees: < 10 g vet / 100 g vlees

Beperk:

- **rundvlees**: tussenribstuk, runderlappen
- **kalfsvlees**: kalfskarbonade
- **varkensvlees**: bloedworst, cervelaatworst, gehakt, braadworst, schnitzel, ribbetjes, schouderlappen, schouderkarbonade, blinde vink, spek, pensen
- **gevogelte**: eend, fazant bij veelvuldig gebruik, kippengehakt
- **andere**: schapenvlees, lamsvlees, orgaanvlees
- **vette vleessoorten**: gehakt, salami, paté, boterhamworst, kalkoenworst, lunchworst, leverworst, …
- **gerookte en gezouten vleeswaren**: rauwe ham, filet de sax, paardenfilet, ontbijtspek…
- **gefrituurde vleessnacks**, vleesconserven en alle kant-en-klare vleessalades

VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

Probeer tweemaal per week vis te eten. Vis heeft namelijk een betere vetzuursamenstelling dan vlees. Het is een ideale bron van onverzadigde/omega-3 vetzuren. Wissel af tussen magere en vette vissoorten. Gebruik daarnaast bij de bereiding van vis steeds plantaardige vetstoffen.

Aanbevolen:

- alle magere, halfvette en vette vissoorten
- mosselen, garnalen, oesters, kreeft en krab (in kleine hoeveelheden.)
- visconserven in eigen nat
- zelfbereide vissalades

Beperk:

- kant-en-klaar bereide vissalades.
- visconserven met olie
- gerookte en gepekelde vis
- gepaneerde vis: fishsticks, visburger
- viskroketten: garnaalkroketten
- gefrituurde vissoorten: kibbeling

EIEREN

Eieren bevatten heel wat cholesterol. Eet daarom maximaal 3 eieren per week. Eiwit mag echter wel vrij gebruikt worden.

Aanbevolen:

- gekookte of gepocheerde eieren
- gebakken eieren met juiste vetstof in kleine hoeveelheid

Beperk:

- gebakken eieren met slechte vetstof
- eidesserten zoals flans, chocomousse, pasteibakkersroom, …

VEGETARISCHE ALTERNATIEVEN

Peulvruchten en vleesvervangers zijn net zoals vlees rijk aan eiwitten. Eet minstens 1 keer per week een vleesvervanger. Bovendien bevatten ze stoffen die het slechte cholesterol doen dalen. Gebruik daarnaast bij de bereiding zo weinig mogelijk vetstof.

Kies voor onbewerkte vleesvervangers.
Scan de QR-code en ontdek de recepten op EVA.
Ze zijn lekker & gezond!

Algemeen

- Geef de voorkeur aan peulvruchten en vleesvervangers die niet gepaneerd zijn.
- Niet alle peulvruchten zijn volwaardige vleesvervangers. Snijbonen, sperziebonen, boterbonen en peultjes bevatten namelijk onvoldoende eiwitten en worden dus geclassificeerd onder de noemer groenten.

Eiwitten: ≥ 10 g / 100 g
Vetten: ≤ 10 g / 100 g
Verzadigde vetten: ≤ 5 g / 100 g

Aanbevolen:

sojaproducten: seitan, tofu, tempé,…

ongepaneerd Quorn

peulvruchten zoals witte en bruine bonen, linzen, kikkererwten, doperwten,…

Beperk:

- (gepaneerde) groenteburgers, vegetarische burgers, kebab,…
- gepaneerde mycoproteïnen (zoals Quorn, Cordon Bleu en Quorn Schnitzel

Met deze brochure trachten wij je te informeren over hartvriendelijke voeding. Bij hartproblemen streven we dus naar een gezonde eet- en leefstijl waarbij de focus wordt gelegd op de aanbevelingen van de voedings- en bewegingsdriehoek die ontwikkeld werd door het Vlaams Instituut Gezond Leven.

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be

I 173 - 02.2023