



Hartvriendelijke en zoutarme voeding

Topzorg dichtbij huis.

 St-Jozefs
kliniek
Izegem

1. Inleiding

Het hart, de motor van ons lichaam.

Het is van groot belang om aandacht te schenken aan een gezonde voeding ter preventie van hart- en vaatziekten.

In deze brochure wordt de hartvriendelijke voeding voor u beschreven.

2. Hartvriendelijke voeding

In de voeding maken we een onderscheid tussen onverzadigde, verzadigde en transvetzuren.

De onverzadigde vetten hebben een gunstige invloed op hart- en vaatziekten. Deze vetten zijn vloeibaar of koelkast smeerbaar. Ze komen hoofdzakelijk voor in plantaardige voedingsmiddelen zoals olie, plantaardige margarines en minarines (Becel, Vitelma, Sojamargarine, ...), noten en zaden, maar ook in vis.

De verzadigde vetten hebben een negatieve invloed op onze gezondheid. Ze verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en bevorderen het ontstaan van hart- en vaatziekten. Het zijn die vetten die hard worden bij afkoeling. Ze komen vooral voor in voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong zoals vlees, eieren, kaas, maar ook in vast frituurvet, koekjes, gebak, chocolade, kant- en klare maaltijden, fast food, ...

Transvetzuren (geharde onverzadigde vetzuren) gedragen zich als verzadigde vetzuren. Deze zijn aanwezig in onder andere snoep, koekjes, gebak, pizza, bewerkte charcuterie, ...

Cholesterol in de voeding daalt vanzelf door de beperking van dierlijke vetten. Zowel magere als vette vlees- en vissoorten bevatten cholesterol, dus beperk de dagelijkse inname. Andere cholesterolrijke voedingsmiddelen zijn boter, eidooiers, en schaaldieren bijvoorbeeld kreeft, krab, ...

Schelpdieren zoals mosselen en oesters zijn wel toegelaten omdat deze een goede cholesterolsoort bevatten.

Om hart- en vaatziekten te voorkomen is het belangrijk om de slechte vetten zoveel mogelijk te beperken. Daarnaast is een gezonde evenwichtige voeding en voldoende lichaamsbeweging van groot belang.

3. TIPS:

- Beperk de totale vetinname.
Let op: laat de vetstoffen nooit volledig weg uit je voeding. Ze zijn een bron van vetoplosbare vitaminen en essentiële vetzuren.
- Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten en gebruik onverzadigde vetzuren in de plaats.
- Beperk het gebruik van cholesterol.
Cholesterolrijke voedingsmiddelen zijn boter, eidooiers, schaaldieren zoals krab, kreeft, garnalen, ...
- Gebruik voldoende voedingsvezels.
Voedingsvezels werken cholesterolverlagend. We vinden ze in groenten, fruit, volkoren graanproducten (bruin/volkoren brood, zilvervliesrijst, volkoren pasta, havermout,...),...

4. Zout

Zout is een veelgebruikte smaakmaker. We gebruiken er vaak te veel van om goed te zijn. Een te hoge inname van zout verhoogt de bloeddruk en dit kan leiden tot hart- en vaatziekten.

Om het zout uit de voeding te beperken worden hier enkele tips gegeven :
Gebruik GEEN zout voor de bereidingen van gerechten

✗ VERBODEN : zout, bouillon, kruidenmengsels waar zout aan toegevoegd is zoals spaghettikruiden, kipkruiden, visspecerijen, stoofvleeskruiden, ...



✔ Om smaak te geven aan gerechten kan zout vervangen worden door verse kruiden zoals peterselie, dille, dragon, bieslook,...

Ook gedroogde kruiden mogen gerust gebruikt worden. Denk maar aan: laurier, tijm, Provençaalse kruiden, curry, kaneel, ...

Zoutarme bouillonblokjes mogen in beperkte mate gebruikt worden.

Opmerking: voor het gebruik van dieetzout (rijk aan kalium) bv. Losalt is toestemming van de arts aangeraden.

Ook mosterd, ketchup, pickles, sojasaus, augurken en ajuintjes in bokaal, tomatenpuree en mayonaise bevatten veel zout. Beperk het gebruik ervan!

Bepaalde soorten water moeten vermeden worden omwille van het natriumgehalte: Vichy, Appolinaris, Gerolsteiner, schweppes-soda,...

Kies bij voorkeur voor water met <20 mg natrium/liter.

Gebruik aangepaste bereidingstechnieken om een betere smaak te bekomen, bijvoorbeeld:

- Roosteren van brood
- Stomen/grillen/papillot van vis
- Grillen van vlees
- Marineren met zelfgemaakte marinade bijvoorbeeld: olijfolie, citroensap en verse kruiden
- ...

Beperk voedingsmiddelen die veel zout bevatten of vervang ze door zoutarme varianten.

- Vermijd fastfood zoals frieten, diepvriespizza, lasagne, hamburgers, ...
- Vervang kant- en klare maaltijden door zelfbereide maaltijden zonder zout bereid
- Vervang bewerkte voedingsmiddelen door de onbewerkte varianten
- Overdrijf niet met brood. Dit bevat ook heel wat toegevoegd zout.
- Gerookte vlees-/vissoorten-> ongerookte varianten
- Voorverpakt(e) koeken/gebak -> zelfgemaakte koeken met toegelaten vetstof en zonder toevoeging van zout
- ...

Tips voor zoutarme, lekkere broodmaaltijden

- Zoutarm brood hoeft niet, maar beperk de portie brood.
- Af en toe uw brood roosteren is een leuke afwisseling
- Koop beleg of kazen met een laag zoutgehalte bijvoorbeeld kalkoenfilet, kipfilet, rosbief, philadelphia, platte kaas, ...
- Groenten en fruit bevatten weinig zout, ze zijn geschikt als broodbeleg, bijvoorbeeld plakjes banaan

Natriumarme producten zijn:

Natriumarm brood	Gewone grootwarenhuizen
Kazen	Sint-Maarten 20+ (sneetjes) slanke Anke 35+ Eru Balans Naturel (smeerkaas)
Knorr	Aromat (natriumarm zout)
Maggi	Kalfsjus, bouillon
Morga	Bouillonblokjes
Damhert	Koekjes, mayonaise, bouillon, mosterd
Revogan	Gekookte ham, kalkoenfilet, kipsalade, tonijnsalade
Natram	Bouillon en sauzen, groenteconserven, koekjes, mosterd, visconserven
Delaan	Mayonaise

5. Dranken

Drinken doe je om voldoende vocht binnen te krijgen want je verliest dagelijks heel wat vocht.

Als je dorst hebt, drink je best vooral water.

Een volwassene zou dagelijks ongeveer 1,5 liter water moeten drinken om het vochtgehalte op peil te houden.

Lekkere alternatieven:

- Water met een smaakje (zie voorbeelden op pagina)
- Thee of koffie (max 3 tassen/dag zonder toevoeging van suiker).

Bij voorkeur	Te mijden
• Water (behalve uitzonderingen) • Gearomatiseerd water • Ongesuikerde dranken: koffie en thee • Verse groentesoep of bouillon gemaakt met natrium- en vetarme bouillonblokjes	• Gesuikerde dranken: cola, limonade, ice tea, ... • Light frisdranken • Fruitsappen • Energiedrank • Sportdranken • Alcoholische dranken • Instant soep, soep uit blik of soep met toevoeging van room en/of vlees

6. Groenten en fruit

We raden aan om minstens 300 gram groenten per dag te eten en probeer minstens 2 stukken fruit per dag te eten.

We raden aan om niet meer dan 3 stukken fruit te eten, aangezien deze veel suiker bevatten.

Fruit en groenten verschillen van elkaar doordat ze andere soorten en hoeveelheden voedingsstoffen bevatten.

Ze zijn niet inwisselbaar.

Bij voorkeur	Te mijden
Zonder toevoeging van zout GROENTEN • Verse groenten • Diepvriesgroenten zonder room– of saustoevoegingen • Zoutarme groentenconserven FRUIT • Vers fruit • Diepvriesfruit zonder toevoegingen • Fruit uit blik of bokaal op eigen sap	GROENTEN • Diepvriesgroenten met room– of saustoevoegingen • Groenten uit blik of bokaal met/zonder toevoegingen van room FRUIT • Gedroogd of gekonfijt fruit

7. Vlees

Vlees bevat veel eiwitten, vitaminen en mineralen. Wel moeten we ons ervan bewust zijn dat vlees veel vet en zout kan bevatten.

Er wordt aangeraden om maximaal 100 gram vlees te nuttigen per dag en niet elke dag vlees te eten.

Bij voorkeur	Te mijden
Zonder toevoeging van zout • Vers wit vlees: gevogelte, kip, kalkoen, kalfslapje, kalfsmedaillon, konijn, fazant, duif, ... • Vers rood vlees: biefstuk, rosbief, paardenbiefstuk, eend, varkenshaasje, ... • Magere vleeswaren met laag zoutgehalte: kippenwit, kalkoenham, filet américain, ontvette ham, ... • Onbewerkt diepvriesvlees MET MATE: Lamsbout, lamskotelet, ...	• Bewerkt vlees: gehakt, worst, hamburger, blinde vink, boomstammetje, cordon blue, schnitzel, gepaneerd vlees, ... • Beleg/charcuterie: rauwe ham, vleesbrood, hespenworst, champignonworst, paté, salami, ontbijtspek, ...filet de saxe, filet d'Anvers, paardenfilet, bacon, bereide salades met mayonaise bv. vleessla, kipcurry, ... • Orgaanvlees: nieren, lever, zwezeriken • Vleesconserven

8. Vis

Je doet er goed aan om minstens 1 à 2 keer per week 150 gram vis te eten ter vervanging van vlees. Het belangrijkste is om te zorgen voor veel afwisseling. Kies 1x voor vette vis en 1x voor magere vis.

Bij voorkeur	Te mijden
Zonder toevoeging van zout • Verse magere vis: kabeljauw, tong, zeeduivel, zeewolf, snoek, schar, schelvis, rog, forel, zalmforel, heilbot, mossel, kikkerbil, sint-jacobsschelp, ... • Verse vette vis: zalm, makreel, rivierpaling, sardienen, ... MET MATE: Vis in blik op eigen nat zonder zout: zalm, sardienen, ...	• Gerookte vis: gerookte zalm, gerookte forel, gerookte paling, ... • Gepekeld vis: ansjovis, rolmops, ... • Gefrituurde en gepaneerde visbereidingen: garnaalkroketten, fish sticks, calamares, tempura van vis, ... • Vissalades (met mayonaise): krabsalade, surimisalade, tonijnsalade, zalmsalade, ... • Vis in olie in blik: ansjovis, tonijn, sardienen, ... • Schaaldieren: kreeft, krab, garnalen, scampi's

9. Eieren

Aangezien een eidooier toch veel vet bevat eet je best niet meer dan 3 eieren per week. (inclusief in bereide producten zoals bv in puree)
Bereid ze zonder toevoeging van zout.

10. Peulvruchten

Peulvruchten zitten boordevol voedingsvezels, eiwitten en pectine. Men raad aan om minstens één keer per week vlees of vis te vervangen door peulvruchten.

Bij voorkeur	Te mijden
Zonder toevoeging van zout • Kikkererwten, linzen, bruine en witte bonen, ... (afspoelen voor gebruik) • Vleesvervangers: tofu, tempeh, seitan, quorn, ...	• Gepaneerde vleesvervangers: groenteburgers, vegetarische burgers, vegetarische cordon blue, vegetarische schnitzel, ...

Een andere mogelijkheid is om vlees of vis te vervangen door bijvoorbeeld tofu, tempeh, seitan, quorn, ... Kies voor de zuivere varianten en vermijd de bewerkte vleesvervangers zoals groenteburgers en gepaneerde vleesvervangers. Deze bevatten meestal veel vet en/of suiker en zout.

11. Brood, volkoren graanproducten & aardappelen

Volkoren brood, volkoren graanproducten en aardappelen zijn goed voor je gezondheid. Ze zijn rijk aan koolhydraten en voedingsvezels. De witte varianten zijn zodanig bewerkt dat de gezonde voedingsstoffen niet meer aanwezig zijn in het eindproduct.

Brood, aardappelen en andere graanproducten zijn geen dikmakers. Wat wel kan zorgen voor een hogere calorie-inname zijn het broodbeleg, sauzen en de bereidingswijze.

Bij voorkeur	Te mijden
• Volkorenbrood, roggebrood, meergranenbrood, voltarwebrood of bruin brood, bruin speltbrood • Muesli, granola of ontbijtgranen zonder toevoeging van suiker of chocolade • Volkoren pistolet, volkoren stokbrood, volkoren pitabrood, suikerarme sandwich, ... • Volkoren deegwaren, volkoren rijst, zilvervliesrijst, volkoren couscous, ... • Gekookte aardappelen of aardappelpuree zonder toevoeging van zout en boter	• Wit brood, toastbrood, rozijnenbrood, melkbrood, suikerbrood, ... • Muesli, granola of ontbijtgranen met toevoeging van chocolade en/of suiker • Croissant, koffiekoeken, gebak, pistolet, sandwich, Turks brood, pitabrood, ... • Witte deegwaren, witte rijst, couscous, ... • Gefrituurde bereidingen (frietten, kroketten), gratin dauphinois, gebakken aardappelen, aardappelpuree met boter

12. Oliën en vetten

De voorkeur gaat uit naar onverzadigde, goede vetten. Deze zitten in plantaardige oliën zoals zonnebloem-, koolzaad-, maïs-, olijfolie, ...

Palm- en kokosvet zijn van plantaardige oorsprong, maar zijn af te raden vanwege hun hoog gehalte aan verzadigde, slechte vetzuren.

Smeer je vetstof op je brood? Beperk je dan tot één mespunt per snede. Om een warme maaltijd te bereiden volstaat één eetlepel vetstof per persoon.

Bij voorkeur	Te mijden
• Plantaardige olie • Smeervetten: margarine met verlaagd zoutgehalte: Becel, Vitelma, ... • Bak- en braadvet met verlaagd zoutgehalte: Becel en Vitelma vloeibaar • Zelfbereide mayonaise zonder zout	• Alle gewone minarines en margarines • Alle gewone bak- en braadvetten • Boter • Kant- en klare mayonaise • Kokosvet •

13. Noten en zaden

Noten en zaden verlagen het risico op hart- en vaatziekten, doordat ze de slechte cholesterol in ons lichaam verlagen. Ze bevatten wel relatief veel energie (kcal). Elke dag een kleine portie (één handje) ongezouten noten en/of zaden eten is aan te raden.

14. Melkproducten

Melkproducten zijn een bron van eiwitten, vitaminen en mineralen. Ze horen thuis in een dagelijkse voeding. Ons advies? Kies voor magere of halfvolle melkproducten.

Bij voorkeur	Te mijden
• Magere of halfvolle melk, karnemelk, magere of halfvolle yoghurt, platte kaas, ... • Calciumverrijkte sojadrink zonder toegevoegde suikers • Calciumverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur • Dessert: pudding en flan op basis van magere of halfvolle melk	• Volle melk en volle yoghurt, yoghurt en platte kaas met toegevoegde suiker, ... • Room, roomijs, slagroom, koffieroom, kokosroom ... • Drink op basis van rijst, haver en noten • Melkdranken met toevoeging van suiker: chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurtdrinks,... • Calciumverrijkte sojadrink met smaakjes • Desserts: pudding, flan, rijstpap, ...op basis van volle melk

15. Kaas

Kaas bestaat voornamelijk uit verzadigde vetten en eiwitten, vitaminen en mineralen. Daarnaast is het een goede bron van calcium, fosfor en magnesium. Kaas bevat doorgaans wel veel zout.

Kaas schrappen uit de voeding hoeft niet, maar matig de porties (max. 20 g/dag) en de frequentie waarmee je het eet.

Belangrijk is om te kiezen voor de kaassoorten die niet te vettig zijn. In de supermarkt vinden we een uitgebreid gamma aan kaas. De voorkeur gaat uit naar soorten die minder dan 20 gram vet per 100 gram bevatten.

Bij voorkeur	Te mijden
• Natriumarme kaas tot 20 gram vet per 100 gram: magere of halfvolle platte kaas, philadelphia, mozzarella, Sint-Maarten light, ... • Kies voor kazen met een zoutgehalte van max 1,5g zout/100g	• Kaas met meer dan 20 gram vet per 100 gram: leerdammer, emmentaler, parmezaan, abdijskazen, feta, geitenkaas, boursin, Brusselse kaas, ...

16. Voeding buiten de voedingsdriehoek

Chips, taart, chocolade, wijn, ... die spot je in de restgroep van de voedingsdriehoek. Ze zijn niet nodig binnen een evenwichtige voeding en kunnen zelfs je gezondheid schaden.

Ze bevatten veel vet en/of suiker en zout en moeten dus vermeden worden.

In de restgroep van de voedingsdriehoek vind je:

- Alcoholische dranken
- Suikerrijke dranken zoals frisdrank, sportdrank en energiedrank
- Suikerrijke voedingsmiddelen zoals koeken, cake, taart, snoep, choco, ...
- Vetrijke snacks en fastfood zoals frieten, kroketten, chips, hamburgers, en diepvriespizza, ...
- Bewerkt vlees zoals worst, hamburger, cordon blue, gepaneerd vlees, ...
- ...

Wat met alcohol?

- Alcohol heeft een negatieve invloed op onze gezondheid en het lichaamsgewicht. Om die redenen moet je alcohol zoveel mogelijk vermijden.
- Max 1 consumptie voor vrouwen, max 2 consumpties voor mannen per dag.

17. De bewegingsdriehoek

Of we het nu willen of niet, ons lichaam heeft beweging nodig. In een gezonde levensstijl is beweging essentieel.

Enkele tips:

- Zit minder lang stil én beweeg meer
- Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Elk beetje beweging is beter dan niets
- Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af
- Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit
- Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht door matig intensieve bezigheden
- Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol
- Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie
- Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje



18. Water met een smaakje

Drankje 1



Drankje 2



water komkommer limoen munt	water pompelmoes citroen tijn
--------------------------------------	--

Drankje 1

- 500 ml water
- 3 schijfjes komkommer
- Enkele blaadjes verse munt
- ½ limoen
- (zoetstof bv. vloeibare stevia, canderel, ...)

Neem 500 ml water en doe er de schijfjes komkommer en blaadjes munt in. Pers de limoen in het water en meng goed. Voeg eventueel wat zoetstof toe.

Drankje 2

- 500 ml water
- Enkele takjes verse tijm
- ½ pompelmoes
- ½ citroen
- (zoetstof bv. vloeibare stevia, canderel, ...)

Neem 500 ml water en doe er de takjes tijm in. Pers de pompelmoes en citroen in het water en meng goed. Voeg eventueel wat zoetstof toe.

19. Dagschema

Ontbijt

- Volkoren brood:
- Beleg:

TIP: Beleg je boterham eens met verse schijfjes fruit

- Fruit:
- Yoghurt:
- Andere:

Tussendoortje

Broodmaaltijd

- Maaltijdsalade/maaltijdsoep:
- Groenten/groentesoep:
- Volkoren brood:
- Beleg:
- Andere:

Tussendoortje

Warme maaltijd

- Ruime portie groenten:
- Wit vlees:
- Rood vlees:
- Vis:
- Eieren:
- Aardappelen:
- Volkoren rijst/pasta:
- Frituurbereiding:
- Vetstof:
- Andere:

Laatavond

Andere

20. Voor bijkomende informatie kunt u terecht bij:

dienst.dietetiek@sjki.be

051 33 42 38

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

