

GEZONDE HART- EN VAATVRIENDELIJKE VOEDING

Bepaalde erfelijke factoren die we zelf niet in de hand hebben kunnen oorzaak zijn van hart- en vaatziekten.

Maar... zwaarlijvigheid, te hoog cholesterolgehalte en hoge bloeddruk zijn risicofactoren waar we wel aan kunnen werken.

Enkel door GOEDE EET- EN LEEFGEWOONTEN kunnen we dit positief beïnvloeden. Dit kan door het gebruik van de vetten te beperken en ook de juiste vetsoorten te kiezen. Daarom is het best dat we een voeding arm aan verzadigde vetzuren nemen.

De vetten worden ingedeeld in 2 groepen:

- Verzadigde vetten: een teveel aan verzadigde vetten kan een verhoogde kans geven op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Ze komen voor in dierlijke producten zoals vlees, melkproducten, kaas, eieren en in sommige plantaardige producten zoals kokos-, palmvet en cacaoboter.
- Onverzadigde vetten: vindt men hoofdzakelijk in plantaardige voedingsmiddelen en vis, deze worden ingedeeld in:
 - Enkelvoudig onverzadigde of mono-onverzadigde vetzuren:
Deze hebben een gunstige werking op het voorkomen van hart- en vaatziekten.
We vinden ze vooral in olijfolie, arachideolie en noten.
 - Meervoudig onverzadigde of poly-onverzadigde vetzuren:
Sommige van deze vetzuren kunnen niet door het lichaam zelf aangemaakt worden en krijgen hierdoor de benaming 'essentiële vetzuren'.
Ze moeten via de voeding ingenomen worden. We vinden ze in saffloerolie, maïskiemolie, sojaolie en vette vis.

Houd je gewicht op peil. Controleer je bloeddruk, door o.a. Minder zout te gebruiken en meer gebruik te maken van verse en gedroogde kruiden. Rook niet of stop met roken. Neem voldoende lichaamsbeweging (30 min./dag). Neem regelmatig tijd om u te ontspannen.

Een gezonde, gevarieerde en evenwichtige voeding is de juiste keuze! Sla nooit een maaltijd over. Het is beter vijf tot zes kleine maaltijden te gebruiken dan drie grote. Eet langzaam en kauw goed, dit geeft een groter verzadigingsgevoel.

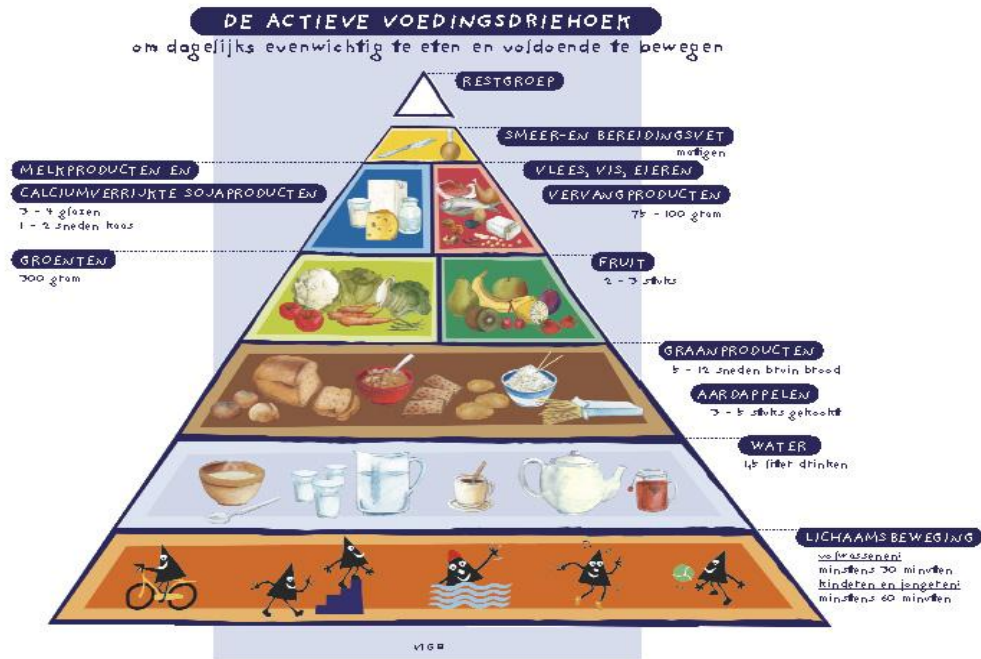
Een hulpmiddel dat we hierbij kunnen gebruiken is **“DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK”**.

De grootte van de vakken in de driehoek geeft aan hoeveel er verhoudingsgewijs best van gebruikt wordt.

De onderste balk van de driehoek duidt aan dat beweging zeer belangrijk is en ook dagelijks (30 minuten) aan bod moet komen.

Het topje van de driehoek bevat voedingsmiddelen die strikt genomen niet nodig zijn in een evenwichtige voeding. Deze voedingsmiddelen moeten gezien worden als een extraatje en dus matig gebruikt worden.

Figuur voedingsdriehoek (bron: Vig):



WATER/ DRANKEN

Drink 1,5l water per dag

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none"> - Sportdranken - Blik- en instantsoep - Soep met balletjes, room, croûtons - Gezoet fruitsap - Frisdrank - Zoethout thee verhoogt de bloeddruk - Thee onder vorm van oplosbare korreltjes bevat veel suiker (appelthee, aardbei-thee) - Beperk oploskoffie 	<ul style="list-style-type: none"> - Water, mineraalwater, bruiswater - Koffie, thee - Ontvette bouillon - Vetarme groentesoep - Groentesap (max. 2 glazen) - Eén glas ongezoet fruitsap, let op: dit bevat evenveel suiker als één glas gewone cola - Light frisdrank (0-5 kcal per 100ml) tot maximum een halve liter per dag (2 glazen)

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

Gebruik zo donker mogelijk brood om het hongergevoel te onderdrukken. Bruin brood bevat veel vezels, vitaminen en mineralen.

Aanbeveling:

- 3 tot 5 aardappelen
- 5 tot 12 sneden brood per dag.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none">- Fantasie brood zoals suikerbrood, melkbrood, croissant, sandwich, rozijnenbrood, chocoladebroodjes,- Gezoete cornflakes- Kant- en klare aardappelbereidingen, aardappelvlokken- Beperk het gebruik van zelfgebakken (verse of diepvries) frieten, gebakken aardappelen en zelfgebakken (verse of diepvries) kroketten, in toegestane vetstof, tot maximum éénmaal per week- Frieten van de frituur, aardappelgratin- Kant- en klare bereidingen met deegwaren, deegwaren met eieren	<ul style="list-style-type: none">- Volkoren, bruin en meergranen brood- Volkoren pistolet, volkoren Frans brood- Volkoren beschuit, toast, knäckebröd- Wit brood, witte pistolet- Ongezoete ontbijtgranen, havermout en muesli- Rijstwafel- Couscous, tarwe (type Eibly) en andere graansoorten.- Gekookte of gestoomde aardappelen, puree (halfvolle melk + dieetmargarine, geen ei)- Deegwaren (liefst volkoren)- Rijst

GROENTEN

Groenten leveren vezels, vocht, vitaminen en mineralen. Ze bevatten geen cholesterol.

Het is aanbevolen dagelijks **twee porties groenten (300 g)** te eten. Gebruik gekookte en rauwe groenten bij de broodmaaltijd als beleg, de warme maaltijd en tussendoor.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none">- Kant- en klare diepvriesgroenten en conserven- Kant- en klare groentebereidingen in saus- Groenteslaatjes met mayonaise- Zuurzoete groenten (bevatten veel suiker)	<ul style="list-style-type: none">- Alle verse groenten: rauw, gekookt of gestoomd met bouillon- Onbereide diepvriesgroenten,- Matig gebruik van groenteconserven (bevatten veel zout)- Matig gebruik van groentesappen (bevatten veel zout)

FRUIT

Fruit brengt zoals de groenten vezels, vocht, vitamines, mineralen en antioxidatieve stoffen aan. Ze bevatten geen cholesterol. Eet **2 tot 3 stukken fruit per dag** als broodbeleg, dessert of tussendoortje. Varieer de fruitsoorten.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none"> - Blikfruit op siroop (bevat veel suiker) 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle vers fruit - Matig gebruik van gedroogde vruchten, gekonfijt fruit en blikfruit (op eigen nat, op water) - Vruchtenmoes

MELKPRODUCTEN EN CALCIUMVERRIJKTE SOJADRANKEN

Melk en melkproducten zijn een uitstekende bron van calcium. Ze bevatten wel dierlijke vetten (verzadigde vetten en cholesterol). Kies daarom vooral voor de magere soorten.

Gebruik **drie tot vier glazen** (450-600 ml) melkproduct per dag.

Gebruik ook regelmatig calciumverrijkte sojaproducten (bevatten geen cholesterol)

Kaas brengt voornamelijk eiwitten en vetten aan. Kaas bevat ook cholesterol

Het is een belangrijke bron van calcium en vitamine A, D en B.

Kies magere kazen (20+/30+) en beperk het gebruik per dag tot 30 g (**1 à 2 sneden**).

Gebruik kaas als broodbeleg en beleg zeer dun.

Controleer steeds het vetgehalte op de verpakking.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none"> - Volle melkproducten - Kant - en - klare bereidingen op basis van volle melk of room. - Room, ijsroom, slagroom, volle koffieroom, gecondenseerde melk - Chocomelk, milkshake, aardbeiendrink van volle melk - Volle yoghurt en volle fruityoghurt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Magere melk, halfvolle melk, karnemelk - Magere yoghurt, magere fruityoghurt - Sojamelk, sojadrink, sojaroom, sojapudding, sojayoghurt. - Pudding en rijstpap van magere of halfvolle melk - Chocomelk en milkshake van halfvolle of magere melk. (Gebruik pure cacao en suiker of zoetmiddel voor de bereiding van chocomelk.) - Vetarm ijs, yoghurtijs.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<p><u>Kaas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vette witte kaas - vette platte kaas met fruit. - Vette kaassoorten 40+, 45+, 48 +,50+,60+ (meer dan 40 % vet op droge stof) bv. Hollandse, Franse kazen... <li style="padding-left: 40px;">- Vette smeer- en smeltkazen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Magere witte kaas (0 % vet), cottage cheese. - Magere witte kaas (0 % vet) met fruit. - Magere kaassoorten: <ul style="list-style-type: none"> o Magere smeerkaas, magere smeltkaas (maximum 10 % vet) o Magere (zelfbereide) kruidenkaas (20 +) o Magere harde kaas 20+ of 30+ (minder dan 40 % vet op droge stof) o Gegiste kaassoorten met verlaagd vetgehalte

VLEES, VIS, EIEREN EN VERVANGPRODUCTEN

Per dag heeft men voldoende met **70-100 gram vlees, vis, gevogelte, ei of vleesvervanger.**

Hierin zitten de eiwitbronnen van de warme maaltijd en de broodmaaltijd.

Eet bij voorkeur 2-3x/week vis, 1-2x gevogelte en 1-2x per week mager vlees en eventueel 1x/week vegetarisch.

Eet men bij de warme maaltijd 70-100 gram vlees, vis, gevogelte, ei of een vleesvervanger, dan zijn er voldoende eiwitten gegeten om gezond te blijven.

Vlees, vis, gevogelte, ei en vleesvervanger zijn niet echt nodig bij de broodmaaltijd in een gezonde voeding. Groenten (rauw/gekookt), soep of fruit zijn een betere keuze bij de broodmaaltijd.

Geeft men wel eens de voorkeur aan vlees, vis, gevogelte, ei of vleesvervanger beleg dan **zeer dun.**

Men eet brood met beleg en niet omgekeerd (= dun beleggen)

Vis bevat voornamelijk onverzadigde vetten. Vervang daarom **2-3 maal per week** vlees door **vis.**

Gebruik afwisselend vette en magere vissoorten.

Beperk het gebruik van eieren tot **twee per week** in plaats van vlees, gevogelte of vis.

Vooraf de dooier bevat veel cholesterol, ook de speciale eieren (bijvoorbeeld omega-3 eieren).

Eiwit is vrij te gebruiken.

Noten hebben een hoog vetgehalte (600 cal per 100 gram), maar van een goede samenstelling. Ze bevatten geen cholesterol.

Verwerk bijvoorbeeld enkele noten in salades, muesli.

VLEES**Vette vleessoorten**

- Rundvlees:
Vet stoofvlees, gemengd gehakt

- Varkensvlees:
Gehakt, kotelet, karbonaden, spek, ribbetjes, cordon bleu, schnitzel, blinde vink

- Lamsvlees:

- Gevogelte & wild
Gepaneerde kip, gepaneerde kalkoen, ganzenlever

- Schapenvlees
- Gepaneerde en gefrituurde vleessoorten
- Organvlees

Vette vleeswaren

Paté, lever-, kalfs-, boterhamworst, salami, gehaktbrood, cornedbeef, spek, vette ham, witte worst, zwarte worst, bloedworst, gefrituurde vleessoorten, kant- en klare salades (Vlees & vis), bereide filet américain, ossentong

Magere vleessoorten

- Rundvlees:
Biefstuk, tournedos, rosbief, onbereide américain, entrecote, rundhamburger, stoofvlees, gebraad

- Kalfsvlees:
Oester, lapje, gebraad, blinde vink, rollade, fricassee, gehakt
- Varkensvlees:
Haasje, mignonette, filet kotelet, gebraad, lapje

- Paardenvlees:
Alle soorten

- Lamsvlees:
Filet, oester

- Gevogelte & wild (Vel en vet verwijderen):
Kip, kalkoen, struisvogel, duif, fazant, haas, wild konijn, everzwijn
Beperkt toegelaten: eend, gans, tam konijn

Magere vleeswaren (dun beleggen)

Gebraad, rosbief, magere ham ontdaan van zichtbaar vet, paardenvlees, ossenvlees, kippenwit, kalkoenham, filet de sax, caslerrrib, bacon, filet américain natuur, blaasham, nootham, kippenwit met tuinkruiden, kippenwit met curry

VIS

- Gefrituurde, gepaneerde of door de bloem gehaalde vis.
- Kant- en klare vissalades

- Magere vissoorten

Verse of niet bereide diepvriesvis: kabeljauw, koolvis, pladijs, rog, schol, schelvis, snoek, tarbot, tong, tonijn, wijting,...

- Halfvette vissoorten

Verse of niet bereide diepvriesvis: forel, heilbot, karper, roodbaars, verse sardines,...

- Vette vissoorten

Verse of niet bereide diepvriesvis: haring, paling, sprout, zalm,...

- Schaal- en schelpdieren

Mosselen, oesters, Sint-jakobsschelpen, krab, kreeft, garnalen (maximaal eenmaal per 14 dagen)

- Visconserven natuur (zoutrijk!!)

- Visconserven in olie (zoutrijk!!) → Olie afgieten, laten uitlekken en met absorberend keukenpapier de overtollige olie verwijderen.
- Gerookte vis (zoutrijk!!) met mate

EIEREN

- Bereidingen waarin eieren verwerkt zijn: flan, soufflé, puree,...

- Roerei, (zacht) gekookt ei, gepocheerd ei, omelet met veel groenten in een anti-kleefpan
- Eiwit mag vrij gebruikt worden

VLEESVERVANGERS

- Gepaneerde vleesvervangers of tot worst verwerkte producten bevatten veel vetten, vooral geharde vetten en bevatten veel zout: ingrediënten die vermeden moeten worden.

- Quorn
- Sojakaas, tofu, tempeh, sojavlees, sojablokjes

PEULVRUCHTEN

- Gekochte bereide peulvruchten

- Niet bereide peulvruchten: sojabonen, witte en bruine bonen, erwten, kikkererwten, linzen,...

NOTEN

- Kokosnoot, gezouten noten, borrelnootjes

- Alle andere soorten

SMEER- EN BEREIDINGSVET EN SAUZEN

Vetten zijn onze brandstoffen en dus noodzakelijk in onze voeding. Ze leveren de vetoplosbare vitaminen (A, D, E, K).

Bereidingen met weinig of geen vet: anti-kleefpan, grillen, microgolfoven, papillot, stomen.

Beperk het gebruik van sauzen. Vraag bij een etentje de saus apart in een sauskommetje.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none">- Echte boter- Reuzel, rundvet, boter, (slag)room, boter met olijfolie- Margarines met een transvetzuursamenstelling hoger dan 1 gram/100 gram- Alle andere bakmargarines- Kokosvet, kokosolie, palmpitolie- Vast frituurvet	<ul style="list-style-type: none">- Margarine, minarine, margarine voor bakken en braden (zie merkartikelenlijst)- Dieetmargarine, dieetminarine- Cholesterolverlagende smeervetten- Vloeibare margarine- Maïsolie, olijfolie, sojaolie, saffloerolie, zonnebloemolie, arachideolie, raapzaadolie, (hazel)notenolie- Frituur<u>olie</u>: maximum éénmaal per week gefrituurde gerechten.- Vloeibaar frituurvet <p><u>Opmerkingen:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Een mespunt smeervet per snede brood en 1 soeplepel bereidingsvet per persoon voor de warme maaltijd is ruim voldoende!- Olie niet boven de 180°C verwarmen- Olie verversen om de 6 à 8 bakbeurten- Voeg nooit olie toe, maar vervang het hele oliebad- Maak alle voedingsstoffen goed droog- Hoe kleiner de frieten, hoe meer vet ze bevatten- De frituurkorf maximum een derde vullen, anders koelt het vet te vlug af. Hierdoor schroeien de frieten traag dicht en nemen ze meer vet op.- Laat de gefrituurde producten even uitlekken en leg ze daarna op een absorberend keukenpapier.

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<p>SAUZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle kant- en klare saus met veel vetstof: bearnaisesaus, pepersaus,... - Gesmolten boter, gebonden saus op basis van een roux, vette saus, room - Mayonaise, tartaarsaus, cocktailsaus 	<ul style="list-style-type: none"> - Ontvette vleesjus: Giet het vet weg. Verdun het bruine dat in de pan kleeft met water of vetarme bouillon. Binden met een beetje bloem of maïzena. - Groentesaus: Kookvocht van de groenten binden met een beetje bloem of maïzena - Bechamelsaus: Melk koken en binden met bloem of maïzena - Saus in pakjes aanlengen met halfvolle melk, water of groentenat - Dressing en vinaigrette met olie, mosterd zonder eierdooier - Magere dressing op basis van magere yoghurt of witte magere kaas met verse tuinkruiden en citroen - Light vinaigrette

RESTGROEP

Het teveel aan opgenomen suikers wordt in ons lichaam omgezet in vetten. Hierdoor verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Deze voedingsmiddelen zijn strikt genomen niet nodig in een gezonde voeding!

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none"> - Koek en gebak bereid met een niet toegelaten vetstof, room, bakkersroom, boterroom of chocolade. - Chocolade (Melk, puur, wit) - Chips en aanverwanten - Chocolatebars, chocolade- en botercaramellen, pralines - Choco, koekjes die gezoet zijn met fructose, maltitol en sorbitol - Dieetkoeken, - chocolade en –pralines bevatten veel vet vooral verzadigde (slechte) vetten - Zoethout, drop verhoogt de bloeddruk - Alcohol: Maximum 1- 2 alcoholconsumpties per dag in overleg met arts - Kant- en klare gerechten 	<p>Volgende voedingsmiddelen zijn beperkt toegelaten: ze bevatten suikers en vetten en leveren dus veel calorieën.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zelfbereid gebak en koek met een toegelaten margarine en kunstmatig bakbestendig zoetstof of suiker. Eierdooiers meetellen in weekverbruik. - Fruittaart met vers fruit zonder slagroom - Gezonde koeken <p>Blijf steeds matig met zoetstoffen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kunstmatige zoetmiddelen <p>Blijf steeds matig met suikers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten suikers en siroop

SPECERIJEN EN SMAAKSTOFFEN

TE MIJDEN	GOEDE KEUZE
<ul style="list-style-type: none">- Kruidenmengsels kunnen veel zout bevatten- Instant cacaopoeder met suiker: Nesquick, Ovomaltine, grootwarenhuismerken	<ul style="list-style-type: none">- Alle verse en gedroogde kruiden- Wees matig met zout!!- Azijn, mosterd, ketchup, tomatenpuree, pickles- Ontvette cacaopoeder puur zonder suiker (Kwatta, Canderel, Cankao)

ONTBIJT

- ... sneden bruin of volkoren brood of ... gram ontbijtgranen/muesli
- 1 mespunt margarine/minarine per snede brood
- Dun belegd met:
 - Magere kaassoorten of magere vleeswaren of ei
 - Light confituur, fruitmoes
- Koffie of thee met evt. halfvolle melk en/of zoetstof.

TUSSENDOOR

- Eén portie vers fruit OF één portie mager melkproduct
- Rauwe groenten (mag altijd)

TWEEDE BROODMAALTIJD

- Magere groentesoep (mag altijd)
- ... sneden bruin of volkoren brood
- 1 mespunt margarine/ minarine per snede brood
- Dun belegd met:
 - Magere kaassoorten of magere vleeswaren of ei
 - Light confituur, fruitmoes
- Groenten: gekookt of rauw (eventueel met 1 koffielepel magere dressing)
- 1 portie fruit
- Koffie, thee met evt. halfvolle melk en/of zoetstof, 1 tas halfvolle / magere melk

TUSSENDOOR

- Eén portie vers fruit OF één portie mager melkproduct OF één gezonde koek
- Rauwe groenten (mag altijd)
- Magere groentesoep

WARME MAALTIJD

- Magere groentesoep (groenten, magere bouillon, zonder vetstof, zonder room, zonder vlees) of groenteslaatje
- ... gekookte aardappelen (maximum 1x per week gefrituurd), ... gekookte zilvervriesrijst of gekookte volkoren pasta
- Een zeer grote portie groenten: rauw, gekookt (evt. met koffielepel dressing)
- 70-100 gram vlees, vis, gevogelte, ei of vleesvervanger
- 1 stuk vers fruit of magere yoghurt of pudding van halfvolle melk
- Water of mineraal water/ Light frisdrank

TUSSENDOOR

- Eén portie vers fruit OF één portie mager melkproduct
- Rauwe groenten (mag altijd)

DRINK GEDURENDE DE DAG MINSTENS 1,5L WATER!

Maximum 3 stukken fruit/dag, maximum 3 melkproducten/dag, maximum 2 eieren/week