



Voedings- advies bij hartfalen

Aandacht voor vocht,
zout en vetten

Voedingsadvies bij hartfalen

03 Wat is hartfalen?

03 Symptomen

04 Vochtbeperking

05 Gewichtsstijging

05 Minder vocht, maar hoe?

07 Tips bij droge mond

07 Tips om dorstgevoel tegen te gaan

07 Tips voor de maaltijden

08 Zoutbeperking

08 Minder zout, maar hoe?

10 Vetten in de voeding

11 Verzadigde vetten

11 Onverzadigde vetten

12 Transvetzuren

13 Welke vetten beperken?

15 De voedingsdriehoek

18 Lichtblauwe zone = water

18 Donkergroene zone = plantaardige producten

22 Lichtgroene zone = dierlijke producten

24 Oranje zone

25 Rode zone

26 Aandachtspunten

26 Dieetproducten en zoetstoffen

26 Lightproducten

26 Aandachtig winkelen

27 Alcohol

Wat is hartfalen?

Hartfalen wordt omschreven als een aandoening waarbij het hart een verminderde pompkracht heeft. Hierdoor wordt er onvoldoende bloed doorheen het lichaam gestuurd en krijgen alle organen zoals hart, nieren en hersenen minder voedingsstoffen en zuurstof.

Bij een verminderde pompfunctie gaat het lichaam bepaalde compensatiemechanismen in werking stellen waardoor het hart een zekere periode toch zijn functie kan uitoefenen. Eén van de belangrijkste mechanismen zijn zout- en vochtophoping.

Hierdoor komt er meer vocht in uw bloed en lichaam en kan een gezonde bloeddruk, welke nodig is voor een goede doorbloeding, bereikt worden. Helaas betekent dit mechanisme op langere termijn een nog grotere belasting voor het hart, waardoor het uiteindelijk gaat falen en er teveel vocht in het lichaam wordt opgestapeld. Dat vocht (oedemen) wordt voornamelijk ter hoogte van benen en longen opgehouden.

► Symptomen die bij hartfalen kunnen optreden:

- Kortademigheid.
- Opgezwollen voeten en benen.
- Chronische vermoeidheid.
- Slaapproblemen 's nachts vanwege ademhalingsmoeilijkheden.
- Hoest met schuimachtig slijm.
- Opgezwollen of gevoelige buik en gebrek aan eetlust.
- 's Nachts vaker moeten plassen.
- Verwarring en/of verslechterd geheugen.

Het succes van de behandeling van hartfalen wordt voor een groot deel bepaald door enerzijds de geneesmiddelen die je correct inneemt en anderzijds door het opvolgen van levensstijladviezen. Gezonde voeding en het beperken van zout en vocht zijn hierbij erg belangrijk. Hoe je dit kan inpassen in een gezond voedingspatroon leest u in deze brochure.

Vochtbeperking

Om ervoor te zorgen dat er zich minder oedemen gaan vormen en het bloed beter wordt rondgepompt door het hart, zal de hoeveelheid vocht die wordt aangebracht via de voeding en dranken beperkt moeten worden. Vocht, voornamelijk water, blijft een belangrijke component in de gezonde voeding, er moet dus nog steeds een bepaalde hoeveelheid van gedronken worden.

Die hoeveelheid is afhankelijk van de **klachten** die u hebt. Houdt u water op in de longen, buik en/of benen dan houdt u zich best aan een **strikte vochtbeperking** van 1,5 tot max. 2 liter vocht per dag. Dit is $\pm 1,25$ liter uit dranken/vocht en $\pm 0,75$ liter uit uw voeding.

Indien u **geen klachten** van water ophouden hebt, volstaat een **mildere vochtbeperking** van rond de 2,5 liter vocht per dag. Dit is $\pm 1,75$ liter uit dranken/vocht en $\pm 0,75$ liter uit uw voeding.

Bv. 1 fles water per dag, 3 tassen (koffie), 1 kom soep en 1 pudding/yoghurt per dag buiten de normale maaltijden.

Hoe groter uw klachten (oedemen, kortademigheid,...) hoe strikter de vochtbeperking!

Vocht wordt verkregen via:

- Dranken: water, thee, koffie, melk en frisdrank, ...
- Vloeibare voedingsmiddelen: soep, pap, vla, yoghurt en ijs.
- Vaste voedingsmiddelen: brood, vlees of vis, aardappelen, 200 gr groenten, een koek en één stuk fruit. Dit houdt ongeveer 750 ml per dag in.

► Gewichtsstijging

Weeg u dagelijks op een vast moment van de dag, bij voorkeur direct na het opstaan en plassen en voor het ontbijt. Een sterke toename van het lichaamsgewicht, zonder gewijzigd dieet, betekent vaak ophouden van vocht. Een sterke afname van het gewicht kan op uitdroging wijzen.

Indien u een **gewichtstoename van 2 à 3 kg op één week** tijd opmerkt, raadpleeg zeker uw huisarts, specialist of hartfalenverpleegkundige. Door een tijdelijke verhoging van uw vochtafdrijvers op advies en onder controle van een arts kan het overtollige vocht via extra plassen uitgewaterd worden en kan een ziekenhuisopname in de meeste gevallen vermeden worden.

► Minder vocht, maar hoe?

Wat u drinkt is eenvoudig bij te houden:

- Meet af met een maatbeker hoeveel er in een glas of een tas zit en tel in de loop van de dag het aantal glazen of tassen op dat je hebt gedronken. Giet deze dan over in een lege fles om een totaal overzicht te krijgen. Neem thuis steeds dezelfde glazen of tassen, zo is het eenvoudig te tellen. Een kleine tas of glas zorgt ervoor dat u niet teveel gaat drinken.
- Uw geneesmiddelen kunt u innemen met een eetlepel pap, yoghurt of vla in plaats van met een glas water.
- Stiekem krijgt u heel wat vocht binnen met de voeding. Yoghurt, fruit, appelmoes en soep telt u best volledig mee als vocht.



Waterglas:
 ± 200 ml



Koffietas:
 ± 150 ml



Soeptas:
 ± 250 ml

► Voorbeeld milde vochtbeperking

= ± 1750 ml vocht aanbreng door dranken en vloeibare voedingsmiddelen

Wat?	Aantal glazen/tassen	Hoeveelheid
Ontbijt		
Koffie, thee, (choco)melk	1 tas	± 150 ml
Middagmaal		
Soep	1 tas	± 250 ml
Avondmaal		
Koffie	1 tas	± 150 ml
Tussendoor		
Yoghurt, vla	1 potje	± 125 ml
Water	5 glazen	5 x ± 200 ml = 1000 ml
TOTAAL		1750 ml

Dit voorbeeld kunt u gemakkelijk aanpassen aan uw eigen gewoonten. Drinkt u bijvoorbeeld nooit soep, dan kunt u deze 250 ml spenderen aan bijvoorbeeld een extra tasje (koffie) of glas (melk).

Voor een extra stuk fruit zult u ergens 100 ml moeten afsnoepen. Eén stuk fruit zit al ingerekend bij de vaste voeding.

Bij de opstart van een vochtbeperking zal het wat meten en zoeken worden, maar na enige tijd zult u hiermee spelen. Hier volgen enkele tips om het dorstgevoel en de droge mond te beperken.

► Tips bij droge mond

- Spoel de mond regelmatig met water en spuug het daarna weer uit.
- Gebruik (suikervrije) kauwgom om de productie van speeksel te vergroten.
- Het zuigen op een zuurtje of pepermintje verhoogt de speekselproductie.
- Gebruik een deeltje van de toegestane hoeveelheid vocht in de vorm van ijsblokjes. Hier kunt u langere tijd op zuigen om het droge gevoel in de mond tegen te gaan.
- Vries stukjes fruit in en laat deze nadien smelten in uw mond.

► Tips om het dorstgevoel tegen te gaan

- De toegestane glazen drank goed verdelen over de dag.
- Gebruik dranken en vloeibare gerechten niet lauw, maar warm of heel koud.
- Gebruik kleine tassen en glazen; hierdoor kunt u vaker iets inschenken.
- Gebruik citroensap in thee, mineraalwater of limonade.
- Hoe minder zout de voeding bevat, hoe minder dorst u hebt.

► Tips voor de maaltijden

- Vermijd voedingsmiddelen met een sterke smaak (erg zoet, zout, zuur of gekruid): deze verhogen het dorstgevoel.
- Probeer niet te veel te drinken tijdens de maaltijd. Als u na de maaltijd drinkt, kunt u er meer voldoening van hebben.
- Gebruik smeerbaar beleg (bv. confituur of smeerkaas) bij de broodmaaltijd. Dit maakt de maaltijd smeuiger waardoor u minder behoefte zult hebben om iets te drinken.
- Kauw goed: hierdoor krijgt u meer speeksel in de mond en wordt het voedsel minder droog.



Zoutbeperking

Keukenzout is de meest gebruikte smaakmaker in de keuken. Het komt van nature voor in voedingsmiddelen zoals melk en vlees. De voedingsmiddelenfabrikanten gebruiken zout als smaakmaker maar ook om de houdbaarheid van producten te verlengen. Denk bijvoorbeeld aan groenten in blik en vleeswaren. Maar ook smaakmakers als ketjap, sambal, bouillonblokjes, gehaktkruiden, kipkruiden, spaghettimix en jus- en sauspoeders bevatten heel veel zout.

1 gram (= 1000 mg) keukenzout (= natriumchloride) bevat 400 mg natrium.



We eten gemiddeld wel 10 g zout (4000 mg natrium) per dag. Ons lichaam heeft maar 1 tot 3 g zout (400 – 1200 mg natrium) per dag nodig. We gebruiken gemiddeld vijf keer meer zout dan ons lichaam nodig heeft. Bij hartfalen mag u maximaal 7,5 gram zout (3000 mg natrium) per dag. U gebruikt dus best veel minder zout.

► Minder zout, maar hoe?

Bijna alle levensmiddelen bevatten zout: water, brood, melk, kaas en vleeswaren,... Daarnaast voegen we ook nog eens zout toe aan ons eten. Voornamelijk kant-en-klare producten bevatten een hoge hoeveelheid aan zout. Conserven (groenten, tomatenpuree, soepen) kunnen hierdoor langer bewaard blijven.

U kunt zout in uw voeding beperken door:

- Geen zout toe te voegen bij de bereiding van de gerechten:
 - Ook geen zeezout, aromazout, selderijzout, uienzout, mineraalzout.
 - Geen vervangzouten, deze bevatten teveel kalium, wat hartritme stoornissen kan veroorzaken.
- Kruid uw gerechten met verse of gedroogde kruiden en specerijen:
 - Peper, paprika, muskaatnoot, kruidnagel, chilipoeder, basilicum, tijm, laurier, bieslook, peterselie, kerrie,...
- Neem niet meer dan 2- 3 plakjes kaas of vleeswaren:
 - Kaas (zowel jonge, belegen als oude kaas en schimmelkazen) bevat veel zout. Voorbeeld van weinig gezouten kazen zijn: ricotta, cottage cheese, verse geitenkaas en mozzarella.

- Zoutarm brood is niet noodzakelijk maar wordt best overwogen indien u veel brood eet. Ontbijtgranen bevatten overwegend meer zout dan brood.

Gebruik de volgende producten met mate:

- Bouillonblokjes of bouillonpoeder.
- Soepen uit blik of dozen, soeppoeders, sauzen en sauspoeder.
- Vlees
 - Gerookte en gezouten vleeswaren.
 - Bereide worsten: lunchworst, salami,...
 - Kant-en-klare bereidingen: hamburgers, blinde vinken, gepaneerde vleessoorten,...
- Vis
 - Schaal- en schelpdieren: mosselen, oesters, garnalen, scampi, kreeft en ook kaviaar.

!!! Schaal- en schelpdieren bevatten ook wat meer cholesterol dan vis.

Matig dus het gebruik hiervan.

- Alle visconserven.
- Gerookte en gedroogde vissoorten, paling, opgelegde haring.
- Snacks
 - Loempia, frikadel, kroket, pizza, afhaalmenu, fastfood.
 - Chips, nootjes.
- Smaakmakers
 - Ketchup, sambal, sojasaus, mosterd, mayonaise, pickles, worchester-shiresaus,...

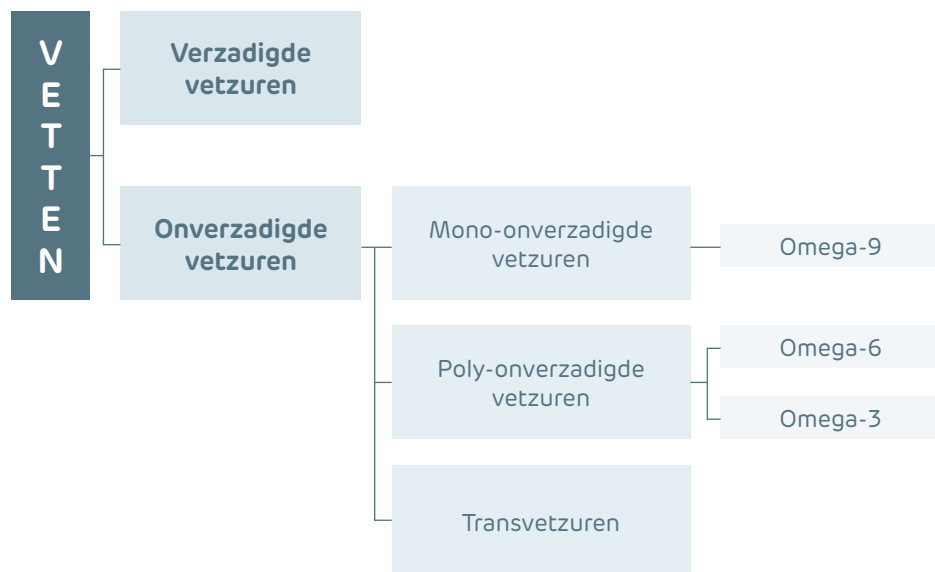


Vetten in de voeding

Vetten hebben de laatste jaren geen al te goede reputatie. Het zouden dikmakers zijn. Vetten leveren veel energie: 9 kcal per gram, dat is meer dan de andere voedingsstoffen (koolhydraten, eiwitten). Ondanks deze hoge energetische waarde zijn vetten onmisbaar voor een goede gezondheid. Ze zijn namelijk een bron van vetoplosbare vitaminen: aan margarine worden bijvoorbeeld vitamine A en vita-

mine D toegevoegd (wettelijk bepaald) en plantaardige oliën zijn een goede bron van vitamine E. Verder leveren ze ook essentiële vetzuren (omega 3 en omega 6). Die maakt ons lichaam niet zelf aan en moeten we dus via onze voeding innemen.

Onze voeding bevat verschillende soorten vetten die verschillende effecten op de gezondheid kunnen hebben. Dit wordt eenvoudig weergegeven in deze figuur.

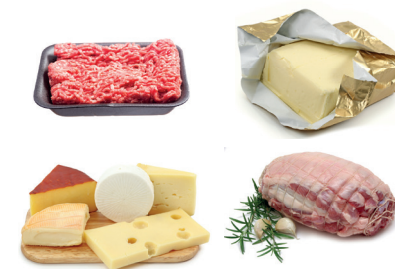


We maken een onderscheid tussen verzadigde en onverzadigde vetten, in de volksmond ook wel 'slechte' en 'goede' vetten genoemd. Het is dus vooral een kwestie van kiezen voor de juiste bronnen van vet. Een voedingsmiddel zal steeds een mix van deze vetten bevatten. Als minstens 2/3 van de totale hoeveelheid vet onverzadigd is, spreken we van een gunstige vetzuursamenstelling.

► Verzadigde vetten

Verzadigde vetten vinden we hoofdzakelijk in dierlijke producten terug zoals vlees, boter en zuivelproducten. Verzadigde vetten kunnen het cholesterolgehalte in ons bloed verhogen en zo mogelijk ook het risico op hart- en vaatziekten.

Om de inname van deze vetten te beperken krijgen **magere dierlijke producten** de voorkeur (magere of halfvolle melk, magere yoghurt, mager puur vlees,...).



Voorbeelden van verzadigde 'slechte' vetten

Sommige plantaardige producten bevatten ook veel verzadigde vetten: kokosvet, palmolie, cacao en gehard plantaardig vet. Plantaardige vetten kunnen door een chemisch proces gehard worden, waardoor ze in verhouding meer verzadigde vetten bevatten (een voorbeeld van gehard plantaardig vet is margarine in een wikkel). Deze vetten worden veel gebruikt in industrieel gebak, koekjes en (gefrituurde) snacks.

► Onverzadigde vetten

Onverzadigde vetten worden opgesplitst in (enkelvoudige) mono-onverzadigde en (meervoudige) poly-onverzadigde vetzuren. Zij hebben een eerder gunstig effect op de cholesterolwaarden en verminderen het risico op hart- en vaatziekten.



Voorbeelden van onverzadigde 'goede' vetten

Enkelvoudige onverzadigde vetten vinden we onder andere terug in olijven, olijfolie, pinda's en de meeste noten.

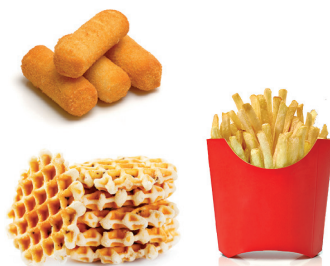
Tot de meervoudige onverzadigde vetzuren behoren de essentiële omega 6- en omega 3-vetzuren. Goede bronnen van omega 6-vetzuren zijn zonnebloem-, maïs-, soja-, tarwekiem-, saffloer- en druivenpitolie. Lijnzaad, koolzaad, noten, soja en de olie van deze producten bevatten veel omega 3-vetzuren. Deze laatste oliën zijn voornamelijk geschikt voor koude bereidingen. Dierlijke producten zoals vette tot halfvette vis zijn ook rijk aan essentiële omega 3-vetzuren.

► Transvetzuren

Een aparte categorie binnen de onverzadigde vetzuren vormen de transvetzuren. Ze hebben een afwijkende chemische structuur en verhogen het risico op hart- en vaatziekten (nog meer dan verzadigd vet).

Transvetzuren worden gevormd als nevenproduct bij de industriële omzetting van plantaardige oliën in geharde plantaardige vetten. In de eigen keuken kunnen transvetten gevormd worden door oververhitting en langdurig gebruik van frituurolie. In gefrituurde snacks en industrieel gebak kan de hoeveelheid nog steeds vrij groot zijn.

Transvetten staan niet altijd letterlijk in de voedingswaardetabel, maar je kan vooral letten op de aanwezigheid van 'plantaardig vet, gedeeltelijk gehard' of 'gehydrogeneerd vet' in de ingrediëntenlijst.



Voorbeelden van transvetten

Welke vetten beperken?

Wie zijn vetinname wil beperken, gaat vaak de smeer- en bereidingsvetten als eerste schrappen of beperken. Toch is het belangrijker om vooral de verborgen vetten in koekjes of snacks (producten uit de restgroep) te verminderen.

Smeer- en bereidingsvetten zijn belangrijk als bron van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen. Daarnaast zijn ook noten, zaden, vette vis, olijven en avocado's gezonde bronnen van vet.

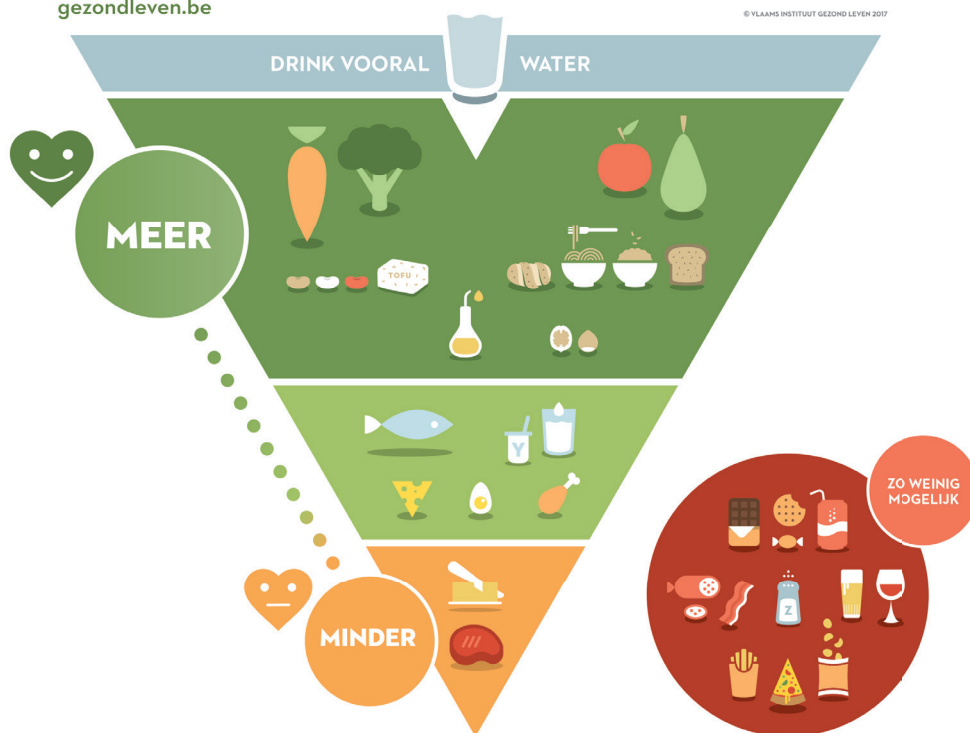


VOEDINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



Voedingsdriehoek

Een gezonde voeding in combinatie met voldoende beweging draagt bij tot een gezonde levensstijl en helpt om ons hart en bloedvaten in conditie te houden. Om een gezonde maaltijd samen te stellen, maakt u best gebruik van de voedingsdriehoek.

Dit model werkt volgens deze drie uitgangspunten:

- Eet in verhouding meer plantaardig dan dierlijk voedsel.
- Vermijd ultrabewerkt voedsel zoveel mogelijk.
- Verspil geen voedsel en matig je consumptie.

De voedingsdriehoek is zodanig opgebouwd dat wat bovenaan in de basis staat meer mag ingenomen worden dan de voedingsmiddelen in het puntje van de driehoek.

De rode cirkel naast de driehoek bevat voedingsmiddelen die geen gunstig effect hebben op uw lichaam, dus voedsel dat u best zo min mogelijk inneemt.

Er bestaat ook nog een grijze zone, deze wordt niet opgenomen als kleur in de voedingsdriehoek. Dat zijn voedingsmiddelen die bestaan uit een goede basis, maar door enkele bewerkingen of toevoegingen komen deze producten net niet in de rode zone. We mogen ze wel innemen, maar met mate.



Kleur zone	Omschrijving	Inname	Voorbeeld
Lichtblauw	Water*	Dagelijks	<ul style="list-style-type: none"> • Water • Thee en koffie zonder suiker • Water met een natuurlijk smaakje
Donkergroen	Plantaardige producten met een gunstig effect op de gezondheid	Dagelijks	<ul style="list-style-type: none"> • Groenten en fruit • Peulvruchten en vleesvervangers • Noten • Plantaardige oliën, margarine en minarine
Lichtgroen	Dierlijke producten met een gunstig effect op de gezondheid	Meerdere malen per week	<ul style="list-style-type: none"> • Vis en mager wit vlees • Kaas • Melk en melkproducten • Eieren
Oranje	Dierlijke of plantaardige producten met een ongunstig effect. Ze bevatten wel nog een aantal nuttige voedingsstoffen	Enkele malen per week, in <u>beperkte porties</u>	<ul style="list-style-type: none"> • Rood vlees • Ongestige plantaardige vetten en boter
Grijs	Basisvoedingsmiddel die bewerkingen hebben ondergaan waardoor ze minder gezond zijn dan het basis voedingsmiddel	Tussenstap naar rode zone	<ul style="list-style-type: none"> • Light en zero frisdranken, fruitsappen • Smoothies • Blikfruit • Geraffineerde zetmeelproducten • Mayonaise, dressing en vinaigrette
Rood	Sterk bewerkte producten die heel veel vet, suiker en/of zout bevatten. Dus overbodig!	Zo weinig mogelijk	<ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klare maaltijden • Chocolade en snoepgoed • Gebak en taartjes • Snack en frieten • Charcuterie • Frisdranken en alcohol

*Volgens de richtlijnen en de ernst van hartfalen, zie pag. 4.

► Lichtblauwe zone = water

Elke dag verliest u als volwassene 2 tot 3 liter vocht. U eet en drinkt om dat vochtverlies te compenseren. Uw voedsel levert al 1 tot 1,5 liter vocht per dag. Een volwassene neemt dus dagelijks best 1,5 liter* vocht op om het vochtgehalte op peil te houden.

Water kunt u vervangen door:

- ✓ Water met een natuurlijk smaakje; citroen, limoen, munt, sinaas, aardbei,...
- ✓ Thee, koffie of kruidenmengsel, maar voeg dan geen suiker of andere zoetstoffen toe.

Dranken die af en toe eens kunnen genuttigd worden en in een kleine hoeveelheid mogen gedronken worden zijn te vinden in de grijze zone. Tot deze zone behoren:

- Zero en light frisdranken
- Vruchten- en groentendranken
- Melkdranken met toegevoegde suikers (chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt drinks)

► Donkergroene zone = plantaardige producten

Eén van de uitgangspunten van de voedingsdriehoek is het meer eten van plantaardige producten.

Hoe kunnen we dit doen?

- Eet dagelijks een grote portie groenten.
- Eet dagelijks 2 stukken (vers) fruit.
- Vervang vlees één tot twee keer per week om vlees door peulvruchten of vleesvervangers (tofu, seitan, quorn).
- Eet dagelijks volwaardige zetmeelproducten in de vorm van brood, pasta, rijst of aardappelen.
- Gebruik plantaardige olie voor de bereiding van de warme maaltijd.
- Eet dagelijks of meerdere keren per week een 20 – 30 g noten.

Groenten

Groenten zijn een belangrijke leverancier van voedingsvezels, vitaminen en mineralen. Onderzoek toont aan dat groenten een positief effect hebben op je gezondheid. Ze verlagen de bloeddruk en de slechte cholesterol (o.a. door pectine). Zo beschermen ze tegen hart- en vaatziekten.

Vraagt u zich af wat de gezondste groente is? Dan is het antwoord: ze zijn het allemaal! Daarom is variatie de boodschap.

Er wordt aangeraden om minstens twee keer per dag groenten te eten. Zo lukt dat vlot:

- Vul bij een warme maaltijd eerst de helft van je bord met groenten.
- Voeg groenten toe aan je broodmaaltijd.
- Knabbel groentjes of drink soep als tussendoortje.
- Houd wel rekening met deze tabel:

Donkergroene zone

- ✓ Verse groenten
- ✓ Diepvriesgroenten
- ✓ Groenten uit blik of glas (goed afspoelen met water!)
- ✓ Groentesoep:
 - max 1 bouillonblokje per 2 liter!
 - zonder toevoeging van room/vlees!

Grijze zone (af en toe, kleine portie)

- Diepvriesgroenten met toevoeging van room of saus
- Gepekeld groenten (augurken, zilveruitjes)

Rode zone (vermijden)

- ✗ Soep op basis van pakjes of bouillon
- ✗ Groentechips



*Volgens de richtlijnen en de ernst van hartfalen, zie pag. 4.

Fruit

Pluk niet altijd dezelfde fruitsoort uit de mand, maar varieer tussen de soorten. Fruit past bij het ontbijt (broodbeleg), als dessert en/of als tussendoortje. In een gezond eetpatroon probeer je dagelijks twee stukken te eten – zelfs drie als jongere of oudere.

Gedroogd fruit zit vol voedingsvezels, maar bevat minder vitaminen dan vers fruit. Door het droogproces gaat het vocht verloren en worden de suikers geconcentreerd. Eet gedroogd fruit dus maar af en toe.

Fruitsappen en smoothies bevatten vocht en andere voedingsstoffen, maar bevatten minder vezels en meer suikers dan vers fruit. Door deze te drinken ben je minder snel verzadigd. Confituur en andere afgeleiden bevatten niet veel fruit meer en kunt u daarom niet beschouwen als fruit. Bovendien barsten ze van de (toegevoegde) suiker.



Peulvruchten en vleesvervangers

Regelmatig vlees vervangen is goed voor de gezondheid en komt ook het milieu ten goede. Peulvruchten (o.a. linzen en kikkererwten) zitten boordevol pectine, een stof die de slechte cholesterol verlaagt. Deze zijn ook rijk aan eiwitten, vandaar een goede vleesvervanger. Snijbonen, sperziebonen, tuinbonen, doperwten en peulen bevatten minder eiwitten, vandaar dat ze behoren tot de groep van groenten.

Tofu, tempé, seitan en quorn behoren tot de groep van vleesvervangers door de hoge hoeveelheden eiwitten. Plantaardige vleesvervangers bevatten geen vitamine B12 en maar weinig ijzer (wel hoog in vlees, vooral rood vlees). Wissel ze dus af en toe nog af met vlees of vis. Voor de aanbrenghing van voldoende vitamine B12 zijn melkproducten en een eitje een goed alternatief.

Let op met kant-en-klare vegetarische burgers, deze bevatten grote hoeveelheden bloem, zout en vet. Deze klasseren we in de grijze zone van de driehoek.

Brood, volkoren graanproducten en aardappelen

Volle granen zitten boordevol nuttige stoffen voor je lichaam:

- koolhydraten (zetmeel) en voedingsvezels
- plantaardige eiwitten
- vitaminen (B1, B2 en B3) en mineralen (ijzer, calcium en fosfor)

Voedingsvezels beïnvloeden je bloeddruk op een gunstige wijze en verlagen zo de kans op hart- en vaatziekten. Vezels zorgen ook voor een gezonde darmtransit en een langer verzadigingsgevoel.

Vezelrijke voeding is van belang bij een vochtbeperking om verstopping (constipatie) te voorkomen.

Kies voor weinig of niet-bewerkte volle granen en aardappelen, deze bevatten meer voedingsstoffen. Door granen te drogen, malen en pletten krijgen we meel. Als dit meel nog wordt gezeefd, krijg je witte bloem, die bevat veel minder voedingsstoffen in vergelijking met niet-gezeefde bloem. Kies bij voorkeur altijd volkorenontbijtgranen, volkorenbrood, volkorenpasta of havermout (zonder toegevoegde suiker) en volwaardige rijst.

Producten zoals gebak, croissants en zoute snacks worden meestal gemaakt met geraffineerde (witte) bloem die nog amper vezels, vitaminen en mineralen bevat. Deze bevatten vaak meer suiker, zout en vet waardoor ze een hogere energiedichtheid hebben. Ze zijn overbodig in een gezonde voeding wegens de lage voedingswaarde.

Vetstoffen

Olie is een vet dat een plantaardige oorsprong heeft en vloeibaar is bij kamertemperatuur, zoals bv. olijf-, koolzaad- of maïsolie. Plantaardige olie en andere vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren (minarines en margarines) hebben een gunstig effect op je gezondheid.

Plantaardige oliën bevatten veel vitamine E. De onverzadigde vetzuren die ze ook leveren zijn essentieel, wat wil zeggen dat je lichaam ze niet zelf kan aanmaken, dus moet je ze via de voeding opnemen.

Tot de donkergroene zone behoort:

- ✓ pure olie
- ✓ zachte bak- en braadvetten (vloeibaar of verpakt in een vloodje)
- ✓ zachte margarine (smeerbaar bij kamertemperatuur) en minarine

Noten en zaden

Onderzoek toonde overtuigend aan dat noten het risico op hart- en vaatzieken helpen indammen, doordat ze de LDL of slechte cholesterol verlagen. Afhankelijk van de soort bestaan noten uit 45 tot 70% vet, bij zaden is dat 30 tot 50%. Het gaat hier dus voornamelijk over de essentiële, onverzadigde vetzuren.

Dagelijks een portie van maximum 40 g is aan te raden. U doet dat het best in pure, onbewerkte vorm zonder extra zout of suiker.

Zo komt u er gemakkelijk aan:

- Sprengel noten en zaden in uw potje yoghurt of ontbijtgranen.
- Stop ze in uw tas als tussendoortje.
- Hak noten en zaden fijn en strooi ze over salades/pasta's/rijstgerechten.
- Vervang broodkorstjes in de soep door noten en/of zaden.
- Smeer een notenpasta op uw boterham in plaats van boter.

► Lichtgroene zone = dierlijke producten

Vis, wit vlees en eieren

U doet er goed aan om één keer per week vis te eten. Kiest u voor een vette vis, dan geeft u uw lichaam een boost aan omega 3-vetzuren. Verse vis past heerlijk bij een warme maaltijd en vis uit blik (op eigen nat) is dan weer lekker bij een slaatje of op de boterham. Vis is een bron aan vitamines zoals A, D, B12 en B3 en van mineralen en sporenelementen zoals ijzer, zink, jodium en selenium.

Onder wit vlees verstaan we alle soorten **gevogelte**. De impact op onze gezondheid is niet duidelijk aangetoond. Deze vleessoorten bevatten een lager gehalte aan verzadigde vetten en een hoog gehalte aan eiwitten.

Beperk de vleesconsumptie bij voorkeur tot maximaal één maaltijd per dag: ofwel bij de boterham als beleg, ofwel bij de warme maaltijd.

Kies zoveel mogelijk voor de pure soorten en niet de bewerkte soorten. Bewerkte vleessoorten, zoals kippenworst of kippenwit (beleg) bevatten veel toegevoegde zouten en vetten en behoren daardoor thuis in de rode zone (zie verder).

Eieren eten heeft geen aangetoonde voor- en nadelen voor je gezondheid. Ze zaden je ook niet op met een hoger risico voor hart- en vaatziekten, hoewel dat lang werd aangenomen. Eitjes zijn rijk aan eiwitten en onverzadigde vetzuren. Eiwit, ijzer en vitamine B12 maken van eieren een volwaardige vervanger voor vlees.

Wil je graag wat minder vlees eten? Dan zijn eieren een goed alternatief. Er is een arsenaal aan bereidingswijzen voor eieren, ter vervanging van kaas of vlees op de boterham. Denk er ook eens aan om tijdens de bereiding wat extra groenten en verse tuinkruiden toe te voegen.

Melkproducten en kaas

De voor- en nadelen van melkproducten zijn afhankelijk van het type (melk, yoghurt, room) en van het vetgehalte (mager, halfvol, vol). Ze leveren vooral eiwitten, vitamines (zeker B12) en mineralen (calcium, fosfor, kalium, magnesium en zink).

Het vet in melk is vooral van het verzadigde type en daarvan beperk je de inname het best. Volle melkproducten zouden dan weer beter verzadigen, u krijgt minder snel weer honger. Het advies? Kies voor halfvolle melkproducten als gulden middenweg.



Indien er gekozen wordt voor melkproducten (dranken, yoghurt) op basis van soja, granen, noten (amandelmelk) of zaden check zeker eens of er extra calcium en vitamines worden aan toegevoegd. Ga in deze soorten ook voor de natuurlijke variant, want dranken met een extra smaakje, bevatten ook overwegend meer suikers. Het verschil tussen kaas en melkproducten is voornamelijk het verschil in zoutgehalte. Kaas wordt gedompeld in een pekelbad tijdens de bereiding. Kaas behoort in een gezonde voeding tot de lichtgroene zone door de goeie aanbreng van eiwitten, vitamines en mineralen. Door de hoeveelheden verzadigd vet is het aan te raden om de porties en frequentie te beperken. De inname van verzadigd vet kan worden beperkt door te kiezen voor magere kaassoorten.

Kazen met een hoog vetgehalte: Franse zachte kazen, feta, geitenkaas, verse kaas, leerdammer, parmezaan, harde kazen 40+ en hoger. Roomkazen behoren tot de grijze zone.

► Oranje zone

Rood vlees

Te grote hoeveelheden kunnen ongezond zijn en de productie heeft een grote impact op onze planeet. Redenen genoeg om rood vlees in de oranje zone van de driehoek te plaatsen.

Leveranciers van rood vlees? Runderen, varkens, schapen, paarden en geiten. Ook versneden en gemalen vlees waaraan niets werd toegevoegd hoort hierbij.

Ga voor **magere verse vleessoorten** zoals een biefstuk of varkenshaasje. In vleesbereidingen op basis van rood vlees zoals worst, hamburger en gehakt zit meer vet, probeer ze dus eerder te vermijden.

Tracht rood vlees te beperken tot één à twee keer per week.

Vetstoffen

Boter bevat verzadigde vetten. Ook kokos-, en palmvet zijn hier rijk aan. Een teveel daaraan jaagt uw slechte cholesterol de hoogte in. Andere vetstoffen rijk aan verzadigd vet behoren toe aan de oranje zone. Deze vetstoffen zijn overwegend hard op koelkasttemperatuur. Boter is een bron van vitamine A en D, een puur product afkomstig van melkvet, het kan dus nu en dan eens met mate gebruikt worden en valt hierdoor ook nog net in de voedingsdriehoek.

► Rode zone

Chips, taart, wijn,... zitten in de restgroep van de voedingsdriehoek. Ze zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze barsten van zout, suiker en/of vet en zijn vaak ultra bewerkt. Ongezond maar helaas wel aantrekkelijk. Dus is de verleiding groot om ervan te smullen. Af en toe eens zo'n extraatje mag best, maar momenteel doen de meesten van ons dat nog veel te vaak.

In de restgroep van de driehoek vindt u:

- alcoholische dranken: wijn, bier, sterkedrank, likeuren, cocktails.
- suikerrijke dranken: frisdrank, sportdrank en energiedrank.
- snoepgoed: chocolade, koeken*, cake, taart, snoep, boterhambeleg (choco, speculoospasta, confituur**, stroop, honing). Deze zijn vaak rijk aan verzadigd vet.
- vetrijke snacks: frieten, kroketten, chips, hamburgers, diepvriespizza.
- zout, keukenzout, kruidenmengelingen, bouillon op basis van zout.
- sausjes: samurai, andalouse, bickysaus,...
- bewerkt vlees: worstsoorten, gerookte vleessoorten, charcuterie, salami,...

**Alle koeken, ongeacht hun voedingswaarde, behoren tot de rode groep. Er kan wel onderscheid gemaakt worden, bijvoorbeeld op basis van het vetgehalte, de hoeveelheid toegevoegde suikers en vezels die ze bevatten. Sommige droge koeken en granenkoeken zijn een betere keuze dan bijvoorbeeld chocoladekoeken of gevulde koekjes. Hou hierbij ook rekening met de portiegrootte.*

***Confituur, stroop en honing zijn erg suikerrijk en daarom niet bij voorkeur te kiezen. Ze zijn wel een betere keuze dan bijvoorbeeld chocopasta. Honing mag geen alternatief zijn om voeding een zoete smaak te geven. Ook honing is puur suiker, wordt op dezelfde manier verwerkt in het lichaam als een klontje suiker. Dit geldt ook voor ahornsiroop, kokosbloesemsuiker, agavesiroop,...*

Aandachtspunten

► Dieetproducten en zoetstoffen

Het gamma aan dieetproducten is de laatste jaren in de supermarkten fors gestegen. In deze producten worden de suikers vervangen door zoetstoffen. Let wel op, niet iedere zoetstof is caloriearm of heeft geen invloed op de bloedsuikers. Fructose is bijvoorbeeld geen zoetstof, maar een natuurlijke suiker uit fruit.

Dieetproducten op basis van zoetstoffen bevatten meer (verzadigde) vetten, dus nog steeds een hoog gehalte aan energie (calorieën). Voorbeelden hiervan zijn chocolade, koekjes, chocopasta en ijsjes. In functie van hart- en vaatziekten zijn deze producten niet aangeraden.

Een pure zoetstof (poeder of vloeibaar) gebruiken om uw gerecht bij te zoeten, is een goede vervanging van suiker, zo wordt er geen extra energie geleverd. Lees goed de verpakkingen, niet alle zoetstoffen zijn hittebestendig en dus niet geschikt voor warme bereidingen. Nadelige gevolgen voor het lichaam zijn nog niet wetenschappelijk vastgesteld, natuurlijk moeten ook geen te grote hoeveelheden hiervan worden ingenomen.

Stevia is een natuurlijke zoetstof afkomstig van de steviaplant. In tegenstelling tot andere zoetstoffen wordt deze niet chemisch vervaardigd. Stevia heeft geen invloed op de bloedsuikers en is caloriearm. Stevia kan wel een bittere, metaalachtige smaak afgeven bij verwarmen.

► Lightproducten

Een voedingsmiddel mag de term "light" krijgen als er in het product tot 1/3 minder vetten of suikers in aanwezig zijn ten opzichte van het originele product. Laat u hierbij wel niet vangen! Lightproducten kunnen nog steeds heel energierijk zijn. Het verlagen van het vetgehalte kan vaak een stijging geven van het suikergehalte en andersom. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de light chips.

De inname van lightproducten moet gematigd worden, anders verliest het product ook zijn nut. Het nemen van dubbele porties zal u meer energie leveren dan één portie van het originele product.

► Aandachtig winkelen

De start van een gezonde voeding start in de winkel. De aankoop van de juiste producten zorgt ervoor dat u ook thuis naar de juiste tussendoortjes zult grijpen of

volwaardige maaltijden zult bereiden. U houden aan een boodschappenlijstje kan ervoor zorgen dat chocolade, snoepjes en chips niet in uw kar belanden.

Maak ook eens tijd om producten onderling met elkaar te vergelijken. Het zal u opvallen dat onder magere producten ook veel variatie is. Merkproducten zijn niet altijd het beste, ook huismerken zijn onderworpen aan strenge regels en zijn een volwaardig product. Een ingrediëntenlijst is opgebouwd in dalende lijn: hoe minder van iets aanwezig is, hoe lager in de lijst. Laat je niet leiden door de mooie verpakking maar gebruik uw gezond verstand. Heb ook aandacht voor de grootte van de individuele verpakkingen. Een koek per 4 verpakt of slechts met 2 per pakje halveert het gehalte aan vetten en suikers.

► Alcohol

Overmatig alcohol drinken kan aanleiding geven tot een hoge bloeddruk, wat op zijn beurt het risico van een hartinfarct sterk doet toenemen. Dit is zeker het geval bij jarenlange combinatie van alcohol en tabak.

Ongezonde voedingsgewoontes doen het risico verder toenemen. Overmatig alcoholgebruik verhoogt verder ook de kans op hartritmestoornissen en op een hartinfarct. Dit is te wijten aan de giftige invloed van alcohol (in grote hoeveelheden) op het hart. Beperk de inname van alcohol tot maximaal één glaasje per dag.

**WEET WAT JE EET
VARIEER & MATIG**

Contact

Dieetafdeling

Kitty Van Hauwermeiren

T 09 224 50 45

artikel 22.357 | Laatste update: januari 2024

Deze brochure werd ontwikkeld voor gebruik binnen AZ Sint-Lucas Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het ziekenhuis. Deze informatiebrochure werd met de grootste zorg opge maakt, maar de inhoud is algemeen en indicatief. Deze brochure omvat niet alle medische aspecten. Als er vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in staan, zijn AZ Sint-Lucas, het personeel en de artsen hiervoor niet aansprakelijk.