

VOEDING



GOED ETEN OM JE HART TE BESCHERMEN

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in België, maar 80% van de gevallen kan worden voorkomen door een gezonde voeding en een gezonde levensstijl aan te nemen.

Een onevenwichtige voeding ligt aan de basis van verschillende risicofactoren: overgewicht, diabetes, cholesterol, hoge bloeddruk... maar ook van bepaalde kankers en nog veel meer.

De basis van een hartgezonde voeding

Een evenwichtige voeding:

- Verbeterd het cholesterolgehalte
- Verlaagd de bloeddruk
- Stabiliseert de bloedsuikerspiegel
- Helpt om het gewicht onder controle te houden



De voedingspiramide



De voedingspiramide is gebaseerd op het mediterrane model:

- Veel **fruit en groenten**
- **Volkoren zetmeelproducten:** volkorenbrood, zilvervliesrijst, volkorenpasta
- **Gevarieerde eiwitten:** vis, eieren, peulvruchten
- **Gezonde oliën:** olijfolie, koolzaadolie
- **Weinig rood vlees**
- **Weinig suikerrijke producten**
- **Water** als belangrijkste drank

Het ideale bord

½ groenten
rauw of gekookt



¼ zetmeelproducten
bij voorkeur volkoren

¼ eiwitten
wit vlees, vis,
eieren, peulvruchten

Wat moet je minder eten om je hart te beschermen?

ULTRA-BEWERKTE VOEDINGSMIDDELEN

Ze bevatten additieven (conserveermiddelen, kleurstoffen, aroma's, zoetstoffen, smaakversterkers), veel te veel zout, suiker en vet, bestaan uit minstens vijf ingrediënten – waarvan sommige niet in de huiskeuken voorkomen – en hun consumptie heeft een negatieve invloed op de gezondheid en de levensverwachting. Het gebruik ervan verhoogt het risico op obesitas, kanker en vroegtijdige sterfte.

Voorbeelden: kant-en-klare gerechten, fastfood, charcuterie, frisdranken, industriële koekjes, gezoete ontbijtgranen.



Onze tips:

- Geef de voorkeur aan onbewerkte of zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen en bereid ze zelf.
- Probeer het aandeel ultrabewerkte producten te beperken tot 15 à 20 % van je totale energie-inname (dat wil zeggen maximaal ongeveer 1 maaltijd op 5).
- Lees de etiketten: de aanwezigheid van additieven, aroma's, verdikkingsmiddelen en een lange ingrediëntenlijst is een duidelijke aanwijzing voor ultrabewerking.

ZOUT

Maximaal 5 g per dag, wat overeenkomt met ongeveer 1 afgestreken theelepel zout per dag, alle voedingsmiddelen samen (gerechten, brood, kaas, enz.).

→ In België bedraagt het gemiddelde 9,5 g per dag.

Zout is aanwezig in brood, charcuterie, kaas, kant-en-klare gerechten, ingeblikte groenten (afspoelen met helder water voor het koken helpt om het zout te verwijderen), enz.



Onze tips:

- Kies water met minder dan 50 mg natrium per liter.
- Kook zelf.
- Zet geen zoutvatje op tafel.
- Proef vóór je zout toevoegt.
- Vermijd koken met industriële bouillons, kalfsfond, sojasaus, enz.
- Gebruik kruiden, specerijen en zure ingrediënten (zoals citroen of azijn) als erkend alternatief om minder zout toe te voegen zonder smaakverlies.
- Lees de etiketten: bereidingen die meer dan 1,5 g zout per 100 g bevatten, zijn zoutrijke producten.

SUIKER

Suiker is overal, zelfs waar je het niet verwacht! Het zit in 80% van de producten in de supermarkt: sauzen, brood, yoghurt, sappen, soepen, charcuterie, tomatensauzen... Zelfs hartige producten kunnen suiker bevatten. Wees aandachtig voor verborgen suikers.

- ➔ Producten met het label “light” of “0% vet” bevatten vaak meer suiker om het smaakverlies te compenseren.



Onze tips:

- Geef de voorkeur aan verse, hele vruchten in plaats van aan sappen, compotes of gezoet fruit uit blik.
- Lees de etiketten: suiker kan op verschillende manieren worden vermeld — suiker, fructosestroop, glucosestroop, zetmeelstroop, maïsstroop, dextrose, maltodextrine, sacharose, enz. Alle namen die eindigen op **-ose** duiden op suikers
- Op etiketten staat suiker vaak vermeld onder “**koolhydraten waarvan suikers**”: dit is de regel die je in de gaten moet houden, want ze geeft de hoeveelheid eenvoudige suikers aan (toegevoegd of natuurlijk aanwezig, zoals in sappen of desserts).
- Kies bij voorkeur voor ongezoete producten en voeg eventueel zelf een beetje suiker toe.
- Gebruik zachte specerijen (zoals kaneel of vanille) en suikers met een sterke smaak, bijvoorbeeld volle riet-suiker, zodat je er minder van nodig hebt.



ALCOHOL

Alcohol tast niet alleen de lever aan, maar verzwakt ook het hart, zelfs in kleine hoeveelheden, omdat het het risico op hart- en vaatziekten verhoogt.

Er bestaat geen veilige consumptiedrempel. Simpel gezegd: hoe meer alcohol je drinkt, hoe groter de risico's voor je gezondheid.

Alcohol werkt als een gif voor het hart en de bloedvaten. Het kan:

- De bloeddruk verhogen, waardoor het hart vermoeid raakt en de slagaders worden beschadigd.
- Het hart minder efficiënt maken door het hartritme of de samentrekkingskracht te verstoren.
- Ontstekingen bevorderen en vetafzettingen in de slagaders veroorzaken, wat het risico op atherosclerose verhoogt.
- Het risico op bloedklonters verhogen, die een hartaanval of beroerte kunnen veroorzaken.

Zelfs een kleine hoeveelheid alcohol zet het hart onder druk, vooral bij regelmatige consumptie.



Onze tips:

- Vermijd alcohol en beperk je tot 1 à 2 glazen per dag, en zeker niet elke dag.

VETTEN

Het is belangrijk om de juiste vetten te kiezen.

- **Gebruik goede vetten:** rijk aan omega 3 (vette vis, walnoten/walnootolie, lijnzaad/lijnzaadolie), aan omega 9 (olijf- en avocado-olie) of met een goed evenwicht tussen omega 3 en omega 6 (koolzaadolie), evenals olijven en avocado's.
- **Vermijd slechte vetten:** verzadigde vetten (boter, charcuterie, vette kazen, kokosolie) en transvetten (geharde margarines, industriële koekjes, chips).

Hoe herken je ze op het etiket?

- “Gedeeltelijk geharde olie” of “gedeeltelijk geharde vetten” = transvetten, schadelijk voor het hart.
- “Geharde olie” of “geharde vetten” = verzadigde vetten, die je ook beter vermijdt.
- Vage vermeldingen zoals “plantaardige vetten” zonder verdere precisie kunnen vetten van lage kwaliteit verbergen.



Onze tips:

- Geef de voorkeur aan verse, onbewerkte producten.
- Beperk industriële koekjes, gebak en voorverpakte snacks.
- Kook zelf met niet-geharde plantaardige oliën (olijf, koolzaad).
- Controleer altijd de ingrediëntenlijst vóór je iets koopt.

Feit of fabel?

Fabel

“Een glas fruitsap drinken = een stuk fruit eten”

Fruitsap bevat minder vezels en veel suiker.
Het eten van een stuk fruit bevat veel meer voordelen.

“Het is aangeraden om zoveel fruit te eten als je wilt”

Fabel

Fruit is, hoewel het zeer gezond is, van nature suikerrijk.
Daarom wordt aanbevolen om ongeveer 2 tot 3 porties
per dag te eten.

“Eieren verhogen het cholesterolgehalte”

Fabel

Eieren verhogen niet noodzakelijk het “slechte” cholesterol.
Ze zijn gezond (maximaal 7 per week), behalve bij een te
hoog cholesterolgehalte — dan is het beter om ze te beper-
ken tot 3 à 4 per week.

Fabel

“Kokosolie is goed voor het hart”

Ze bevat te veel verzadigde vetten.
Geef de voorkeur aan olijf-, koolzaad- of walnootolie.

“Koffie is slecht voor het hart”

Fabel

In matige hoeveelheden kan koffie zelfs goed zijn dankzij de
antioxidanten. Het drinken van 3 à 4 kopjes per dag wordt
als veilig beschouwd en kan het hart zelfs beschermen.
Vermijd overmatig gebruik, vooral bij ongecontroleerde
hoge bloeddruk of gevoeligheid voor cafeïne.

Gezonde en makkelijke tussendoortjes



1. Griekse yoghurt + appel + enkele noten

Snel, lekker en vullend.

2. Huisgemaakte koekjes: banaan – havervlokken – pure chocolade (70%)

Plet een banaan, voeg havervlokken toe, voeg enkele stukjes pure chocolade toe.

Vorm bolletjes en bak ze 10–15 min in de oven op 180°C.

3. Volkorenbrood + smeerkaas + zalm + wortelen

Een evenwichtig, hartig en voedzaam tussendoortje.

4. Sojayoghurt + chiazaad + frambozen + pure chocolade

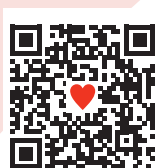
Meng een sojayoghurt met 1 koffielepel chiazaad en frambozen. Voeg wat geraspte pure chocolade toe.

Laat enkele uren in de koelkast staan.



Voor meer informatie over voeding,
bezoek de website van de Belgische Cardiologische Liga:
liguecardioliga.be

De Belgische Cardiologische Liga krijgt geen toelage van de overheid. Wij doen beroep op uw vrijgevigheid om ons te helpen onze missie van preventie en het strijden tegen één van de belangrijkste doodsoorzaken in België voort te zetten: hart- en vaatziekten.



**Doe een gift aan de Belgische
Cardiologische Liga vzw:
BE80 0010 6651 3077**

♥ Van harte bedankt!

*30% van uw schenking is fiscaal aftrekbaar
voor een bedrag van 40€ of meer per jaar.*

Een campagne van :



**BELGISCHE
CARDIOLOGISCHE
LIGA VZW**