

Diëtetiek

Take Home Message

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

Deze folder geeft informatie over Voeding en gezonde eet- en leefgewoonten bij hartrevalidatie.

Verandering

Verandering van eet- en leefgewoonten is soms moeilijk. Een goede motivatie is daarbij van belang. Vraag jezelf af: waarvoor doe ik dit? Wat zijn de voordelen als ik mijn voedingspatroon aanpas? En wat zijn de nadelen als ik dit niet doe? Stel daarbij duidelijke doelen die op korte termijn te behalen zijn. Dit werkt stimulerend.

Gezond eten

Een gezonde voeding betekent een gevarieerde voeding. De Schijf van Vijf laat zien dat er uit elke schijf dagelijks voedingsmiddelen genomen moeten worden. Hieronder staat een overzicht van de hoeveelheden:



Gemiddelde aanbevolen hoeveelheden (50 – 70 jaar)

Brood	5-6 sneetjes (vrouwen 3-4)
Aardappelen	3-4 (150 - 200 gram)
Groente	5 opscheplepels (250 gram)
Fruit	2 porties fruit (200 gram)
Vlees(waren), vis, kip, ei of vleesvervanger	1 portie
Ongezouten noten	25 gram (vrouwen 15 gram)
Halvarine	25-30 gram
Bak en braadproducten	15 gram (1 eetlepel)
Drinken	1,5-2 liter
Zuivel	3 porties (vrouwen 3-4)
Kaas	2 plakken kaas

Tip: varieer dagelijks met verschillende soorten groente, fruit en vlees/vis/vleesvervangers en eet niet te veel. Een vitamine supplement kan een aanvulling zijn op de voeding, maar is geen vervanging.

Hoog cholesterol

Cholesterol is te onderscheiden in goed en slecht cholesterol.

In de voeding is dit te herkennen aan de termen 'verzadigd' en 'onverzadigd' vet.

Verzadigd vet = **V**erkeerd

Onverzadigd vet = **O**ké

Voorbeelden van verkeerd (verzadigd) vet: volvette kaas (48+), vette vleeswaren (worstsoorten), volle melkproducten, koffiemelkpoeder, harde boter, roomboter, snacks, gebak, koek en chocolade.

Voorbeelden van goed (onverzadigd) vet: olie, vloeibaar bak- en braadvet, broodsmearsels uit een kuipje, vis, noten en pinda's.

Tip: Kies voor dieet halvarine of dieet margarine. Dit heeft een gunstige samenstelling van vetzuren.

Tip: Kies voor magere of halfvolle producten om de vetinname te verlagen, je verlaagt hiermee ook de inname van slecht cholesterol.

Gewicht

Van overgewicht is sprake als het gewicht te hoog is voor de lengte. Dit is te berekenen met de BMI. Bij een BMI boven de 25 spreken we van overgewicht.

Overgewicht vergroot de kans op een verhoogd cholesterol en een hogere bloeddruk.

Bij een te grote buikomvang is het ook verstandig om wat gewicht te verliezen. Bij vrouwen mag de buikomvang niet groter zijn dan 88 cm, bij mannen is dit 102 cm.

Tips bij overgewicht:

- Eet drie hoofdmaaltijden
- Kies bij trek voor een klein, honger stillend tussendoortje: bv rijstwafel, voedingsbiscuit, een stuk fruit of groente of eventueel een snee brood.
- Pas op met light producten. Hier kan nog steeds een grote hoeveelheid vet of koolhydraten in zitten.
- Zorg voor voldoende beweging, bij voorkeur dagelijks een uur. Denk aan traplopen, een ommetje op weg naar huis, een bushalte eerder uitstappen etc.
- Probeer minimaal 2x per week een uur intensief te bewegen.
- Door het aanpassen van de leefstijl is het gewichtsverlies gecontroleerd en heeft dit een beter en langer effect.

Hoge bloeddruk

Een hoge bloeddruk kan ontstaan en/of verergerd worden door het gebruik van zout. Zout bevat het onderdeel 'natrium' wat een bloeddruk verhogend effect heeft.

Een zoutbeperkt dieet, of ook wel een natriumbepaald dieet genoemd, is dan het advies. Dit is in het begin vaak erg wennen, zeker als mensen gewend zijn regelmatig zout te gebruiken. Vaak wennen mensen hier wel aan na verloop van tijd.

We krijgen het meeste zout binnen uit het zoutvaatje. Bij een hoge bloeddruk is het dan ook verstandig om het zoutvaatje zo min mogelijk te gebruiken.

Daarvoor in de plaats kan bijvoorbeeld: peper, dille, rozemarijn, paprikapoeder of andere gedroogde (of verse) kruiden worden toegevoegd.

Let op: er zit veel verborgen zout in alle kant- en klaar producten!

Pas op met alle pakjes en zakjes, kant- en klaar soepen, bouillonblokjes, sauzen, kruidenmixen (denk aan Knorr of Conimex), kant- en klaar maaltijden en bijvoorbeeld pizza. Maar denk ook aan gekruid/gepaneerd vlees of haring!

Optie: Het gebruik van natriumarm zout is een optie om zout toe te voegen aan de maaltijd. Hierin is het natrium vervangen voor kalium wat ook een zoute smaak heeft. Een voorbeeld zijn de blauwe kruidenpotjes van Verstegen. Let op: dit is niet geschikt voor mensen met een verhoogd kalium in het bloed! Het nadeel is dat je niet went aan de smaak van minder zout.



Drop verhoogt ook de bloeddruk i.v.m. het stofje Glycyrrhizine wat hier in zit. Dit zit in zowel zoete als zoute drop en zit ook in zoethout- of sterrenmunt thee.

Meer informatie

Heeft u vragen naar aanleiding van deze informatie, neem dan contact op met de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.

De afdeling Diëtetiek is op werkdagen bereikbaar via telefoonnummer 071 582 8047.